

Pemberdayaan Pekerja Migran Perempuan Indonesia di Hong Kong melalui Pelatihan PAR Terpadu

Empowering Indonesian Female Migrant Workers in Hong Kong through Integrated PAR-Based Training

^{1,2*)} Sriyanto Sriyanto, ²⁾ Pratik Hari Yuwono, ³⁾ Nur'aeni, ⁴⁾ Suswandari Suswandari

^{1*)} Department of Social Studies, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

²⁾ Department of Elementary School Education, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

³⁾ Department of Psychology, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia

⁴⁾ Department Of Social Studies, Universitas Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

*email korespondensi: sriyanto1907@ump.ac.id

No hp: +62 82121588588

DOI:

10.30595/
jppm.v10i1.28637

Histori Artikel:

Diajukan:
07/01/2026

Diterima:
08/01/2026

Diterbitkan:
31/03/2026

Abstrak

Pekerja migran perempuan Indonesia di Hong Kong menghadapi tekanan psikologis yang kompleks akibat peran ganda. Mereka berperan sebagai pencari nafkah di luar negeri sekaligus penanggung jawab kesejahteraan keluarga di tanah air. Kondisi ini memicu stres, konflik peran kerja-keluarga, serta rendahnya orientasi masa depan setelah masa kerja berakhir. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres, penetapan tujuan hidup, dan kemandirian ekonomi. Program dilaksanakan melalui pelatihan terpadu berbasis Participatory Action Research (PAR). Kegiatan dilaksanakan bersama komunitas pekerja migran Indonesia di Hong Kong dengan melibatkan 33 peserta perempuan. Metode pelatihan meliputi tiga kegiatan utama: (1) pelatihan manajemen stres berbasis psikoedukasi dan pendekatan Islami, (2) pelatihan penetapan tujuan menggunakan prinsip SMART Goals, dan (3) pelatihan kewirausahaan sederhana. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat stres, pemahaman, dan kemampuan pengelolaan stres peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan tingkat stres serta peningkatan pemahaman dan keterampilan pengelolaan stres setelah pelatihan. Peserta juga menunjukkan motivasi yang lebih kuat dalam merencanakan masa depan dan mengembangkan ide usaha mandiri. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan PAR berkontribusi pada peningkatan ketahanan psikologis, kemandirian, dan kesejahteraan emosional pekerja migran perempuan. Pelatihan ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai model pemberdayaan komunitas pekerja migran Indonesia di luar negeri.

Kata kunci: Pekerja Migran Perempuan, Manajemen Stres, Pemberdayaan, Goal Setting, Participatory Action Research (PAR)



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Abstract

Indonesian female migrant workers in Hong Kong face complex psychological challenges due to their dual roles. They act as breadwinners abroad while also being responsible for their family's well-being back home. This condition triggers stress, work-family role conflict, and a lack of future orientation after their employment period ends. This community service program aimed to improve stress management skills, goal setting, and economic independence. The program was implemented through an integrated training based on Participatory Action Research (PAR).

The program was conducted together with the Indonesian migrant worker community in Hong Kong, involving 33 female participants. The training methods included three main activities: (1) stress management training based on psychoeducation and Islamic approaches, (2) goal-setting training using the SMART Goals principle, and (3) basic entrepreneurship training. Evaluation was carried out through pre-tests and post-tests to measure changes in stress levels, understanding, and stress management abilities of the participants.

The results showed a decrease in stress levels as well as an improvement in understanding and stress management skills after the training. Participants also demonstrated stronger motivation in planning their future and developing independent business ideas. These findings indicate that the PAR approach contributes to improving psychological resilience, independence, and emotional well-being of female migrant workers. This training is recommended for sustainable implementation as an empowerment model for Indonesian migrant worker communities abroad.

Keywords: *Female Migrant Workers, Stress Management, Empowerment, Goal Setting, Participatory Action Research (PAR)*

Pendahuluan

Pekerja migran perempuan (PMI) Indonesia di Hong Kong menghadapi tantangan sosial, psikologis, dan emosional yang kompleks. Sebagian besar dari mereka bekerja di luar negeri untuk membantu perekonomian keluarga di tanah air. Namun, di tengah kontribusi ekonomi yang signifikan, mereka mengalami beban psikologis akibat tekanan peran ganda, yaitu sebagai pencari nafkah sekaligus penanggung jawab utama kesejahteraan keluarga di Indonesia (Bahagia et al., 2023; Buyung et al., 2020; Maria Hasibuan & Rola, 2024). Konflik peran ganda (role conflict) ini diperparah oleh lingkungan kerja di Hong Kong yang ditandai dengan jam kerja panjang, keterbatasan privasi, tekanan dari majikan, serta tantangan adaptasi budaya (Singh Yadava et al., 2022; Sumerlin, Kim, Yu, et al., 2025). Akibatnya, pekerja migran perempuan lebih rentan terhadap stres, kecemasan, dan depresi (Sumerlin, Kim, & Chung, 2025; Udasmoro & Setiadi, 2021).

Akibat dari tekanan yang terus-menerus, ketika stres tidak dikelola secara efektif, muncul berbagai dampak negatif seperti penurunan kinerja, gangguan kesehatan fisik dan mental, serta terganggunya hubungan interpersonal, baik di tempat kerja maupun dengan keluarga di tanah air. Konflik komunikasi dengan keluarga sering kali memperburuk kondisi psikologis pekerja migran, misalnya karena kesalahpahaman, kecemburuan, atau kurangnya apresiasi terhadap pengorbanan mereka (Hastasari, 2023).

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah komunitas pekerja migran perempuan di Hong Kong yang sebagian besar bekerja di sektor rumah tangga. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap calon peserta, diketahui bahwa sebagian besar pekerja migran belum memiliki motivasi dan perencanaan masa depan yang jelas setelah masa kerja mereka berakhir di luar negeri. Selain itu, aktivitas komunitas masih

terbatas pada kegiatan sosial rutin dan belum banyak berfokus pada penguatan kesehatan mental maupun pengembangan diri anggota. Data lebih rinci mengenai karakteristik peserta, termasuk usia dan tingkat pendidikan, akan disajikan pada bagian Metode.

Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara potensi produktivitas yang dimiliki para pekerja dengan kenyataan bahwa mereka belum terbiasa menetapkan tujuan hidup jangka panjang. Padahal, usia produktif memberikan peluang besar untuk peningkatan kapasitas diri dan kesejahteraan psikologis di masa mendatang. Sejalan dengan teori perkembangan karier, orientasi masa depan sangat memengaruhi motivasi kerja dan kemampuan adaptasi terhadap perubahan (Floris & Atzori, 2023; Pérez-Varela & Cárdenas-Rodríguez, 2024).

Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang terarah untuk membantu pekerja migran perempuan mengembangkan orientasi masa depan yang positif sekaligus mengelola stres akibat peran ganda. Salah satu pendekatan yang relevan adalah pelatihan manajemen stres berbasis psychoeducation dan keterampilan coping adaptif. Melalui pelatihan ini, peserta diajak memahami sumber stres, mengenali tanda-tandanya, serta mempelajari teknik pengelolaan stres seperti relaksasi, mindfulness, manajemen waktu, dan restrukturisasi kognitif (Chang et al., 2017; Zainal & Barlas, 2022). Selain itu, pelatihan ini juga memberikan ruang dialog reflektif untuk memperkuat komunikasi dan relasi emosional antara pekerja migran dan keluarga mereka. Peserta difasilitasi mengembangkan strategi komunikasi yang sehat, mengelola ekspektasi keluarga, serta membangun

dukungan sosial lintas jarak. Program intervensi ini tidak hanya berfokus pada manajemen stres, tetapi juga diintegrasikan dengan pelatihan penetapan tujuan hidup (goal-setting training) dan kewirausahaan. Dengan demikian, peserta dibantu untuk merancang masa depan yang lebih terarah, baik dari segi karier maupun kemandirian ekonomi setelah kembali ke Indonesia (Pérez-Varela & Cárdenas-Rodríguez, 2024).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perempuan dengan keterampilan kewirausahaan cenderung memiliki ketekunan, kreativitas, dan kemampuan inovatif yang tinggi, sehingga lebih tangguh dalam menghadapi tekanan hidup (Chang et al., 2017; Leineweber et al., 2013). Sebaliknya, konflik peran yang tidak tertangani dengan baik dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup (Chan et al., 2024). Bagi pekerja migran perempuan, keterampilan kewirausahaan menjadi bekal penting ketika mereka kembali ke Indonesia. Dengan kemampuan ini, mereka tidak perlu kembali bekerja sebagai buruh migran atau menganggur, melainkan dapat memulai usaha mandiri yang memberikan penghasilan stabil dan meningkatkan martabat keluarga. Oleh karena itu, pelatihan manajemen stres menjadi relevan tidak hanya untuk mengatasi beban emosional, tetapi juga sebagai bentuk pemberdayaan psikologis guna meningkatkan ketahanan mental, motivasi kerja, serta kesiapan menghadapi tantangan masa depan, termasuk kesiapan berwirausaha setelah masa kerja berakhir.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres, penetapan tujuan hidup, dan keterampilan kewirausahaan secara

terpadu pada pekerja migran perempuan Indonesia di Hong Kong. Ketiga tujuan tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan dirancang sebagai sebuah alur pemberdayaan yang berkesinambungan: dimulai dari penguatan ketahanan mental, kemudian dilanjutkan dengan perencanaan masa depan, dan diakhiri dengan pembekalan keterampilan praktis untuk kemandirian ekonomi. Melalui program pelatihan ini, diharapkan peserta mampu mengelola konflik peran kerja-keluarga secara adaptif, menetapkan tujuan hidup yang realistis, serta memiliki kesiapan berwirausaha setelah masa kerja mereka berakhir. Dengan demikian, pelatihan ini berperan strategis dalam memperkuat kesejahteraan psikologis dan keberdayaan perempuan pekerja migran Indonesia, baik selama bekerja di Hong Kong maupun setelah kembali ke tanah air.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang dimodifikasi untuk tujuan pemberdayaan komunitas (Kemmis et al., 2014). Modifikasi yang dilakukan terletak pada pelaksanaan kegiatan yang sepenuhnya dilakukan secara online melalui platform Zoom, mengingat peserta berada di Hong Kong sementara tim pelaksana di Indonesia. Selain itu, siklus PAR klasik yang biasanya memakan waktu panjang dipadatkan menjadi tiga bulan dengan tetap mempertahankan esensi partisipasi aktif mitra dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program. Pendekatan PAR dipilih karena menekankan partisipasi aktif mitra, sehingga kegiatan ini diharapkan tidak

hanya bersifat informatif tetapi juga transformatif, serta mampu memperkuat kapasitas psikologis dan sosial peserta.

1. Metode Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi tiga program utama yang dirancang secara terpadu, yaitu:

a. Pelatihan Manajemen Stres.

Pelatihan ini bertujuan memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada peserta tentang cara mengenali dan mengelola stres. Peserta dibimbing untuk memahami sumber stres yang muncul akibat konflik peran antara pekerjaan dan keluarga, serta menemukan solusi adaptif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Secara teknis, pelatihan ini disampaikan melalui metode ceramah interaktif untuk memberikan pemahaman dasar tentang stres, diskusi kelompok kecil untuk berbagi pengalaman antar peserta, serta simulasi dan praktik langsung untuk melatih teknik relaksasi, pernapasan, dan restrukturisasi kognitif.

b. Pelatihan Penetapan Tujuan (*Goal-Setting Training*)

Kegiatan ini bertujuan membantu pekerja migran perempuan menetapkan sasaran hidup dan karier yang jelas sebagai persiapan masa depan. Pendekatan pelatihan menggunakan prinsip SMART Goals: Specific, Measurable, Agreed, Realistic, Trackable. Huruf "A" menggunakan Agreed Achievable karena dalam konteks pekerja migran, tujuan hidup perlu disepakati dengan keluarga di tanah air agar tidak memicu konflik peran. Aspek Achievable sendiri sudah tercakup dalam Realistic. Secara teknis, pelatihan disampaikan melalui ceramah interaktif,

studi kasus, dan latihan individu terbimbing.

c. Pelatihan Kewirausahaan

Pelatihan ini bertujuan menumbuhkan semangat inovasi, kemandirian ekonomi, dan kreativitas peserta. Materi spesifik yang diajarkan meliputi: identifikasi potensi diri dan peluang usaha yang sesuai dengan kondisi di kampung halaman, penyusunan rencana usaha sederhana (termasuk perhitungan modal awal dan estimasi keuntungan), serta pengelolaan keuangan rumah tangga dan usaha skala kecil. Secara teknis, pelatihan disampaikan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, serta praktik menyusun proposal usaha sederhana yang dapat langsung diterapkan setelah peserta kembali ke Indonesia.

2. Prosedur Kerja dan Tahapan Kegiatan

Prosedur pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan utama sebagai berikut:

a. Persiapan dan Perencanaan Operasional

Tahap awal diawali dengan identifikasi masalah bersama mitra komunitas pekerja migran melalui diskusi kelompok terfokus (focus group discussion) dan survei awal untuk memetakan kebutuhan serta tantangan yang dihadapi peserta. Setelah itu, tim pelaksana melakukan rapat koordinasi, penyusunan surat kerja sama dengan mitra, penjadwalan kegiatan, serta pengembangan modul pelatihan yang disesuaikan dengan hasil identifikasi masalah. Pada tahap ini juga disusun perangkat monitoring dan instrumen evaluasi berupa kuesioner dan lembar observasi.

b. Pelaksanaan Pelatihan Manajemen Stres

Kegiatan dimulai dengan pre-test, dilanjutkan dengan sesi psikoedukasi, praktik manajemen stres berbasis Islami, latihan strategi problem-solving coping, dan ditutup dengan post-test. Praktik manajemen stres berbasis Islami meliputi kegiatan dzikir (membaca kalimat thayyibah secara rutin), doa-doa harian untuk memohon ketenangan hati, serta refleksi diri dengan pendekatan spiritual (muhasabah) untuk meningkatkan kesadaran akan nikmat dan kekuatan dari Allah. Pelatihan dirancang interaktif dengan metode ceramah, diskusi kelompok, dan simulasi pengalaman.

c. Pelatihan Penetapan Tujuan (*Goal-Setting Training*)

Tahapan pelatihan ini meliputi: (1) pengenalan konsep tujuan hidup dan pentingnya perencanaan masa depan; (2) latihan penyusunan SMART Goals yang dilakukan secara individu terlebih dahulu, kemudian didiskusikan dalam kelompok kecil untuk mendapatkan umpan balik; dan (3) sesi refleksi serta berbagi pengalaman antar peserta.

d. Pelatihan Kewirausahaan

Kegiatan ini melibatkan pembelajaran berbasis praktik (learning by doing) dengan pendekatan berbagi pengalaman (peer learning). Peserta difasilitasi untuk mengeksplorasi potensi ekonomi keluarga dan mengembangkan ide usaha kecil yang relevan dengan kondisi mereka. Beberapa contoh ide usaha yang muncul dari peserta antara lain: berjualan makanan ringan khas daerah (seperti keripik tempe, rempeyek, dan kue basah), membuka usaha laundry rumahan, serta berjualan produk sembako skala kecil melalui sistem pesan antar. Ide-ide tersebut dipilih karena modalnya

relatif terjangkau dan dapat dijalankan dari rumah setelah peserta kembali ke Indonesia.

e. Monitoring dan Evaluasi

Tim pelaksana melakukan monitoring selama kegiatan berlangsung untuk memastikan keterlibatan aktif peserta dan efektivitas pelatihan. Evaluasi dilakukan melalui dua pendekatan. Pertama, evaluasi kuantitatif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test untuk melihat peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan perubahan sikap peserta terhadap pengelolaan stres. Kedua, evaluasi partisipatif dengan memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan umpan balik dan refleksi tentang proses pelatihan melalui diskusi refleksi di akhir setiap sesi serta pengisian lembar evaluasi tertulis yang berisi pertanyaan terbuka tentang pengalaman, kendala, dan saran perbaikan program.

3. Tahapan Pelatihan Manajemen Stres

Secara lebih rinci, pelatihan manajemen stres dilaksanakan melalui lima tahap utama:

a. *Pre-test*

Tahap awal dilakukan untuk mengukur tingkat stres, pemahaman awal, dan keterampilan peserta sebelum mengikuti pelatihan. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan pertanyaan terstruktur mengenai pengalaman pribadi peserta dalam menghadapi konflik kerja dan keluarga. Instrumen tersebut telah diuji validitas isi melalui expert judgment oleh dua orang ahli psikologi, serta diuji reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,85

(kategori tinggi), sehingga layak digunakan sebagai alat evaluasi dalam kegiatan ini.

b. Psikoedukasi tentang Stres dan Pengelolaannya

Pada tahap ini peserta memperoleh pemahaman mendalam tentang konsep stres, faktor penyebabnya, serta dampaknya terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan sosial. Peserta juga diperkenalkan dengan berbagai strategi dasar pengelolaan stres. Materi disampaikan melalui metode ceramah interaktif dengan bantuan media pendukung berupa slide presentasi, video animasi singkat tentang mekanisme stres, serta studi kasus dari pengalaman pekerja migran yang relevan dengan kondisi peserta.

c. Pelatihan Manajemen Stres dengan Pendekatan Islami

Peserta diajak mempraktikkan pengelolaan stres melalui pendekatan spiritual seperti dzikir, doa, dan refleksi diri. Dzikir yang dipraktikkan antara lain membaca "Hasbunallah wa ni'mal wakeel" dan istigfar "Astaghfirullahal'adzi m" masing-masing 33 kali. Sesi refleksi diri (muhasabah) dilakukan dengan memandu peserta menuliskan rasa syukur dalam jurnal pribadi. Pendekatan ini relevan dengan latar belakang mayoritas peserta yang beragama Islam.

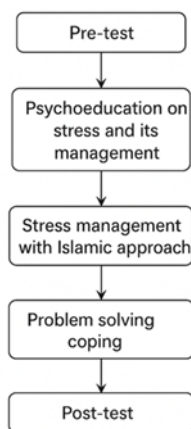
d. Latihan Strategi *Problem-Solving Coping*

Peserta berlatih keterampilan pemecahan masalah secara praktis, mulai dari identifikasi masalah, analisis

alternatif solusi, hingga pengambilan keputusan yang tepat. Latihan dilakukan secara berpasangan untuk mendorong diskusi dan saling memberi masukan. Latihan ini bertujuan meningkatkan kemampuan adaptif dalam menghadapi tekanan hidup.

e. *Post-test*

Tahap akhir berupa evaluasi hasil pelatihan dengan membandingkan skor post-test dan pre-test. Post-test dilakukan langsung setelah sesi pelatihan selesai, sehingga hasil yang diperoleh mengukur dampak jangka pendek dari intervensi. Hasil ini digunakan untuk menilai perubahan kemampuan manajemen stres peserta.



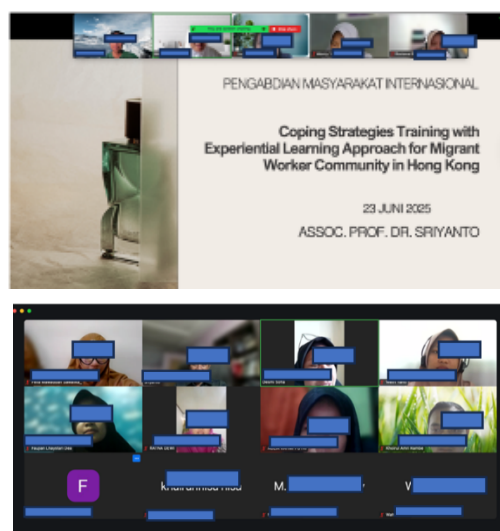
Bagan 1 Alur Pelatihan Manajemen Stress

Hasil dan Pembahasan

Sebanyak 33 peserta mengikuti pelatihan secara daring melalui platform Zoom (Gambar 1). Sebelum pelatihan dilakukan pre-test untuk mengetahui kondisi peserta berkaitan dengan tingkat stres, pemahaman stres, dan pengelolaan stres. Mayoritas peserta berpendidikan SMA (75,76%), diikuti S1 (15,15%) dan SMP (9,09%) (Tabel 1). Masa kerja terbanyak

adalah 6–10 tahun dan 16–20 tahun (masing-masing 24,24%), kemudian ≤5 tahun dan 11–15 tahun (masing-masing 21,21%) (Tabel 2).

Gambar 1. Zoom meeting pelatihan



Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat_Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMA	25	75.76
S1	5	15.15
SMP	3	9.09

Tabel 2. Distribusi Peserta Berdasarkan Lama Bekerja

Lama_Bekerja_Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
≤5 th	7	21.21
6–10 th	8	24.24
11–15 th	7	21.21
16–20 th	8	24.24
21–30 th	2	6.06
>30 th	1	3.03

Evaluasi pelatihan menggunakan instrumen pre-test dan post-test yang mengukur tiga aspek: tingkat stres, pemahaman tentang stres, dan

kemampuan pengelolaan stres. Instrumen yang digunakan dikembangkan sendiri oleh tim dan telah diuji validitas isi melalui expert judgment serta reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,85 (kategori tinggi).1. Perubahan Tingkat Stres Peserta

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori stres sangat rendah hingga tinggi, dengan persentase tertinggi pada kategori rendah (45,45%) (Tabel 3). Setelah mengikuti pelatihan, terjadi pergeseran ke arah kategori stres rendah dan sangat rendah, dengan total 90,91% peserta menunjukkan penurunan tingkat stres. Perubahan ini mengindikasikan bahwa peserta mampu mengenali sumber stres dan menerapkan strategi coping adaptif seperti relaksasi, reframing kognitif, serta manajemen waktu.

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori stres sangat rendah hingga tinggi, dengan persentase tertinggi pada kategori rendah (45,45%) (Tabel 3). Sebelum pelatihan, mayoritas responden berada pada kategori rendah (45,45%) dan sangat rendah (24,24%), dengan 27,27% pada kategori sedang. Setelah mengikuti pelatihan, terjadi pergeseran ke arah kategori stres rendah dan sangat rendah, di mana proporsi sangat rendah meningkat menjadi 36,36% dan rendah menjadi 54,55%, sementara proporsi sedang menurun menjadi 9,09% (Tabel 4). Secara keseluruhan, 90,91% peserta menunjukkan penurunan tingkat stres. Perubahan ini mengindikasikan bahwa peserta mampu mengenali sumber stres dan menerapkan strategi coping adaptif seperti relaksasi, reframing kognitif, serta manajemen waktu.

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Sebelum Pelatihan

Kategori	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	8.0 - 14.39	Sangat Rendah	8	24.24
Rendah	14.4 - 20.79	Rendah	15	45.45
Sedang	20.8 - 27.19	Sedang	9	27.27
Tinggi	27.2 - 33.59	Tinggi	1	3.03
Sangat Tinggi	33.6 - 39.99	Sangat Tinggi	0	0.0

Tabel 4 Distribusi Perbandingan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kategori	Sebelum (Freq)	Sebelum (%)	Sesudah (Freq)	Sesudah (%)
Sangat Rendah	8	24.24	12	36.36
Rendah	15	45.45	18	54.55
Sedang	9	27.27	3	9.09
Tinggi	1	3.03	0	0.00
Sangat Tinggi	0	0.00	0	0.00
Total responden	33	100%	33	100%

2. Peningkatan Pemahaman tentang Stres

Pada aspek pemahaman, sebelum pelatihan mayoritas peserta berada pada kategori sangat rendah (57,58%). Setelah pelatihan, terjadi peningkatan dengan 63,64% peserta mencapai kategori sangat tinggi dan 27,27% pada kategori tinggi (Tabel 6). Hal ini menunjukkan bahwa materi pelatihan yang terdiri atas teori stres, faktor penyebab, dan cara pengendaliannya berhasil meningkatkan literasi psikologis peserta mengenai stres.

Tabel 5. Distribusi Pemahaman Stres Responden Sebelum Pelatihan

Kategori	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	4.0 - 7.19	Sangat Rendah	0	0.0
Rendah	7.2 - 10.39	Rendah	2	6.06
Sedang	10.4 - 13.59	Sedang	8	24.24
Tinggi	13.6 - 16.79	Tinggi	19	57.58
Sangat Tinggi	16.8 - 19.99	Sangat Tinggi	4	12.12

Tabel 6 . Distribusi Perbandingan Pemahaman Stres Responden Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kategori	Sebelum (Freq)	Sebelum (%)	Sesudah (Freq)	Sesudah (%)
Sangat Rendah	0	0	0	0.00
Rendah	2	6.06	0	0.00
Sedang	8	24.24	3	9.09
Tinggi	19	57.58	9	27.27
Sangat Tinggi	4	12.12	21	63.64
Total responden	33	100%	33	100%

3. Peningkatan Kemampuan Pengelolaan Stres

Kemampuan pengelolaan stres peserta juga mengalami peningkatan nyata. Sebelum pelatihan, hanya 21,21% peserta yang berada dalam kategori sangat tinggi, sementara setelah pelatihan meningkat menjadi 81,82%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berkontribusi dalam membekali peserta dengan keterampilan praktis, termasuk teknik pernapasan relaksasi, manajemen emosi, dan strategi problem-focused coping. Keterampilan tersebut terintegrasi

dengan pendekatan Islami yang telah dilatihkan, seperti dzikir dan refleksi diri (muhasabah), sehingga peserta tidak hanya mengelola stres secara teknis tetapi juga spiritual.

Kemampuan pengelolaan stres peserta juga mengalami peningkatan nyata. Sebelum pelatihan, responden tersebar dari kategori sangat rendah sampai sangat tinggi, dengan 30,30% pada kategori tinggi dan hanya 21,21% pada kategori sangat tinggi. Setelah pelatihan, proporsi peserta yang masuk ke kategori sangat tinggi meningkat drastis menjadi 81,82%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berkontribusi dalam membekali peserta dengan keterampilan praktis, termasuk teknik pernapasan relaksasi, manajemen emosi, dan strategi problem-focused coping. Keterampilan tersebut terintegrasi dengan pendekatan Islami yang telah dilatihkan, seperti dzikir dan refleksi diri (muhasabah), sehingga peserta tidak hanya mengelola stres secara teknis tetapi juga spiritual.

Tabel 7 Kemampuan Pengelolaan Stres Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kategori	Sebelum (Freq)	Sebelum (%)	Sesudah (Freq)	Sesudah (%)
Sangat Rendah	1	3.03	0	0.00
Rendah	5	15.15	0	0.00
Sedang	7	21.21	0	0.00
Tinggi	10	30.30	6	18.18
Sangat Tinggi	7	21.21	27	81.82
Total responden	33	100%	33	100%

4. Dampak dan Refleksi Peserta

Data kualitatif dikumpulkan melalui refleksi tertulis yang diisi peserta di akhir sesi pelatihan. Peserta melaporkan

bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran diri terhadap tanda-tanda stres serta cara menanganinya secara sehat. Salah satu peserta menyatakan, "Saya jadi tahu kalau stres itu bisa dikelola, tidak perlu dipendam sendiri. Latihan dzikir dan napas tadi sangat membantu saya merasa lebih tenang." Selain itu, kegiatan berbasis praktik seperti simulasi pernapasan relaksasi dan diskusi kelompok dinilai efektif dalam memperkuat pemahaman. Peserta lain mengungkapkan, "Diskusi kelompok membuat saya tidak merasa sendirian. Ternyata banyak teman yang mengalami hal yang sama." Berdasarkan hasil evaluasi kualitatif, sebagian besar peserta menyatakan akan menerapkan teknik manajemen stres dalam aktivitas sehari-hari, terutama di lingkungan kerja.

5. Analisis Keseluruhan

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian menunjukkan perubahan pada ketiga aspek utama. Rata-rata skor stres menurun dari 18,5 menjadi 14,2, rata-rata pemahaman meningkat dari 12,5 menjadi 17,8, dan rata-rata keterampilan pengelolaan stres meningkat dari 15,3 menjadi 21,6. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu tentang program pelatihan manajemen stres (Zhang et al., 2020; Yazdani et al., 2010; Lehmann et al., 2021).

Dengan demikian, pelatihan manajemen stres ini menunjukkan potensi untuk meningkatkan kapasitas peserta dalam menghadapi tekanan psikologis sehari-hari, baik di lingkungan kerja maupun keluarga.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian menunjukkan perubahan pada ketiga aspek utama. Rata-rata skor stres menurun, rata-rata pemahaman meningkat, dan rata-rata keterampilan pengelolaan stres meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu

tentang program pelatihan manajemen stres (Zhang et al., 2020; Yazdani et al., 2010; Lehmann et al., 2021). Dengan demikian, pelatihan manajemen stres ini menunjukkan potensi untuk meningkatkan kapasitas peserta dalam menghadapi tekanan psikologis sehari-hari. Hasil menunjukkan bahwa pelatihan ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai model intervensi serupa di lingkungan kerja atau pendidikan.

Pembahasan

Hasil pengabdian ini mengindikasikan bahwa pelatihan manajemen stres berkontribusi pada penurunan tingkat stres serta peningkatan pemahaman dan keterampilan koping responden.

Data mengenai rata-rata skor dan deviasi standar (Mean \pm SD) telah disajikan pada Tabel 3, 4, 6, dan 7 di bagian Hasil. Secara deskriptif, mean pemahaman dan pengelolaan stres meningkat, sedangkan mean tingkat stres menurun setelah pelatihan. Hasil ini konsisten dengan literatur meta-analitik dan uji coba terkontrol yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres, program psychoeducation, dan intervensi berbasis relaksasi atau mindfulness dapat menurunkan gejala stres serta meningkatkan keterampilan koping dan pengetahuan tentang stres (Y. Zhang et al., 2020).

Perbandingan dengan penelitian sebelumnya

1. Temuan studi ini menunjukkan penurunan proporsi stres kategori sedang dari 27,27% menjadi 9,09%, sebanding dengan meta-analisis

- Zhang et al. (2020). Keunikan studi ini adalah integrasi pendekatan Islami (dzikir dan muhasabah) yang lebih kontekstual bagi peserta Muslim dibanding intervensi mindfulness berbasis budaya Barat.
2. Penelitian ini menunjukkan peningkatan pemahaman peserta, dari 57,58% (kategori sangat rendah) menjadi 63,64% (kategori sangat tinggi). Hal ini mendukung temuan sebelumnya bahwa modul psychoeducation efektif meningkatkan pengetahuan tentang stres (Virtanen et al., 2025; Yazdani et al., 2010; L. Zhang et al., 2024)..
 3. Penelitian ini menunjukkan lonjakan kemampuan pengelolaan stres ke kategori sangat tinggi dari 21,21% menjadi 81,82%. Temuan ini sejalan dengan studi yang menyatakan bahwa intervensi keterampilan terstruktur dengan latihan praktik dapat meningkatkan kemampuan coping (Lehmann et al., 2021; Yazdani et al., 2010). Pelatihan ini dirancang terstruktur dalam lima tahap dan mencakup latihan praktik (relaksasi, dzikir, problem-solving), sehingga mendukung peningkatan signifikan pada peserta.
 4. Penelitian ini melibatkan pekerja migran yang memiliki karakteristik stres kerja serupa dengan pekerja sektor lain, yaitu beban kerja tinggi, tekanan psikologis, dan keterbatasan dukungan sosial. Temuan pasca-pelatihan ini konsisten dengan studi yang menekankan pentingnya intervensi kontekstual sesuai dengan

karakteristik dan kebutuhan sasaran (Ghahfarokhi, 2015).

Implikasi

Hasil ini memperkuat model pembelajaran berbasis kompetensi emosional dan coping, yaitu pemberian pengetahuan (psychoeducation) plus latihan keterampilan (relaksasi, problem-solving, cognitive coping) berkontribusi pada internalisasi strategi coping adaptif. Hal ini menegaskan sinergi antara aspek kognitif dan afektif-behavioral yang diusulkan literatur intervensi stres (L. Zhang et al., 2024). Secara praktis, temuan ini dapat menjadi acuan dalam merancang program pelatihan serupa dengan mengintegrasikan edukasi dan praktik keterampilan secara berimbang, serta menyesuaikan pendekatan dengan latar belakang budaya peserta.

Pelatihan ini ditujukan bagi pekerja migran, prinsip dasarnya kombinasi edukasi singkat, praktik relaksasi, dan latihan problem-solving dapat diterapkan pada kelompok lain yang menghadapi tekanan psikologis tinggi, seperti guru, tenaga kesehatan, atau pekerja sektor informal. Program singkat tetapi intensif dapat menghasilkan perubahan cepat pada pengetahuan dan keterampilan (Till et al., 2024; Yang et al., 2022).

Untuk mempertahankan hasil, komunitas pekerja migran perlu menyediakan dukungan lanjutan seperti sesi penguatan berkala (booster sessions) dan kelompok dukungan sebaya (peer support group). Advokasi melalui organisasi pekerja migran juga dapat dilakukan untuk mendorong majikan menyediakan lingkungan kerja yang lebih mendukung kesehatan mental (Lehmann et al., 2021).

Simpulan

Pelatihan manajemen stres berkontribusi pada peningkatan pemahaman dan

keterampilan pengelolaan stres, serta penurunan tingkat stres pada peserta.

Secara keseluruhan, temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi pelatihan manajemen stres yang terstruktur melalui kombinasi edukasi, refleksi diri, dan latihan keterampilan coping berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Hasil ini mendukung bukti empiris dari berbagai penelitian internasional bahwa program psychoeducation dan keterampilan pengelolaan stres dapat memperbaiki keseimbangan emosional, memperkuat mekanisme coping adaptif, serta mengurangi beban stres baik di lingkungan kerja maupun pendidikan.

Implikasinya, pelatihan manajemen stres perlu diintegrasikan ke dalam program pemberdayaan komunitas pekerja migran, terutama sebagai bekal persiapan pascakerja. Pelatihan lanjutan disarankan untuk menguji keberlanjutan efek dalam jangka panjang serta memperluas jangkauan peserta dari berbagai wilayah di Hong Kong.

Referensi

- Bahagia, R., Tanjung, H., & Kapten Mukhtar Basri No, J. (2023). Conflict of Dual Roles of Female Employees and Work Stress. *Proceeding Medan International Conference Economics and Business*.
- Buyung, H., Safrizal, A., Eliyana, A., & Febriyanti, K. L. (2020). The Effect of Double Role Conflict (Work Family Conflict) on Female Worker's Performance with Work Stress as the Intervening Variable. In *Systematic Reviews in Pharmacy* (Vol. 11, Issue 10).
- Chan, J., Dominguez, G., Hua, A., Garabiles, M., Latkin, C. A., & Hall, B. J. (2024). The social determinants

of migrant domestic worker (MDW) health and well-being in the Western Pacific Region: A Scoping Review. *PLOS Global Public Health*, 4(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0002628>

- Chang, X., Zhou, Y., Wang, C., & Heredero, C. de P. (2017). How do work-family balance practices affect work-family conflict? The differential roles of work stress. *Frontiers of Business Research in China*, 11(1), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s11782-017-0008-4>
- Dimas, A., Fathullah, T., Nur Khusnia, H., Trisula, Y., Yohanes, S., & Junaidi, A. (2023). Family Communication Patterns of Indonesian Migrant Workers, Lombok, West Nusa Tenggara. *Proceeding 3rd International Conference on Communication Science (ICCS 2023)*.
- Floris, M., & Atzori, R. (2023). UNVEILING THE PATH TO SUCCESS: AN EXPLORATORY STUDY ON MIGRANT WOMEN ENTREPRENEURS. *Rivista Piccola Impresa/Small Business*. <https://doi.org/10.14596/pisb.3881>
- Ghahfarokhi, S. F. (2015). A review of the effectiveness of stress management skills training on academic vitality and psychological well-being of college students. In *Journal of Medicine and Life* (Vol. 8).
- Hastasari, C. (2023). Family Communication in Indonesian Migrant Worker's Extended Family Komunikasi Keluarga pada Keluarga Besar Pekerja Migran Indonesia. *Biokultur*, 12(2), 105–116.
- Lehmann, J. A. M., Schwarz, E., Rahmani Azad, Z., Gritzka, S., Seifried-Dübon, T., Diebig, M., Gast, M., Kilian, R.,

- Nater, U., Jarczok, M., Kessemeier, F., Braun, S., Balint, E., Rothermund, E., Junne, F., Angerer, P., & Gündel, H. (2021). Effectiveness and cost effectiveness of a stress management training for leaders of small and medium sized enterprises - study protocol for a randomized controlled-trial. *BMC Public Health*, 21(1), 468. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10398-4>
- Leineweber, C., Baltzer, M., Magnusson Hanson, L. L., & Westerlund, H. (2013). Work-family conflict and health in Swedish working women and men: A 2-year prospective analysis (the SLOSH study). *European Journal of Public Health*, 23(4), 710–716. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cks064>
- Liao, J., Wang, X. Q., & Wang, X. (2023). The Effect of Work Stress on the Well-Being of Primary and Secondary School Teachers in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021154>
- Mansuroğlu, S. (2025). The effectiveness of stress management training given to first-class health major students in perceiving and coping with stress and developing resilience: A randomized controlled trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(2). <https://doi.org/10.1111/aphw.70014>
- Maria Hasibuan, Y. S., & Rola, F. (2024). The Effect Of Dual Role Conflict On The Work Stress Of Social Workers In The Social Services Of Indramayu District. *Quest Journals Journal of Research in Humanities and Social Science*, 12(10), 2321–9467. <https://doi.org/10.35629/9467-1210155159>
- Pérez-Varela, Y., & Cárdenas-Rodríguez, R. (2024). Education and Other Factors Influencing Women Migrants' Employability and Entrepreneurship. In *Social Sciences* (Vol. 13, Issue 1). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/socsci13010060>
- Sawitri, F., & Alfiasari, A. (2023). Adolescents' Subjective Well-Being of Indonesian Migrant Worker's Families: The Role of Social Support and Parental Communication. *Komunitas*, 15(1), 67–76. <https://doi.org/10.15294/komunitas.v15i1.42575>
- Singh Yadava, R., Kumara Pujam, N. S., Manglani, A., & Chander Sharma, S. (2022). Level Of Stress, Coping Strategies and Quality Of Life Among Migrant Female Domestic Workers. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 4. <https://www.researchgate.net/publication/372231095>
- Sumerlin, T. S., Kim, J. H., & Chung, R. Y. (2025). The Role of Stress and Perceived Social Support in the Association Between Perceived Discrimination and Mental Health Among Migrant Domestic Workers in Hong Kong. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 27(5), 677–686. <https://doi.org/10.1007/s10903-025-01694-x>
- Sumerlin, T. S., Kim, J. H., Yu, J., & Chung, R. Y. (2025). Perceived discrimination and mental health among female migrant domestic workers in Hong
-

- Kong: A sequential explanatory mixed-methods study. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 31(4), 764–775. <https://doi.org/10.1037/cdp0000717>
- Till, B., Hofhansl, A., & Niederkrotenthaler, T. (2024). Effects of the mental health promotion seminar 'Coping with stress' in the undergraduate medical curriculum of the Medical University of Vienna. *BMC Medical Education*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-023-05019-0>
- Udasmoro, W., & Setiadi, S. (2021). Gender Discourses in Positioning Indonesian Female Migrant Workers. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 24(3), 237. <https://doi.org/10.22146/jsp.54034>
- Virtanen, M., Lallukka, T., Elovainio, M., Steptoe, A., & Kivimäki, M. (2025). *Review Effectiveness of workplace interventions for health promotion*. www.thelancet.com/
- Yang, F., Chu, R., Cai, Y., & Chen, Z. (2022). Breadwinning: Migrant workers' family motivation in facing life-threatening events and its performance implications. *Journal of Business Research*, 150, 491–502. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2022.06.038>
- Yazdani, M., Rezaei, S., & Pahlavanzadeh, S. (2010). *The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students* (Vol. 15, Issue 4).
- Yonaha, Y. Y. (2024). Negotiating Leisure Constraints in the Pandemic: The Case of Migrant Domestic Workers in Hong Kong. *International Journal of the Sociology of Leisure*, 7(2), 155–176. <https://doi.org/10.1007/s41978-024-00150-8>
- Zainal, K. A., & Barlas, J. (2022). Mental health, stressors and resources in migrant domestic workers in Singapore: A thematic analysis of in-depth interviews. *International Journal of Intercultural Relations*, 90, 116–128. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2022.08.004>
- Zhang, L., Zou, L., & Zhou, L. (2024). Effectiveness of psychoeducational interventions on psychological distress and health-related quality of life among patients with maintenance hemodialysis: a systematic review and meta-analysis. In *Renal Failure* (Vol. 46, Issue 1). Taylor and Francis Ltd. <https://doi.org/10.1080/0886022X.2024.2331613>
- Zhang, Y., Xue, J., & Huang, Y. (2020). A meta-Analysis: Internet mindfulness-based interventions for stress management in the general population. In *Medicine (United States)* (Vol. 99, Issue 28, p. E20493). Lippincott Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000020493>
- Zhou, S., Da, S., Guo, H., & Zhang, X. (2018). Work-family conflict and mental health among female employees: A sequential mediation model via negative affect and perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 9(APR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00544>
- Light, M. A., & Light, I. H. (2008). The geographic expansion of Mexican immigration in the United States and its implications for local law enforcement. *Law Enforcement Executive Forum Journal*, 8(1), 73–82.
-

