



Penguatan Kesehatan Mental Dengan Regulasi Emosi dan Pemahaman Akan Solusi Hukum Hubungan Kerja di Luar Negeri

Fuadah Fakhruddiana¹, Wita Setyaningrum², dan Muhammad Nur Syuhada³

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

*email: wita.setyaningrum@law.uad.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.31603/bjls.v5i1.11732>

Submitted: 16-05-2024

Revised: 4-06-2024

Accepted: 13-07-2024

ABSTRAK

Kata Kunci:

Hubungan Hukum;
Pekerja Migran;
Stres
Kerja;Kebahagiaan;
Luar Negeri

Persoalan Pekerja Migran Indonesia (PMI) semakin kompleks seiring meningkatnya akses kerja WNI di luar negeri. Masalah ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kesehatan mental akibat majikan beremosi negatif dan tekanan lainnya yang dihadapi PMI. Salah satu penyebab tekanan yang dialami Ketika PMI menghadapi permasalahan hukum, maka kegiatan ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan terkait penguatan kesehatan mental melalui regulasi emosi dan memberikan pemahaman mengenai solusi hukum dalam hubungan kerja di luar negeri. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini berupa Psikoedukasi dan *Sharing Session* dengan topik “Mengurangi Stres Kerja dengan Memilih Kebahagiaan dan Memahami Solusi Hukum dalam Hubungan Kerja di Luar Negeri”. Hasil kegiatan pengabdian ini adalah memberikan kontribusi yang signifikan bagi pekerja migran Indonesia di Malaysia, yang dimana dalam para pekerja migran menjadi lebih mampu mengelola stres dan tekanan dalam lingkungan kerja, serta lebih memahami prosedur yang harus diikuti dalam menyelesaikan sengketa kerja.

ABSTRACT

Keywords:

Legal Relationship;
Migrant Workers;
Work Stress;
Happiness; Abroad

The issues faced by Indonesian Migrant Workers (PMI) are becoming increasingly complex as access to overseas employment for Indonesian citizens expands. These problems can arise from various factors, such as mental health issues due to employers' negative emotions and other pressures faced by PMI. One source of pressure occurs when PMI encounters legal problems. This activity aims to provide counseling on strengthening mental health through emotion regulation and understanding legal solutions in overseas employment relationships. The method used in this community service includes Psychoeducation and Sharing Sessions with the theme "Reducing Work Stress by Choosing Happiness and Understanding Legal Solutions in Overseas Employment Relationships." The results of this community service significantly benefit Indonesian migrant workers in Malaysia, making them better able to

manage stress and pressure in the work environment and understand the procedures to follow in resolving work disputes.

1. PENDAHULUAN

Setiap tahun, sekitar 450.000 warga negara Indonesia (WNI) berangkat ke luar negeri sebagai pekerja. Tidak kurang dari empat juta WNI yang bekerja sebagai pekerja Indonesia di luar negeri, 70 persen di antaranya adalah perempuan, dan mayoritas bekerja di sektor domestik. Pemberian izin terhadap pengiriman tenaga kerja ke negara lain, adalah upaya yang dilakukan oleh Pemerintah Indonesia dalam mengurangi angka pengangguran yang semakin bertambah. Tingginya angka pengangguran di Indonesia, menjadikan pemerintah menetapkan pasar kerja luar negeri sebagai alternatif strategis dalam mengurangi pengangguran dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat Indonesia melalui Program Penempatan Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di luar negeri. Data selanjutnya menunjukkan bahwa jumlah pengiriman TKI ke luar negeri lebih banyak wanita (64,74%) dibanding dengan pria (35,26%), sedangkan Malaysia merupakan negara tujuan terbanyak yang diminati oleh TKI. Tujuan ke negara Malaysia ini dikarenakan jarak yang relatif dekat dan adanya kesamaan agama dan budaya dengan Indonesia.

Pengiriman pekerja Indonesia ke negara lain, belum disertai dengan adanya sistem penempatan dan perlindungan yang kuat dan menyeluruh, yang dapat menjawab persoalan calon pekerja Indonesia di luar negeri/pekerja Indonesia di luar negeri. Berbagai persoalan bisa muncul seperti perdagangan manusia (*human trafficking*), mengalami tindak kekerasan/mendapatkan perlakuan yang kurang manusiawi, gaji tidak dibayarkan, dan lain-lain. Hal ini tentu akan menimbulkan tekanan psikologis yang pada gilirannya akan mempengaruhi kesehatan mental individu. Kesehatan mental menjadi isu yang strategis dalam meningkatkan kesehatan masyarakat dunia karena menjadi landasan untuk tidak terjadi gangguan mental yang tidak diharapkan. WHO mencatat di semua negara, angka kejadian (prevalensi) gangguan jiwa sangat tinggi dan sebagian besar diremehkan. Gangguan jiwa menjadi penyebab utama hidup dengan disabilitas dan penyebab tindakan bunuh diri. Konsekuensi dari kurangnya sehat mental juga dirasakan dalam hal ekonomi, dimana bisa menyebabkan turunnya produktivitas seseorang secara signifikan, bahkan melebihi biaya perawatan.

Melalui pembicaraan dengan Ketua Pimpinan Cabang Istimewa 'Aisyiyah Malaysia Ibu Silmi Fitri, S.S. pada tanggal 16 dan 17 Mei 2023, permasalahan psikologis yang dihadapi oleh pekerja Indonesia di Malaysia di antaranya adalah berhubungan dengan kesehatan mentalnya. Penyebab dari permasalahan tersebut bisa bermacam-macam di antaranya adalah karena majikan yang memiliki negative emotion dan menghadapi berbagai tekanan yang lain. Pekerja Indonesia yang bekerja di Malaysia tersebut terdiri dari berbagai jenis pekerjaan spesifik, seperti asisten rumah tangga, karyawan pabrik, atau karyawan perusahaan.

Sedangkan pada wawancara selanjutnya yaitu pada tanggal 19 Desember 2024 diperoleh informasi bahwa hal yang dialami oleh Pekerja Migran Indonesia (PMI) terkait dengan kinerja adalah komunikasi kultural dengan atasan yang kurang harmonis, kurangnya assertiveness (dan tidak percaya diri ketika menyampaikan aspirasi). Dalam hal kesehatan mental kurangnya spiritual & moralitas dalam bekerja bagaimana mendapatkan rejeki yang berkah Hukum Kekekalan Rejeki (yang tidak disangka-sangka; contoh-contoh kasus banyak diberikan. Hal-hal

inilah yang memunculkan stress pada diri pekerja. Sedangkan dalam hal Bidang Hukum, PMI menghadapi kebingungan bahwa yang dihadapi itu masalah siapa, apakah masalah PMI atau masalah di pekerjaannya.

Untuk menuju mental yang sehat, seorang individu sebaiknya memiliki kesadaran akan kondisi yang terjadi pada dirinya. Kesadaran ini tidaklah mudah dimiliki, apabila individu tersebut kurang memahami kondisi dirinya sendiri, terutama yang bersifat psikologis. Oleh karena itu memahami diri secara baik, siapakah dirinya, mengapa ia diciptakan/ada, kelebihan dan kekurangannya dalam berbagai aspek, akan sangat membantunya untuk memiliki awareness warning terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya. Dengan memahami perubahan yang terjadi secara segera maka akan menjadi langkah awal menuju kesehatan mental yang diharapkan, tentunya perlu disertai dengan memahami Sang Pencipta, dan kemudian adanya keterampilan mengendalikan emosi diri, bersikap asertif dan mampu menyampaikan pikiran dan perasaannya. Kemampuan ini tentunya tidak muncul begitu saja, melainkan perlu dilakukan pelatihan. Berdasarkan informasi dari Ketua PCIA Malaysia di paragraf sebelumnya, diperlukan suatu pelatihan regulasi emosi untuk meningkatkan kesehatan mental pekerja Indonesia di Malaysia. Tujuannya adalah meningkatkan keterampilan para pekerja Indonesia di Malaysia dalam mengelola emosinya sehingga mampu mengarahkan dirinya sendiri untuk berperilaku secara adaptif dan dapat meningkatkan kesehatan mentalnya dan mampu untuk mengetahui pemahaman mengenai hukum terkait hubungan kerja di luar negeri.

Ayat Al Qur'an yang menjadi landasan untuk PKM dengan kegiatan yang berjudul 'Pelatihan Regulasi Emosi untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Pekerja Indonesia di Malaysia' ini adalah Al Baqarah ayat 155 yang berarti:

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar,"

Tekanan psikologis yang melibatkan kemampuan mengelola emosi dialami oleh para pekerja sebagai bentuk ujian terhadap jiwa sehingga menimbulkan kecemasan, kekhawatiran, dan kecemasan yang akan mempengaruhi kesehatan mentalnya. Untuk dapat mengelola emosinya, maka individu sebaiknya memiliki kekuatan dan kemampuan yang dilandasi oleh keimanan. Tanpa iman, kemungkinan besar persoalan yang dialami tidak akan pernah selesai. Hal ini didukung oleh Q.S. Ali Imran ayat 139 yang artinya:

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman."

Sedangkan untuk Tim PKM sendiri, ayat Qur'an yang melandasinya adalah Q.S. Al Ma'dah ayat 2 yang artinya di bagian akhir adalah :

"...Dan bertolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksaan-Nya". Dimana sesama muslim dan mukmin, diharapkan saling membantu bila ada yang mengalami kesulitan dan kesusahan.

Permasalahan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah tekanan yang dialami oleh para PMI yang timbul dari cara pandang yang kurang sesuai terhadap permasalahan pekerjaan yang dihadapi. Terdapat unsur ketidaksiapan menghadapi situasi bekerja di luar negeri sehingga terjadi *culture shock*. Keadaan ini tentu mempengaruhi kesehatan mentalnya dan berakibat pada

keluarganya khususnya anak. Selain itu juga kurangnya wawasan dan pengetahuan mengenai cara/strategi yang baik untuk menyelesaikan masalah dalam bidang Hukum. Atas dasar itu tim pengabdian ini menawarkan solusi melalui pelatihan regulasi emosi dan memberikan kesadaran hukum untuk meningkatkan kesehatan mental pekerja Indonesia di Malaysia dan pengetahuan mengenai solusi hukum terkait hubungan kerja di luar negeri.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode dari pelaksanaan pengabdian ini melalui psikoedukasi. Psikoedukasi ditujukan untuk mengubah mind-set para pekerja Indonesia yang berada di Malaysia untuk dapat mensikapi secara lebih positif mengenai stress atau tekanan yang dihadapi, memahami tujuan hidup dan bekerjanya, sehingga perubahan cara pandang ini diharapkan dapat memberikan insight bagi peserta untuk lebih memilih bahagia daripada merasa ‘tertekan’/stress. Psikoedukasi ini juga memuat bagaimana menghadapi secara bijak persoalan-persoalan hukum yang dihadapi. Psikoedukasi ini telah dilaksanakan secara langsung di Rumah Dakwah Pimpinan Cabang Istimewa ‘Aisyiyah/ Pimpinan Cabang Istimewa Muhammadiyah (PCIA/PCIM) Malaysia di Selangor, Malaysia berupa pelatihan pada hari Rabu tanggal 6 Maret 2024. Mitra yang dilibatkan adalah PCIA/PCIM Malaysia. Evaluasinya dilakukan secara kualitatif dengan mendengarkan feedback dari peserta.

Pada tahap selanjutnya, dilakukan Sharing Session yang dilaksanakan secara daring atau online. Sharing Session ini berisi dialog interaktif (tanya jawab/diskusi) antara narasumber (Tim PkM) dengan PMI. Diharapkan dari program ini, akan diperoleh solusi yang realistis terhadap permasalahan yang dihadapi. Mitra yang dilibatkan dari program Sharing Session ini juga sama, yaitu PCIA/PCIM Malaysia. Mahasiswa yang dilibatkan dalam pengabdian sejumlah tiga orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan psikoedukasi dengan topik “Mengurangi Stress Kerja dengan Memilih Bahagia dan Memahami Solusi Hukum dalam Hubungan Kerja di Luar Negara” telah dilakukan pada hari Rabu, 6 Maret 2024 jam 20.30 MYT di Rumah Dakwah Muhammadiyah PCIA/PCIM Malaysia di wilayah Gombak, Selangor, Malaysia. Jumlah peserta yang hadir dalam kegiatan ini hanya 12 orang. Peserta yang hadir dapat dikatakan kurang karena terkendala oleh waktu (Gambar 1). Kebetulan waktu yang ditentukan sudah menjelang Bulan Ramadhan 1445 H dan dilakukan pada hari Rabu malam dimana waktu tersebut merupakan waktu istirahat untuk menyiapkan jam kerja esok harinya.



Gambar 1. Psikoedukasi “Mengurangi Stress Kerja dengan Memilih Bahagia dan Memahami Solusi Hukum dalam Hubungan Kerja di Luar Negara”

Dalam pelaksanaan, Tim Pengabdian hadir cukup tepat pada waktunya yaitu jam 20.30 MYT. Didahului dengan pembicaraan-pembicaraan ringan dengan Ketua PCIA Silmi Fitri, S.S. dan Ketua PCIM Malaysia yaitu Muhammad Ali Imron, M.A., tim mendapatkan informasi bahwa para PMI kemungkinan besar banyak yang tidak hadir karena kendala waktu dan teknis. Mereka pada umumnya dapat hadir ketika diadakan di hari Sabtu malam (ketika esok harinya libur/tidak bekerja) atau Ahad pagi/siang. Psikoedukasi dimulai pada pukul 21.00 MYT dan berakhir pada pukul 22.30 MYT.

Awal dari Psikoedukasi disampaikan oleh Muhammad Nur Syuhada, S.Psi., M.Psi, Psikolog dengan paparan materi mengenai “Stress Kerja dan Bagaimana Menyikapinya. Materi berikutnya disampaikan oleh Fuadah Fakhruddiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog dengan judul “Memilih Bahagia daripada Stress” dan akhir dari psikoedukasi diberikan oleh Wita Setyaningrum, S.H., LL.M. dengan topik “Pendampingan Hukum bagi Pekerja Migran Indonesia di Malaysia”. Setelah disampaikan materi-materi tersebut, dilanjutkan dengan diskusi yang dimoderatori oleh Ketua PCIM Malaysia Muhammad Ali Imron, M.A. Pertanyaan-pertanyaan yang perlu digaribawahi adalah pertanyaan yang berkaitan dengan stress yang dipicu oleh pekerjaan PMI sebagai seorang guru di Sanggar Belajar yang siswa-siswinya adalah anak-anak dari kalangan PMI. Pertanyaan ini didiskusikan dengan diskusi yang meluas mengenai anak atau parenting. Sehingga pada tindak lanjut berikutnya adalah kebutuhan untuk diberikan wawasan atau pemahaman mengenai *parenting* yang sesuai untuk dilakukan oleh orang tua dan/atau guru bagi anak-anak PMI.

Pertanyaan berikutnya mengenai bagaimana sikap pekerja dihadapkan pada situasi berbagai tekanan kerja. Sikap yang harus diperlihatkan adalah positif dan proaktif. Pekerja perlu mampu mengelola stres dan tekanan dengan baik, serta tetap fokus pada tujuan akhir. Selain itu, sikap tanggap dan adaptif juga diperlukan untuk menghadapi perubahan yang terjadi di lingkungan kerja. Kesiediaan untuk belajar dan berkembang juga merupakan hal penting agar pekerja dapat terus bersaing dan bertahan dalam dunia kerja yang kompetitif.

Selain itu yang menjadi catatan penting yang menjadi penyebab stres Pekerja Migran Indonesia dikarenakan kendala minimnya kesadaran budaya terkait proses komunikasi dengan atasan ataupun rekan kerja dari Negara lain. Pekerja Migran Indonesia juga sering mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan perbedaan budaya dan norma yang berlaku di negara tempat mereka bekerja. Hal ini dapat menimbulkan konflik interpersonal dan menambah beban stres bagi pekerja. Oleh karena itu, penting bagi para pekerja migran untuk memahami dan menghormati budaya serta kebiasaan kerja yang berlaku di negara tujuan mereka. Dengan demikian, mereka dapat menjaga hubungan yang baik dengan atasan dan rekan kerja, serta mengurangi tingkat stres yang mereka alami selama bekerja di luar negeri.

Dengan memperhatikan aspek budaya dan norma di negara tempat mereka bekerja, pekerja migran Indonesia dapat meminimalkan konflik yang timbul dan memperkuat hubungan kerja dengan orang-orang di sekitar mereka. Kesadaran akan perbedaan budaya juga membantu mereka untuk mengurangi tingkat stres dan menyesuaikan diri lebih baik dengan lingkungan kerja yang baru. Selain itu, kerja sama antar pekerja migran Indonesia dalam mendukung satu sama lain juga dapat menjadi faktor penentu dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi di tempat kerja

Dengan demikian, upaya untuk menciptakan lingkungan kerja yang inklusif dan mendukung bagi para pekerja migran Indonesia menjadi sangat penting, terutama dalam

menghadapi realitas globalisasi dan mobilitas tenaga kerja yang semakin tinggi. Sedangkan pertanyaan yang berkaitan dengan hukum adalah bagaimana menghadapi pekerja migran yang bekerja secara ilegal (dokumen tidak lengkap sehingga statusnya menjadi tidak jelas antara sebagai warga negara Indonesia dan/atau sebagai pekerja migran di lain negara) dan bagaimana melakukan advokasi terhadap mereka yang memiliki kasus yang serupa atau mirip. Dari pertanyaan ini, dalam tindak lanjutnya akan dilakukan pendampingan hukum secara *online* bekerja sama dengan Lembaga Bantuan Hukum Muhammadiyah. Pendampingan hukum secara online ini bertujuan untuk memberikan bantuan hukum kepada pekerja migran yang menghadapi masalah hukum terkait status kependudukan dan pekerjaan mereka. Lembaga Bantuan Hukum Muhammadiyah akan memberikan panduan dan advokasi yang diperlukan agar hak-hak pekerja migran tersebut dapat terlindungi dengan baik.

Selain itu, pendampingan hukum ini juga akan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hak-hak pekerja migran dan prosedur hukum yang berlaku dalam kasus-kasus serupa atau mirip. Semua upaya ini dilakukan dengan tujuan untuk memberikan perlindungan hukum yang adil dan merata bagi pekerja migran yang membutuhkannya. Dalam konteks ini, maka kami menyoroti pentingnya akses pekerja migran terhadap pendampingan hukum dalam memastikan keadilan dalam perselisihan kerja. Dukungan hukum yang tepat juga dapat membantu pekerja migran dalam menavigasi sistem hukum yang kompleks dan memperjuangkan hak-hak mereka. Dengan demikian, pendampingan hukum merupakan bagian penting dari perlindungan terhadap pekerja migran di berbagai negara.

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak yang signifikan secara kualitatif bagi pekerja migran Indonesia di Malaysia, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka akan hak-hak mereka sebagai pekerja migran. Para pekerja migran menjadi lebih mampu mengelola stres dan tekanan dalam lingkungan kerja, serta lebih memahami prosedur hukum yang harus diikuti dalam menyelesaikan sengketa kerja. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan mereka rasa dukungan dan jaringan sosial yang lebih kuat, baik dari sesama pekerja migran maupun dari komunitas lokal di sekitar mereka. Dengan demikian, para pekerja migran dapat lebih percaya diri dan lebih mampu menghadapi tantangan yang ada dalam lingkungan kerja mereka.

Para pekerja migran merasa terbantu dengan adanya kegiatan pengabdian ini. Mereka merasa lebih siap menghadapi berbagai tantangan di lingkungan kerja mereka. Dukungan dan jaringan sosial yang didapatkan dari kegiatan ini sangat berarti bagi mereka. Selain itu, pemahaman mengenai hak-hak mereka sebagai pekerja migran semakin meningkat. Hal ini membuat mereka lebih percaya diri dan mampu mengelola stres dengan baik. Kesuksesan pelatihan ini tercermin dari testimoni peserta yang merasa terbantu dan siap menghadapi segala situasi di tempat kerja.

4. KESIMPULAN

Pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental pekerja migran Indonesia di Malaysia, khususnya bagi Pekerja Migran Indonesia yang merupakan anggota Muhammadiyah di Malaysia, serta membekali kemampuan dasar mereka dalam menangani isu-isu hukum kerja terutama terkait perjanjian kerja dan mekanisme hukum yang harus ditempuh ketika menghadapi persoalan hukum dengan negara setempat. Setelah mendapatkan pendampingan psikoedukasi ini, diharapkan Pekerja Migran Indonesia dapat melaksanakan tugas dan tanggungjawabnya menjadi lebih produktif sebagai tenaga kerja.

Kami merekomendasikan bahwa perlu dilakukan pengklasifikasian persoalan dari yang ringan, sedang dan berat agar persoalan bisa terurai dan terselesaikan dengan tepat dan sistematis. Selain itu, diperlukan perencanaan waktu yang lebih matang terkait jadwal pendampingan para PMI, sehingga diharapkan akan lebih banyak PMI yang hadir dalam kegiatan tersebut. Kendala yang dialami sebagian besar PMI diantaranya adalah karena mereka memiliki waktu luang di malam hari sepulang bekerja dan hari libur (Minggu) pagi, namun waktu-waktu tersebut digunakan mereka untuk beristirahat dan berkumpul bersama kerabat dan sahabat.



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