

Meningkatkan Kebahagiaan Dengan Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif Pada Pekerja Migran

Dearly¹, Sri Wahyuning Astuti², Istiqomah³, Rizki Dawanti⁴

^{1,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana, Indonesia

² Fakultas Komunikasi dan Bisnis Universitas Telkom, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Wahyuning Astuti

E-mail: sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id

Abstrak

Menjalani Kehidupan dalam Lembaga Pelatihan selama berbulan bulan membuat para peserta pelatihan dihadapkan pada rutinitas yang sama. Harapan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik dengan bekerja di luar negeri memaksa mereka untuk bertahan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebahagiaan Peserta Lembaga Pelatihan Kerja Andalan Mandiri. Peserta akan diajak untuk melakukan aktifitas positif yang dilakukan secara rutin setiap hari. Aktifitas Positif dimulai dengan melakukan Jurnalng dan Release emosi. Pemberian materi kepada 100 calon Pekerja migran ini berhasil meningkatkan kebahagiaan dan menimbulkan keceriaan dan pemahaman yang komprehensif terhadap pelepasan emosi negatif.

Kata kunci: Bahagia, Psikologi Positif, Pekerja, Migran

Abstract

Living life in a training institute for months makes trainees face the same routine. The hope of getting a better life by working abroad forces them to survive. This community service aims to increase the happiness of the Mandiri Mainstay Job Training Institute Participants. Participants will be invited to carry out positive activities that are carried out regularly every day. Positive activity starts with journaling and releasing emotions. The provision of materials to 100 prospective migrant workers succeeded in increasing happiness and creating joy and a comprehensive understanding of releasing negative emotions.

Keywords: Happy, Positive Psychology, Worker, Migrant

PENDAHULUAN

Kebutuhan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik sering kali memaksa sebagian orang untuk mencoba mencari peluang baik di dunia kerja. Begitupun yang dilakukan oleh sebagian orang yang ingin mengubah nasibnya dengan menjadi pekerja di negara lain. Untuk menjadi pekerja di luar negeri, umumnya sejumlah negara mensyaratkan keahlian khusus dari calon pekerja migran, mulai dengan tuntutan untuk memiliki skill khusus hingga keahlian lain yang memang dibutuhkan oleh negara yang menjadi tujuan penempatan (Elviandri & Shaleh, 2022). Sebagai upaya untuk memenuhi tuntutan pengguna tenaga kerja dalam hal ini perusahaan yang berada di luar negeri, sejumlah pekerja harus melakukan sejumlah pelatihan pra kerja. Pelatihan dilakukan baik oleh Lembaga pelatihan kerja baik negeri maupun swasta, seperti yang juga diselenggarakan oleh LPK ANDALAN. Sebagai Lembaga Pelatihan Kerja yang sudah berdiri selama puluhan tahun, mereka melakukan pelatihan kepada sejumlah pekerja hingga dinyatakan siap dan memiliki keahlian sesuai dengan negara tempat pekerja migran akan ditempatkan.

Pelatihan kerja diberikan kepada tenaga kerja laki-laki maupun perempuan. Mereka yang mendapatkan pelatihan ditempatkan dalam sebuah penampungan yang memang disediakan untuk melakukan pelatihan. Jangka waktu pelatihan yang diberikan disesuaikan dengan kebutuhan yang diharapkan oleh negara yang menggunakan tenaga kerja mereka. Biasanya pelatihan dilakukan selama 6 bulan atau 1 tahun (Darwati, 2022). Calon pekerja migran yang melakukan pelatihan akan tinggal didalam asrama dan menjalani rutinitas selama waktu yang ditentukan. Berulangnya pola aktifitas yang dilakukan oleh calon pekerja migran sering sekali menimbulkan kebosanan. Situasi ini ditambah dengan waktu tunggu penempatan yang juga sangat tergantung pada kebutuhan oleh perusahaan di negara yang dituju yang membuat mereka berada dalam situasi yang tidak pasti. Kebosanan akan rutinitas yang berulang, jika tidak dilakukan manajemen emosi dikhawatirkan akan memengaruhi psikologis calon pekerja migran. Selain munculnya kecemasan dan overthinking, mereka juga rentan terkena depresi (Prastiwi, 2013)

Karena itulah sebagai upaya untuk mengatasi kebosanan dibutuhkan intervensi psikologis, sekaligus sebagai upaya untuk merelease emosi yang mereka alami. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat melakukan aktifitas fisik yang membahagiakan sebagai upaya untuk merelease emosi dengan menggunakan Pendekatan psikologi positif (Wardani, 2020)

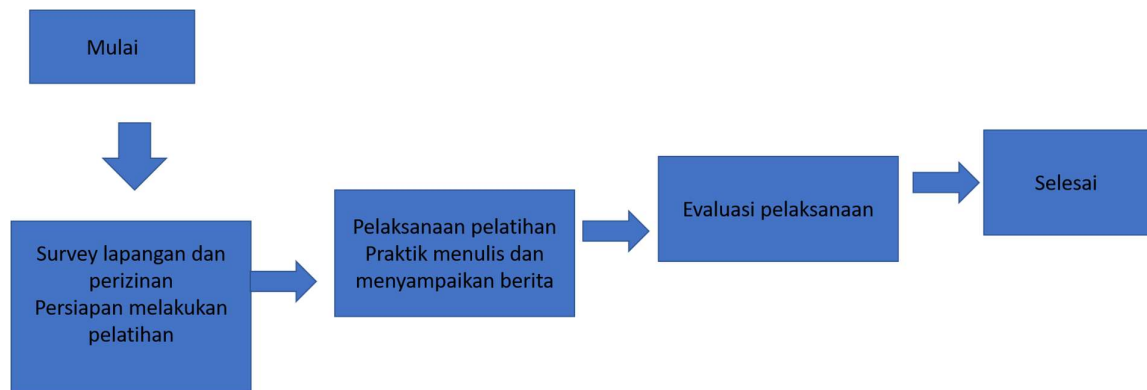
METODE

Pengabdian masyarakat di LPK ANDALAN yang ada di Jalan Geger Kalong Jawa Barat ini menggunakan metode ceramah dan bermain pada tanggal 14-15 Juni 2023 di Aula LPK Andalan Nusantara Jalan Geger Kalong Hilir NO.178 Bandung Jawa Barat. Kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada siswa Calon Pekerja Migran ini memiliki beberapa tahapan kegiatan yang diawali dengan

- a) Survey lapangan dan perizinan ke tempat pengabdian masyarakat Survey dilakukan setelah proposal rencana kegiatan di setujui oleh pihak kampus. Survey dilakukan beberapa kali untuk memastikan kesiapan waktu dan lokasi serta sarana dan prasarana yang dibutuhkan saat pelaksanaan abdimas
- b) Melakukan persiapan ke lokasi. Persiapan dilakukan dengan memastikan ruangan yang digunakan, seperti kesiapan proyektor, mic, speaker dan alat alat lain yang dibutuhkan untuk kepentingan praktek maupun teori
- c) Membuat materi tentang “Aktivitas Positif yang Membahagiakan” yang meliputi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

1. Gambaran Individu yang Bahagia
 2. Manfaat Aktifitas Fisik
 3. Penerapan Aktifitas Fisik dalam keseharian
- d) Tahapan selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan dengan sebelumnya dilakukan pretest.
 - e) Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan pretest yakni sejumlah pertanyaan terkait beberapa materi terkait penulisan berita. Hasil pretes akan menjadi pembanding dengan hasil post test atau setelah materi diberikan
 - f) Pelaksanaan penyuluhan dilakukan dengan memberikan materi dan Latihan kepada peserta
 - g) Setelah pemberian materi selesai dilakukan maka diberikan post tes dilanjutkan dengan evaluasi pelaksanaan. Proses Evaluasi berupa rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.
 - h) Post test diberikan setelah rangkaian pemberian materi, untuk mengetahui tingkat keterserapan materi yang diberikan. Soal Post Test memiliki pertanyaan yang sama dengan pre test. Peserta juga diberikan pertanyaan evaluasi untuk mengetahui penilaian peserta atas seluruh rangkaian kegiatan.
 - i) Berdasarkan hasil pre test dan post tes, untuk selanjutnya dilakukan kesimpulan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini dan rencana keberlanjutan berdasarkan hasil feed back dari pesrta.
 - j) Diagram alur kegiatan pengabdian di tunjukkan pada Gambar 1 berikut :



Gambar 1.
Alur Kegiatan Pengabdian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian Materi Aktifitas Positif untuk meningkatkan kebahagiaan ini dilakukan dengan memberikan workshop kepada 100 orang calon pekerja migran. Peserta dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki yang berada dalam sebuah ruangan lebih dulu diberikan pemahaman materi agar dapat mereka mampu melakukan klasifikasi kebahagiaan. Bahagia adalah bagaimana seseorang memandang dunia dengan lebih berwarna, hidup untuk saat ini, melihat sisi positif dari masalah, menikmati hal-hal kecil dalam keseharian. Sementara itu mereka yang tidak bahagia adalah Memandang dunia “muram”, sering mengeluh, selalu melihat masalah dari sisi negatif, tidak menikmati hidup.

Kebahagiaan muncul saat kita melihat kehidupan dengan berbagai perspektif, tidak berfokus pada kekurangan diri.



Gambar 2.

Visualisasi Orang Bahagia dan Tidak Bahagia

Setelah mampu mendeskripsikan kebahagiaan, Calon Pekerja Migran juga diajarkan bagaimana melakukan aktifitas positif untuk mengusir kebosanan selama berada di Lembaga Pelatihan. Aktifitas positif menurut Lyubomirsky, 2008; 2013 (Lyubomirsky, 2008) dilakukan melalui 12 tahapan yang dimulai dengan Bersyukur dan Berpikiran Positif. Aktifitas Pertama ini dilakukan dengan diawali dengan Mengungkapkan rasa syukur, Memupuk optimisme dan Menghindari over thinking dan membandingkan diri dengan orang lain.



Gambar 3.

Pemateri menjelaskan terkait 12 aktifitas positif

Manifestasi dalam berpikir positif dapat dilakukan dengan melakukan sejumlah aktifitas yang menjadi tahapan dari rangkaian 12 aktifitas positif yaitu melakukan relasi atau hubungan dengan orang lain. Manusia sebagai makhluk sosial, tidak bisa tidak untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Hubungan dengan orang lain bisa dilakukan dengan berbuat baik dan menjalin relasi sosial dengan mereka. Perilaku baik yang dilakukan kepada orang lain, akan membawa kebahagiaan tidak hanya untuk mereka yang menerima kebaikan juga untuk mereka yang berbuat kebahagiaan. Ada kepuasan batin saat seseorang mampu memberikan kebahagiaan kepada orang lain dengan berbuat baik kepada mereka (Stephen M. Schueller, 2012)

Tidak hanya itu, untuk dapat mengoptimalkan kebahagiaan peserta juga diminta dapat mengembangkan strategi coping. Coping mechanism adalah strategi yang orang gunakan ketika berada di situasi sulit untuk mengontrol emosinya. Coping ini diperlukan bagi calon pekerja yang akan bekerja di luar negeri dalam menghadapi situasi yang tidak diharapkan dengan mampu melakukan management emosi. Strategi coping perlu dilakukan, mengingat didunia kerja dibutuhkan kematangan emosi agar para pekerja dapat beradaptasi dengan lingkungan (Laila Meiliyandrie Indah Wardina & Sri Wahyuning Astuti, 2019)

Hal berikutnya yang bisa dilakukan oleh peserta yang merupakan calon pekerja migran adalah memaafkan. Pemaafan menjadi salah satu kata kunci agar seseorang bisa meraih kebahagiaan. Memendam kemarahan, kecewa, sakit hanya akan membuat seseorang selalu berada dalam pikiran negatif. Mendendam hanya akan membuat kesehatan seseorang terganggu. Begitu banyak energi yang terkuras, untuk mereka yang hidup selalu dipenuhi rasa dendam (Aziz et al., 2017)



Gambar 4.
Pemaparan Release Emosi

Release emosi, memaafkan dan fokus pada tujuan hidup adalah rangkain terakhir yang harus dilakukan oleh peserta agar dapat mencapai kebahagiaan baik fisik maupun batin. Kesehatan fisik sebagai rangkaian akhir dalam penciptaan perilaku menuju kebahagiaan secara otomatis dapat juga dilakukan dengan melakukan aktifitas fisik seperti berolah raga atau menekuni hoby. Meski berada

dalam asrama atau penampungan, calon pekerja migran diharapkan tetap melakukan aktifitas fisik dengan berolah raga ringan dan kegiatan lain yang sesuai dengan kondisi masing-masing .



Gambar 5.
Fungsi aktifitas Positif

Rangkaian kegiatan diakhiri dengan dilakukan evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan, evaluasi dilakukan dengan memberikan kuesioner evaluasi, dengan hasil sebagai berikut

Tabel 1.
Kuesioner Umpan Balik Mitra

NO	Pernyataan	Sangat Setuju	Setuju	Jumlah
1	Materi kegiatan bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan peserta	80	20	100
2	Waktu pelaksanaan kegiatan ini relatif sesuai dan cukup	75	25	100
3	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	85	15	100
4	Tim panitia memberikan pelayanan yang baik selama kegiatan	90	10	100
5	Peserta berharap kegiatan-kegiatan seperti ini dilanjutkan di masa yang akan datang	100	0	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 100 responden yang mengikuti pelatihan, sebagian besar menyatakan sangat setuju jika kegiatan ini kembali dilakukan. Mereka juga menyatakan persetujuan atas waktu penyelenggaraan dan materi. Hasil kuesiner evaluasi dapat disimpulkan bahwa seluruh responden menginginkan kegiatan ini bisa dilanjutkan di sesi berikutnya dengan lebih banyak praktek dan contoh (Astuti et al., 2023)

KESIMPULAN

Peserta mengikuti dengan antusias pemberian materi yang disampaikan mulai aktifitas yang mendorong kebahagiaan hingga melakukan release emosi. Selain itu peserta sangat antusias untuk bisa mempraktekan aktifitas positif dengan bermain dan sebagian peserta sudah memiliki kesadaran diri untuk mempraktekan aktifitas positif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPK Andalan Nusantara dan Semua pihak yang membantu terlaksananya pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, S. W., Lestari, M. T., & Purnama, H. (2023). Pelatihan Menjadi Presenter Handal di SMK Telkom Bandung. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 160–166. <https://doi.org/10.25008/altifani.v3i1.351>
- Aziz, R., Wahyuni, E. N., & Wargadinata, W. (2017). Kontribusi Bersyukur dan Memaafkan dalam Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 2(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v2i12017.33-43>
- Darwati. (2022). Pelaksanaan penempatan Pekerja Migran Indonesia di Malaysia Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 tahun 2017 Tentang Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. *CONSTITUTUM Jurnal Ilmiah Hukum*, 1(1), 1–18.
- Elviandri, E., & Shaleh, A. I. (2022). Perlindungan Pekerja Migran Indonesia Di Masa Adaptasi Kebiasaan Baru Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Pembangunan Hukum Indonesia*, 4(2), 245–255. <https://doi.org/10.14710/jphi.v4i2.245-255>
- Laila Meiliyandrie Indah Wardina & Sri Wahyuning Astuti. (2019). Gambaran Kesejahteraan Psikologi Generasi Milenial Pengguna Media Digital Di Jakarta Selatan. *Southeast Asia Psychology Journal*, 7(1), 1–14.
- Lyubomirsky, S. (2008). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. Penguin Press.
- Prastiwi, L. F. (2013). Analisis Pekerja Migran dan Nonmigran Perkotaan pada Sektor Formal dan Sektor Informal di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB, Universitas Brawijaya*, 4(1), 1–22.
- Stephen M. Schueller. (2012). Personality Fit and Positive Interventions: Extraverted and Introverted Individuals Benefit from Different Happiness Increasing Strategies. *Psychology*, 3(12A).
- Wardani, L. M. I. (2020). *Aplikasi Psikologi Positif: Pendidikan, Industri, Dan Sosial*. Penerbit NEM.