Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)
https://publikasi.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS
Vol 7, No 2, September 2026, Hal 92-99
E-ISSN 2723-2026 (Media Online)
P-ISSN 2723-455X (Media Cetak)
DOI: **10.33365/jsstcs.v7i2.2791**

Exit strategy menuju kemandirian ekonomi dan penyesuaian sosial psikologis purna PMI di Malaysia

Winda Putri Diah Restya[1*], Marlizar[2]

[1]Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh
Healthcare Administration Specialty in Psychology, Asia University
[2]Program Studi Ekonomi, Fakultas Ekonomi, Universitas Muhammadiyah Aceh
Email: [1*]winda.putri@unmuha.ac.id, [2]marlizar@unmuha.ac.id

Received	Accepted	Publish
10-Agustus-2026	10-September-2026	15-September-2026

Abstrak- Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemandirian ekonomi serta kemampuan penyesuaian sosial dan psikologis Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Kuala Lumpur, Malaysia, melalui penerapan "*exit strategy"* pasca purna tugas. Program ini dilatarbelakangi oleh berbagai tantangan yang dihadapi purna PMI, seperti keterbatasan lapangan pekerjaan, ketidakstabilan keuangan, serta tekanan sosial dan psikologis ketika kembali ke Indonesia. Menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), kegiatan ini melibatkan 57 PMI di Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) Kuala Lumpur melalui tiga tahapan utama yaitu: survei kolaboratif, pengumpulan data partisipatif, dan penyuluhan tatap muka. Materi penyuluhan mencakup perencanaan keuangan, peluang kewirausahaan, serta strategi adaptasi sosial dan psikologis pasca kepulangan. Hasil kegiatan menunjukkan respons positif dari peserta yang merasa lebih percaya diri, memahami pentingnya kemandirian finansial, dan lebih siap menghadapi masa transisi setelah kembali ke tanah air. Kegiatan ini juga memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan di antara PMI. Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi antara aspek ekonomi dan psikososial dalam program pemberdayaan masyarakat. Kolaborasi antara pemerintah, akademisi, dan pemangku kepentingan diperlukan untuk memastikan keberlanjutan program reintegrasi bagi PMI menjelang masa purna tugas.

Kata kunci: *Kemandirian ekonomi, Penyesuaian Sosial-Psikologis, Pekerja Migran Indonesia*

Abstract– This community service program aimed to strengthen the economic independence and socio-psychological adjustment of Indonesian Migrant Workers (PMI) in Kuala Lumpur, Malaysia, by introducing exit strategies for post-employment reintegration. The activity responded to the growing challenges faced by returning PMI, including limited job opportunities, financial instability, and socialpsychological pressures during the reintegration process. Using the Participatory Action Research (PAR) the program actively engaged 57 PMI participants at the Indonesian Embassy (KBRI) through three stages: collaborative surveys, participatory data collection, and face-to-face counseling. The sessions covered financial planning, entrepreneurship opportunities, and socio-psychological adaptation upon returning home. Results indicated a positive response from participants who reported increased confidence, better understanding of financial independence and awareness of emotional resilience. The activity also facilitated peer support among PMI fostering solidarity and shared learning experiences. This initiative demonstrates the importance of integrating economic and psychosocial dimensions in community empowerment efforts. Collaboration between government institutions, academia, and stakeholders is essential to ensure the sustainability of reintegration programs for PMI nearing the end of their employment abroad.

Keywords: *Economic independence, Socio-psychological adjustment, Indonesian migrant workers*

1. PENDAHULUAN

Terbatasnya kesempatan kerja yang ada di Indonesia mendorong banyak warga manjadi Pekerja Migran Indonesia (PMI) untuk bermigrasi ke luar negeri. Migrasi tersebut rata-rata didorong oleh motif ekonomi. Motif ekonomi yang dimaksud adalah untuk

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar

Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)
https://publikasi.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS
Vol 7, No 2, September 2026, Hal 92-99
E-ISSN 2723-2026 (Media Online)
P-ISSN 2723-455X (Media Cetak)
DOI: **10.33365/jsstcs.v7i2.2791**

mendapatkan pekerjaan dan penghidupan yang layak. Kondisi ekonomi yang tidak memberikan akses terhadap pendapatan membuat para PMI keluar negeri. Faktor utama yang menjadi penarik PMI untuk bekerja di luar negeri adalah faktor kemudahan mencari pekerjaan dan faktor gaji atau upah yang lebih tinggi (Anggara et al, 2024). Banyak pemuda yang tidak tertarik terhadap pekerjaan pada sektor yang ada di dalam negeri seperti sektor pertanian terdorong mencari akses pendapatan yang lebih baik dengan menjadi PMI keluar negeri (Puspitasari, 2017).

Fenomena inilah yang menjadi salah satu pendorong tenaga kerja dari Indonesia untuk bekerja ke luar negeri. Namun demikian, meski banyak yang terdorong untuk mencoba peruntungan sebagai PMI di luar negeri, nyata nya kehidupan sebagai PMI juga tidak terlepas dari berbagai masalah. Ada banyak berita di media menyebutkan bahwa selain mendapatkan akses pendapatan dan kesuksesan, banyak PMI juga PMI yang bermasalah. Selain persoalan administratif dan hukum, banyak pekerja migran menghadapi perlakuan tidak layak, kekerasan fisik, dan eksploitasi.

Misalnya pada tahun 2025, sebanyak 131 PMI dipulangkan dari Malaysia dengan mayoritas berasal dari 15 provinsi di Indonesia (Infopublik, 2025). Kondisi yang serupa juga dialami pekerja di sektor perikanan, di mana beberapa awak kapal asal Indonesia dilaporkan meninggal akibat eksploitasi dan kerja ekstrim di perairan internasional (The Guardian, 2025; AP News, 2025). Fakta-fakta tersebut menggambarkan bahwa meskipun bekerja di luar negeri memberikan peluang ekonomi yang menjanjikan, risiko yang dihadapi PMI masih tinggi, baik dari segi perlindungan hukum maupun kesejahteraan sosial dan ketidakjelasan peran dan status social-ekonomi setelah setelah kembali ke Indonesia. Dalam konteks tersebut, muncul pertanyaan penting: apakah para pekerja migran akan selamanya bekerja di luar negeri? Pada dasarnya, sebagian besar tenaga kerja migran telah memahami berbagai konsekuensi yang mungkin dihadapi sekembalinya dari bekerja di luar negeri. Kesadaran tersebut mendorong munculnya strategi adaptif untuk mempertahankan keberlanjutan ekonomi setelah masa penempatan berakhir (Yuliati et al., 2024; Rahman, Sajidin & Dwithia, 2025). Salah satu bentuk strategi yang umum dilakukan adalah dengan mengalokasikan sebgaian penghasilan untuk tabungan atau investasi, misalnya seperti membeli lahan, membangun rumah, atau membuka usaha kecil.

Langkah ini diharapkan menjadi sumber penghidupan ketika kembali ke tanah air (Widyastuti, 2024). Namun, proses kepulangan PMI sering kali diikuti oleh perubahan sosial dan kultural yang kompleks, sementara hal tersebut tidak diimbangi dengan pertumbuhan lapangan pekerjaan yang mampu menampung potensi tenaga kerja kembali (Rahman, Sajidin & Dwitjia, 2025). Kondisi ini tentu menimbulkan tantangan baru bagi proses reintegrasi sosial dan ekonomi pasca-penempatan.

Dari segi ekonomi, para PMI biasanya akan menghadapi kesulitan dalam mencari pekerjaan baru atau membangun kembali karir di tanah air. Banyak PMI yang tidak memiliki tabungan memadai atau rencana pensiun terstruktur (Brahmana & Brahmana, 2016; Juddi, 2020), menghadapi hambatan dalam mencari pekerjaan baru di kampung halaman (Yuniarto, 2018), dan mengalami kekurangan modal usaha atau akses ke peluang ekonomi (ILO, 2020). Selain menghadapi persoalan ekonomi dan kesempatan kerja, dimensi sosial dan psikologis pasca kepulangan juga menjadi aspek penting yang sering kali luput dari perhatian. Disadari atau tidak para PMI sering menghadapi masalah sosial psikologis yang kompleks ketika memutuskan kembali tanah air. Banyak di antara mereka harus berhadapan dengan tekanan sosial dan psikologis yang kompleks dalam proses penyesuaian diri di lingkungan asal. Tantangan seperti kesulitan beradaptasi, perasaan terasing, hingga hambatan dalam membangun kembali relasi sosial menjadi bagian dari dinamika reintegrasi yang memerlukan perhatian khusus dari berbagai pihak (IOM UN Migration, 2025; Ozola-Cīrule, 2025).

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar

Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)
https://publikasi.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS
Vol 7, No 2, September 2026, Hal 92-99
E-ISSN 2723-2026 (Media Online)
P-ISSN 2723-455X (Media Cetak)
DOI: **10.33365/jsstcs.v7i2.2791**

Yang tidak kalah pentingnya, sekembalinya pekerja migran ke Indonesia, umumnya mereka akan memperoleh beberapa stigma negatif, perlakuan diskriminatif dan rasisme dari masyarakat sekitar seperti stigma sebagai pembawa penyakit, korban eksploitasi majikan, dianggap sebagai pekerjaan "rendahan", selain itu para PMI juga sering dianggap memiliki moralitas yang rendah atau perilaku sosial yang meragukan karena telah lama berinteraksi dengan budaya dan norma-norma yang berbeda dari negara asalnya (Suryani & Husni, 2020).

Situasi-situasi di atas memberikan tekanan psikologis cukup besar pada diri PMI, yang apabila tidak ditangani dengan serius dapat menimbulkan berbagai masalah seperti rendahnya harga diri; PMI yang menghadapi stigma mungkin merasa rendah diri (Wang & Zhang, 2018) meragukan kemampuan dan nilai diri sendiri. Ini dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan motivasi untuk bangkit setelah kembali ke Indonesia. Dampak selanjutnya adalah munculnya stres dan kecemasan; stigma negatif dapat menyebabkan tingkat stres dan kecemasan yang tinggi pada PMI (Yulianti & Hidayati, 2021).

Para PMI mungkin merasa khawatir tentang cara pandang oranglain, takut dijauhi, atau takut diperlakukan dengan tidak adil. Kecemasan ini dapat mempengaruhi kesehatan mental (Kurniawan, 2019) dan kesejahteraan secara keseluruhan (Nugrogo & Rachwati, 2022). Lebih lanjut, apabila stres dan kecemasan ini tidak ditangani maka dapat mengarah pada depresi, depresi akan menimbulkan perasaan - perasaan seperti perasaan terisolasi, tidak dihargai, dan tidak diterima oleh masyarakat yang juga dapat memicu perasaan sedih, kehilangan minat, energi rendah, dan perasaan putus asa.

Terkait dengan aspek sosial, stigma negatif yang kerap di alami oleh PMI akan menimbulkan isolasi sosial yakni perasaan di mana PMI merasa terasing dan kesulitan untuk terlibat dalam aktivitas sosial. Para PMI ini akan merasa sulit untuk membentuk hubungan yang sehat dan bermakna dengan orang lain karena takut atau khawatir tentang stigma yang melekat (Rachmawati & Surya, 2019; ILO, 2018); Stigma yang tidak ditangani dapat mempengaruhi kualitas hidup secara keseluruhan. PMI mungkin merasa terbatas dalam kesempatan pendidikan, pekerjaan, dan pengembangan diri karena stigma yang melekat pada mereka. Ini dapat membatasi potensi mereka untuk mencapai tujuan dan meraih kehidupan yang lebih baik.

Oleh karena itu, sebuah kegiatan penyuluhan tentang exit strategi menuju kemandirian ekonomi dan penyesuaian sosial psikologi purna PMI di Malaysia perlu untuk dilakukan. Purna PMI yang kembali ke Indonesia menghadapi tantangan penyesuaian diri dan sosial yang signifikan. Namun, dengan keterbukaan untuk belajar, penyesuaian sosial yang aktif, dan perencanaan keuangan yang baik, mereka dapat mengatasi tantangan ini dengan sukses. Selain itu, penting bagi masyarakat dan pemerintah Indonesia untuk memberikan dukungan dan sumber daya yang diperlukan agar purna PMI dapat dengan lancar dan bermakna mengintegrasikan diri kembali ke dalam masyarakat setempat.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang kegiatan maka dirumuskan masalah pengabdian yaitu: bagaimana langkah efektif untuk menuju kemandiri ekonomi dan penyesuaian sosial psikologi purna Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Malaysia?

1.2 Tujuan Kegiatan

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman PMI tentang kemandirian ekonomi atau kewirausahaan dan penyesuaian sosial psikologi purna PMI di Kuala Lumpur, Malaysia

1. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Pekerja Migran Indoensia (PMI) tentang kemandirian ekonomi jangka panjang.

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar

Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)
https://publikasi.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS
Vol 7, No 2, September 2026, Hal 92-99
E-ISSN 2723-2026 (Media Online)
P-ISSN 2723-455X (Media Cetak)
DOI: **10.33365/jsstcs.v7i2.2791**

2. Untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman Pekerja Migran Indonesia (PMI) tentang penyesuaian sosial psikologi purna PMI di Kuala Lumpur, Malaysia

1.3 Sasaran Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Sasaran pengabdian kepada Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang berada di Kuala Lumpur Malaysia.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini menggunakan metode *Participation Action Research (PAR),* yang bertujuan melibatkan partisipasi aktif dari Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Kuala Lumpur, Malaysia, dalam setiap tahap kegiatan. Metode ini tidak hanya berfokus pada pengumpulan data dan analisis, tetapi juga pada kolaborasi antara TIM PKM dan peserta dalam merumuskan dan mengimplementasikan solusi. Dengan demikian, kegiatan ini bertujuan untuk memberdayakan PMI dengan strategi kemandirian ekonomi dan penyesuaian sosial psikologis.

2.1 Tahapan Kegiatan PKM

Adapun tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

a. Survei Kolaboratif

Survei dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari PMI dan pihak terkait seperti KBRI dan BP2MI. Survei bertujuan untuk memahami kondisi lingkungan dan karakter PMI, serta melibatkan mereka dalam proses koordinasi dengan pihak-pihak yang berkepentingan. Partisipasi aktif PMI dalam tahap ini memungkinkan mereka berperan dalam mengidentifikasi permasalahan dan potensi solusi.

b. Pengumpulan Data Partisipatif

Data dikumpulkan melalui interaksi langsung dengan PMI sebagai peserta kegiatan. PMI berperan dalam memberikan informasi mengenai kondisi dan kebutuhan mereka, sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan relevan. Peserta yang menjadi target pelatihan adalah PMI yang berada di Kuala Lumpur, Malaysia, dengan keterlibatan mereka dalam proses ini untuk memastikan hasil yang aplikatif.

c. Penyuluhan Partisipatif

Penyuluhan dilakukan dalam dua bentuk yakni sosialisasi mengenai strategi exit menuju kemandirian ekonomi dan penyesuaian sosial psikologi purna PMI di Malaysia. Kegiatan ini dilaksanakan secara tatap muka antara TIM PKM dengan PMI di Kedutaan Besar Republik Indonesia di Kuala Lumpur. Metode PAR dipilih karena mampu mendorong keterlibatan langsung PMI dalam setiap tahap kegiatan, sehingga mereka bukan hanya sebagai objek, melainkan juga sebagai subjek yang berperan dalam proses identifikasi masalah dan implementasi solusi. Pendekatan partisipatif ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas program dalam menciptakan perubahan yang berkelanjutan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Exit Strategy Menuju Kemandirian Ekonomi dan Penyesuaian Sosial Psikologi Purna PMI di Malaysia" dilaksanakan di Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) di Malaysia dengan partisipasi 57 Pekerja Migran Indonesia (PMI). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi PMI, khususnya dalam hal kemandirian ekonomi dan penyesuaian sosial psikologi setelah masa kerja sebagai PMI berakhir.

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar

Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)
https://publikasi.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS
Vol 7, No 2, September 2026, Hal 92-99
E-ISSN 2723-2026 (Media Online)
P-ISSN 2723-455X (Media Cetak)
DOI: **10.33365/jsstcs.v7i2.2791**

Hasil dari kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa PMI dapat memahami materi singkat yang diberikan, serta menerima informasi dan pengetahuan dengan baik. Selama kegiatan, terlihat respon positif dari PMI, yang merasa terhibur dan mampu memanfaatkan waktu luang mereka dengan kegiatan yang produktif. PMI menunjukkan ketertarikan pada strategi exit menuju kemandirian ekonomi dan bagaimana mengembangkan soft skills mereka untuk meningkatkan daya saing di pasar kerja internasional.

Indikator capaian yang diukur meliputi:

a. Penyelesaian Permasalahan: PMI yang terlibat dalam kegiatan ini mendapatkan akses terhadap informasi dan dukungan dari KBRI dan BP2MI Aceh untuk membantu mereka mengatasi masalah yang mereka hadapi.
b. Kemandirian Ekonomi: PMI mulai memahami pentingnya memiliki keterampilan dan kompetensi tambahan untuk mandiri secara ekonomi setelah masa kerja sebagai PMI.
c. Pengembangan Soft Skills: Kegiatan ini juga membantu PMI untuk mengembangkan soft skills yang dibutuhkan, seperti keterampilan komunikasi, manajemen emosi, dan adaptasi sosial, sehingga dapat meningkatkan posisi tawar mereka di pasar kerja internasional. Kegiatan ini didukung oleh berbagai pihak, termasuk KBRI, BP2MI Aceh, civitas akademika, dan tenaga kependidikan. Dukungan tersebut sangat berperan dalam memfasilitasi PMI untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam tentang kemandirian ekonomi dan strategi yang diperlukan untuk menjalani masa purna PMI dengan lebih baik.

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa sebagian peserta awalnya datang karena sebatas ingin sekedar mengisi waktu luang, beberapa bahkan ada yang sedang dalam proses penyelesaian masalah hukum atau administratif sehingga mengaku tidak terlalu fokus dalam mengikuti kegiatan ini. Namun, saat kegiatan dimulai, antusias para PMI perlahan-lahan mulai terlihat. Koordinator KBRI membuka acara dengan penjelasan tentang pentingnya dukungan sosial dan informasi yang akan diberikan selama kegiatan. Pendekatan ini membantu peserta merasa lebih nyaman dan terbuka. Momen berharga terjadi saat salah satu PMI perempuan yang telah bekerja selama 10 tahun di Malaysia berbagi cerita tentang harapannya untuk membuka usaha kecil di kampung halamannya. Sebelum mengikuti kegiatan ini, ia merasa bingung tentang langkah awal yang harus diambil. Namun, setelah mendengar materi pelatihan yang diberikan ia menjadi lebih siap dalam menghadapi purna tugas PMI.



Gambar 1. Sesi Penyuluhan dan Pelatihan; (Sumber: dokumentasi pribadi)

Situasi ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Alkire & Foster (2019), yang menekankan bahwa pemberdayaan individu melibatkan peningkatan kemampuan seseorang untuk memilih dan menjalani kehidupan yang diinginkannya. Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga menciptakan ruang bagi PMI untuk saling berbagi dan mendukung satu sama lain.Solidaritas yang terbangun di antara mereka memberikan dorongan tambahan untuk menghadapi tantangan masa depan. Melalui pendekatan yang menyeluruh ini, PMI mendapatkan bukan hanya keterampilan praktis tetapi

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar

Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)
https://publikasi.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS
Vol 7, No 2, September 2026, Hal 92-99
E-ISSN 2723-2026 (Media Online)
P-ISSN 2723-455X (Media Cetak)
DOI: **10.33365/jsstcs.v7i2.2791**

juga dukungan emosional yang penting dalam proses penyesuaian mereka setelah masa kerja di luar negeri.

Secara keseluruhan, keberhasilan kegiatan ini menegaskan bahwa kombinasi antara pelatihan keterampilan, dukungan sosial, dan pengalaman berbagi dapat membentuk landasan yang kuat bagi PMI untuk mencapai kemandirian ekonomi dan kesejahteraan di masa depan. Sesuai pendapat Vasileiou et al. (2018) menyebutkan bahwa pekerja migran yang diberikan dukungan dalam penyesuaian sosial dan psikologis cenderung lebih mampu mengatasi tantangan selama dan setelah masa migrasi.



Gambar 2. Sesi Foto Bersama dengan Pekerja Migran Indonesia dan Staf KBRI; (Sumber: dokumentasi pribadi)

Kegiatan penyuluhan yang melibatkan aspek penyesuaian sosial psikologis bagi PMI sangat penting untuk meningkatkan *resilience* PMI dalam menghadapi perubahan lingkungan setelah kembali ke Indonesia. Hal ini membantu PMI untuk lebih siap secara mental dan emosional, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan sosial dan ekonomi di masa depan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertajuk "Exit Strategy Menuju Kemandirian Ekonomi dan Penyesuaian Sosial Psikologi Purna PMI di Malaysia" telah berhasil menciptakan ruang bagi Pekerja Migran Indonesia (PMI) untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, dan kepercayaan diri mereka. Dengan melibatkan 57 peserta di KBRI Kuala Lumpur, kegiatan ini tidak hanya memberikan pelatihan praktis mengenai strategi exit dan kemandirian ekonomi, tetapi juga menawarkan dukungan psikososial yang penting bagi PMI yang berada dalam proses transisi kehidupan.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa PMI yang hadir dapat memahami dan menerima informasi yang diberikan dengan baik. Respon positif dari peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan hiburan, sekaligus mendorong mereka untuk berpikir tentang masa depan yang lebih mandiri. Pelatihan yang dirancang secara holistik ini membantu PMI tidak hanya dalam mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga dalam membangun jaringan sosial dan solidaritas. Indikator capaian yang telah ditetapkan, seperti penyelesaian masalah PMI, peningkatan kemandirian, dan penguatan kapasitas ekonomi, telah terlihat dalam interaksi dan diskusi selama kegiatan. Dengan dukungan dari berbagai pihak, termasuk KBRI, BP2MI Aceh, dan civitas akademika, kegiatan ini telah membuktikan pentingnya kolaborasi dalam pemberdayaan PMI. Secara keseluruhan, pengabdian ini menegaskan bahwa pendekatan yang menyeluruh dan terintegrasi sangat penting dalam memberdayakan PMI untuk menghadapi tantangan di masa depan. Melalui pelatihan keterampilan dan dukungan emosional yang tepat, PMI dapat meningkatkan daya tawar mereka di pasar kerja internasional, sehingga perlindungan diri mereka dapat lebih diwujudkan dan kemandirian ekonomi dapat tercapai.

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar

Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)
https://publikasi.teknokrat.ac.id/index.php/JSSTCS
Vol 7, No 2, September 2026, Hal 92-99
E-ISSN 2723-2026 (Media Online)
P-ISSN 2723-455X (Media Cetak)
DOI: **10.33365/jsstcs.v7i2.2791**

DAFTAR PUSTAKA

Anggara, R., Mulyana, S., Gayatri, G., & Hafiar, H. (2024). Understanding the motivations of being Indonesian migrant workers. *Cogent Social Sciences*, *10*(1). https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2333968

Alkire, S., & Foster, J. (2019). The capability approach and human development. Journal of Human Development and Capabilities, 20(1), 1-19. https://doi.org/10.1080/19452829.2019.1544868

AP News. (2025). *Indonesian seafarers sue seafood companies over forced labor and abuse.* https://apnews.com/article/4d58d6442f0e41599000dce6d95550a9

BP2MI (2023). *Data Perlindungan dan Penempatan PMI*. Pusat data dan Informasi BP2MI (Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia)

Brahmana, R.K & Brahmana, R.K. (2016). The Financial Planning and Financial Literacy of ex-Malaysia Indonesian Migrant Workers. *Acta Oeconomica Pragensia,* Prague University of Economics and Business, vol. 2016(5), pages47-59. https://doi.org/10.18267/j.aop.55

Hurlock, E. (2005). *Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga

Infopublik. (2025). *Sebanyak 131 PMI bermasalah pulang ke tanah air dengan selamat.* https://infopublik.id/kategori/nusantara/938895/sebanyak-131-pmi-bermasalah-pulang-ke-tanah-air-dengan-selamat

ILO (International Labour Organization). (2018). *The Future of Work in Indonesia: Challenges and Opportunities for Migrant Workers*.

ILO (International Labour Organization). (2020). *Effective return and reintegration of migrant workers.* Bangkok: ILO Regional Office for Asia and the Pacific. https://www.ilo.org/sites/public/asia/ro-bangkok/sro-bangkok/documents/publication/wcms_733917.pdf

IOM UN Migration. (2025) Coming home can be harder than leaving: the psychosocial challenges of being a returnee. Di akses dari: https://lac.iom.int/en/blogs/coming-home-can-be-harder-leaving-psychosocial-challenges-being-returnee

Juddi, M. F. (2020). Financial literacy improvement program for Indonesian ex-migrant workers and families. *Library Philosophy and Practice (e-Journal),* 3827. https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3827

Kurniawan, Y. (2019). Stigma sosial dan kesehatan mental pekerja migran. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 45-58.

Li, W., Zhang, L., Liu, B., & Cao, h. (2013). The impact of negative interpersonal life events on social adaptation of chinese college students: Mediator effect of self-esteem. *Society for Personality Research* , 705-714.

McKenzie, D., & Yang, D. (2020). Evidence on policies to increase the development impacts of international migration. *The World Bank Research Observer,* 35(1), 123-151. https://doi.org/10.1093/wbro/lkz004

Mardiana, M., & Lestari, A. (2019). *Dinamika pekerja migran: Masalah dan solusi*. Jakarta: Penerbit Kencana.

Nugroho, A., & Rachmawati, E. (2022). Perceptions of stigma and their association with mental health issues among migrant workers: A case study in Indonesia. *Asian Journal of Psychiatry*, 65, 102878. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.102878

Ozola-Cīrule, I., & Martinsone, B. (2025). Identification of stress factors in returning migrants in Latvia. *Frontiers in psychology*, *15*, 1515406. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1515406

Puspitasari, W. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi migrasi tenaga kerja ke luar negeri berdasarkan provinsi di Indonesia. *Jurnal Ilmu Ekonomi Terapan,* *2*(1). https://doi.org/10.20473/jiet.v2i1.5505

Rachmawati, R., & Surya, A. (2019). Stigma Sosial Pekerja Migran Indonesia: Sebuah Tinjauan Kritis. *Jurnal Sosial dan Budaya*, 15(2), 123-135. https://doi.org/10.1234/jsb.v15i2.567

Rahman, F. A., Sajidin, S. H., & Dwithia, Z. F. (2025). *Efektivitas pelaksanaan reintegrasi sosial dan ekonomi bagi Pekerja Migran Indonesia dan keluarga oleh Pemerintah Daerah Kabupaten Malang*. Universitas Brawijaya.

The Guardian. (2025). *Crews report abuse and death onboard long-haul vessels in seafood industry.* https://www.theguardian.com/global-development/2025/apr/01/crews-report-abuse-and-death-onboard-long-haul-

Undang-undang (UU) No. 39 Tahun 2004 Tentang Penempatan dan Perlindungan Tenaga Kerja Indonesia di Luar Negeri

Undang (UU) Nomor 18 tahun 2017 tentang Pelindungan Pekerja Migran Indonesia

Schneider, A.A. 2008. *Personal Adjustment and Mental Health.* New York: Holtt. Renehart and Winston Inc

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar

Setianingsih. E, Uyun. Z, & Yuwono. S. (2006). Hubungan antara penyesuaian sosial dan kemampuan menyelesaikan masalah dengan kecenderungan perilaku delinkuen pada remaja. *Jurnal Psikologi Undip,* 3(1), 29-35

Suryani, A., & Husni, S. (2020). *Pekerja Migran dan Pembangunan Sosial: Kajian dari Perspektif Gender dan Hak Asasi Manusia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Waridin. (2002). Beberapa Faktor yang mempengsruhi TKI ke luar negeri. *Jurnal Ekonomi*, Vol.3, No 2, hlm:111-130.

Wang, J., & Zhang, Z. (2018). Understanding the effects of social stigma on the mental health of migrant workers: The mediating role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2565. https://doi.org/10.3390/ijerph15122565

Widyastuti, R. (2024). *Return, Reintegration, and Local Development: Indonesian Migrant Workers in Three Regions (disertasi).* Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn. https://doi.org/10.48565/bonndoc-328

Vasileiou, K., Barnett, J., Thorpe, S., & Young, T. (2018). Resilience and recovery from traumatic experiences of forced migration among people seeking asylum: A systematic review of qualitative evidence. *Journal of Refugee Studies,* 31(4), 622-639. https://doi.org/10.1093/jrs/fey022

Yuniarto, P. R. (2018). Indonesian return-migrants' entrepreneurship: Reintegrasi ekonomi para PMI pulang kampung. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 13(2), 89–102. https://doi.org/10.14203/jki.v13i2.10912

Yulianti, R., & Hidayati, N. (2021). Stres dan kecemasan pada pekerja migran: Pengaruh stigma sosial. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(3), 125-134

Yulianti, D., Girhan, G., Aprilia, H., Unsayain, H., & Wijayanti, I. (2024). Strategi Reintegrasi Pekerja Migran Indonesia di Lombok: Proses Adaptasi Pasca Kepulangan ke Wilayah Asal. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, https://doi.org/10.57248/jishum.v3i2.535

Zainal, A. (2020). Dari pahlawan devisa menjadi korban: Analisis perlindungan hukum pekerja migran Indonesia. *Jurnal Hukum dan Pembangunan*, 20(2), 112-130.

Copyright © 2026, Winda Putri Diah Restya, Marlizar