

Efforts to Increase Understanding of Caring for Indonesian Migrant Workers in Singapore through Community Service Program Workshops

Upaya Peningkatan Pemahaman Pengasuhan Pekerja Migran Indonesia di Singapura melalui Lokakarya Program Pengabdian kepada Masyarakat

Rita Eka Izzaty¹, Siti Rohmah Nurhayati², Rahmatika Kurnia Romadhani³

^{1,2,3} Universitas Negeri Yogyakarta

*e-mail: rita_ekaizzaty@uny.ac.id ¹, siti.rohmah@uny.ac.id ², rahmatika@uny.ac.id ³

Abstract

The lack of care and protection are the problems that occurred in Indonesian Migrant Workers' Children (APM). Moreover, Indonesian migrant workers live far from their families and children and have to deal with stressors that become a challenge for them in developing positive parenting skills. Therefore, it is necessary to make efforts from all parties to overcome these problems. This study aimed to find out the effect of Community Service Program (PPM) in the form of parenting skills training on Indonesian Migrant Workers' parenting knowledge, including the knowledge of self-understanding as parents, healthy relationships in the family, as well as children's rights, and positive parenting. The Community Service Program (PPM) was in the form of an online workshop as the part of psychological services through the zoom platform and psychological consultation via WhatsApp. This study used pre-experimental method with one group pretest-posttest design. The participants were 80 Indonesian Migrant Workers (PMI) who lived in Singapore (with age range of 18-43 years and all were female). This series of programs was carried out from July 18-25, 2021. The parent's parenting knowledge was evaluated using pre and post-tests with analysis using the Wilcoxon test. The results showed that there was a significant difference in knowledge among participants regarding the topics or issues discussed in the WhatsApp ($p = 0,00, p < 0,05$) so that the PPM implementation was proved to be successful.

Keywords: children's rights; harmonious relations; Indonesian migrant workers; parenting; self-introduction

Abstrak

Minimnya pengasuhan dan perlindungan merupakan permasalahan yang terjadi pada Anak Pekerja Migran Indonesia (APM). Apalagi Pekerja Migran Indonesia tinggal jauh dari keluarga dan anak dan menghadapi stresor yang menjadi tantangan dalam mengembangkan keterampilan pengasuhan positif. Oleh karena itu, perlu adanya upaya dari berbagai pihak untuk mengatasi permasalahan tersebut. Pelatihan ini bertujuan untuk mengetahui efek dari Program Pengabdian Masyarakat (PPM) berupa pelatihan keterampilan pengasuhan terhadap pengetahuan pengasuhan Pekerja Migran Indonesia (PMI), mencakup pengetahuan tentang pemahaman diri PMI sebagai orang tua, hubungan yang sehat dalam keluarga, hak-hak anak, dan pola asuh yang positif. Program PPM yang dilakukan berupa workshop *online* sebagai bagian dari layanan psikologis melalui platform Zoom dan konsultasi psikologis melalui WhatsApp. Untuk menguji keberhasilan pelatihan ini, digunakan metode pra-eksperimental dengan desain *one group pre test-post test*. Peserta pelatihan ini adalah 80 Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang berdomisili di Singapura (dengan rentang usia 18-43 tahun dan semuanya berjenis kelamin perempuan). Rangkaian program dilaksanakan dari tanggal 18-25 Juli 2021. Pengetahuan orang tua mengenai *mindful parenting* dievaluasi menggunakan pre dan post-test (tes awal dan akhir) dengan analisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penghitungan uji beda menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan antar peserta mengenai topik atau isu yang dibahas dalam Pelatihan ($p = 0,00, p < 0,05$) sehingga implementasi PPM dapat dibuktikan berhasil.

Kata kunci: hak anak; hubungan harmonis; pekerja migran Indonesia; pengasuhan; pengenalan diri

1. PENDAHULUAN

Menurut berbagai penelitian, mempertahankan keterikatan orang tua-anak sangat penting dalam menciptakan harapan optimis untuk masa depan anak. Harapan yang baik ini dipenuhi dengan adanya kehangatan dan kasih sayang, pemberian otonomi, dan pengawasan orang tua (Izzaty & Ayriza, 2021; Otis, 2017). Anak Pekerja Migran Indonesia (APM) merupakan salah satu kelompok anak kurang beruntung yang belum terpenuhi haknya dan cenderung terlantar.

Jumlah Pekerja Migran Indonesia akan mencapai 36.218 pada tahun 2021, menurut data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) (Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia, 2021). Sebanyak 14.329 orang dari Provinsi Jawa Timur merupakan buruh migran. Sementara itu, perempuan yang bekerja sebagai TKW sebanyak 26.539 orang, 7 kali lipat lebih banyak disbanding buruh migran laki-laki (Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia, 2021). Umumnya para PMI berusia produktif dan sebagian besar sudah berkeluarga. Keterbatasan akomodasi membuat mereka harus berpisah dengan pasangan dan anak-anak yang harus tetap tinggal di Indonesia.

Anak-anak PMI seringkali ditinggal bersama suami/istri, kakek nenek atau anggota keluarga lainnya. Setelah itu, banyak terjadi masalah dalam berkomunikasi. Masalah komunikasi menyebabkan pengasuhan orangtua-anak tidak terjalin secara efektif. Sejumlah APM mengalami kekurangan gizi, mengalami kekerasan fisik, psikis, atau seksual, kurang pendidikan, dan memiliki kesehatan yang kurang ideal akibat tidak adanya pengasuhan dan perlindungan (Indraswari, 2021). Kondisi ini menggambarkan hak-hak anak yang tidak terpenuhi, dan tentunya dapat berdampak negatif di kemudian hari, seperti putus sekolah dan anak-anak menjadi tidak memiliki motivasi dan rencana masa depan. Menurut Fawzyah (2019) dukungan orang tua juga berperan terhadap motivasi dan perasan anak terhadap masa depan.

Berdasarkan analisis situasi, diperoleh informasi bahwa sejumlah APM mengalami permasalahan seperti: 1) pendidikan yang sangat minim dan kesehatan yang kurang optimal, 2) kelekatan dengan orangtua yang rendah karena kurangnya komunikasi yang intens dan jarak yang terpisah, 3) ikatan dalam keluarga, seperti interaksi orang tua-anak atau pasangan, serta pemahaman tentang tugas dan status sebagai orang tua masih belum berkembang; dan 4) masih diperlukannya intervensi/layanan psikologis agar permasalahan yang terjadi pada anak segera dapat ditangani dan anak memiliki harapan positif untuk masa depannya.

Majelis Umum PBB yang mengesahkan Konvensi Hak Anak (*Convention on the Rights of the Child*) mengakui pentingnya penegakan hak anak. Pengesahan dilakukan pada tanggal 28 November 1989 yang berisi 54 pasal mengatur pemenuhan hak-hak anak. Keputusan Presiden Nomor 36 Tahun 1990 tentang Pengesahan Konvensi Hak Anak (*Convention on the Rights of the Child*), Indonesia meratifikasi (deklarasi suatu negara untuk menyetujui suatu konvensi internasional) konvensi tentang hak anak pada tanggal 25 Agustus 1990. Undang-Undang (UU) No. 17 Tahun 2016 tentang Penetapan Peraturan Pemerintah Pengganti Undang-Undang Nomor 1 Tahun 2016 mengalami perubahan kedua menjadi Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak Menjadi Undang-Undang (UU Perlindungan Anak).) yang dikembangkan oleh Pemerintah Republik Indonesia dan dikenal dengan Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak.

Menurut Pasal 1 UU Perlindungan Anak, orang tua, keluarga, masyarakat, negara, pemerintah, dan pemerintah daerah semuanya wajib menjamin, menjaga, dan menegakkan hak anak karena merupakan komponen hak asasi manusia. Undang-undang juga mengatakan bahwa anak-anak memiliki empat hak dasar. Pertama, hak untuk hidup, yang menyatakan bahwa karena anak masih dalam kandungan, mereka berhak mendapatkan gizi dan perawatan yang

sehat. Kedua, hak tumbuh kembang, yaitu anak berhak mendapat pemenuhan kebutuhan dasar, kasih sayang, pendidikan, perawatan kesehatan, mendapat rasa aman, didengarkan, diapresiasi, dan dibimbing. Ketiga, hak perlindungan yaitu dari anak mendapat perlindungan dari kejahatan, kekerasan, lingkungan yang jelek, diskriminasi penyalahgunaan, dan keempat hak untuk berpartisipasi menyampaikan pandangan pada semua hal yang mempengaruhi anak (JDIH BPK RI, 2014). Pertanyaan mendasar adalah bagaimana keluarga sebagai lingkungan terdekat anak, dalam hal ini orangtua, mampu memenuhi kebutuhan anak tersebut?

Berdasarkan dari masalah ini, harus dilakukan upaya oleh semua pemangku kepentingan untuk menyelesaiannya dan mencegah hal-hal buruk terjadi pada APM. Pengenalan diri sendiri dan kesadaran akan status sebagai orangtua, kemampuannya mengelola diri, membangun relasi harmonis dengan pasangan, diharapkan dapat ditumbuhkan, sehingga timbul komitmen untuk mengasuh dengan baik, serta para pekerja migran paham akan kewajiban pemenuhan hak-hak anak dan mampu melakukan pengasuhan dengan jarak terpisah.

Terkait penjabaran yang telah dijelaskan, pada tahun 2021 Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) melakukan kerjasama dengan *Education Office* Kedutaan Besar Republik Indonesia di Singapura melalui Program Pengabdian Masyarakat (PPM) memberikan layanan psikologis secara *online* yang bertujuan meningkatkan pengetahuan keterampilan pengasuhan untuk PMI di Singapura. Pemilihan pelatihan pada PMI di Singapura didasarkan atas jumlah penempatan PMI di Singapura yang mencapai 4.481 orang pada tahun 2020, masuk ke dalam 5 besar negara utama tujuan PMI (Anwar, 2022). Singapura menjadi negara dengan jumlah PMI terbesar salah satunya dengan alasan upah kerja yang ditawarkan cukup tinggi, yaitu sekitar 10 juta per bulan (Iswara, 2021). Selain berdasarkan masalah empirik yang terjadi pada APM, juga berdasarkan informasi dari pihak kedutaan bahwa kebermaknaan kegiatan ini berkaitan dengan keperluan PMI pada situasi saat ini yaitu mengenai keterampilan pengasuhan anak. Walau dengan jarak terpisah, namun tetap ada usaha untuk memberikan keterampilan pengasuhan yang baik bagi anak-anak serta menjalin hubungan yang sehat dengan pasangan.

Kegiatan PPM ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang pemahaman diri dan tanggungjawab dari status sebagai orang tua, hak anak, relasi yang sehat dalam keluarga, keterampilan pengasuhan yang positif serta praktik mengendalikan diri, menyiapkan masa depan anak bersama pasangan, serta bagaimana mengasuh anak walau terpisah jarak. Peserta dalam PPM ini sejumlah 80 orang PMI yang tinggal di Singapura, berstatus sebagai ibu dan/atau ayah yang tinggal berjauhan dengan anak dan/atau pasangan atau yang bekerja sebagai pengasuh anak. Dalam penelitian ini kegiatan PPM dilakukan dengan dua metode, yaitu psikoedukasi berbentuk *workshop* dan Konsultasi *online*.

Adapun pertanyaan pelatihan yang perlu dijawab adalah apakah PPM berupa pelatihan keterampilan pengasuhan ini dapat meningkatkan pengetahuan PMI terkait dengan keterampilan pengasuhan yang positif? Pelatihan ini dapat memberikan sumbangan secara praktik pada PMI tentang pengetahuan pengasuhan positif terhadap anak dalam usaha memenuhi kebutuhan dan hak-hak anak, terutama mendapatkan pengasuhan yang positif meskipun terpisah jarak dengan orang tua mereka. Selain itu, pemahaman keterampilan pengasuhan dapat mengurangi stres yang dialami orangtua (Khoiriyyah, 2020).

Keterampilan Pengasuhan

Orang tua yang ingin memaksimalkan potensi anaknya harus memiliki keterampilan mengasuh anak. (1) Orang tua wajib dan bertanggung jawab untuk: a. mengasuh, merawat, mendidik, dan melindungi anak; B. mengembangkan anak sesuai dengan kemampuan, bakat, dan minatnya; C. mencegah perkawinan anak; dan D. memberikan pendidikan karakter dan

menanamkan nilai-nilai moral pada anak, sesuai dengan Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak Pasal 26. (2) Kewajiban dan tanggung jawab sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat dialihkan kepada Keluarga dalam hal tidak adanya orang tua, jika tidak diketahui di mana mereka berada, atau jika mereka tidak dapat melakukannya karena alasan lain. Hal ini dilakukan sesuai dengan hukum dan peraturan yang berlaku.

Secara definisi, keterampilan pengasuhan adalah proses yang meliputi aktivitas dan interaksi yang melibatkan orang tua, anak, dan anggota keluarga lainnya, dimana interaksi ini berjalan sepanjang hayat. Interaksi ini dimaksudkan untuk mendukung potensi diri anak dan perkembangan anak, baik dalam aspek fisik, emosi, maupun sosial (Hoghugh & Long, 2004, p. 6). Dapat disimpulkan bahwa keterampilan pengasuhan adalah berbagai aktivitas dan interaksi antara orangtua maupun kerabat yang lain dengan anak yang bertujuan untuk menunjang tumbuh kembang anak, baik perkembangan fisik, emosi, maupun sosial anak guna memaksimalkan kemampuan yang dimiliki anak.

Orangtua harus didukung dengan adanya pengetahuan keterampilan pengasuhan yang komprehensif sehingga dapat mengoptimalkan potensi yang anak miliki. Pengetahuan keterampilan pengasuhan yang dimiliki orangtua dipengaruhi tingkat pendidikan orangtua (Mu'arifah, 2022). Pengasuhan pada anak yang diekspresikan dengan kehangatan dan kasih sayang, memberikan kesempatan untuk mandiri atau melakukan aktivitas sehari-hari, serta pengawasan namun tidak mengekang (Izzaty & Ayriza, 2021). Secara spesifik, dalam segi pengetahuan, diperlukan adanya pemahaman orang tua terkait hak anak, relasi dalam keluarga (keharmonisan hubungan dengan pasangan dan relasi orangtua-anak), serta kesadaran untuk mengenali kondisi diri dan keterampilan menghadapi permasalahan dalam pengasuhan.

Keterampilan pengasuhan yang dimiliki Pekerja Migran Indonesia tidak dapat terlepas dari situasi stres yang dialami mereka. Prevalensi stres pada PMI di Malaysia mencapai 25.6% dengan prevalensi stres tertinggi pada pekerja migran Indonesia usia 20 hingga 29 tahun (Siregar, Sutan, Baharudin, 2021). Sementara itu, penggunaan coping berupa pengurangan upaya dalam mengatasi situasi stres, penggunaan zat, dan *denial*, ditemukan sebagian memediasi hubungan antara masalah kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stres) dan kualitas hidup di antara pekerja migran perempuan Indonesia di Taiwan (Pangaribuan, Lin, Lin, & Chang, 2022).

Stres bukan hanya menimpa PMI, tapi juga keluarga PMI. Intinya, setiap keluarga pernah mengalami stres atau krisis, yang merupakan skenario buruk yang dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Sementara beberapa keluarga berjuang untuk mempersiapkan dan menanganinya, banyak keluarga mahir dalam menangani stres dan keadaan darurat. Hubungan yang dibangun di dalam keluarga, termasuk antara orang tua dan anak serta antara suami dan istri, akan menentukan dapat atau tidaknya krisis ini diatasi.

Relasi suami istri yang baik merupakan salah satu penanda penting perkawinan yang berkualitas (Nurhayati, 2017), dan kualitas perkawinan terbukti berhubungan positif dengan kualitas lingkungan pengasuhan (Tyas & Herawati, 2017), serta penyesuaian anak dan remaja (Jeong & Chun, 2010). Sementara itu, paparan konflik orang tua secara signifikan meningkatkan kemungkinan episode lanjutan gangguan depresi mayor, penyalahgunaan alkohol, dan gangguan ketergantungan pada subjek mahasiswa (Turner & Kopiec, 2006), berhubungan dengan rendahnya efikasi dan kualitas hubungan serta tingginya konflik pada hubungan romantis anak keturunannya (Cui, Fincham, & Pasley, 2008), serta berhubungan secara tidak langsung dengan penurunan harga diri remaja awal melalui persepsi mereka terhadap kualitas pengasuhan ayah dan ibu serta penilaian terhadap adanya ancaman (Siffert, Schwarz, & Stutz, 2012).

Relasi yang berkualitas setidaknya dapat dilihat dari tiga aspek, yaitu kehangatan dan

kedekatan hubungan, respek, dan kerja sama di antara suami istri. Kedekatan dan kehangatan hubungan suami istri muncul dalam bentuk komunikasi positif, saling memahami, saling mempercayai, kebersamaan serta menjaga gairah di antara suami istri. Sementara itu respek terkait dengan sikap saling menghargai dan menerima. Kerja sama di antara pasangan suami istri dapat dilihat keterlibatan kedua belah pihak dalam menuntaskan semua urusan rumah tangga (Nurhayati, 2017). Dalam konsep keluarga sakinah Kementerian Agama Republik Indonesia, terdapat 3 prinsip yang menjadi pondasi keluarga, yaitu kesalingan, keadilan, dan keseimbangan. Suami istri sebaiknya memiliki perspektif yang sama terkait dengan ketiga prinsip tersebut dan mempraktikkannya dalam relasinya dengan pasangan dan anak sehingga dapat tercipta keluarga yang sakinah (Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah, 2010).

Intervensi *Mindfulness*

Stres dan patologi pengasuhan pada orangtua dapat dikelola melalui terapi *mindfulness*. (Bögels & Restifo, 2014). Telah dibuktikan bahwa *mindfulness* bermanfaat untuk menurunkan stres psikologis baik pada orang tua maupun anak-anak. Prinsip meditasi dan relaksasi sejalan dengan terapi *mindfulness* (Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer, & van der Meulen, 2013). Alih-alih membiarkan pikiran Anda mengembawa, perawatan *mindfulness* berfokus pada apa yang sedang dialami saat ini dan mencoba merangkul proses yang sedang terjadi. (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010). Individu diajari untuk menahan diri dari membuat penilaian cepat tentang situasi yang mereka alami melalui terapi *mindfulness*. Koping seringkali tidak tepat dan menyebabkan koping yang tidak efisien karena penilaian otomatis akan menyebabkan orang membuat penilaian yang objektif. (Corthorn & Milicic, 2015).

Individu dapat belajar menghadapi setiap peristiwa dengan cara yang lebih jujur dan tidak menghakimi dengan bantuan teknik *mindfulness*. Melalui serangkaian latihan, teknik *mindfulness* melatih pikiran untuk tetap terbuka dan fokus dalam berbagai situasi, termasuk situasi yang penuh tekanan. (Chiesa & Malinowski, 2011). Menurut penelitian, mereka yang memiliki skor *mindfulness* lebih tinggi tidak terlalu stres dan memiliki penilaian emosional yang lebih baik daripada mereka yang memiliki skor *mindfulness* lebih rendah. (Keng, Smoski, & Robins, 2011). Penelitian dari Brown, Weinstein, dan Creswell (2012) menunjukkan bahwa orang yang mendapat skor tinggi pada skala *mindfulness* memiliki respons kortisol yang menurun terhadap peristiwa yang membuat stres dan lebih sedikit keadaan emosi negatif.

Berdasarkan studi literatur yang telah dipaparkan di atas, diketahui bahwa *mindfulness* dapat menurunkan stres. Maka, dalam kegiatan ini, tim pengabdian menerapkan keterampilan pengasuhan positif dengan metode *mindfulness* untuk para tenaga kerja Indonesia yang berada di Singapura, sehingga mampu mengatasi permasalahan-permasalahan yang mereka alami. Diharapkan dengan kemampuan regulasi stres yang baik, orangtua dapat memenuhi hak-hak anak mereka, sehingga kesehatan mental dan kesejahteraan mereka juga terjaga dengan baik.

Pekerja Migran Indonesia (PMI)

Menurut Pasal 1 Angka 2 Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2017 Tentang Perlindungan Pekerja Migran Indonesia, setiap warga negara Republik Indonesia yang akan, sedang, atau pernah melakukan pekerjaan dengan imbalan di luar wilayah negara Republik Indonesia, dianggap sebagai Pekerja Migran Indonesia (PMI). Sedangkan yang dimaksud dengan "Keluarga Pekerja Migran Indonesia" adalah suami, istri, anak, atau orang tua dari pekerja migran Indonesia, termasuk hubungan yang timbul karena penetapan pengadilan atau keputusan lain, baik yang berdomisili di Indonesia maupun di tempat lain. Definisi ini mengarah pada kesimpulan bahwa PMI mencakup keluarga pekerja migran Indonesia serta istri, suami,

dan anak yang tinggal terpisah (berbeda negara). Ini juga termasuk keluarga yang tinggal di negara tempat PMI mencari pekerjaan. (JDIH BPK RI, 2017).

Secara statistik, pada tahun 2020 PMI didominasi oleh pekerja perempuan (14.329 orang) dengan provinsi penyumbang PMI terbesar, yaitu Jawa Timur (Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia, 2021). Rata-rata PMI berusia produktif dan sebagian besar sudah berkeluarga, sehingga harus berpisah dengan pasangan dan anak-anak yang ditinggal di Indonesia. Masih di tahun 2020, berdasarkan negara penempatan, PMI paling banyak mencari upah di negara Hongkong (53.178 orang), kemudian Taiwan (34.287 orang), Malaysia (14.742 orang), Singapura (4.481 orang), dan Arab Saudi (1.926 orang) (Anwar, 2022).

2. METODE

Metode yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang telah dijabarkan di atas ialah sebagai berikut:

a. Pre test

Dilakukan pretest awal untuk mengetahui kondisi awal para pekerja migran di Singapura. Pretest dilakukan dengan membagikan instrumen mengenai pengasuhan positif kepada para pekerja migran terkait pemahaman dan kemampuan mereka dalam melakukan pengasuhan positif.

b. Mengadakan pelatihan keterampilan pengasuhan positif.

Pelatihan digunakan guna meningkatkan kemampuan para pekerja migran dalam melakukan pengasuhan positif. Pelatihan ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu pelatihan mengenali diri, pelatihan membangun relasi harmonis, dan diakhiri dengan pelatihan keterampilan pengasuhan. Ketiga tahapan tersebut bertujuan untuk mempersiapkan diri individu agar siap menghadapi anak, lalu kegiatan kedua bertujuan untuk membangun tim yang solid dengan keluarga dan pasangan dalam melakukan pengasuhan, dan materi ketiga berupa keterampilan pengasuhan yang idealnya kita lakukan terhadap anak. Ketiga rangkaian tersebut dilakukan guna menyiapkan peserta agar siap sepenuhnya, tidak hanya memahami pengetahuan mengenai bagaimana mengasuh secara positif tetapi peserta juga siap untuk melakukan pengasuhan positif.

c. Konseling Individu

Tahapan ini dilakukan untuk para peserta yang masih merasa memiliki hambatan dalam melakukan pengasuhan positif, baik dari sisi individu, keluarga/pasangan, atau dalam penerapan pengasuhan positif. Kegiatan ini dilakukan melalui *whatsapp* pribadi antara psikolog dan peserta secara individu.

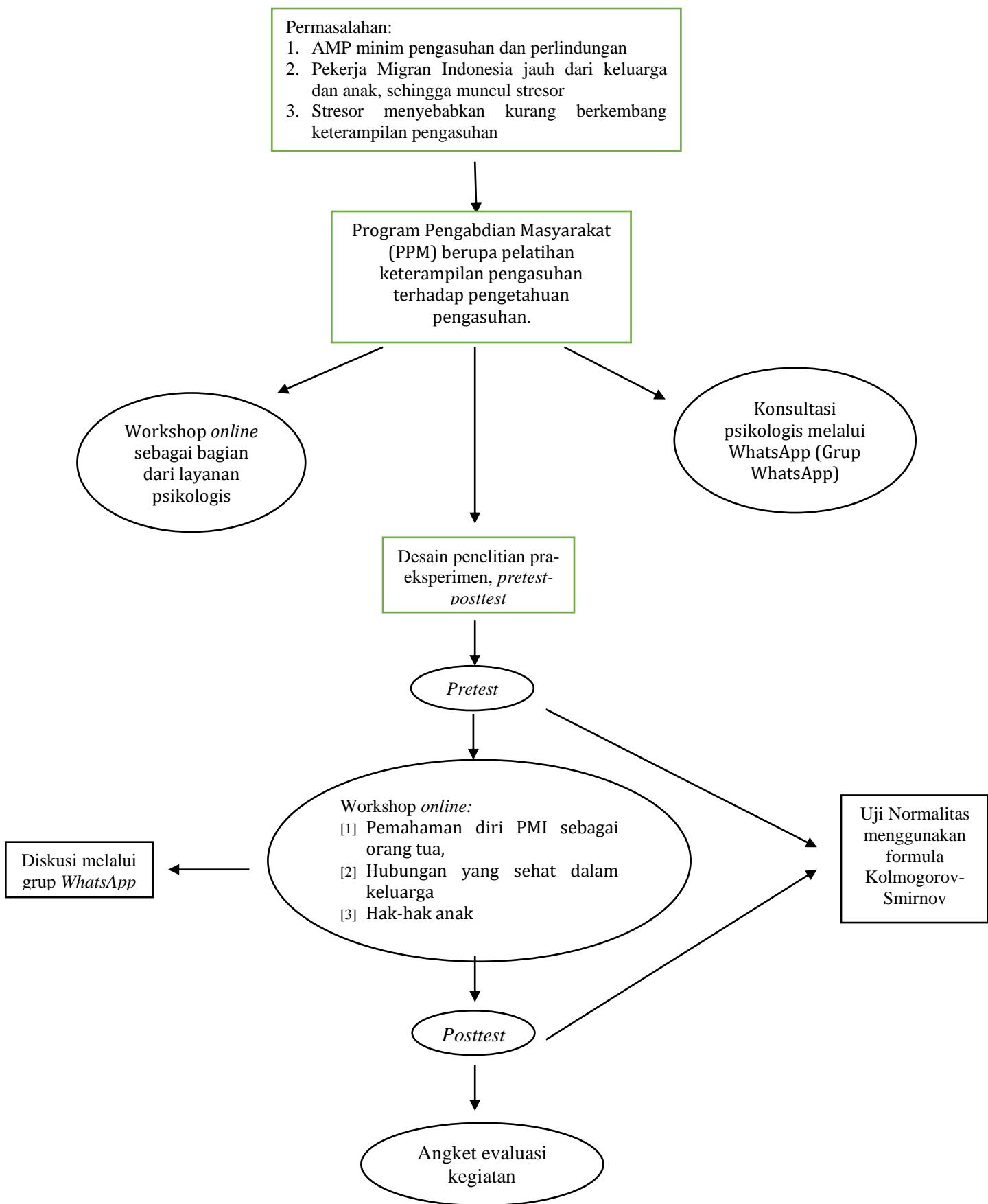
d. Post test

Post test dilakukan untuk mengetahui hasil dari pelatihan yang telah dilakukan. Apakah ada peningkatan kemampuan dan kesejahteraan psikologis dari para peserta setelah mendapatkan materi dari para psikolog.

e. Evaluasi

Setelah semua kegiatan telah dilakukan, panitia memberikan lembar evaluasi kepada para partisipan guna mendapatkan umpan balik dari peserta mengenai kegiatan yang telah dilaksanakan.

Untuk melihat apakah pelatihan yang diberikan berhasil atau tidak, dilakukan dengan melakukan uji perbedaan antara pretest dan post-test. Pelatihan ini didesain dengan menggunakan desain studi pra-eksperimen dengan pretest-posttest satu kelompok tanpa ada kelompok kontrol (Creswell, 2009). Untuk menguji skor pretest dan post-test digunakan uji Wilcoxon. Adapun alur flowchart pelatihan ini dapat di lihat pada gambar di bawah ini.



Flowchart 1. Metode Pelaksanaan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Demografi Peserta PPM

Peserta PPM dalam pelatihan ini berjumlah 80 orang (PMI) yang tinggal di Singapura, berstatus sebagai ibu dan/atau ayah yang tinggal berjauhan dengan anak dan/atau pasangan atau yang bekerja sebagai pengasuh anak. Asal daerah peserta yang mengikuti PPM sangat bervariasi. Sebagian besar peserta berasal dari Jawa Tengah yaitu sebesar 49%. Peserta yang berasal dari Jawa Barat sebesar 21%, peserta yang berasal dari Jawa Timur sebesar 14%, peserta yang berasal dari Lampung sebesar 9%, serta peserta yang berasal dari Banten, Bengkulu, Jakarta, NTB, NTT, dan Sumatera Selatan masing-masing sebesar 1%.

Sebagian besar peserta PPM memiliki pendidikan terakhir SMP (80%), sedangkan peserta PPM dengan pendidikan terakhir SD sebanyak 11% dan peserta dengan pendidikan terakhir SMA sebanyak 9%. Adapun dari jenis pekerjaannya, peserta PPM yang bekerja sebagai ART sebanyak 65%, peserta yang bekerja sebagai PMI sebanyak 22%, bekerja sebagai *caregiver* sebanyak 9%, bekerja sebagai *Baby-Sitter* sebanyak 2%, serta sebagai ibu rumah tangga dan *student* masing-masing sebanyak 1%. Untuk lama bekerja, Mayoritas peserta PPM, 33% telah bekerja di Singapura selama lebih dari lima tahun. Mereka yang telah bekerja selama empat sampai lima tahun sebanyak 28%, mereka yang telah bekerja selama dua sampai tiga tahun sebanyak 22%, mereka yang telah bekerja selama satu tahun atau kurang sebanyak 6%, dan mereka yang telah bekerja kurang dari satu tahun sebanyak 11%.

Sebanyak 59% peserta PPM tidak memiliki anak berusia 7 hingga 12 tahun, 36% memiliki satu anak berusia 7 hingga 12 tahun, dan 5% memiliki dua anak berusia 7 hingga 12 tahun. Sebanyak 80% peserta PPM tidak memiliki anak yang berusia 12 sampai 18 tahun, 17% peserta memiliki satu anak, dan 5% peserta memiliki dua anak.

Sebagian besar anak para peserta PPM tinggal dengan orangtua dari para peserta PPM yaitu sebanyak 49%, sebanyak 22% tidak memiliki anak, sebanyak 14% tinggal dengan suami mereka, sebanyak 9% tinggal dengan saudara, sebanyak 4% tinggal dengan mantan suami mereka, dan sebanyak 2% tinggal di pesantren.

Proses PPM

Kegiatan PPM ini bertujuan untuk membawa peserta lebih memahami *parenting skill*, yaitu kegiatan yang perlu dilakukan orang tua untuk menunjang perkembangan fisik, emosi, sosial termasuk optimasi potensi diri anak. Namun dalam prosesnya, keterampilan pengasuhan tidak dapat dilepaskan dari kondisi diri dan bagaimana relasi dengan pasangan. Kondisi psikologis orang tua, akan sangat erat kaitannya dengan luaran dari keterampilan pengasuhan sebagai proses yang dilakukan (Bögels & Restifo, 2014). Hingga 41% orang dewasa menikah mengakui bahwa berada di bawah tekanan membuat mereka lebih mungkin kehilangan kesabaran terhadap pasangan dan membentak pasangan. Setelah itu, 49% orang tua mengaku kehilangan ketenangan dengan anak-anak mereka. Meskipun dalam keadaan sehat, 31% orang tua melaporkan bahwa stres memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan fisik mereka, dan 36% melaporkan bahwa stres berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka. (American Psychological Association, 2015).

Risiko konflik antara anak dan orangtua meningkat karena kondisi tersebut (Allison & Schultz, 2004). Konflik dan peristiwa dapat menimbulkan masalah yang kompleks dan menjadi semakin sulit sehingga menyebabkan kondisi penuh tekanan pada orangtua dan anak akan (Allison & Schultz, 2004). Akibatnya, orang tua berjuang untuk mengelola kecemasan mereka,

sehingga berpengaruh pada menurunnya kemampuan mengasuh mereka. (Bardacke, 2012; Romadhani & Hadjam, 2019).

Oleh karena itu, kegiatan ini diawali dengan kegiatan mengenali diri. Kegiatan mengenali diri diawali dengan menyadari apa yang sebenarnya dialami, dipikirkan, dan dirasakan orangtua. Berdasarkan asesmen awal yang dilakukan, diketahui banyak peserta yang mengalami distres. Hal tersebut kemudian melatarbelakangi keputusan mereka untuk memilih bekerja jauh dari rumah. Dari 80 peserta, diketahui banyak yang mengalami masalah ekonomi, percekcikan dengan suami, dan konflik keluarga besar. Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa keputusan untuk memilih bekerja di luar negeri sedikit banyak dilakukan sebagai upaya menghindar dari masalah yang sebenarnya sedang dihadapi.

Peserta masih kesulitan dalam menyelesaikan permasalahannya dan upaya coping yang banyak mereka pilih ialah menghindar. Menghindar pada dasarnya bukanlah coping yang adaptif (Feist & Feist, 2012). Mengingat masalah yang dialami oleh para peserta pun tidak terselesaikan hanya dengan pergi ke luar negeri atau dengan mengalihkan masalah melalui menonton serial drama, sosial media, dan lain-lain. Jarak yang jauh pun seringkali mendatangkan masalah berikutnya, seperti kebutuhan biologis yang tidak terpenuhi, dan komunikasi yang akhirnya menjadi terhambat.

Peserta masih belum menyadari bahwa meskipun mereka berada jauh, permasalahan tidak akan terselesaikan begitu saja. Perlu upaya untuk dapat menyelesaikan permasalahan yang sedang terjadi. Upaya penyelesaian baru dapat dilakukan apabila individu sudah menyadari terlebih dahulu bagaimana duduk perkara dari permasalahan tersebut. Dari penuturan peserta baik di formulir tes awal dan tanya jawab saat sesi dan setelah sesi berlangsung diketahui bahwa peserta masih kesulitan dalam mengidentifikasi atas apa yang sebenarnya terjadi. Peserta masih mengalami kebingungan dengan yang mereka alami, apa yang mereka rasakan, dan bagaimana proses psikologis dalam diri peserta berpengaruh terhadap perilakunya terhadap orang-orang di sekitarnya.

Peserta didorong untuk sadar akan perasaan, pikiran, dan pengalaman mereka di materi pertama. Peserta juga didorong untuk memiliki pemahaman tentang bagaimana pengalaman mereka sendiri memengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dan bagaimana mereka memandang orang-orang di sekitar mereka. *Mindfulness* merupakan salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan tersebut. (Bögels & Restifo, 2014). Telah dibuktikan bahwa *mindfulness* sangat baik dalam menurunkan ketidaknyamanan psikologis pada orang tua dan anak-anak. (Romadhani & Hadjam, 2019).

Prinsip meditasi dan relaksasi sejalan dengan terapi berbasis *mindfulness* (Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer, & van Der Meulen, 2013). Alih-alih mengalihkan perhatian Anda ke hal lain atau momen lain, terapi *mindfulness* berfokus pada apa yang sedang dialami dan mencoba menikmati prosesnya. (Coatsworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010). Individu diajarkan untuk menahan diri dari membuat penilaian cepat tentang situasi yang mereka hadapi melalui terapi *mindfulness*. Penilaian otomatis dianggap menghalangi orang untuk membuat keputusan yang objektif dan tidak imajinatif, yang menyebabkan coping yang seringkali tidak sesuai dan tidak berhasil. (Corthorn & Milicic, 2015).

Individu dapat belajar menghadapi setiap peristiwa dengan cara yang lebih terbuka dan tidak menghakimi dengan bantuan terapi *mindfulness*. Latihan yang digunakan dalam teknik terapi *mindfulness* melatih pikiran untuk tetap terbuka dan fokus dalam menghadapi situasi stres serta kejadian sehari-hari lainnya. (Chiesa & Malinowski, 2011). Menurut penelitian, mereka yang melakukan tes *mindfulness* dengan baik menunjukkan lebih sedikit mengalami stres. (Keng, Smoski, & Robins, 2011).

Dalam latihan ini, latihan pernapasan dan jeda selama tiga menit berfungsi sebagai latihan kesadaran. Peserta berkesempatan untuk dapat kembali ke masa kini dengan berlatih teknik pernapasan selama tiga menit. Para peserta melaporkan merasa lega setelah diminta melakukan latihan pernapasan selama tiga menit, menurut temuan refleksi pasca-latihan mereka. Mereka mengklaim bahwa bebannya terasa sedikit lebih ringan dan seolah-olah seseorang tiba-tiba mulai mendengarkan. Ini sesuai dengan apa yang dikatakan Kabat-Zinn (1990) ia mengklaim bahwa orang dapat menenangkan tubuh dan pikiran mereka dengan melatih pernapasan yang penuh kesadaran. Akibatnya, peserta merasa seolah-olah bebannya berkurang karena mereka dapat melihat dengan lebih jelas.

Kemudian ada istirahat latihan setelah latihan. Pelatihan jeda memberi orang kesempatan untuk berhenti merespons secara otomatis, memungkinkan reaksi yang lebih terkendali dan bebas penyesalan. Peserta mengatakan bahwa mereka menjadi lebih nyaman, merasa lebih tenang, dan memiliki pengendalian diri yang lebih baik setelah berlatih jeda. Karena latihan *mindfulness* dapat mengubah gelombang otak individu menjadi gelombang alfa, pengalaman ini mungkin saja terjadi. Saat tubuh rileks, tubuh menghasilkan gelombang yang disebut gelombang alfa. (MacGregor, 2006). Orang akan dapat mengenali diri mereka sendiri dan melakukan kontrol diri dalam gelombang alfa. Mereka tidak lagi membuat penilaian cepat, mereka juga akan lebih siap untuk berpikir secara imajinatif saat memecahkan kesulitan. (Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009).

Justifikasi ini mengarah pada kesimpulan bahwa, secara umum, pelatihan tahap awal berjalan dengan lancar dan berdampak positif bagi peserta. Untuk memaksimalkan hasil yang telah dicapai, perlu ditunjang dengan materi berikutnya yaitu relasi dengan pasangan dan pengasuhan positif.

Materi yang kedua yang disampaikan dalam PPM ini adalah membangun relasi harmonis. Dari data awal yang disampaikan peserta, masalah masalah yang terkait dengan relasi yang dirasakan yaitu sering salah paham dengan pasangan yang tinggal di Indonesia, perceraian, merasa semakin lama semakin tidak cocok dengan pasangan, perselisihan terkait dengan cara asuh anak, masalah pengelolaan keuangan, dan belum mengetahui cara memahami pasangan. Berbagai hal yang sudah dilakukan adalah berpikir positif, memberi modal pada pasangan, menjauhkan diri dari pasangan, sabar dan mengontrol emosi, dan mencoba menabung. Usaha-usaha yang dilakukan untuk mengatasi masalah nampaknya belum optimal, perlu adanya pemahaman yang lebih baik, sehingga solusi yang dilakukan dapat efektif mengatasi permasalahan yang ada.

Pemaparan dimulai dari menjelaskan mengapa relasi penting. Bagi mayoritas individu (terutama pada masyarakat kolektivis), relasi (khususnya relasi suami istri) merupakan salah satu sumber penting dari kebahagiaan. Bila kebahagiaan antar pasangan itu sudah dirasakan, maka dapat mendukung aktivitas pengasuhan yang dilakukan pasangan tersebut terhadap anak sehingga kesejahteraan anak dapat terbangun. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kualitas perkawinan terbukti berhubungan positif dengan kualitas lingkungan pengasuhan (Tyas & Herawati, 2017), serta penyesuaian anak dan remaja (Jeong & Chun, 2010).

Pada PPM ini disampaikan bahwa kesejahteraan keluarga atau kondisi ketenangan jiwa terbangun dari relasi keluarga yang saling mendukung, hubungan sosial yang baik, sehat fisik, mental, dan spiritual, dan keamanan finansial. Dalam membangun relasi suami istri yang sehat, ada 3 pondasi yang harus dilakukan, yaitu kesalingan, keadilan, dan keseimbangan. Kesalingan yaitu usaha untuk melakukan kebaikan dalam relasi harus dilakukan oleh kedua belah pihak (suami-istri), keadilan yaitu dengan memenuhi kebutuhan dalam relasi, atau kebutuhan kedua

belah pihak, serta keseimbangan ditunjukkan adanya perilaku yang tidak berat sebelah artinya kebutuhan diri dan pasangan sama-sama terpenuhi (Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah, 2010). Selanjutnya dalam membangun relasi harmonis ada satu hal juga yang perlu dilakukan yaitu mengenali bahasa cinta masing-masing, sebagai alat komunikasi dengan pasangan. Beberapa hal yang terkait dengan bahasa cinta adalah adanya percakapan dengan pasangan yang fokus dan tidak terputus, menunjukkan pada pasangan bahwa siap membantu untuk meringankan bebannya, melakukan sentuhan fisik atau bahasa tubuh untuk mengekspresikan cinta, menggunakan kata-kata afirmasi (mendorong, menegaskan, menghargai, empati), serta menunjukkan perhatian atau menempatkan pasangan sebagai prioritas. Bahasa cinta tersebut tidak hanya ditunjukkan pada pasangan saja, namun juga pada anak. Hasil penelitian Maximo dan Carranza (2016) menunjukkan bahwa cinta yang diekspresikan oleh orangtua memengaruhi resiliensi pada masa remaja dan dewasa muda. Para khalayak sasaran PPM ini juga dikuatkan untuk berani menyampaikan pendapat dan kebutuhannya, di sisi lain mereka juga harus mampu untuk memperhatikan pendapat atau kebutuhan pasangan dan anak baik kebutuhan fisik maupun non fisik.

Terkait dengan salah satu permasalahan keuangan yang dikemukakan peserta, disampaikan juga terkait dengan perlunya melakukan perencanaan keuangan. Hal ini dijelaskan dengan menekankan arti penting melakukan ini pada pekerja migran yang notabene bekerja keras sampai ke Singapura agar uang yang telah diterimanya dapat dikelola dengan baik dan bermanfaat untuk diri dan keluarganya setelah pulang ke Indonesia. Dalam kesempatan ini pula ditekankan berbagai alasan mengapa perencanaan keuangan menjadi bagian penting dalam membangun relasi harmonis dan mendukung kesejahteraan psikologis anak yaitu adanya tujuan yang ingin dicapai, biaya hidup yang terus naik, kehidupan perekonomian yang tidak bisa diprediksi, risiko-risiko yang semakin besar; sakit, kehilangan pekerjaan, usaha bangkrut, dan masalah hutang piutang (Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah, 2010). Pengelolaan keuangan keluarga merupakan salah satu prediktor kepuasan perkawinan (Kerkman, Friedman, Brown, & Wilson, 2000). Selain memberikan edukasi dengan meningkatkan pengetahuan khalayak sasaran, juga diberikan contoh bagaimana merencanakan dana pendidikan anak dengan baik.

Setelah khalayak sasaran diajak untuk mengenali diri dan praktik untuk jeda sesaat ketika menghadapi situasi yang menekan atau ingin memutuskan sesuatu, membangun relasi harmonis, selanjutnya peserta diajak untuk berdiskusi terkait pemenuhan hak-hak anak dan pengasuhan yang positif yang dapat dilakukan dengan jarak terpisah.

Seperti yang telah disampaikan pada tes awal, cara mengasuh anak dengan jarak terpisah juga menjadi masalah bagi pekerja migran dimana anak-anak mereka ditinggal di Indonesia. Sebagian besar anak dititipkan ke orangtua, kemudian bersama suami, saudara, mantan suami, dan pesantren. Para pekerja migran mengirimkan sejumlah untuk keluarga yang mengasuh. Namun, permasalahan tidak hanya terbatas pada masalah keuangan saja dalam konteks pengasuhan anak, namun juga menyangkut pemenuhan kebutuhan anak-anak sehingga anak merasa sejahtera lahir dan batin.

Materi ketiga diawali dengan menjelaskan perjalanan kehidupan manusia sepanjang rentang kehidupan. Penekanan di sini adalah bahwa setiap masa yang dilalui individu dipengaruhi masa yang lalu dan akan mempengaruhi masa selanjutnya. Oleh karena itu, sebagai orangtua yang bertugas merawat, membimbing dan memberikan contoh pada anak harus memiliki kesadaran bahwa apa yang dilakukan akan mempengaruhi perkembangan selanjutnya. Kemudian, khalayak peserta juga diberikan contoh-contoh nyata dari keberhasilan beberapa orang dalam kehidupan yang ditandai dengan ketercapaian di pendidikan tinggi yang berasal

dari keluarga yang ekonominya terbatas. Hal ini untuk menguatkan para pekerja migran bahwa di situasi apapun, mereka berhak juga mendapatkan keberhasilan atau memenuhi cita-cita anak-anak. Dari sini diharapkan khalayak sasaran memiliki dan membangun harapan untuk mereka sendiri dan untuk anak-anaknya.

Salah satu komponen kunci kehidupan masyarakat sejak usia dini adalah harapan. Bagi orang-orang dari segala usia, harapan dipandang sebagai kekuatan psikologis. (Esteves, Scoloveno, Mahat, Yarcheski, & Scoloveno, 2013) dan harapan mampu menjadi agen penting dalam berbagai proses perubahan (Snyder & Taylor, 2000). Kesehatan fisik dan mental terbukti dipengaruhi oleh harapan (Snyder, 2000), pemikiran positif tentang diri dan lingkungan (Marques, Pais-Ribeiro, & Lopez, 2009), emosi positif (Lopez, Snyder, & Terramoto-Pedrotti, 2003), kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis (Gilman, Dooley, & Florell, 2006), serta keterampilan akademik dan kompetensi sosial yang baik (Lopez et al., 2000; Onwuegbuzie & Daley, 1999). Di sisi lain, memiliki ekspektasi yang rendah atau negatif terhadap anak-anak dan remaja dapat mengakibatkan stres akademik, kecanduan zat, pikiran dan emosi negatif, serta masalah kesehatan fisik (Burrow, O'Dell, & Hill, 2010; Husnar, Saniah, & Nashori, 2017; Vacek, Coyle, & Vera, 2010; Valle, Huebner, & Suldo, 2006).

Penelitian teoritis mendukung fakta bahwa orang tua memainkan pengaruh yang signifikan dalam bagaimana anak membentuk harapan. Temuan studi Izzaty dan Ayriza (2021) menunjukkan bahwa harapan anak ditentukan oleh ikatan orang tua dan anak. Harapan anak-anak telah terbukti sangat dipengaruhi oleh otonomi dan pengasuhan orang tua, namun perlindungan yang berlebihan tidak berdampak pada perkembangan harapan. Komunikasi dua arah, mendengarkan, menghargai, mendukung kegiatan positif, memenuhi kebutuhan anak, memberikan contoh perilaku ramah tamah, dan berpartisipasi dalam kegiatan anak (mengetahui situasi anak di sekolah dan pertemanan yang terjalin) merupakan contoh kepedulian orang tua terhadap anak. Dengan memberikan anak kesempatan untuk mencoba dan melakukan hal-hal secara mandiri dalam parameter yang aman dan tidak terlalu protektif, yang ditunjukkan dengan menciptakan aturan bersama dan memberikan kebebasan bertindak sambil tetap memberikan pengawasan, aktivitas keterampilan pengasuhan, aspek otonomi ditunjukkan.

Inti dari teknik pengasuhan yang dimaksudkan untuk menegakkan hak anak adalah adanya kasih sayang (care), pemberian otonomi, dan tidak terlalu protektif. Hak anak merupakan hak asasi manusia yang mendasar yang perlu dijunjung tinggi oleh orang tua, keluarga, masyarakat, negara, dan pemerintah daerah. (JDIH BPK RI, 2014). Untuk memenuhi hak anak, para khalayak sasaran yang bekerja di luar negeri ini diberikan alternatif cara untuk memenuhinya melalui pengasuhan alternatif. Setidaknya ada 3 syarat yang dapat dilakukan ketika individu melakukan keterampilan pengasuhan jarak jauh. Pertama, orangtua memilih "wakil" orangtua yang tepat dan harus memastikan terpenuhinya kebutuhan anak dengan cara pengasuhan yang baik, kedua dengan melakukan komunikasi dan bekerja sama dengan wakil orangtua. Dalam hal ini, orangtua mengungkapkan keinginan/harapan harapannya terhadap anak, sehingga para wakil orangtua ini memahami apa yang diinginkan orangtua kandung. Ketiga, orangtua tetap harus melakukan komunikasi yang intens dengan anak dan memenuhi kebutuhannya (materil maupun moril).

Selain penekanan tentang pemenuhan kebutuhan anak, gambaran keterampilan pengasuhan yang positif, serta pengasuhan alternatif, para peserta juga diberi tips-tips untuk berkomunikasi dengan anak melalui telepon, yaitu tenang dan dengarkan, memakai sudut pandang anak, berempati-ikut merasakan apa yang anak rasakan, jangan memunculkan emosi negatif dan kata-kata yang menyakitkan/kasar, tuntun untuk mencari solusi dan berikan gambaran, yakinkan kalau anak dapat melakukan/menyehlesaikan masalah dgn baik (beri

harapan), apresiasi/pujian untuk setiap perilaku baik (atau yang menunjukkan kemajuan), serta ucapan doa secara langsung yang tertuju pada anak.

Perbandingan Hasil Sebelum dan sesudah melaksanakan Pelatihan

Pre-test dan *post-test* digunakan dalam pelatihan ini untuk mengukur pemahaman peserta tentang teknik pengasuhan. Tingkat signifikansi adalah 0,05, analisis temuan sebelum dan sesudah tes menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara teratur. Hasil uji normalitas yang dilakukan pada data *pretest* dan *posttest* peserta PPM ditunjukkan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

	Sig.
Sebelum	0,006
Sesudah	0,000

Sumber: Olah Data Peneliti, 2021

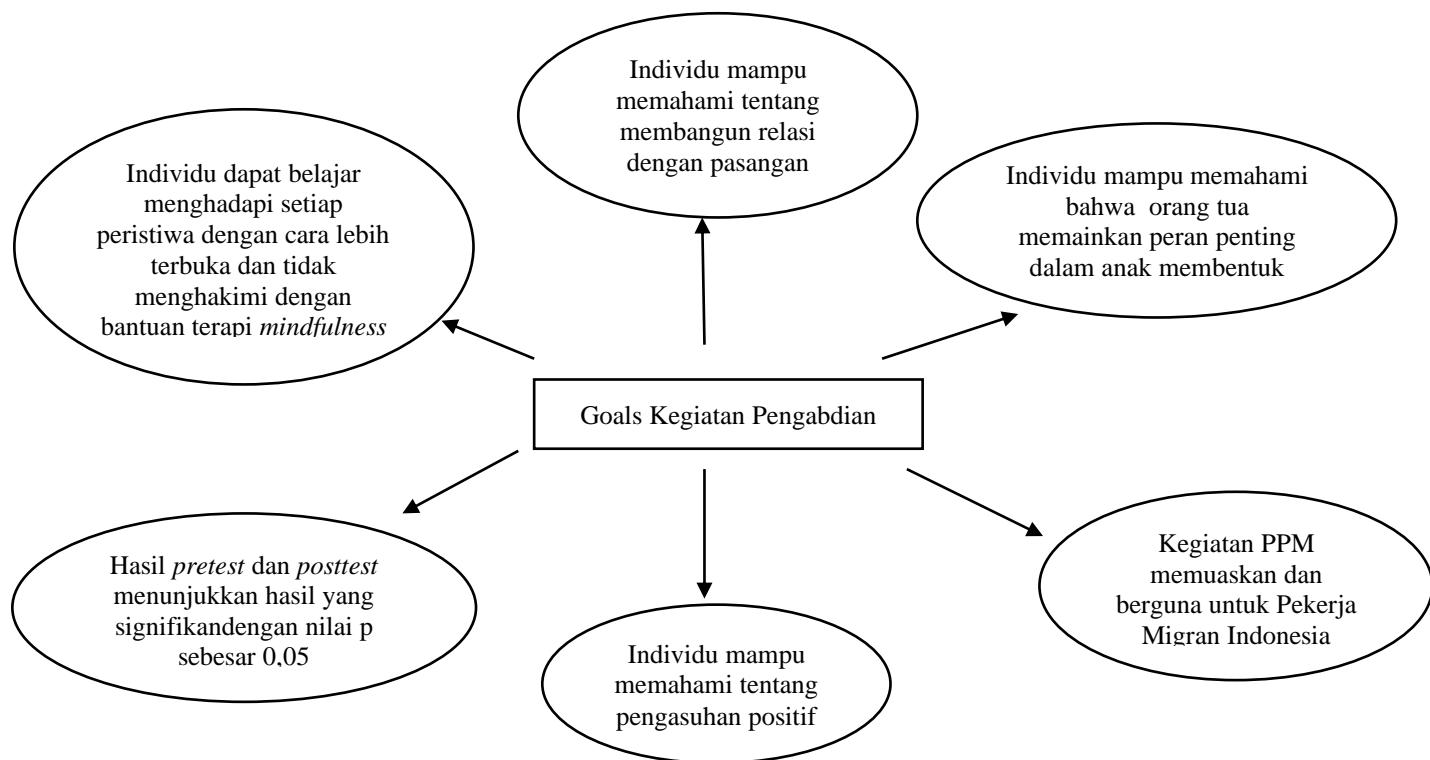
Data pada *pre-test* dan *post-test* tidak berdistribusi normal dengan tingkat signifikansi 0,05 sesuai dengan temuan uji normalitas data dengan menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov, sehingga dilakukan analisis uji baru dengan menggunakan uji Wilcoxon. Tes Wilcoxon digunakan untuk menunjukkan peningkatan pemahaman tentang subjek atau masalah yang tercakup dalam grup WhatsApp (WAG). Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan pemahaman terhadap tema atau permasalahan yang dicakup dalam WAG. Hasil uji Wilcoxon ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

	Sesudah-Sebelum
Z	-4,528
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,00

Sumber: Olah Data Peneliti, 2021

Hasil uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,00$ yang dihitung. Perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest* ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,05. Oleh karena itu, penerapan PPM dianggap berhasil karena terdapat perbedaan mencolok antara persepsi atau keakraban peserta dengan subjek atau masalah yang tercakup dalam WAG. Selain menghitung signifikansi perbedaan pengetahuan partisipan sebelum dan sesudah PPM dilakukan, peneliti juga menganalisis data angket penilaian peserta terhadap PPM yang telah dilakukan oleh tim. Dari tiga kategori yang disediakan, yaitu memuaskan, biasa saja, tidak memuaskan, 79 peserta (98,8%) memilih memuaskan, 1 peserta (1,3%) memilih biasa saja, dan tidak ada peserta yang memilih tidak memuaskan.



Flowchart 2. Goals Pengabdian

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program PPM berupa pelatihan keterampilan pengasuhan ini terbukti menghasilkan perbedaan yang signifikan pada pengetahuan atau pemahaman peserta akan keterampilan pengasuhan ($p= 0,00$; $p<0,05$), yang mana peserta mengalami peningkatan pengetahuan. Pelatihan bagian pertama, yaitu *mindfulness* terbukti efektif memberikan pemahaman baru bagi peserta dalam mengelola distresnya. Mereka menyampaikan bahwa proses yang dilakukan mudah dipahami dan diperaktikkan, serta memberi mereka kesempatan untuk dapat merasakan apa yang selama ini dipendam. Kesempatan merasakan emosi yang selama ini dipendam memberi mereka rasa lega dan diri menjadi lebih ringan. Materi kedua dan ketiga memberikan wawasan peserta dalam membangun relasi harmonis dan perencanaan keuangan serta tentang perlunya memenuhi hak anak, melakukan pengasuhan alternatif dan cara komunikasi yang baik.

Kegiatan PPM ini juga ditemukan memuaskan peserta. Sebesar 98.9% peserta menyatakan program PPM memuaskan dimana angka ini hampir mencapai 100%. Bukti bahwa pelatihan keterampilan pengasuhan dalam PPM ini mampu menunjang peningkatan pengetahuan PMI terkait keterampilan pengasuhan memberikan sumbangan pada usaha pemenuhan kebutuhan dan kesejahteraan anak dalam konteks Anak Pekerja Migran (APM) guna menunjang perkembangan dan potensi diri APM.

Kegiatan berikutnya disarankan dapat memperpanjang dan memperbanyak sesi pada bagian pertama, yaitu pelatihan *mindfulness*, sehingga peserta dapat memahami konsep dasar dari pelatihan ini. Hal tersebut perlu dilakukan karena *mindfulness* merupakan sebuah keterampilan yang mana perlu dilatih dan terus digunakan. Untuk materi kedua dan ketiga juga disarankan ada sesi praktik langsung dan *follow up* terhadap hasil pemahaman dan prakteknya,

sehingga hasil pelatihan dapat dirasakan langsung tidak hanya pada para khalayak sasaran, namun juga untuk keluarga (pasangan dan anak). Terakhir, pengawasan dan dorongan pemerintah diperlukan untuk memastikan peraturan perundang-undangan yang melindungi anak pekerja Migran Indonesia dijalankan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Allison, B. N., & Schultz, J. B. (2004). Parent-adolescent conflict in early adolescence. *Adolescence*, 39(153), 101–119. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15230069/>
- American Psychological Association. (2015, February 4). *Stress in America paying with our health. Stress in America Survey*. Diakses dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2014/stress-report.pdf>
- Anwar, M. C. (2022, March 6). *Ini negara yang paling banyak diserbu pekerja migran Indonesia*. Kompas. Diakses dari <https://money.kompas.com/read/2022/03/06/103730826/ini-negara-yang-paling-banyak-diserbu-pekerja-migran-indonesia?page=all>
- Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia. (2021, July 27). *Indonesia tempatkan 36,2 ribu pekerja migran pada semester I-2021*. Databoks. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/27/indonesia-tempatkan-362-ribu-pekerja-migran-pada-semester-i-2021>
- Bardacke, N. (2012). *Mindful birthing: Training the mind, body, and heart for childbirth and beyond*. Massachusetts: Harper Collins.
- Bögels, S. M., Hellemans, J., van Deursen, S., Römer, M., & van der Meulen, R. (2013). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5, 536–551. <https://doi.org/10.1007/S12671-013-0209-7>
- Bögels, S., & Restifo, K. (2014). *Mindful parenting*, dalam N. N. Singh (ed.). Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-7406-7>
- Brown, K. W., Weinstein, N., & Creswell, J. D. (2012). Trait mindfulness modulates neuroendocrine and affective responses to social evaluative threat. *Psychoneuroendocrinology*, 37(12), 2037–2041. <https://doi.org/10.1016/J.PSYNEUEN.2012.04.003>
- Burrow, A. L., O'Dell, A. C., & Hill, P. L. (2010). Profiles of a developmental asset: Youth purpose as a context for hope and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(11), 1265–1273. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9481-1>
- Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: Are they all the same? *Journal of Clinical Psychology*, 67(4), 404–424. <https://doi.org/10.1002/JCLP.20776>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2), 217. <https://doi.org/10.1007/S10826-009-9304-8>
- Corthorn, C., & Milicic, N. (2015). Mindfulness and parenting: A correlational study of non-meditating mothers of preschool children. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1672–1683. <https://doi.org/10.1007/S10826-015-0319-Z>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd edition). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Cui, M., Fincham, F. D., & Pasley, B. K. (2008). Young adult romantic relationships: The role of parents' marital problems and relationship efficacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(9), 1226–1235. <https://doi.org/10.1177/0146167208319693>
- Direktorat Bina KUA dan Keluarga Sakinah. (2010). *Modul Pelatihan dan Pembinaan Keluarga Sakinah*. Direktorat Jenderal Bimbingan Masyarakat Islam. Diakses dari <https://simbi.kemenag.go.id/eliterasi/katalog-buku/1-846e8099/eyJpdI6IkIzDjISS91NDA4bnRsSGhHT2ZSVWc9PSIsInZhHVIIjoiV1daSmZ0c0p4MEduWjJqV2dueTloam4zVTRCMkV1THNuYlh0RzJCL3llZktjd2YvazRXVGxHWWRuUm9Pa>

- 3piT21NeTZxSXILVGxLVmp4dkoyTEtzYUhPN1dZS3ZkMk9nMWFtN0dJS01iSzA9IiwibWFJ
joiYjg3ZmU1NzhlM2Y3ZWQxYTRhMjdhZDFjNGZmMDk2MTMyNGU5MmU4NWM4NzRIND
kwYTE4NjE3OTAwMGFmNjI5MiJ9/download
- Duncan, L. G., & Coatsworth, J. D. Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Esteves, M., Scoloveno, R. L., Mahat, G., Yarcheski, A., & Scoloveno, M. A. (2013). An integrative review of adolescent hope. *Journal of Pediatric Nursing*, 28(2), 105–113. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2012.03.033>
- Fawzyah, Frisca. Yuhendri. Sofya, Rani. (2019). Pengaruh Dukungan Orangtua Dan Optimisme Masa Depan Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Ekonomi. *EcoGen*. Vol.2, No.2.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2012). *Teori kepribadian (theories of personality)* (7th ed.). Jakarta: Salemba Humanika.
- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 166–178.
- Hoghugh, M., & Long, N. (2004). *Handbook of parenting: Theory and research for practice*. Thousand Oaks: Sage Publication, Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781848608160>
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 94–105. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V2I1.1179>
- Indraswari, D. L. (2021, March 10). *Upaya menjamin kesejahteraan anak pekerja migran*. Kompas. Diakses dari <https://www.kompas.id/baca/riset/2021/03/10/upaya-menjamin-kesejahteraan-anak-pekerja-migran>
- Iswara, A. J. (2021, October 2). *Kasus covid-19 singapura melonjak, buruh migran dilarang berbaur dengan publik*. Kompas. Diakses dari <https://www.kompas.com/global/read/2021/10/02/200507270/kasus-covid-19-singapura-melonjak-buruh-migran-dilarang-berbaur-dengan?page=all>
- Izzaty, R. E., & Ayriza, Y. (2021). Parental bonding as a predictor of hope in adolescents. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1), 77–90. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V6I1.7981>
- JDIH BPK RI. (2014, October 17). *UU No. 35 tahun 2014 tentang perubahan atas undang-undang nomor 23 tahun 2002 tentang perlindungan anak*. JDIH BPK RI. Diakses dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38723/uu-no-35-tahun-2014>
- JDIH BPK RI. (2017, November 22). *UU No. 18 Tahun 2017 tentang Pelindungan Pekerja Migran Indonesia*. JDIH BPK RI. Diakses dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/64508/uu-no-18-tahun-2017>
- Jeong, Y.-J., & Chun, Y.-J. (2010). The pathways from parents' marital quality to adolescents' school adjustment in South Korea. *Journal of Family Issues*, 31(12), 1604–1621. <https://doi.org/10.1177/0192513X10368269>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Victoria Embankment, London: Bantam Dell.
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kerkman, D. D., Friedman, A., Brown, N. R., & Wilson, R. (2000). Spatial and numerical estimates of geographical locations in Canada, the US, and Mexico. *Poster Session Presented at the Biennial Meeting of the Southwestern Society for Research in Human Development, Eureka Springs, AR*.
- Khoiriyyah, Amilatul. (2020). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Pengasuhan untuk Menurunkan Stres Pengasuhan Pada Ibu yang Memiliki Anak Retardasi Mental. *Jurnal Psikovidya*. Vo.24. No. 2.
- Lopez, S. J., Bouwkamp, J., & Edwards, L. M. Terramoto-Pedrotti, J. (2000). Making hope happen via brief interventions. *Paper Presented at the Second Positive Psychology Summit*.

- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Terramoto-Pedrotti, J. (2003). Hope: Many definitions, many measures, dalam S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures* (pp. 91–107). American Psychological Association.
- MacGregor, S. (2006). *Piece of mind: Menggunakan kekuatan pikiran bawah sadar untuk mencapai tujuan*. Jakarta: Gramedia.
- Marques, S. C., Pais-Ribeiro, J. L., & Lopez, S. J. (2009). Validation of a Portuguese version of the children's hope scale. *School Psychology International*, 30(5), 538–551. <https://doi.org/10.1177/0143034309107069>
- Maximo, S. I., & Carranza, J. S. (2016). Parental attachment and love language as determinants of resilience among graduating university students. *SAGE Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/2158244015622800>
- Mu'arifah, Alif. Mashar, Riana. (2022). Keterampilan Pengasuhan Orang Tua Terhadap Anak Usia Dini selama Pendemi. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*. Vol. 6, Pages 4229-4238.
- Nurhayati, S. R. (2017). *Konsep, dinamika, dan pengukuran kualitas perkawinan orang Yogyakarta* (Doctoral thesis). Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/113592>
- Onwuegbuzie, A. J., & Daley, C. E. (1999). Relation of hope to self-perception. *Perceptual and Motor Skills*, 88(2), 535–540. <https://doi.org/10.2466/PMS.1999.88.2.535>
- Otis, K. (2017). *Hope and social support: What types of parent, peer, and teacher support matter to early adolescent females and males?* (Doctoral thesis). University of South Carolina, Columbia, South Carolina. <https://scholarcommons.sc.edu/etd/4322>
- Pangaribuan, S. M., Lin, Y. K., Lin, M. F., & Chang, H. J. (2022). Mediating effects of coping strategies on the relationship between mental health and quality of life among Indonesian female migrant workers in Taiwan. *Journal of Transcultural Nursing*, 33(2), 178–189. <https://doi.org/10.1177/10436596211057289>
- Romadhani, R. K., & Hadjam, M. N. R. (2019). Intervensi berbasis mindfulness untuk menurunkan stres pada orang tua. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamajPP)*, 3(1), 23–37. <https://doi.org/10.22146/GAMAJPP.42777>
- Siffert, A., Schwarz, B., & Stutz, M. (2012). Marital conflict and early adolescents' self-evaluation: The role of parenting quality and early adolescents' appraisals. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(6), 749–763. <https://doi.org/10.1007/S10964-011-9703-1>
- Siregar, P. P., Sutan, R., & Baharudin, A. (2021). Prevalence of stress, anxiety and depression among Indonesian immigrant workers in Malaysia. *Bali Medical Journal*, 10(2), 863–868. <https://doi.org/10.15562/bmj.v10i2.1961>
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. San Diego, CA: Academic Press.
- Snyder, C. R., & Taylor, J. D. (2000). Hope as a common factor across psychotherapy approaches: A lesson from the dodo's verdict, dalam C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 89–108). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012654050-5/50007-5>
- Turner, H. A., & Kopiec, K. (2006). Exposure to interparental conflict and psychological disorder among young adults. *Journal of Family Issues*, 27(2), 131–158. <https://doi.org/10.1177/0192513X05280991>
- Tyas, P. F., & Herawati, T. (2017). Kualitas pernikahan dan kesejahteraan keluarga menentukan kualitas lingkungan pengasuhan anak pada pasangan yang menikah usia muda. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 10(1), 1–12. <https://doi.org/10.24156/JIKK.2017.10.1.1>
- Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(2), 99–111. <https://doi.org/10.1002/J.2161-1912.2010.TB00118.X>
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393–406. <https://doi.org/10.1016/J.JSP.2006.03.005>