JPIM: Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner
Vol. 03, No. 02, Tahun 2026, Hal. 2224-2234, ISSN: 3089-0128 (Online)

Resiliensi Perempuan Pekerja Migran Indonesia di Sektor Domestik: Studi Fenomenologis dalam Menghadapi Tantangan Hidup di Luar Negeri

Alia Rohani[1], Riska Novianti[2]
[1,2]Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma, Indonesia
E-mail: aliarohanipsi98@gmail.com

Article Info

Article history:
Received November 09, 2026
Revised November 12, 2026
Accepted November 20, 2026

Keywords:
Resilience, Women Migrant Workers, Domestic Work, Phenomenology, Life Challenges

ABSTRACT

Indonesian women migrant workers in the domestic sector face heavy workloads, limited rest, unfamiliar climates, language and food, and separation from their families. Many nevertheless persist, and some migrate repeatedly, which suggests the presence of resilience. This study aimed to explore in depth the experiences and dynamics of resilience among Indonesian women migrant workers facing life challenges abroad. A qualitative phenomenological approach was used with two women from Indramayu who worked overseas as domestic workers. Data were collected through in-depth interviews and analysed using Moustakas' phenomenological steps. The challenges included heavy work, sleep deprivation, cold winters, and adapting to a new language and food. Resilience was expressed through three sources: I have (support from family, co-workers, and community), I am (religious faith and determination), and I can (seeking help from the Indonesian embassy or the placement agency, and adapting), together with two aspects: positive thinking and empathy. The findings underline the importance of strengthening social support, access to protection channels, and pre-departure preparation in language and knowledge of the destination country.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Article Info

Article history:
Received November 09, 2026
Revised November 12, 2026
Accepted November 20, 2026

Kata Kunci:
Resiliensi, Pekerja Migran Perempuan, Pekerja Rumah Tangga, Fenomenologi, Tantangan Hidup

ABSTRAK

Pekerja migran perempuan Indonesia di sektor domestik menghadapi beban kerja berat, waktu istirahat yang singkat, perbedaan iklim, bahasa, dan makanan, serta jarak dari keluarga. Meskipun demikian, banyak di antara mereka bertahan bahkan bermigrasi berulang kali, yang mengindikasikan adanya resiliensi. Penelitian ini bertujuan memahami secara mendalam pengalaman dan dinamika resiliensi pekerja migran perempuan Indonesia dalam menghadapi tantangan hidup di luar negeri. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan dua partisipan perempuan asal Indramayu yang bekerja sebagai asisten rumah tangga di luar negeri. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis dengan tahapan fenomenologis Moustakas. Tantangan yang dialami meliputi pekerjaan berat, kurang tidur, musim dingin, serta adaptasi bahasa dan makanan. Resiliensi tergambar pada tiga sumber, yaitu *I have* (dukungan keluarga, rekan kerja, dan komunitas), *I am* (keyakinan religius dan tekad), dan *I can* (mencari bantuan KBRI atau agen penempatan serta beradaptasi), ditambah dua aspek, yaitu berpikir positif dan empati. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan

dukungan sosial, akses terhadap kanal pelindungan, serta pembekalan bahasa dan pengetahuan negara tujuan bagi calon pekerja migran.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Corresponding Author:
Alia Rohani
Universitas Gunadarma
E-mail: aliarohanipsi98@gmail.com

PENDAHULUAN

Migrasi kerja ke luar negeri masih menjadi bagian penting dari ketenagakerjaan Indonesia. Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia (KP2MI) mencatat 296.948 penempatan pekerja migran Indonesia (PMI) sepanjang 2025. Sebanyak 187.468 orang, atau sekitar 63%, adalah perempuan; sekitar 72,5% penempatan dilakukan pada pemberi kerja perseorangan, dan Taiwan menjadi negara tujuan terbanyak dengan 89.960 penempatan (KP2MI, 2026). Kontribusi ekonominya juga besar: remitansi pekerja migran pada 2025 dilaporkan mencapai sekitar Rp288 triliun, naik 14% dibandingkan tahun sebelumnya (Antara, 2026). Kebutuhan ekonomi keluarga, seperti biaya pendidikan dan perbaikan taraf hidup, kerap menjadi alasan bermigrasi, sebagaimana tampak pada kedua partisipan penelitian ini.

Dalam peraturan perundang-undangan, istilah yang digunakan adalah Pekerja Migran Indonesia (Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2017). Artikel ini memakai istilah pekerja migran perempuan untuk merujuk pada perempuan Indonesia yang bekerja di luar negeri, termasuk sebagai asisten rumah tangga (ART). Penempatan pada pemberi kerja perseorangan umumnya berupa pekerjaan rumah tangga dan pengasuhan, sektor yang banyak diisi perempuan. Pekerjaan domestik berlangsung di ruang privat rumah pemberi kerja dan di banyak negara kurang terlindungi dibandingkan pekerjaan lain (Garabiles et al., 2017). Pekerja migran perempuan di sektor ini dihadapkan pada beragam tantangan: belajar bahasa baru, menyesuaikan diri dengan iklim, makanan, dan budaya, menanggung beban dan jam kerja yang panjang, serta menjaga hubungan dengan keluarga yang ditinggalkan. Studi pada pekerja domestik migran asal Filipina menunjukkan bahwa kondisi tersebut disertai tingkat stres yang tinggi (van der Ham et al., 2014).

Meski demikian, tekanan tersebut tidak serta-merta membuat mereka berhenti bekerja. Sebagian bertahan, mengembangkan diri, bahkan bermigrasi berulang kali. Kemampuan beradaptasi secara positif dalam situasi sulit inilah yang dikaji dalam psikologi sebagai resiliensi. Reivich dan Shatté (2002) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan mengatasi dan beradaptasi dengan peristiwa atau masalah dalam kehidupan, termasuk bertahan dalam tekanan, kesengsaraan, atau trauma, dengan tujuh aspek: regulasi emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis penyebab masalah, empati, efikasi diri, dan *reaching out*. Hendriani (2022) memaknai resiliensi sebagai kemampuan mengatasi tantangan hidup sambil menjaga kesehatan dan energi agar kehidupan dapat dilanjutkan secara sehat. Resiliensi juga tidak semata sifat

individu, melainkan proses yang dipengaruhi ketersediaan sumber daya di lingkungan sosial dan ekologis (Southwick et al., 2014; Ungar, 2012, 2021).

Grotberg (1995) mengelompokkan sumber resiliensi ke dalam tiga kategori: *I have* (dukungan eksternal, seperti hubungan yang dipercaya), *I am* (kekuatan dalam diri, seperti keyakinan dan harapan), dan *I can* (kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah). Dalam literatur Indonesia, kerangka ini dipakai untuk menjelaskan bagaimana individu menerima kenyataan, mengendalikan diri ketika tertekan, memperoleh dukungan, peduli pada orang lain, percaya pada kemampuan sendiri, dan mencari pertolongan ketika membutuhkan (Amalia & Cahyanti, 2021). Faktor-faktor seperti *self-esteem*, dukungan sosial, spiritualitas, dan emosi positif juga dinilai memengaruhi resiliensi (Resnick et al., 2011), dan kedekatan dengan Tuhan dikaitkan dengan optimisme, empati, serta regulasi emosi (Zuhdi, 2019).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sumber resiliensi pekerja migran perempuan bersifat berlapis. Pada pekerja domestik migran asal Filipina, strategi koping berorientasi sosial dan spiritualitas berperan sebagai sumber daya personal, sementara kondisi struktural di lingkungan kerja memengaruhi kemampuan mengerahkan sumber daya tersebut (van der Ham et al., 2014). Pada keluarga transnasional pekerja domestik Filipina di Macau, resiliensi berlangsung sebagai proses kolektif yang dinegosiasikan oleh setiap anggota keluarga (Garabiles et al., 2017). Pada pekerja migran Indonesia di Taiwan, Gusman (2024) menemukan bahwa upaya membangun ketahanan keluarga belum optimal dan capaian ekonomi tidak otomatis menjadi indikator ketahanan keluarga, sedangkan Zulianto et al. (2026) menunjukkan bahwa jejaring informal dan modal sosial digerakkan ketika dukungan institusional formal terbatas. Di luar konteks pekerja migran, Walther et al. (2021) meneliti pengungsi dewasa di Jerman dan menemukan bahwa dukungan sosial, pemaknaan migrasi sebagai peluang, serta peran sebagai orang tua memfasilitasi resiliensi.

Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut lebih banyak menyoroti pekerja asal Filipina, ketahanan keluarga, atau konteks kebencanaan. Sejauh penelusuran penulis, penelitian fenomenologis yang menggali pengalaman subjektif pekerja migran perempuan Indonesia di sektor domestik dan memetakan sumber resiliensinya dengan kerangka *I have*, *I am*, dan *I can* masih terbatas. Penelitian ini bertujuan mengisi celah tersebut dengan menggali (a) tantangan hidup yang dialami pekerja migran perempuan di luar negeri dan (b) sumber serta aspek resiliensi yang membantu mereka bertahan. Temuan diharapkan menjadi dasar bagi pembekalan calon pekerja migran serta bagi dukungan keluarga dan pemangku kepentingan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Menurut Smith (2009), penelitian fenomenologis berupaya menangkap sebanyak mungkin bagaimana suatu fenomena dialami dalam konteks terjadinya, dengan kata lain menemukan makna psikologis yang terkandung dalam fenomena tersebut melalui investigasi atau analisis masalah yang diteliti.

Partisipan

Partisipan berjumlah dua orang, yaitu perempuan asal Indramayu yang bekerja sebagai asisten rumah tangga di luar negeri, dengan inisial Fi (25 tahun) dan Ss (27 tahun). Karakteristik partisipan disajikan pada Tabel 1.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam pada tahun 2023, baik secara daring maupun luring, menggunakan bahasa Indonesia. Wawancara dilakukan dalam dua sesi dengan durasi masing-masing sekitar tiga jam. Pertanyaan wawancara telah disusun dan dikembangkan selama wawancara agar peneliti dapat memahami keadaan yang dialami partisipan.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan pertanyaan yang telah disusun dan dikembangkan selama wawancara agar peneliti dapat memahami keadaan yang dialami partisipan. Sebelum wawancara, peneliti menjelaskan tujuan studi dan meminta izin untuk merekam percakapan. Identitas partisipan dituliskan dengan inisial.

Analisis Data

Analisis data dilakukan setelah pengumpulan data selesai, menggunakan tahapan Moustakas (Moustakas, 1994; dalam Hasbiansyah, 2005), yaitu:

1) Tahap awal: peneliti mendeskripsikan sepenuhnya fenomena yang dialami partisipan. Seluruh rekaman wawancara mendalam ditranskripsikan ke dalam bahasa tulisan.
2) Tahap *horizontalisasi*: dari hasil transkripsi, peneliti menginventarisasi pernyataan-pernyataan penting yang relevan dengan topik.
3) Tahap *cluster of meaning*: peneliti mengklasifikasikan pernyataan ke dalam tema atau unit makna serta menyisihkan pernyataan yang tumpang tindih atau berulang. Pada tahap ini dilakukan (a) *textural description* (deskripsi tekstural), yaitu menuliskan apa yang dialami individu, dan (b) *structural description* (deskripsi struktural), yaitu menuliskan bagaimana fenomena itu dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Dua partisipan dalam penelitian ini adalah Fi (25 tahun) dan Ss (27 tahun). Fi bekerja sebagai ART di luar negeri, sudah menikah, dan menjadi tulang punggung keluarga; orangtua Fi bekerja serabutan dan suaminya belum bekerja. Fi memutuskan bermigrasi setelah lulus SMA karena tidak ada biaya untuk melanjutkan kuliah dan ingin membantu kondisi ekonomi keluarga. Ss telah bekerja di luar negeri sebagai ART selama tujuh tahun. Setelah lulus SD, Ss bekerja sebagai ART di salah satu kota di Indonesia, kemudian memutuskan bekerja di luar negeri untuk membantu perekonomian keluarga dan karena termotivasi oleh saudara yang lebih dulu menjadi pekerja migran. Karakteristik selengkapnya disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

Deskripsi	Partisipan Fi	Partisipan Ss
Usia	25 tahun	27 tahun
Daerah asal	Indramayu	Indramayu
Pendidikan	SMA	SD
Status	Menikah	Lajang
Pekerjaan	Pekerja migran sebagai ART	Pekerja migran sebagai ART
Negara tempat bekerja	Hongkong dan Taiwan	Bahrain dan Qatar

Deskripsi	Partisipan Fi	Partisipan Ss
Lama bermigrasi	4 tahun	7 tahun
Alasan bermigrasi	Membiayai adik sekolah Membantu ekonomi keluarga Tidak bisa melanjutkan kuliah	Membantu ekonomi keluarga Sulit biaya melanjutkan sekolah Termotivasi oleh saudara yang lebih dulu menjadi pekerja migran
Perubahan setelah bermigrasi	Bisa membiayai adik sekolah Bisa membantu suami Bisa merenovasi rumah	Bisa membantu ekonomi keluarga Keluarga tidak kesusahan
Tantangan yang dihadapi	Pekerjaan berat Musim dingin Kurang tidur Adaptasi bahasa	Adaptasi makanan Musim dingin Kurang tidur Adaptasi bahasa

Tantangan yang Dihadapi

Selain karakteristik demografis, tantangan yang dihadapi selama bekerja di luar negeri penting untuk dibahas. Kedua partisipan menghadapi tantangan yang cukup berat. Fi memaparkan bahwa tantangan pertama adalah pekerjaan yang berat.

> *"Jadi pekerjaannya itu lumayan berat, berat sekali bagi aku pemula ya. Berat sekali. Jadi di rumah itu kan empat lantai nih sebelahan sama pabriknya si majikan. Nah, jadi rumahnya itu empat lantai sama ada peliharaan anjing gede-gede gitu empat. Setiap ada acara kayak lebaran ... lebarannya orang China itu kan Gong Xi Fa Cai itu kan. Kita itu diwajibkan untuk membereskan dari bawah sampe atas sampe tembok-tembok pun harus dilap gitu. Jadi pas itu kan kita harus bawa nih tangga, tangganya itu kan gede sedangkan kita wanita ya, maksudnya tenaga kita harus sama seperti laki-laki. Terus juga harus masukkin binatang peliharaannya kan karena itu kan wilayah pabrik terus buangin kotorannya juga"* (Partisipan Fi)

Tantangan berikutnya adalah musim dingin, karena Fi terbiasa dengan iklim tropis di Indonesia dan belum terbiasa dengan hujan salju.

> *"... Disana musim dinginnya kebangetan ya, dingin banget sampai bantal pun ikut dingin... sampai bantal pun kaya kulkas yang super dingin banget. Bantal, Kasur, sampe enggak bisa tidur, sampe kejeng-kejeng, dinginnya disitu waktu pertama kali di Negara Taiwan"* (Partisipan Fi)

Tantangan lain yang dirasakan Fi ialah jam istirahat yang sangat singkat.

> *"Selesai kerja itu sampai jam 2 malem, itu si saking enggak ada waktu total istirahatnya itu. Terus jam 4 pagi harus udah siap bangun lagi"* (Partisipan Fi)

Hampir serupa, Ss memaparkan tantangan berupa adaptasi makanan, bahasa, kurangnya jam istirahat, dan musim dingin.

> *"Kaget yaa pas disuruh makan, karena makananya kan roti. Rotinya juga beda kan ya sama yang ada di Indonesia."* (Partisipan Ss)

"Iya pas musim dingin itu, pas pertama kali aku lihat salju turun, disitu dingin banget, padahal udah pakai pakaian tebal dan ada penghangat tetep aja menggigil banget." (Partisipan Ss)

"Jam kerjanya hampir 24 jam non stop, tapi karena kerjaan aku adalah ngasuh anak-anak jadi ngikutin anak itu. Tapi tetep aja, tidur tengah malem dan jam 4 pagi harus udah bangun, nyiapin semua yang harus kita siapkan gitu." (Partisipan Ss)

Dari pemaparan kedua partisipan tampak bahwa tantangan bekerja di luar negeri cukup berat, mencakup beban kerja fisik, kurang istirahat, iklim yang ekstrem, serta adaptasi bahasa dan makanan.

Tema-tema Resiliensi

Dari hasil wawancara, peneliti merangkum beberapa tema besar, yaitu dukungan sosial yang diterima, kekuatan pribadi dalam diri individu, mampu mengatasi masalah, mampu beradaptasi, keyakinan, *acceptance*, penyayang, rela berkorban, dan empati. Tema-tema tersebut kemudian dikategorikan berdasarkan teori resiliensi, sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Tema

Tema	Subtema
Sumber resiliensi *I have*	
Dukungan sosial yang diterima	Memiliki banyak teman di luar negeri (Fi) Memiliki tempat bercerita Dekat dengan rekan kerja (Ss) Dekat dengan keluarga dan saudara (Fi) Dekat dengan saudara (Ss) Orangtua selalu memberi semangat dan mendoakan (Fi, Ss) Mengikuti komunitas (Fi) Mendapatkan majikan yang baik (Fi)
Sumber resiliensi *I am*	
Religius	Percaya pada Allah Selalu berdoa Yakin kepada Tuhan
Kekuatan pribadi dalam diri individu	Yakin bisa sukses di negara orang Memiliki tekad kuat
Sumber resiliensi *I can*	
Mampu mengatasi masalah	Datang ke KBRI saat ada persoalan Menghubungi pihak agen/PT penempatan saat ada persoalan
Mampu beradaptasi	Cepat belajar bahasa asing Membiasakan diri dengan makanan di luar negeri Tidak mengeluh saat musim salju/dingin
Aspek berpikir positif	
Memiliki keyakinan	Meyakini bisa mengatasi kesulitan-kesulitan di luar negeri

Tema	Subtema
Acceptance	Menerima kenyataan menjadi pekerja migran Legowo meski tidak melanjutkan sekolah/kuliah
Aspek empati	
Penyayang	Sayang keluarga
Rela berkorban	Semua gaji untuk keluarga di kampung Peduli pendidikan adik/anggota keluarga
Empati	Peduli pada rekan kerja Menolong sesama pekerja migran yang menghadapi masalah

Sumber Resiliensi *I Have*

Kedua partisipan menerima dukungan sosial yang memadai selama bekerja di luar negeri. Keduanya memiliki teman, tempat bercerita, dan dukungan dari keluarga.

> *"Ya orangtua selalu kasih semangat, doain gitu, namanya keluarga apalagi orangtua pasti ingin yang terbaik.... Kalau tempat cerita biasanya mamah aku, aku selalu cerita apapun ke mamah."* (Partisipan Fi)

Ss banyak menerima dukungan sosial dari rekan sesama pekerja di rumah tempatnya bekerja.

> *"Iya ada, jadi tuh disini ada banyak yang kerja, tukang masak ada, tukang bersih-bersih ada, tukang kebun ada, supir juga ada, nah kalo aku kan bagian ngempu anak ya. Alhamdulillah banyak yang kerja di rumah ini jadi enggak kesepian."* (Partisipan Ss)

Perbedaan dukungan sosial yang diterima Fi dan Ss ialah Fi mengikuti suatu komunitas sehingga memiliki lebih banyak teman. Fi juga menyebut memperoleh majikan yang baik (Tabel 2).

> *"Jadi di Hongkong kan ada komunitas aku ikut komunitas itu, komunitas buat kajian islam. Komunitas kita ini kaya pengen menyebarkan agama Islam di Negara Hongkong. Jadi disana itu perkembangan agama islamnya sangat pesat..."* (Partisipan Fi)

Sumber Resiliensi *I Am*

I am merupakan kekuatan yang berada dalam diri individu. Kedua partisipan memiliki sumber resiliensi *I am*: keduanya memegang nilai-nilai religius dan memiliki kekuatan dalam diri. Fi selalu yakin bahwa Allah akan melindunginya, dan ia memiliki keyakinan kuat bahwa dirinya bisa bertahan dan sukses di negeri orang.

> *"Bismillah aja ya namanya kita tujuannya baik, kerja di luar negeri untuk membantu keluarga, insyaAllah ketemunya sama orang baik."* (Partisipan Fi)

Ss selalu berdoa dan yakin akan kekuatan doanya, serta memiliki tekad yang kuat.

> *"Gimana ya, do'a aja lah, terus ya inget orangtua di kampung mereka pasti udah sangat berharap sama aku disini. Jadi ya aku hadapin aja semua ketakutan-ketakutan, dan aku udah punya tekad bahwa aku pasti bisa jalaninnya."* (Partisipan Ss)

Sumber Resiliensi *I Can*

I can merupakan kemampuan interpersonal dan pemecahan masalah yang dimiliki individu. Kedua partisipan mampu mengatasi masalah dan beradaptasi. Kemampuan beradaptasi tampak pada kecepatan belajar bahasa asing, kebiasaan baru terhadap makanan di negara tujuan, dan sikap tidak mengeluh saat musim dingin (Tabel 2). Dalam mengatasi masalah, Fi pernah menghubungi agen penempatan yang mengirimkannya bekerja ketika ia sakit dan ingin pulang.

> *"Jadi karena aku pernah sakit, aku bilang lagi ke agency untuk pulang dulu, agency meng ok kan 'oke lah kalo kamu mau pulang ke Indonesia oke, no problem' katanya. Terus pas nyampe di rumah berobat di rumah, terus balik kerja lagi ke luar negeri"* (Partisipan Fi)

Berbeda dengan Fi, Ss mendatangi Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI) di Bahrain ketika ia ingin pulang ke tanah air.

> *"Kontrak aku sudah habis 3 tahun, aku mau pulang tapi enggak dikasih sama majikan, padahal aku udah kerja empat tahun, lebih dari kontrak, jadi aku kabur dari rumah majikan dan pergi ke kedutaan. Terus di kedutaan itu aku ketemu petugasnya orang kedutaan terus ditanya-tanya. Hehe. Saat itu aku ditanya-tanya, nama majikan alhamdulillah aku masih inget nama baba [majikan] dan nomer telepon nya. Abis itu ditelpon lah baba sama orang kedutaannya. Terus aku diminta balik lagi ke rumah baba, tapi aku enggak mau, akhirnya aku dikasih izin pulang ke Indonesia."* (Partisipan Ss)

Aspek Berpikir Positif

Kedua partisipan memiliki aspek berpikir positif. Fi dan Ss meyakini bahwa mereka bisa mengatasi kesulitan-kesulitan yang akan dihadapi, dan keduanya menerima kenyataan hidup sebagai pekerja migran serta tidak menyesali apa yang telah terjadi dalam hidup mereka.

Aspek Empati

Kedua partisipan memiliki aspek empati. Fi sangat menyayangi keluarga dan rela berkorban untuk mereka.

> *"Semua yang aku lakukan untuk keluarga, adik aku jangan kayak aku yang engga bisa lanjut kuliah. Kedua adek juga kan lagi butuh in itu biaya kan, alhamdulillah adik aku ada yang masuk pesantren."* (Partisipan Fi)

Sama dengan Fi, Ss juga sangat menyayangi dan rela berkorban untuk keluarga.

> *"Uang gaji kita semuanya dikirim ke kampung, aku gamau ibu dan bapakku kesusahan terus, aku juga mau adik-adikku sekolah yang tinggi."* (Partisipan Ss)

Selain menyayangi keluarga, Ss juga memiliki empati terhadap sesama rekan kerja.

> *"Ada temenku yang jadi janda karena suaminya di kampung menikah lagi, terus dia galau. Ada juga yang engga pulang-pulang karena ada masalah di keluarganya, bermacam-macam lah ya masalah temen-teman disini. Dan aku semangatin mereka sebisanya aku, dan sampe sekarang juga masih kontekan sama mereka."* (Partisipan Ss)

PEMBAHASAN

Tantangan yang dialami kedua partisipan, yakni beban kerja fisik, jam istirahat yang sangat singkat, musim dingin, serta adaptasi bahasa dan makanan, menggambarkan tekanan

yang nyata dan berlapis di sektor domestik. Gambaran ini sejalan dengan temuan pada pekerja domestik migran asal Filipina yang melaporkan stres tinggi selama bekerja di luar negeri (van der Ham et al., 2014). Pada saat yang sama, kedua partisipan menggambarkan manfaat bagi keluarga, seperti membiayai pendidikan adik dan memperbaiki rumah (Tabel 1), sehingga pengalaman mereka tidak dapat dibaca semata sebagai penderitaan maupun semata sebagai keberhasilan ekonomi.

Pada sumber *I have*, dukungan sosial hadir melalui keluarga di Indonesia, sesama pekerja di rumah pemberi kerja, dan komunitas keagamaan. Temuan ini selaras dengan peran jejaring informal dan modal sosial pada pekerja migran Indonesia di Taiwan (Zulianto et al., 2026) serta peran koping berorientasi sosial pada pekerja domestik Filipina (van der Ham et al., 2014). Perbedaan antara Fi yang bergabung dalam komunitas dan Ss yang terutama mengandalkan rekan kerja menunjukkan bahwa akses terhadap sumber daya berbeda antarindividu dan antarkonteks kerja. Hal ini mendukung pandangan bahwa resiliensi bergantung pada ketersediaan dan keterjangkauan sumber daya di lingkungan, bukan semata kapasitas individu (Ungar, 2012, 2021; van der Ham et al., 2014).

Sumber *I am* tampak pada keyakinan religius dan tekad yang kuat. Kedua partisipan menempatkan doa dan keyakinan kepada Tuhan sebagai sandaran, dan Ss mengaitkan tekadnya dengan harapan orangtua di kampung. Spiritualitas juga diidentifikasi sebagai sumber daya personal pada pekerja domestik migran (van der Ham et al., 2014), dan dalam literatur Indonesia kedekatan dengan Tuhan dikaitkan dengan optimisme, empati, dan regulasi emosi (Zuhdi, 2019). Motivasi religius dan motivasi keluarga tampak saling menguatkan, tetapi karena data berasal dari dua partisipan, keterkaitan ini perlu diuji lebih lanjut.

Sumber *I can* terlihat pada kemampuan mengatasi masalah dengan mencari bantuan ke pihak yang tepat: Fi menghubungi agen penempatan ketika sakit dan ingin pulang, sedangkan Ss pergi ke KBRI ketika tidak diizinkan pulang setelah melewati masa kontrak. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi tidak hanya berupa ketahanan emosional, tetapi juga kemampuan mengakses kanal pelindungan formal, sehingga kemudahan akses dan responsivitas kanal tersebut menjadi bagian dari lingkungan yang menopang resiliensi. Zulianto et al. (2026) menunjukkan bahwa jejaring informal menjadi andalan ketika dukungan formal terbatas; pada partisipan penelitian ini, jalur formal dan informal digunakan bersamaan.

Tema berpikir positif, yaitu keyakinan mampu mengatasi kesulitan dan penerimaan terhadap keadaan, paling dekat dengan aspek optimisme dan efikasi diri pada model Reivich dan Shatté (2002), sedangkan tema empati selaras dengan aspek empati pada model yang sama. Empati partisipan terwujud dalam pengorbanan bagi keluarga dan kepedulian terhadap sesama pekerja. Orientasi pada keluarga ini menunjukkan bahwa resiliensi partisipan bersifat relasional, mirip dengan gambaran proses resiliensi kolektif pada keluarga transnasional pekerja domestik (Garabiles et al., 2017). Namun, penelitian ini tidak melibatkan keluarga yang ditinggalkan, dan Gusman (2024) mengingatkan bahwa capaian ekonomi tidak otomatis berarti kuatnya ketahanan psikologis, sosial, dan spiritual keluarga. Temuan ini karenanya dibaca sebagai gambaran resiliensi dari sudut pandang partisipan sendiri.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Partisipan hanya dua orang, berasal dari daerah dan sektor kerja yang sama, dan mengisahkan pengalaman secara retrospektif, sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi, melainkan untuk memberi pemahaman

mendalam tentang pengalaman partisipan. Data juga belum mencakup perspektif keluarga, pemberi kerja, atau agen penempatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Bekerja sebagai pekerja migran perempuan di sektor domestik di luar negeri menuntut ketahanan menghadapi beban kerja berat, kurang istirahat, iklim ekstrem, serta adaptasi bahasa dan makanan. Resiliensi kedua partisipan tergambar dalam tiga sumber: *I have* berupa dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja, komunitas, dan majikan yang baik; *I am* berupa keyakinan religius dan tekad; serta *I can* berupa kemampuan mengatasi masalah melalui KBRI atau agen penempatan dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Selain itu, ditemukan dua aspek resiliensi, yaitu berpikir positif dan empati.

Saran

- Bagi calon pekerja migran: menyiapkan mental dan fisik secara maksimal sebelum berangkat, termasuk kemampuan berbahasa asing dan pengetahuan tentang negara tujuan.
- Bagi penyelenggara pelatihan dan penempatan serta pemangku kebijakan: memasukkan pengenalan iklim dan budaya, hak kerja termasuk waktu istirahat, prosedur mencari bantuan melalui agen dan KBRI, serta penguatan resiliensi ke dalam pembekalan pemberangkatan.
- Bagi keluarga: memberikan dukungan emosional yang berkelanjutan, mengingat tantangan berat yang dijalani anggota keluarga selama bekerja di luar negeri.
- Bagi peneliti selanjutnya: melibatkan partisipan yang lebih banyak dan beragam (negara tujuan, sektor kerja, daerah asal), menggali hubungan dengan pemberi kerja serta peran agen penempatan, dan mengikutsertakan perspektif keluarga yang ditinggalkan.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, S., & Cahyanti, I. (2021). Gambaran resiliensi pada individu dewasa awal terhadap situasi akibat perceraian orangtua. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental, 1*(1), 268–279.

Antara. (2026, 9 Oktober). *Remitansi pekerja migran bertumbuh capai Rp288 triliun pada 2025*. https://www.antaranews.com/berita/5779108/remitansi-pekerja-migran-bertumbuh-capai-rp288-triliun-pada-2025

Garabiles, M. R., Ofreneo, M. A. P., & Hall, B. J. (2017). Towards a model of resilience for transnational families of Filipina domestic workers. *PLOS ONE, 12*(8), e0183703. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183703

Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.

Gusman, Y. (2024). The endeavour of Indonesian female migrant workers in Taiwan in building family resilience. *Journal of Social Development Studies, 5*(1), 16–30. https://doi.org/10.22146/jsds.11361

Hasbiansyah, O. (2005). Pendekatan fenomenologi: Pengantar praktik penelitian dalam ilmu sosial dan komunikasi. *Mediator, 9*(1), 163–180.

Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi: Sebuah pengantar*. Prenada Media.

Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. (2026). *Data penempatan dan pelindungan pekerja migran Indonesia periode tahun 2025*. https://kp2mi.go.id/statistik-detail/data-penempatan-dan-pelindungan-pekerja-migran-indonesia-periode-tahun-2025

Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. SAGE Publications.

Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. Three Rivers Press.

Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (Eds.). (2011). *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes*. Springer.

Smith, J. A. (Ed.). (2009). *Psikologi kualitatif: Panduan praktis metode riset*. Pustaka Pelajar.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology, 5*, 25338. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2017 tentang Pelindungan Pekerja Migran Indonesia.

Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer.

Ungar, M. (Ed.). (2021). *Multisystemic resilience: Adaptation and transformation in contexts of change*. Oxford University Press.

van der Ham, A. J., Ujano-Batangan, M. T., Ignacio, R., & Wolffers, I. (2014). Toward healthy migration: An exploratory study on the resilience of migrant domestic workers from the Philippines. *Transcultural Psychiatry, 51*(4), 545–568.

Walther, L., Amann, J., Flick, U., Ta, T., Bajbouj, M., & Hahn, E. (2021). A qualitative study on resilience in adult refugees in Germany. *BMC Public Health, 21*(1), 1–17.

Zuhdi, M. (2019). Resiliensi pada ibu single parent. *Martabat: Jurnal Perempuan dan Anak, 3*(1), 141–160.

Zulianto, M., Herlindawati, D., Triyono, B., Sari, N. D., & Masduki, D. (2026). Disaster resilience through social capital among Indonesian migrant workers in Taiwan. *Humaniora: Journal of Indonesian Culture and Society, 17*(1), 35–47. https://doi.org/10.21512/humaniora.v17i1.14044