

Edukasi Kesadaran Diri tentang Kesehatan Mental bagi Pekerja Migran Indonesia di Taiwan

Mental Health Self-Awareness Education for Indonesian Migrant Workers in Taiwan

Martayana Dwi Cahyati¹, Emil Adly^{2*}, Wahyu Widodo³, Puji Harsanto⁴, Ajeng Nova Dumpratiwi⁵, Hung Wen-Yi⁶, Nazwa Khairunnisa⁷

^{1,2*,3,4,7}Program Studi Teknik Sipil, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

⁵Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

⁶Civil Engineering Department, National Central University, Taoyuan, R.O.C. (Taiwan)

**Penulis Korespondensi*

^{1*}martayana.dc@ft.umy.ac.id, ²emil@umy.ac.id, ³wahyu.widodo@umy.ac.id,

⁴puji_hr@umy.ac.id, ⁵ajeng.dumpratiwi@ums.ac.id, ⁶wylung@ncu.edu.tw,

⁷nazwakhairunnisa@umy.ac.id

Riwayat Artikel: Dikirim 18 April 2026; Diterima 21 Mei 2026; Diterbitkan 31 Mei 2026

Abstrak

Perbedaan kebudayaan dan stres akibat pekerjaan pada umumnya dialami oleh beberapa pekerja migran Indonesia (PMI) yang tinggal di Taiwan. Untuk mengatasi masalah tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat telah dilakukan untuk meningkatkan kesadaran diri terhadap permasalahan kesehatan mental yang dihadapi oleh pekerja migran Indonesia di Taiwan. Kegiatan survei pertama kali dilakukan dengan menyebarkan kuesioner yang juga dianggap sebagai *pretest*. Hal ini dilakukan untuk mengetahui pengetahuan dan kesadaran diri responden tentang kesehatan mental (PMI). Selanjutnya, dilakukan Focus Group Discussion (FGD) secara daring untuk menggali pengalaman serta strategi koping para peserta. Setelah itu, *post-test* dilaksanakan melalui penyebaran kuesioner tindak lanjut untuk menilai perubahan dalam pemahaman dan kesadaran peserta. Hasil FGD menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki metode pribadi dalam mengelola stres. Hasil kuesioner *post-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai kesehatan mental. Program pengabdian kepada masyarakat ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan mental serta perlunya menciptakan ruang aman untuk berdialog di antara pekerja migran Indonesia di Taiwan.

Kata kunci: Pekerja migran Indonesia, kesehatan mental, kesadaran diri,

Abstract

Cultural differences and work-related stress are commonly experienced by Indonesian migrant workers (PMIs) living in Taiwan. To address these issues, a community service program was conducted to enhance self-awareness regarding mental health problems among Indonesian migrant workers in Taiwan. The activity began with a survey conducted through the distribution of questionnaires, which also served as a pre-test. This stage aimed to assess participants' initial awareness and understanding of mental health issues. Subsequently, an online Focus Group Discussion (FGD) was conducted to explore participants' experiences and coping strategies in dealing with psychological stress. After the discussion session, a post-test was administered through follow-up questionnaires to evaluate the progress in participants' understanding and awareness. The FGD results indicated that most participants had already developed personal methods for managing stress. Furthermore, the post-test results demonstrated a significant improvement in participants' knowledge and self-awareness regarding mental health management. These findings suggest that educational and discussion-based approaches can effectively improve mental health awareness among Indonesian migrant workers living abroad.

Keywords: Immigrant workers, mental health, self-awareness.

PENDAHULUAN

Taiwan telah menjadi salah satu tujuan utama bagi pekerja migran Indonesia karena menawarkan peluang kerja yang luas dengan tingkat upah yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa negara tujuan lain di Asia. Data dari Kantor Dagang dan Ekonomi Indonesia di Taipei (KDEI) tahun 2023 menunjukkan jumlah pekerja yang masuk mencapai 267.194 orang. Sektor seperti industri manufaktur, pekerjaan rumah tangga, dan perawatan lansia menjadi daya tarik utama, seiring meningkatnya kebutuhan tenaga kerja asing akibat penuaan populasi di Taiwan. Selain itu, Taiwan dinilai memiliki lingkungan kerja yang lebih baik, termasuk kebijakan perlindungan tenaga kerja asing yang mulai diperkuat oleh pemerintah setempat. Akses transportasi yang mudah serta jarak geografis yang relatif dekat dengan Indonesia juga menjadi faktor utama bagi pekerja migran Indonesia. Selain itu, keberadaan komunitas migran Indonesia yang multikultural turut memberikan rasa nyaman dan memudahkan proses adaptasi bagi para pekerja migran Indonesia.

Sebagai pilar penting dalam perekonomian nasional maupun global, pekerja migran tidak hanya berkontribusi terhadap stabilitas finansial keluarga mereka, tetapi juga terhadap pertumbuhan ekonomi Indonesia yang didorong oleh remitansi. Namun, rendahnya kesadaran akan kesehatan mental serta keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental membuat mereka rentan terhadap permasalahan psikologis jangka panjang.

Pekerja migran Indonesia menghadapi berbagai tantangan psikologis yang disebabkan oleh hambatan bahasa, tekanan kerja yang tinggi, perasaan jauh dari keluarga, serta isolasi sosial berdasarkan analisis situasi kesehatan mental mereka (Liem, 2024). Selain itu, depresi, kecemasan, dan stres kronis akibat eksploitasi, jam kerja yang panjang, serta pelecehan di tempat

kerja merupakan kasus yang umum ditemukan di Taiwan. Kasus ekstrem seperti bunuh diri atau tindakan kekerasan juga dapat terjadi sebagai akumulasi dari tekanan mental yang berkepanjangan. Keterbatasan sistem dukungan serta stigma budaya turut memengaruhi rendahnya akses terhadap layanan kesehatan mental, khususnya bagi pekerja pabrik yang berasal dari Asia Tenggara. Meskipun organisasi nonpemerintah dan sebagian pemerintah Taiwan telah memiliki inisiatif untuk menyediakan layanan konseling serta advokasi hak pekerja migran, upaya tersebut masih menghadapi berbagai tantangan dan perlu terus dikembangkan.

Konflik antarpekerja migran, permasalahan anak yang terabaikan, serta persoalan hukum juga kerap terjadi di Taiwan. Jarak dengan keluarga dan hilangnya sistem dukungan sosial yang familiar semakin memperburuk perasaan terisolasi dan stres (Asri & Chuang, 2023; Harjana et al., 2021). Dalam konteks budaya pekerja migran Indonesia, kesehatan mental masih sering distigmatisasi atau kurang dipahami, sehingga kesadaran terhadap isu kesehatan mental menjadi rendah (Ghufron et al., 2024). Selain itu, ketidakmampuan pekerja migran Indonesia dalam mengenali gejala kecemasan, depresi, dan *burnout* disebabkan oleh kurangnya edukasi yang pada akhirnya memperparah kondisi tersebut. Tuntutan fisik pekerjaan yang tinggi, ditambah dengan minimnya dukungan emosional, menciptakan siklus yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental dan fisik mereka (Peterson et al., 2016).

Kesadaran diri (*self-awareness*) dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan (Rekha & Pranita, 2024). Kesadaran diri merupakan konsep yang mencakup sejauh mana individu secara sadar memahami interaksi dan hubungan mereka dengan orang lain, serta kondisi emosional dan mental internal mereka

(Sutton & Allinson, 2015). Peningkatan pengetahuan dan kesadaran diri terbukti dapat mengurangi risiko gangguan mental (Shim et al., 2022). Oleh karena itu, peningkatan kesadaran diri pada pekerja migran Indonesia menjadi salah satu intervensi penting dalam mengatasi permasalahan kesehatan mental. Pentingnya kesadaran diri tidak hanya terbatas pada aspek kesejahteraan dan kesehatan mental, tetapi juga berdampak signifikan terhadap fungsi kehidupan sehari-hari (Sutton, 2016). Hal ini dapat dicapai melalui program edukasi yang terarah, seperti pengenalan emosi, pemahaman terhadap sumber stres, serta pentingnya menjaga kesehatan mental.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, berbagai pendekatan perlu dilakukan agar pekerja migran tetap merasa nyaman meskipun berada jauh dari keluarga dan bekerja dalam lingkungan yang beragam. Terdapat berbagai strategi dan perencanaan yang telah disesuaikan dengan kebutuhan target. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah penyusunan panduan praktis yang sederhana dan aplikatif sebagai sumber informasi untuk mencegah meningkatnya stres, perilaku negatif, maupun keputusan untuk meninggalkan pekerjaan. Buku panduan praktis ini disusun dalam bahasa Indonesia yang sederhana agar mudah dipahami, sehingga pekerja migran dapat mengenali, mengelola, dan mengatasi tekanan mental yang mereka hadapi. Selain itu, tim pengabdian kepada masyarakat juga menyelenggarakan *workshop* yang mempertemukan pekerja migran Indonesia dengan ahli psikologi guna menciptakan ruang aman (*safe space*) yang suportif dan penuh pemahaman. Program ini tidak hanya bertujuan untuk memperkuat kapasitas pekerja migran melalui edukasi kesehatan mental yang komprehensif dan sesuai dengan latar belakang budaya mereka, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan individu secara keseluruhan.

METODE

Tahap Persiapan

Tahap awal dilakukan untuk memperoleh informasi awal mengenai kondisi permasalahan kesehatan mental pada pekerja migran Indonesia di Taiwan. Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat yang memiliki keahlian di bidang psikologi merancang kuesioner yang relevan, sederhana, dan mudah dipahami. Kuesioner tersebut berfokus pada kesadaran emosional, manajemen stres, serta cara mencari bantuan profesional. Seluruh pertanyaan disusun oleh tim pengabdian kepada masyarakat dan didistribusikan melalui Google Form. Selain itu, koordinasi dengan mitra juga dilakukan untuk memastikan kemudahan akses bagi para peserta. Tahap persiapan ini bertujuan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat secara efektif dalam upaya meningkatkan kesehatan mental pekerja migran.

Survei (*Pretest*)

Pretest dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui Google Forms. Tahap ini bertujuan untuk menilai pengetahuan dan pemahaman awal peserta terkait kesadaran diri, manajemen stres, dan kesehatan mental. Sebanyak 30 peserta telah menyelesaikan *pretest*. *Pretest* ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat kesadaran awal peserta, mengidentifikasi area utama yang menjadi perhatian, mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan, serta menjadi acuan dalam perbandingan setelah intervensi (*posttest*).

Focus Group Discussion (FGD)

Focus Group Discussion (FGD) dilakukan untuk menggali secara langsung pengalaman hidup peserta, tantangan emosional, serta mekanisme coping selama bekerja di Taiwan dengan pendampingan ahli psikologi. FGD dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom Meeting. Sebanyak

20 peserta mengikuti kegiatan FGD secara online. Ahli psikologi turut terlibat dalam FGD untuk memfasilitasi penggalan informasi yang lebih mendalam dari peserta, sehingga dapat memahami aspek psikologis yang mendasari respons mereka terhadap kuesioner.

Diskusi ini menghasilkan temuan kualitatif terkait kebutuhan psikologis dan sosial peserta yang kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyempurnaan konten program. Selain itu, FGD juga menyediakan ruang partisipatif untuk berdialog dan saling memberikan dukungan, sejalan dengan tujuan berbasis komunitas dari program ini.

Workshop dan Posttest

Workshop daring diselenggarakan untuk meningkatkan pengetahuan dasar peserta, membantu mereka memvalidasi pengalaman pribadi terkait dengan temuan survei, serta memungkinkan mereka mengenali kapan diperlukan dukungan psikologis profesional. Setelah workshop selesai, kuesioner melalui Google Form didistribusikan kepada peserta sebagai *posttest*. *Posttest* ini bertujuan untuk menilai pengetahuan, sikap, dan tingkat kesadaran diri peserta, serta membandingkannya dengan hasil *pretest*.

Analisis

Metode skoring digunakan untuk menganalisis kuesioner *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis kuesioner merepresentasikan tingkat kesadaran diri secara keseluruhan dengan menjumlahkan skor dari seluruh pertanyaan untuk setiap peserta. Skor total tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori yang telah ditentukan untuk menginterpretasikan tingkat kesadaran diri, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Diagram histogram digunakan untuk memvisualisasikan distribusi skor pada *pretest* dan *posttest*.

Analisis statistik dilakukan untuk menguji signifikansi perbedaan antara hasil

pretest dan *posttest*. Uji *paired sample test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* ($t = [\text{nilai } t], p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa workshop yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan kesadaran diri peserta terkait isu kesehatan mental.

Final Workshop

Workshop luring diselenggarakan sebagai forum diseminasi hasil untuk memperkuat kesadaran diri dan keterampilan manajemen stres. Pelaksanaan workshop akhir ini bertujuan untuk meningkatkan transparansi serta mendorong umpan balik dari masyarakat. Kegiatan ini mencakup presentasi interaktif dan diskusi kelompok yang difasilitasi oleh PCIM Taiwan guna memastikan relevansi budaya dan keterlibatan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pretest

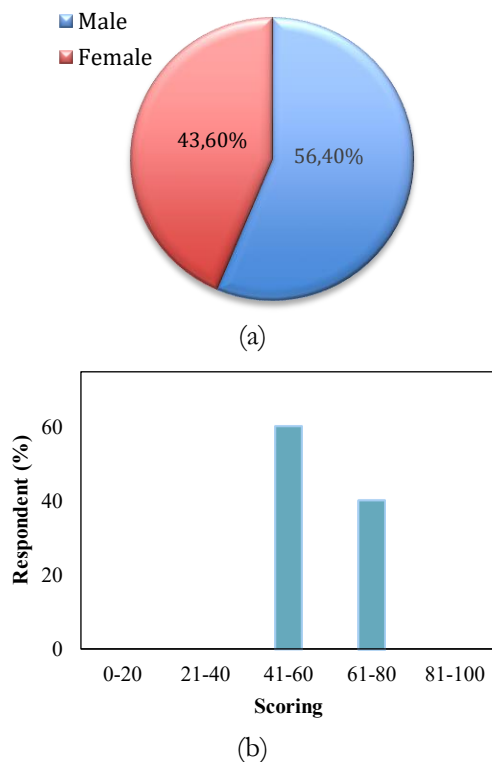
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan penyusunan kuesioner sebagai langkah persiapan sebelum pelaksanaan survei. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mengenai kesadaran diri terhadap permasalahan kesehatan mental pada pekerja migran Indonesia di Taiwan melalui penyebaran kuesioner. Kuesioner didistribusikan secara daring dan luring. Kuesioner daring dapat diakses pada tanggal 31 Januari 2025 hingga 28 Februari 2025, sedangkan kuesioner luring disebarkan secara langsung di Zhongli, Taoyuan, pada tanggal 1 Februari 2025.

Metode skala Likert digunakan dalam analisis skoring kuesioner. Klasifikasi penilaian terdiri atas lima skala, yaitu dari skor 1 hingga 5 yang merepresentasikan tingkat persetujuan, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Skor yang diperoleh kemudian digunakan untuk menilai sikap atau persepsi responden terhadap kesadaran diri terkait isu kesehatan

mental. Berdasarkan hasil analisis, terdapat 30 pekerja migran Indonesia yang menjadi responden, yang terdiri atas 43,6% perempuan dan 56,4% laki-laki, sebagaimana disajikan pada Gambar 1(a).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 60% responden memiliki skor dalam rentang 41–60, sedangkan 40% responden memperoleh skor antara 61–80. Hal ini menunjukkan bahwa 60% responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup mengenai kesadaran diri terhadap kesehatan mental, sementara 40% lainnya menunjukkan tingkat kesadaran dan pemahaman yang tinggi, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1 dan Tabel 1.

Gambar 1:
Profil responden berdasarkan gender (a) dan hasil skoring (b)



Tabel 1:

Klasifikasi tingkat kesadaran akan kesehatan mental berdasarkan hasil skoring

Scoring	Classification	f	Percentage (%)
0-20	Sangat lemah	0	0
21-40	Lemah	0	0
41-60	Sedang	18	60

61-80	Kuat	12	40
81-100	Sangat Kuat	0	0

Dominasi responden pada kategori pengetahuan sedang menunjukkan bahwa pekerja migran Indonesia di Taiwan masih menghadapi tantangan psikologis yang memerlukan peningkatan edukasi dan dukungan psikososial secara berkelanjutan. Faktor-faktor seperti tekanan pekerjaan, adaptasi budaya, keterbatasan dukungan sosial, serta rasa rindu terhadap keluarga menjadi penyebab utama munculnya stres emosional pada pekerja migran. Temuan ini sejalan dengan penelitian Weishaar (2010) yang menjelaskan bahwa pekerja migran sering menghadapi berbagai tekanan sosial dan psikologis setelah relokasi internasional, sehingga memengaruhi kemampuan adaptasi dan kesehatan mental mereka.

Focus Group Discussion (FGD)

Focus Group Discussion (FGD) merupakan kegiatan selanjutnya yang dilakukan setelah analisis hasil survei. Hal ini dilakukan untuk memvalidasi hasil kuesioner responden. Dalam kegiatan FGD, jumlah peserta laki-laki dan perempuan ditentukan berdasarkan distribusi gender pada hasil *pre-test*, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1(a).

FGD dilaksanakan pada tanggal 2 Maret 2025 secara daring melalui Zoom Meeting. Metode daring dipilih karena keterbatasan waktu yang dimiliki pekerja migran Indonesia yang umumnya memiliki jadwal kerja yang padat. Dengan demikian, peserta tetap dapat mengikuti kegiatan tanpa mengganggu pekerjaan utama mereka. Topik utama dalam FGD adalah kesadaran diri terhadap kesehatan mental pada pekerja migran Indonesia di Taiwan, dengan tujuan menggali pengalaman dan permasalahan yang mereka hadapi.

Hasil FGD menunjukkan bahwa tekanan psikologis sering disebabkan oleh faktor keluarga, seperti kurangnya apresiasi terhadap usaha mereka di luar negeri dan

konflik emosional dari pengalaman masa lalu. Selain itu, stres juga dipengaruhi oleh lingkungan kerja yang tidak kondusif, konflik dengan rekan kerja, serta kesulitan beradaptasi dengan perbedaan budaya dan bahasa. Faktor-faktor tersebut berdampak signifikan terhadap kesehatan mental pekerja migran. Beberapa peserta juga mengalami isolasi sosial dan kesulitan mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar, yang dapat memengaruhi stabilitas kondisi mental mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa pekerja migran rentan mengalami tekanan psikologis akibat stres kerja, konflik interpersonal, hambatan budaya, dan keterbatasan dukungan sosial selama tinggal di negara tujuan (Moyce & Schenker, 2018). Selain itu, Bhugra (2004) menjelaskan bahwa proses migrasi dan adaptasi budaya dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, terutama ketika individu mengalami isolasi sosial dan tekanan emosional yang berkepanjangan.

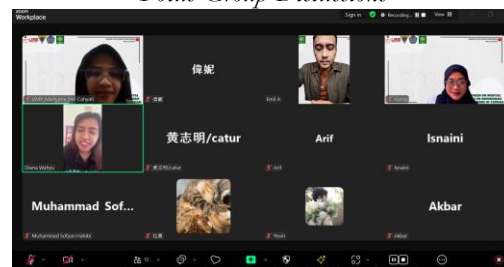
Dalam menghadapi stres, peserta menggunakan berbagai cara (*coping mechanisms*). Sebagian memilih menyendiri atau melakukan aktivitas santai seperti minum kopi dan merokok. Sebagian lainnya berbagi cerita dengan teman atau pasangan untuk mengurangi beban pikiran. Ada juga yang menyalurkan stres melalui hobi seperti memasak, menulis, dan membuat video. Hal ini dilakukan untuk mengalihkan emosi negatif yang dirasakan oleh pekerja migran Indonesia. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa strategi koping berbasis dukungan sosial, aktivitas rekreatif, dan ekspresi diri dapat membantu individu dalam mengurangi stres psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental (Folkman & Moskowitz, 2004). Selain itu, aktivitas kreatif dan hubungan sosial yang positif diketahui memiliki peran penting dalam meningkatkan resiliensi psikologis, khususnya pada kelompok pekerja migran

yang menghadapi tekanan sosial dan budaya di lingkungan baru (Yusri et al., 2025).

Hasil FGD menunjukkan bahwa pekerja migran telah memiliki cara sendiri untuk mengelola stres. Namun, mereka jarang mencari bantuan profesional seperti psikolog dan cenderung tidak membicarakan masalah secara terbuka. Kondisi ini dapat menyebabkan penumpukan tekanan emosional yang berdampak pada kesehatan mental dalam jangka panjang, seperti risiko depresi, isolasi sosial, dan penurunan kemampuan menjalankan aktivitas sehari-hari. Selain itu, kondisi ini juga dapat menurunkan produktivitas kerja serta kualitas hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang berkelanjutan serta peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental agar permasalahan ini dapat ditangani dengan lebih baik. Dokumentasi kegiatan FGD disajikan pada Gambar 2.

Gambar 2:

Focus Group Discussions



Workshop dan posttest

Berdasarkan hasil Focus Group Discussion (FGD), tim pengabdian kepada masyarakat menyelenggarakan *workshop* tentang kesadaran diri terhadap kesehatan mental. *Workshop* ini mengundang kembali responden sebelumnya sebagai peserta, dengan menghadirkan Ajeng Nova Dumpratiwi, S.Psi., M.Psi. sebagai narasumber utama. Judul *workshop* yang dipilih adalah "It's Okay to Be Not Okay".

Workshop ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran pekerja migran terhadap pentingnya mengenali dan menerima kondisi emosional

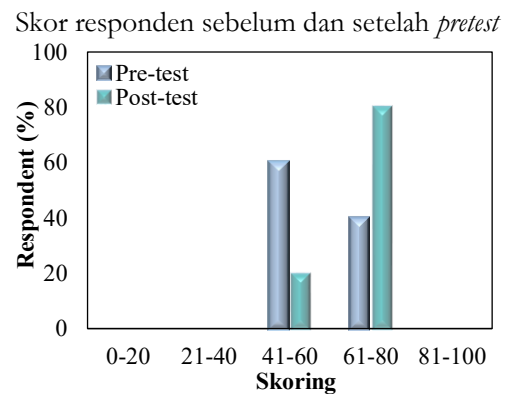
mereka. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong peserta untuk lebih terbuka dalam mengelola stres serta mencari bantuan profesional ketika diperlukan. *Workshop* ini juga dirancang sebagai ruang aman (*safe space*) bagi peserta untuk berbagi pengalaman, membangun dukungan antarpekerja migran, serta menumbuhkan rasa kebersamaan agar mereka tidak merasa sendiri dalam menghadapi tantangan kesehatan mental selama bekerja di luar negeri.

Setelah *workshop* selesai, tim pengabdian kepada masyarakat membagikan kuesioner *posttest* kepada peserta. *Posttest* ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas *workshop* dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap isu kesehatan mental, serta mengukur perubahan sikap, pengetahuan, dan kesiapan mereka dalam mengelola stres secara mandiri maupun mencari bantuan profesional.

Gambar 3 menunjukkan adanya perubahan skor setelah *posttest*. Sebanyak 80% responden memperoleh skor pada rentang 61-80. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap kesehatan mental setelah mengikuti *workshop*. Temuan ini juga menegaskan bahwa intervensi berbasis edukasi dan diskusi efektif dalam membantu peserta mengenali kondisi emosional mereka serta memahami

pentingnya mencari bantuan profesional saat mengalami tekanan psikologis. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai kesehatan mental dan paparan informasi edukatif memiliki pengaruh positif terhadap kesadaran kesehatan mental dan sikap individu terhadap pencarian bantuan profesional (Daniel et al., 2021).

Gambar 3:



Perbedaan skor responden sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) workshop dianalisis menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sebagaimana ditampilkan pada Tabel 4. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor *pretest* dan *posttest*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *workshop* kesadaran diri terhadap kesehatan mental efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran responden terhadap isu kesehatan mental.

Tabel 4: Hasil *t_{test}* pada *pretest* dan *posttest*

Kriteria		Mean	Std.deviation	Std. Error Mean	Upper	t	df	One-sided p	Two-sided p
Pair 1	Before workshop – after workshop	9.70	8.43340	15.73289	3.637	3.637	9	0.003	0.005

Final Workshop

Dengan mempertimbangkan nilai dan manfaat dari kegiatan ini, sebuah *workshop* luring diselenggarakan bekerja sama dengan PCIM dan bermitra dengan Mushola Al-Amin di Zhongli, Taoyuan. Dokumentasi

kegiatan *workshop* dapat dilihat pada Gambar 4. Selama kegiatan berlangsung, *booklet* saku sebagai modul dibagikan kepada jamaah Mushola Al-Amin yang berisi panduan praktis mengenai pemeliharaan kesehatan mental bagi pekerja migran Indonesia yang

tinggal di luar negeri, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 5. Modul ini tersedia dalam bahasa Indonesia untuk memastikan kejelasan, kenyamanan, dan efektivitas komunikasi bagi para peserta. Berdasarkan antusiasme positif dari peserta, sesi dukungan psikologis rutin dan kampanye edukasi melalui media sosial akan dilaksanakan untuk mengurangi stigma terkait isu kesehatan mental. Selain itu, pendekatan berkelanjutan berbasis kewirausahaan akan dikembangkan melalui platform berbasis aplikasi, sehingga pekerja migran Indonesia dapat mengakses konsultasi langsung dengan psikolog profesional.

Gambar 4:
Kegiatan workshop di masjid Al-Amin,
Taiwan



Sumber: Dokumentasi Pribadi

Gambar 5:
Modul



Respons positif dari peserta terlihat selama pelaksanaan *workshop*. Sebagian besar peserta menyarankan agar kegiatan edukasi kesehatan mental dapat dilaksanakan secara rutin setiap bulan untuk menjaga keberlanjutan dukungan emosional dan memperkuat hubungan antarpekerja migran. Banyak peserta menilai bahwa topik

kesadaran diri sangat relevan dengan pengalaman yang mereka hadapi sehari-hari, serta mengusulkan agar program tersebut dilengkapi dengan materi yang lebih praktis. Selain itu, peserta merasa puas karena memperoleh modul yang berisi langkah-langkah yang jelas dan sistematis untuk menghadapi tekanan emosional sehari-hari. Modul tersebut dinilai membantu karena materinya praktis, relevan dengan kehidupan mereka, serta mudah dipahami karena disajikan dalam bahasa Indonesia. Gambaran singkat mengenai isi modul dapat dilihat pada Gambar 5.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil menyoroti pentingnya kesadaran diri terhadap kesehatan mental pada pekerja migran Indonesia di Taiwan. Melalui kombinasi kuesioner *pretest*, Focus Group Discussion (FGD) daring, serta evaluasi *posttest*, program ini mampu mengidentifikasi berbagai tantangan psikologis yang umum dihadapi oleh peserta sekaligus menilai dampak dari intervensi yang diberikan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan yang signifikan dalam keterbukaan dan kemauan untuk mencari bantuan profesional, meskipun pekerja migran Indonesia telah memiliki mekanisme koping secara pribadi. Pelaksanaan *workshop* terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap isu kesehatan mental, sebagaimana tercermin dalam hasil *posttest*. Selain itu, *workshop* luring yang diselenggarakan bekerja sama dengan PCIM Taiwan mampu menyediakan lingkungan yang suportif serta memperluas jangkauan program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian kepada Masyarakat menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah

Yogyakarta atas dukungan pendanaan yang telah diberikan, serta kepada PCIM Taiwan sebagai mitra yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Liem, A. (2024). Predictors of Anxiety and Depression Symptoms in Indonesian Migrant Workers During the Early COVID-19 Pandemic. *JHBS*, 6(2), 172-189.
- Asri, Y. & Chuang, K. Y. (2023). Prevalence of and Factors Associated with Depressive Symptoms among Indonesian Migrant Workers in Taiwan. *IJERPH*, 20 (5), 4056.
- Harjana, N. P. A., Januraga P. P., Indrayathi, P. A., Gesesew, H. A. & Ward, P. R. (2021). Prevalence of Depression, Anxiety, and Stress Among Repatriated Indonesian Migrant Workers During the COVID-19 Pandemic, *Front. Public Health*, 9, 630295.
- Ghufon, M. N., Azmi, K. R., & Al-Giffari, H. A. (2024). Peer support and the mental health of Indonesian migrant workers: The mediating role of spiritual well-being and coping strategies. *Psikohumaniora J. Penelit. Psikol.*, 9 (1), 21-36.
- Peterson, C., Sussell, A., Li, J., Schumacher, P. K., Yeoman, K., dan Stone, D. M. (2016). Suicide Rates by Industry and Occupation National Violent Death Reporting System. *32 States, MMWR Morb. Mortal. Wkly. Rep.*, 69(3), 57-62.
- Rekha, W. & Pranita, G. (2024). Role of self-awareness in the promotion of health and well-being of college students. *Arch Depress Anxiety*, 10(1), 001-011.
- Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39(7), 610-627.
- Shim, Y. R., Eaker, R., & Park, J. (2022). Mental Health Education, Awareness and Stigma Regarding Mental Illness Among College Students. *J Ment Health Clin Psychol*, 6(2), 6-15.
- Sutton, A. (2016). Measuring the affects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire, *Eur. J. Psychol.*, 12(4), 645-658.
- Weishaar, H.B. (2010). You have to be flexible – Coping among polish migrant workers in Scotland. *Helath & Place*, 16(5), 820-887.
- Moyce, S.C. & Schenker, M. (2018). Migrant Workers and Their Occupational Health and Safety. *Annu Rev Public Health*, 39, 351-365.
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(4), 243-258.
- Folkman S, Moskowitz JT. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol.* 55, 745-746.
- Yusri, N., Febrianuri, M., Dirgantari, E. W., Pratama, M. F. A., Ilhami, G. H. W., Mufidah, S.R., Rukmana, H. I., Aisiyah, S., Hairunnisa, C., Husna, N. U., Makhroja, M. N., Putri, D. E. (2025). Workshop Meronce sebagai Art-based Healing dalam Mendukung Kesehatan Mental Keluarga Pekerja Migran di Dusun Perempung, Desa Banyu Urip, Kabupaten Lombok Barat. *Eastasouth Journal of Effective Community Services*, 4(2), 248-258.
- Ahorsu, D.K., Sánchez Vidaña, D.I., Lipardo, D., Shah, P. B., González, P. C., Shende, S., Gurung, S., Venkatesan, H., Duongthipthewa, A., Ansari, T. Q., Schoeb, V. (2021). Effect of a peer-led intervention combining mental health promotion with coping-strategy-based workshops on mental health awareness, help-seeking behavior, and wellbeing among university students in Hong Kong. *Int J Ment Health Syst* 15(6).