



Membangun Kesejahteraan dan Kesiapan Pulang: Pendampingan Work-Life Balance bagi Pekerja Migran Indonesia di Taiwan

Ratna Komala Putri¹, Maria Apsari Sugiat², Dian Indiyati³

^{1,2,3}Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Telkom University

e-mail: ratnakomala@telkomuniversity.ac.id¹, mariasugiat@telkomuniversity.ac.id²,
dianindiyati@telkomuniversity.ac.id³

Received: 18 March 2026 Revised: 19 April 2026 Accepted: 30 May 2026

DOI: <https://doi.org/10.54099/jpma.v5i2.1720>

Abstrak

Pekerja Migran Indonesia (PMI) di luar negeri kerap menghadapi tekanan kerja, keterbatasan dukungan sosial, serta tantangan adaptasi lintas budaya yang berdampak pada kesejahteraan psikologis dan kesiapan menghadapi kepulangan ke Indonesia. Kurangnya pemahaman mengenai Work-Life Balance (WLB), manajemen stres, serta perencanaan reintegrasi sosial dan keluarga berpotensi menimbulkan kesulitan adaptasi pascapulang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kapasitas PMI dalam menerapkan Work-Life Balance yang terintegrasi dengan kesiapan reintegrasi dan persiapan pulang ke tanah air. Program dilaksanakan secara luring pada 29–30 November 2025 di Taichung, Taiwan, bekerja sama dengan Kantor Dagang dan Ekonomi Indonesia (KDEI) Taipei, dengan melibatkan PMI dari berbagai sektor pekerjaan. Metode pelaksanaan meliputi workshop interaktif, diskusi kelompok, sesi reflektif, serta praktik sederhana manajemen stres, mindfulness, dan perencanaan transisi pascapulang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya keseimbangan kerja-kehidupan, kesehatan mental, serta kesiapan psikologis dan sosial dalam menghadapi kepulangan. Peserta mampu mengidentifikasi tantangan personal, merumuskan strategi adaptif, serta menyusun rencana awal reintegrasi keluarga dan sosial. Kegiatan ini memberikan dampak positif berupa meningkatnya kesiapan mental, kesadaran kesejahteraan, dan arah perencanaan hidup pascapulang PMI. Program ini diharapkan dapat menjadi model pendampingan PMI berbasis kesejahteraan holistik yang berkelanjutan dan dapat direplikasi di wilayah penempatan lainnya.

Kata kunci: PMI, Worklife Balance, Reintegrasi, Persiapan Pulang, Pengabdian Masyarakat.

Abstract

Indonesian migrant workers (PMI) abroad generally continue to face limitations in developing entrepreneurial skills, resulting in long-term dependence on remittances as a challenge to their economic self-reliance. This community service program aims to enhance the capacity of PMI in digital entrepreneurship within the creative economy by leveraging digital technologies and artificial intelligence (AI). Indonesian Migrant Workers (IMWs) working abroad often face work-related pressure, limited social support, and cross-cultural adaptation challenges that affect their psychological well-being and readiness to return to Indonesia. Insufficient understanding of work-life balance (WLB), stress management, and social and family reintegration planning may lead to post-return adjustment difficulties. This community service program aimed to enhance the capacity of IMWs to implement work-life balance integrated with reintegration readiness and return preparation. The program was conducted offline on 29–30 November 2025 in Taichung, Taiwan, in collaboration with the Kantor Dagang dan Ekonomi Indonesia (KDEI) Taipei, involving IMWs from various employment sectors. The implementation methods included interactive workshops, group discussions, reflective sessions, and practical exercises on stress management, mindfulness, and post-return transition planning. The results indicated an increase in participants' understanding of the importance of work-life balance, mental health, and psychological and social readiness for returning home. Participants were able to identify personal challenges, formulate adaptive strategies, and develop initial plans for family and social reintegration. This program had a positive impact by improving mental readiness, well-being awareness, and post-return life planning among IMWs. The community service initiative is expected to serve as a sustainable holistic well-being-based model for IMW empowerment and to be replicated in other placement areas.

Keywords: Indonesian Migrant Workers, Work-Life Balance, Reintegration, Return Preparation, Community Service.



1. PENDAHULUAN

Pekerja Migran Indonesia (PMI) memberikan kontribusi nyata terhadap perekonomian nasional melalui aliran remitansi. Namun demikian, apabila kontribusi tersebut tidak diiringi dengan penguatan kapasitas adaptif dan kesejahteraan individu, ketergantungan jangka panjang pada remitansi berpotensi menimbulkan kerentanan ekonomi dan sosial saat PMI kembali ke tanah air (Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, 2023; World Bank, 2023). Berbagai studi menegaskan bahwa kesiapan reintegrasi PMI tidak hanya ditentukan oleh faktor ekonomi, tetapi juga oleh keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan pribadi selama masa kerja di luar negeri (Greenhaus & Allen, 2011; Sirgy & Lee, 2018). Kondisi kerja PMI di luar negeri yang ditandai oleh jam kerja panjang, tekanan pekerjaan, serta keterpisahan dari keluarga berpotensi mengganggu Work-Life Balance (WLB) dan berdampak pada kesehatan mental serta kepuasan hidup (Haar et al., 2014; Shanafelt et al., 2012). Ketidakseimbangan tersebut dapat memperbesar risiko stres berkepanjangan, burnout, dan kesulitan adaptasi sosial ketika PMI kembali ke lingkungan asal (Voydanoff, 2005; Malik et al., 2010). Oleh karena itu, penguatan kapasitas PMI melalui pendekatan Work-Life Balance menjadi aspek penting dalam mendukung kesiapan psikologis dan sosial menjelang kepulangan.

Transformasi digital dan perubahan pola kerja global turut memengaruhi dinamika kehidupan PMI, baik selama masa kerja maupun dalam fase transisi pascapulang. Namun, tanpa pengelolaan batasan yang sehat antara peran kerja dan kehidupan personal, pemanfaatan teknologi justru dapat memperkuat tekanan kerja dan mengaburkan batas kehidupan pribadi (Kreiner et al., 2009; Lockwood, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesejahteraan kerja dan manajemen stres menjadi kebutuhan mendesak bagi PMI. Sejumlah kajian pengabdian masyarakat menekankan bahwa intervensi berbasis pelatihan yang aplikatif dan kontekstual mampu meningkatkan kesadaran kesejahteraan, ketahanan psikologis, serta kesiapan adaptasi individu dalam menghadapi perubahan peran sosial dan ekonomi (Sirgy & Lee, 2018; Greenhaus & Allen, 2011). Pendekatan partisipatif dan berbasis praktik langsung juga terbukti efektif dalam membantu masyarakat sasaran memahami dan menerapkan strategi work-life balance secara berkelanjutan (Voydanoff, 2005; Nasution & Hidayat, 2020).

PMI di wilayah Taichung, Taiwan, berasal dari beragam latar belakang pekerjaan dengan keterbatasan waktu dan akses terhadap pendampingan psikososial formal. Berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan peserta, sebagian besar PMI belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengelolaan stres, keseimbangan kerja-kehidupan, serta perencanaan reintegrasi keluarga dan sosial. Kondisi ini berpotensi memperbesar kesenjangan antara tuntutan kerja selama migrasi dan kesiapan menghadapi kehidupan pascapulang. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk menjawab kebutuhan PMI melalui pelatihan Work-Life Balance yang terintegrasi dengan kesiapan reintegrasi dan persiapan pulang. Pendekatan ini sejalan dengan temuan literatur yang menekankan pentingnya keseimbangan kerja-kehidupan sebagai fondasi kesejahteraan individu, kesehatan mental, serta keberhasilan adaptasi sosial dalam jangka panjang (Haar et al., 2014; Sirgy & Lee, 2018).

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan aplikatif yang menempatkan Pekerja Migran Indonesia (PMI) sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Pendekatan ini dipilih karena dinilai efektif dalam kegiatan pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam meningkatkan kesadaran, keterlibatan,



serta keberlanjutan dampak program penguatan kesejahteraan dan kesiapan reintegrasi (Dewi & Nugroho, 2021; Nasution & Hidayat, 2020).



Kegiatan dilaksanakan secara luring selama dua hari pada tanggal 29–30 November 2025 di Taichung, Taiwan, dengan melibatkan PMI dari berbagai latar belakang pekerjaan. Metode pelaksanaan meliputi workshop interaktif, diskusi kelompok, sesi reflektif, serta praktik langsung yang berfokus pada penguatan work-life balance, manajemen stres, kesiapan psikologis, dan perencanaan reintegrasi pascapulang.

Workshop digunakan untuk menyampaikan konsep dasar work-life balance, pengelolaan batasan kerja dan kehidupan pribadi, serta pentingnya kesejahteraan psikologis dalam menghadapi transisi kepulangan. Diskusi

kelompok difokuskan pada penggalan pengalaman kerja PMI, tantangan adaptasi lintas budaya, serta dinamika keluarga dan sosial yang dihadapi menjelang kepulangan. Sementara itu, praktik langsung diarahkan pada penerapan teknik sederhana manajemen stres, mindfulness, pengelolaan waktu, dan penyusunan rencana transisi pascapulang yang realistis dan sesuai dengan

Gambar 1 Poster Abdimas

Pendekatan partisipatif ini memungkinkan peserta untuk merefleksikan kondisi personal, berbagi pengalaman dengan sesama PMI, serta merumuskan strategi adaptif secara kolektif. Pemanfaatan metode reflektif dan praktik langsung dinilai relevan karena mampu meningkatkan pemahaman, kesadaran diri, dan kesiapan psikologis peserta dalam menghadapi perubahan peran dan lingkungan setelah kembali ke tanah air (Greenhaus & Allen, 2011; Sirgy & Lee, 2018).

Hasil kegiatan diukur menggunakan pendekatan deskriptif dan kualitatif melalui observasi partisipasi peserta, diskusi reflektif, serta evaluasi terhadap rencana reintegrasi yang disusun oleh peserta. Tingkat keberhasilan kegiatan dinilai dari perubahan sikap, yang tercermin pada meningkatnya kesadaran kesejahteraan dan kepercayaan diri PMI; perubahan psikologis dan sosial, yang terlihat dari kemampuan peserta dalam mengidentifikasi stresor dan strategi adaptasi; serta kesiapan reintegrasi, yang ditunjukkan melalui perencanaan awal kehidupan keluarga dan sosial pascapulang (Haar et al., 2014; UNESCO, 2022).

3. AKTIFITAS

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen Telkom University yang bekerjasama dengan Kantor Dagang Ekonomi Indonesia (KDEI) taipei diarahkan sebagai sarana pendampingan psikososial bagi Pekerja Migran Indonesia (PMI) dalam menghadapi tuntutan kerja, tekanan emosional, serta fase transisi kepulangan ke Indonesia. Program ini menekankan penguatan keseimbangan kerja dan kehidupan pribadi melalui pendekatan kesejahteraan holistik yang mencakup aspek mental, sosial, dan perencanaan adaptasi pascapulang. Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pemahaman, tetapi juga pada pembentukan kesiapan personal PMI dalam menghadapi perubahan peran dan lingkungan hidup.



Rangkaian kegiatan dilaksanakan melalui kombinasi pemaparan materi, dialog terbuka, dan latihan terstruktur yang memungkinkan peserta merefleksikan pengalaman kerja mereka secara kritis. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan konsep keseimbangan kerja-kehidupan, pengelolaan tekanan psikologis, serta strategi adaptasi sosial dan keluarga menjelang kepulangan. Sesi diskusi dimanfaatkan untuk menggali pengalaman subjektif peserta, sementara latihan terstruktur difokuskan pada pengembangan kesadaran diri, regulasi emosi, dan perencanaan transisi kehidupan yang realistis.

Capaian kegiatan tercermin dari meningkatnya kapasitas reflektif peserta dalam memahami kondisi psikologisnya, mengidentifikasi sumber tekanan, serta merumuskan langkah penyesuaian yang sesuai dengan situasi personal dan keluarga. Dari aspek sosial, kegiatan ini mendorong terbentuknya ruang aman untuk berbagi pengalaman dan memperkuat dukungan antarsesama PMI. Perubahan sikap peserta terlihat pada meningkatnya keterbukaan, kepercayaan diri, serta komitmen untuk menerapkan pola hidup yang lebih seimbang selama masa kerja dan setelah kembali ke tanah air.

Dalam jangka pendek, program ini berkontribusi pada peningkatan kesadaran kesejahteraan, kemampuan pengelolaan stres, dan kesiapan mental PMI menghadapi kepulangan. Dalam jangka panjang, kegiatan pengabdian ini diharapkan mendukung proses reintegrasi sosial dan keluarga yang lebih adaptif, mengurangi risiko gangguan psikologis pascapulang, serta mendorong terbentuknya komunitas PMI yang lebih resilien. Bagi mitra pendamping, kegiatan ini memperluas praktik pengabdian masyarakat berbasis kesehatan mental dan kesejahteraan migran, serta membuka peluang pengembangan model pendampingan yang berkelanjutan dan kontekstual.

4. IMPLIKASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui tahapan yang dirancang secara sistematis untuk mendukung peningkatan kesiapan psikologis dan sosial Pekerja Migran Indonesia (PMI) dalam menerapkan Work-Life Balance serta menghadapi proses reintegrasi dan persiapan pulang ke Indonesia. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penggalian kondisi dan kebutuhan peserta melalui diskusi awal, dilanjutkan dengan penyampaian materi inti, aktivitas reflektif, serta latihan terapan yang berkaitan dengan pengelolaan stres, keseimbangan kehidupan kerja, dan perencanaan transisi pascapulang. Rangkaian kegiatan ini disusun agar peserta tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual, tetapi juga mampu menginternalisasi dan menerapkan strategi adaptif sesuai dengan situasi personal dan keluarga masing-masing.

Pencapaian tujuan kegiatan dievaluasi menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif dengan menitikberatkan pada perubahan pemahaman, sikap, dan kesiapan peserta. Indikator keberhasilan meliputi: (1) meningkatnya pemahaman PMI mengenai pentingnya keseimbangan kerja-kehidupan dan kesehatan mental; (2) kemampuan peserta dalam mengidentifikasi sumber tekanan serta merumuskan strategi pengelolaan stres dan penyesuaian diri; serta (3) perubahan sikap yang ditunjukkan melalui meningkatnya kesadaran kesejahteraan, rasa percaya diri, dan kesiapan menghadapi kepulangan. Penilaian dilakukan melalui observasi partisipasi, diskusi reflektif, serta penelaahan rencana transisi yang disusun oleh peserta selama kegiatan berlangsung.

Ditinjau dari kesesuaiannya dengan karakteristik masyarakat sasaran, fokus kegiatan ini memiliki keunggulan pada pendekatan yang sederhana, kontekstual, dan mudah diterapkan oleh

PMI dengan keterbatasan waktu serta akses pendampingan formal. Penekanan pada praktik langsung dan refleksi pengalaman kerja memungkinkan peserta memahami manfaat nyata penerapan Work-Life Balance dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, keterbatasan kegiatan ini terletak pada durasi pelaksanaan yang relatif singkat dan belum optimalnya pendampingan lanjutan, sehingga keberlanjutan penerapan strategi sangat bergantung pada komitmen individu peserta dan dukungan lingkungan sosialnya.

Dari sisi tingkat kesulitan, pelaksanaan kegiatan tergolong moderat karena perbedaan latar belakang pengalaman kerja dan kondisi psikologis peserta. Meskipun demikian, penggunaan metode yang fleksibel dan partisipatif membantu meminimalkan hambatan selama pelaksanaan. Adapun dari sisi peluang pengembangan, kegiatan ini memiliki potensi untuk diperluas melalui pendampingan berkelanjutan, penguatan jejaring dukungan antarsesama PMI, serta replikasi model pendampingan kesejahteraan dan reintegrasi di wilayah penempatan PMI lainnya dengan karakteristik yang serupa.



Gambar 2. Pelaksanaan abdimas di Taichung

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada penguatan Work-Life Balance serta kesiapan reintegrasi dan persiapan pulang Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Taiwan menunjukkan hasil yang positif. Program ini berkontribusi pada peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya keseimbangan antara tuntutan kerja dan kehidupan pribadi, pengelolaan stres, serta kesiapan psikologis dan sosial dalam menghadapi masa transisi kepulangan ke Indonesia. Selain peningkatan pemahaman, kegiatan ini juga mendorong perubahan sikap peserta yang tercermin dari meningkatnya kesadaran kesejahteraan, kepercayaan diri, dan kesiapan menghadapi perubahan peran pascapulang.

Pendekatan partisipatif dan aplikatif yang diterapkan menjadikan kegiatan ini sesuai dengan kondisi PMI yang memiliki keterbatasan waktu dan akses terhadap pendampingan psikososial formal. Melalui diskusi reflektif dan praktik langsung, peserta memperoleh pengalaman nyata dalam mengidentifikasi tantangan personal serta merumuskan strategi adaptif yang relevan. Meskipun demikian, keterbatasan durasi pelaksanaan dan belum optimalnya pendampingan jangka panjang menjadi tantangan dalam memastikan keberlanjutan penerapan strategi Work-Life Balance dan reintegrasi.



Ke depan, kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki potensi untuk dikembangkan melalui pendampingan berkelanjutan, penguatan jejaring dukungan PMI, serta integrasi dengan program pendampingan institusional yang lebih luas. Dengan pengembangan tersebut, model pengabdian berbasis kesejahteraan holistik ini diharapkan mampu memberikan dampak yang lebih signifikan dan berkelanjutan, serta direplikasi di wilayah penempatan PMI lainnya dengan karakteristik serupa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan apresiasi dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kantor Dagang dan Ekonomi Indonesia (KDEI) Taipei atas dukungan, fasilitasi, dan kerja sama yang diberikan selama seluruh rangkaian pelaksanaan kegiatan. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala KDEI Taipei, Analis Tenaga Kerja, serta seluruh jajaran tim KDEI Taipei yang telah memberikan pendampingan, koordinasi, dan dukungan teknis sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Apresiasi yang tinggi juga disampaikan kepada Telkom University melalui Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) Telkom University atas dukungan institusional dan pendanaan yang memungkinkan terselenggaranya program pengabdian kepada masyarakat internasional ini. Dukungan tersebut menjadi fondasi penting dalam mewujudkan kegiatan pengabdian yang berdampak, relevan, dan berkelanjutan bagi Pekerja Migran Indonesia (PMI).

Selain itu, tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada MGPay sebagai mitra kerja sama internasional di Taipei atas kontribusi dan kolaborasi yang terjalin dalam mendukung pelaksanaan kegiatan. Sinergi antara perguruan tinggi, perwakilan pemerintah, dan mitra internasional ini diharapkan dapat terus berlanjut serta memberikan kontribusi positif bagi pemberdayaan PMI dan penguatan program pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaffey, D., & Ellis-Chadwick, F. (2022). *Digital marketing: Strategy, implementation and practice* (8th ed.). Pearson Education.
- Dewi, R. S., & Nugroho, Y. (2021). Pemberdayaan masyarakat melalui pendekatan partisipatif dalam pengembangan kapasitas. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 5(2), 145–156.
- Greenhaus, J. H., & Allen, T. D. (2011). Work–family balance: A review and extension of the literature. *Journal of Management*, 37(1), 17–50. <https://doi.org/10.1177/0149206310380649>
- Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work–life balance on job satisfaction, life satisfaction, and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior*, 85(3), 361–373. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2023). *Laporan tahunan ketenagakerjaan dan perlindungan pekerja migran Indonesia*. Kementerian Ketenagakerjaan RI.
- Kreiner, G. E., Hollensbe, E. C., & Sheep, M. L. (2009). Balancing borders and bridges: Negotiating the work–home interface via boundary work tactics. *Academy of Management Journal*, 52(4), 704–730. <https://doi.org/10.5465/amj.2009.43669916>
- Lockwood, N. R. (2003). *Work/life balance: Challenges and solutions*. Society for Human Resource Management.



Malik, M. I., Saleem, M., & Ahmad, M. (2010). Work–life balance and job satisfaction among doctors in Pakistan. *South Asian Journal of Management*, 17(2), 112–123.

Nasution, H., & Hidayat, R. (2020). Pendekatan partisipatif dalam pengabdian masyarakat sebagai strategi peningkatan efektivitas program. *Jurnal Abdimas*, 4(1), 25–34.

Rahayu, S., & Wibowo, A. (2021). Penguatan kapasitas masyarakat melalui program pengabdian berbasis keterampilan adaptif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(1), 67–78.

Sirgy, M. J., & Lee, D. J. (2018). Work–life balance: An integrative review. *Applied Research in Quality of Life*, 13, 229–254. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9509-8>

UNESCO. (2022). *Community-based learning and well-being for sustainable development*. UNESCO Publishing.

Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work–family fit and balance: A demands and resources approach. *Journal of Marriage and Family*, 67(4), 822–836. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>

World Bank. (2023). *Migration and development brief*. World Bank Group.