

## THERAPLAY UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI, KEBAHAGIAAN DAN PENGELOLAAN STRESS PADA CALON PEKERJA MIGRAN

Sri Wahyuning Astuti<sup>1</sup>, Yenny<sup>2</sup>, Laila Meiliyandrie Indah Wardani<sup>3</sup>, Dearly<sup>4</sup>, Mohammad Reevany Bustami<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Telkom University

<sup>2<sup>3</sup>4</sup>Universitas Mercu Buana Jakarta

<sup>3</sup> Center For Policy Research and International Studies Universiti Sains Malaysia

Email: [sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id](mailto:sriwahyuning@telkomuniversity.ac.id), [yenny.puc@mercubuana.ac.id](mailto:yenny.puc@mercubuana.ac.id), [laila.meiliyandrie@mercubuana.ac.id](mailto:laila.meiliyandrie@mercubuana.ac.id),  
[Dearly@mercubuana.ac.id](mailto:Dearly@mercubuana.ac.id), [reevany@usm.my](mailto:reevany@usm.my)

### Abstrak

Berada dalam penampungan LPK Andalan Nusantar selama jangka waktu yang lama saat menunggu penempatan tenaga kerja keluar negeri membuat calon pekerja migran dilanda kebosanan. Kebosanan yang terus menerus dikhawatirkan akan menimbulkan depresi karena ketidakmampuan mengelola emosi. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk managemen emosi dari calon TK yang ada LPK andalan Nusantara. Upaya mengolah emosi menjadi positif diantaranya dilakukan dengan Therplay yakni bermain sebagai upaya untuk mengusir kebosanan dan peningkatan kepercayaan diri. Peserta juga diberikan pemahaman kognitif terkait konsep diri sebagai upaya membangun kepercayaan diri saat memasuki dunia kerja. Beberapa pola permainan yang dilakukan adalah membuat cetakan telapak tangan baik menggunakan tepung maupun cat air. Pemberian materi kepada 100 calon Pekerja migran ini berhasil meningkatkan kepercayaan diri, membangun kecerian dan pemahaman yang komprehensif terhadap konsep diri masing masing calon pekerja migran.

**Kata kunci:** Theraplay, migran, pelatihan, Pekerja

### PENDAHULUAN

Mencari nafkah untuk terus bisa survive tentu menjadi kewajiban, agar terus bisa melanjutkan kehidupan. Harapan untuk dapat meraih pundi pundi uang dari negeri sendiri tidak selamanya berjalan sesuai rencana. Seringkali tidak sebandingnya jumlah lapangan pekerjaan dengan pekerja membuat bekerja di negeri orang menjadi salah satu alternatif. Warga negara Indonesia yang bekerja di luar negeri biasa disebut dengan TKI atau tenaga kerja Indonesia.

Dalam Pasal 1 angka (1) Undang-Undang nomor 39 tahun 2004 memberikan definisi yuridis “Tenaga Kerja Indonesia yang selanjutnya disebut

dengan TKI adalah setiap warga negara Indonesia yang memenuhi syarat untuk bekerja di luar negeri dalam hubungan kerja untuk jangka waktu tertentu dengan menerima upah”. Pada konsiderans menimbang huruf b,c, d,e disebutkan bahwa setiap tenaga kerja mempunyai hak dan kesempatan yang sama tanpa diskriminasi untuk memperoleh pekerjaan dan penghasilan yang layak baik di dalam maupun di luar negeri sesuai dengan keahlian, keterampilan, bakat, minat dan kemampuan. Dalam kenyataan yang terjadi, tenaga kerja Indonesia yang bekerja di luar negeri menghadapi berbagai persoalan, antara lain menjadi obyek perdagangan manusia, termasuk perbudakan dan kerja paksa, korban kekerasan, kesewenangwenangan, kejahatan

atas harkat dan martabat manusia serta perlakuan lain yang melanggar hak asasi manusia. Oleh karena itu negara wajib menjamin dan melindungi hak asasi warga negaranya yang bekerja baik di dalam maupun di luar negeri berdasarkan prinsip persamaan hak, demokrasi, keadilan sosial, kesetaraan dan keadilan gender, anti diskriminasi dan anti perdagangan manusia.

Untuk bisa menjadi pekerja di negeri orang tentu saja harus memiliki bekal yang cukup, baik itu skill maupun kondisi mental calon pekerja. Karena itulah, pemerintah dalam hal ini, tidak main-main dalam mempersiapkan tenga kerja yang akan diberangkatkan ke luar negeri. Selain harus memiliki kemampuan praktis terkait pekerjaan yang akan dijalani, para tenaga kerja juga dilatih berkomunikasi sesuai dengan budaya di negara yang akan dituju.

Pelatihan terhadap tenga kerja yang akan diberangkatkan ke luar negeri ini memiliki jangka waktu yang sudah ditetapkan. Selama rentang waktu pelatihan, calon TKI ini akan ditempatkan di tempat khusus penampungan pelatihan TKI. Selama menjalani pelatihan, selain berinteraksi dengan mentor maupun trainer TKI juga melakukan interaksi dengan sesama pekerja yang lain. Interaksi dalam waktu yang lama ini, memunculkan sejumlah permasalahan. Hasil penelitian drai Sutaat menyebutkan, bahwa selama berada dalam penampungan mereka mengalami kebosanan, apalagi jika waktu penyaluran terlalu lama (Darwati, 2022).

Kebosanan yang muncul jika dibiarkan tentu akan membuat TKI merasa tidak Bahagia dan kehilangan minat hingga akhirnya mengganggu Kesehatan mental mereka (S. W. Astuti & Dearly, 2023). Kondisi mental pekerja migran menjadi perhatian serius mengingat calon pekerja migran diharapkan mampu beradaptasi dengan lingkungan kerja di luar yang penuh tekanan.

Sejumlah temuan dan catatan dari kementerian tenaga kerja menyebutkan bahwa banyak TKI yang mengalami stress karena tidak mampu menghadapi tekanan dari perusahaan maupun lingkungan kerja dimana mereka di tempatkan (Wahyuni, 2022). Karena itulah pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam rangka memberikan pelatihan terhadap calon pekerja

migran agar dapat mengelola stress mereka selama berada didalam balai Latihan dan memperkuat kondisi mental agar mampu menghadapi tekanan selama berada di negara tempat mereka mencari nafkah (Sari, 2020)

Pengelolaan selain dengan menggunakan therapy kognitif mandiri juga dilakukan dengan cara bermain atau theraply (Rosleny Marliani, 2013). Theraply berdasar pada bentuk alami interaksi yang sehat dan menyenangkan dalam lingkungan social, interaksi tersebut juga lekat dan banyak melibatkan kegiatan fisik. Interaksi Theraply berfokus pada empat kualitas utama yang ditemukan dalam hubungan yakni engagement, struktur, tantangan dan kasih sayang (Dearly & Istiqomah, 2020).

## METODE

### Tempat dan Waktu

Pengabdian akan di lakukan secara onsite di LPK Andalan, Jalan Geger Kalong Hilir no.178 Bandung, pada kisaran bulan Februari hingga Maret 2023

### Khalayak Sasaran

Sasaran pengabdian kepada masyarakat adalah Calon Pekerja Migran Indonesia yang tengah mengukuti pelatihan Kerja di LPK Andalan Geger Kalong Hilir Bandung.

### Jenis Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait Pengelolaan emosi, pemahaman konsep diri dan permainan untuk menarik kebahagiaan.

### Tahap Kegiatan

- Tahapan 1: sosialisasi terkait pengelolaan stress dan coping terhadap stress
- Tahapan 2: Permainan Untuk menarik Kebahagiaan
- Tahapan 3: Kognitif Perilaku Mandiri (CTR) Pengenalan moda adaptif terkait aktivitas yang disukai.
- Tahapan 4  
Rangkaian evaluasi dari seluruh kegiatan yang sudah dilaksanakan berupa pemberian pre tes dan post tes sebagai upaya untuk mengukur keberhasilan program

### Partisipasi Mitra

LPK Andalan Nusantara dalam hal ini yang menjadi mitra dalam penelitian ini menyediakan tempat dilakukannya kegiatan abdimas, yakni gedung dan lapangan tempat peserta bermain dan membuat sejumlah tugas yang diminta oleh pemateri. Mitra dalam hal ini juga menyediakan segala bentuk akomodasi yang dibutuhkan oleh peserta pelatihan.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan selama dua hari berturut turut yaitu pada tanggal 14-15 Juni 2023 Mulai Pukul 08.00-17.00 WIB. Peserta berjumlah kurang lebih 100 orang. Peserta di tempatkan di sebuah Aula tempat diberikannya materi

Pelaksanaan kegiatan bersifat hybrid karena mengakomodasi peserta dari LPK lain yang memiliki keterbatasan jarak. Sedikitnya 100 peserta berada dari LPK Andalan berada di dalam ruangan untuk menerima materi. Tempat kegiatan bisa berpindah ke lapangan atau luar ruangan, menyesuaikan dengan tema yang diberikan oleh pemateri.

Seperti pada materi dengan topik Theraply. Theraply adalah intervensi psikologis untuk membangun, meningkatkan, memperbaiki, dan memulihkan hubungan antara orang tua dan anak melalui kegiatan bermain yang intim, penuh sentuhan, dan menyenangkan (Booth & Jernberg, 2010). Meski menggunakan permainan untuk melakukan intervensi psikologis, namun theraply memiliki beberapa prinsip yaitu Sederhana, menikmati moment, dipandu orang dewasa, ada kedekatan sentuhan dan kontak mata, bersenang senang (Kristlyna et al., 2022).



Dalam bermain dan berinteraksi ala Theraply, komunikasi nonverbal menjadi sangat penting diperhatikan, karena akan mendorong pertumbuhan dan pemulihan pada sistem respons saraf kita. Intonasi suara, ekspresi wajah, gesture tubuh, kontak mata dan sentuhan menjadi hal yang harus diperhatikan dalam therapy.

Pada sesi ini, peserta juga diminta untuk mempraktekan beberapa dimensi dan permainan dalam therapy yang dimulai dari:

#### 1. Permainan theraplay dimensi struktur

Pada Dimensi ini peserta diminta untuk “Drawing Around Hands, Feet, Or Bodies” (Menggambar Sekitar Tangan, Kaki, Atau Tubuh). Peserta berkumpul berdasarkan kelompok masing-masing untuk kemudian diberikan kertas manila besar dan cat warna



#### 2. Permainan theraplay dimensi struktur

Pada dimensi ini peserta diminta untuk menumpuk tangan. Peserta diminta untuk meletakkan tangan menghadap bawah, kemudian mintalah peserta menumpukkan satu tangannya



di atas tangan kita, lalu kita menumpukkan tangan kita yang satu lagi dan ia mengikutinya. Terus lakukan, hingga tumpukannya meninggi hingga bergerak ke atas. Jika sudah mencapai batas

atas anak, berhentilah, dan sapalah anak dari bawah tangan kita. Biasanya anak akan tertawa. Kemudian, lanjutkan tumpukan tangannya, tetapi kali ini bergerak menurun ke bawah. Cari tahulah tangan siapa yang akan berada di paling bawah menyentuh lantai (Hutagalung, 2008).



### 3. Dimensi Ketertarikan

Dimensi ini menggunakan alat bantu *Sticky Nose dan Kapas*. Tempelkan stiker warna-warni di hidung Anda sendiri. Minta anak untuk melepasnya. Atau tempelkan bola kapas di hidung Anda dengan lotion. Mintalah anak menuupnya.



### 4. Dimensi Ketertarikan

Bermain tepuk tangan menjadi favorit bagi Sebagian besar anak hingga usia remaja. Cobalah dengan ritme tepukan yang mudah dahulu. Setelah yang satu dikuasai dengan baik, baru beranjak ke yang makin sulit .



### 5. Dimensi Kasih Sayang

Pada dimensi ini peserta diminta untuk memakan makanan dan peserta yang lain mencoba mendengarkan bunyi dari kunyahannya. Carilah makanan atau minuman yang disukai anak dan baik bagi anak kita. Jika bisa, pilihlah makanan yang Ketika dimakan dapat mengeluarkan bunyi renyah, seperti *cereal*, biscuit, buah apel/pir, keripik kentang, dan lain-lain. Duduklah berhadapan dengannya dan suapi ia. Kemudian, dekatkan telinga kita kepadanya dan minta ia mengunyahnya dekat telinga kita agar kita dapat mendengarkan suara



kunyahannya. Kita dapat mengatakan, "Wah, kriuk kriuk kriuk, nyaring sekali bunyinya."

Setiap Dimensi dalam kegiatan Theraplay mengandung Filosofi dan maksud masing-masing sesuai dengan penjelasan tiap dimensi. Namun demikian dari seluruh rangkaian Theraply selain meningkatkan kekompakan, merelease stres juga meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri.



Materi kemudian ditutup dengan pemberian pemahaman terkait Konsep Diri. Konsep diri adalah bagaimana individu memandang dirinya berdasarkan penilaian keluarga dan lingkungan. Konsep diri ini sangat diperlukan untuk memahami potensi diri. Saat seseorang berhasil mendeskripsikan siapa dirinya, maka diharapkan dapat menemukan potensi dirinya (R. D. Astuti, 2014).



Pemahaman akan konsep diri juga membuat peserta dapat menjalin relasi dan komunikasi yang baik dengan orang sekitar. Akan dengan mudah mengungkapkan rasa cinta dan mampu berperilaku asertif (Herlita, 2012).

Rangkaian kegiatan dilakukan selama dua hari mulai dari pemberian materi hingga praktik langsung. Selama pemberian materi beberapa point yang bisa dilakukan evaluasi:

1. Ruang penyelenggaran tidak terlalu besar sehingga peserta harus dipecah dalam beberapa kelompok yang lebih kecil
2. Pelaksanaan kegiatan yang marathon menimbulkan kelelahan perlu disikapi dengan pemberian ice breaking yang lebih banyak.

## KESIMPULAN

Melihat dan mencermati selama dilakukan kegiatan webinar, secara keseluruhan beberapa kelebihan yang didapatkan dari acara ini adalah seluruh peserta antusias dan melaksanakan seluruh rangkaian acara dengan baik, Para peserta juga berpartisipasi aktif dengan memberikan pertanyaan dan bahkan menjawab pertanyaan jika diberikan pertanyaan oleh pembicara. Secara keseluruhan para peserta menyatakan kegiatan Pelatihan ini sangat menarik karena banyak hal baru dan ilmu baru yang didapatkan selama kegiatan. Selain itu pemahaman tentang Release emosi dan memahami konsep diri juga membuat mereka merasa harus berhati-hati dalam menggunakan media sosial mereka sehari-hari. Peserta Pelatihan juga menyadari bahwa untuk menjadi sukses diperlukan kesehatan fisik dan mental yang seimbang. Secara umum meski acara berjalan dengan baik, masih banyak yang perlu dibenahi diantaranya perlu keberlanjutan agar materi yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai upaya untuk menerapkan dan mengoptimalkan materia yang didapatkan maka perlu dilakukan monitoring dengan melakukan pelatihan lanjutan. Beberapa Pelatihan lanjutan yang bisa dilakukan diantaranya Hypnotherapy untuk membuka mental block bagi pekerja migran.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih Kepada LPK Andalan, kementerian ketenaga kerjaan melalui BLK di Lembang Kabupaten bandung Barat

## REFERENSI

Astuti, R. D. (2014). Identifikasi Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsep Diri Siswa

- Sekolah Dasar Negeri Mendungan I Yogyakarta. *Skripsi*, 140. <https://eprints.uny.ac.id/14425/1/Skripsi.pdf>
- Astuti, S. W., & Dearly. (2023). *Meningkatkan Kebahagian Dengan Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif Pada Pekerja Migran*. 1(5), 340–346.
- Darwati. (2022). pelaksanaanpenempatan pekerja migran indonesiad i malaysia berdasarkan undang-undang nomor 18tahun 2017 tentang pelindungan pekerja migran indonesia. *CONSTITUTUM Jurnal Ilmiah Hukum*, 1(1), 1–18.
- Dearly, D., & Istiqomah, I. (2020). Implementasi Structure Dalam Theraplay. *Jurnal Abdi Masyarakat (JAM)*, 5(2), 30. <https://doi.org/10.22441/jam.2020.v5.i2.007>
- Herlita, R. (2012). *Hubungan Antara Pola Komunikasi Keluarga dengan Perilaku Agresif Remaja di SMAN 4 Bekasi*.
- Hutagalung, I. (2008). Sosialisasi Pembentukan Konsep Diri Orang Tua Melalui Theraplay. *Universitas Dr Moestopo (Beragama)*, 1, 38–42.
- Kristlyna, E., Psikologi, F., Surabaya, U., & Raya Kalirungkut, J. (2022). *Efektivitas Play Therapy dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Anak di Rumah Sakit Ananta Yudiarso*. 11(2), 155–164. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i22022p155-164>
- Rosleny Marliani. (2013). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Orientasi Masa Depan Bidang Pekerjaan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 9(Desember), 130–137.
- Sari, S. (2020). pelatihan persiapan calon pekerja migran indonesia sebelum penempatan hingga pemulangan di desa Nanggalamkar, kecamatan ciranjang, kabupaten cianjur, jawa barat. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 1(2), 144–153. <https://doi.org/10.26874/jakw.v1i2.75>
- Wahyuni, F. (2022). *Curhat TKI Taiwan, Stres hingga Nangis seperti Orang Gila Gaji 1 Bulan Raib, Majikannya Lakukan Ini*. Tribunnews. <https://belitung.tribunnews.com/2022/10/07/curhat-tki-taiwan-stres-hingga-nangis-seperti-orang-gila-gaji-1-bulan-raib-majikannya-lakukan-ini>