

RESILIENSI DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA ANAK PEKERJA MIGRAN: STUDI LITERATUR

Zahrotul Aini¹ Abqor Nugraha² Hunainah³

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Correspondence Author: zhrtlaini19@gmail.com

Abstract. *The phenomenon of international female migrant workers' migration brings transformative impacts while triggering massive psychological challenges for the left-behind children. The loss of a primary caregiver puts children at high risk of emotional vulnerability and academic stress. This study aims to analyze in depth the role of resilience as an internal protective mechanism in maintaining the psychological well-being of migrant workers' children. The method used in this article is a literature review with a qualitative approach through content analysis techniques. Data sources were gathered from reputable scientific journal articles published between 2018 and 2026, obtained from Google Scholar and SINTA. The results of the literature review indicate that mental resilience functions significantly as a buffering mechanism capable of reducing children's academic stress and anxiety. This toughness is simultaneously driven by the integration of internal psychospiritual values and external social support derived from the transformation of the father's parenting style and the involvement of the extended family. In conclusion, a solid resilience capacity is the primary predictor in leading migrant workers' children to achieve optimal psychological well-being. This well-being condition is characterized by positive self-acceptance, mature autonomy, and a clear future orientation despite growing up without the physical presence of parents. The results of this study are expected to serve as a theoretical reference for guidance and counseling practitioners in designing family psychoeducation programs.*

Keywords: *Resilience; Psychological Well-Being; Migrant Workers' Children; Literature Review.*

Abstrak. Fenomena migrasi internasional pekerja perempuan membawa dampak transformatif sekaligus memicu tantangan psikologis yang masif bagi anak-anak yang ditinggalkan di kampung halaman. Kehilangan figur pengasuh utama menempatkan anak pada risiko kerentanan emosional dan stres akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam peran resiliensi sebagai mekanisme protektif internal dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) anak pekerja migran. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif melalui teknik analisis isi (*content analysis*). Sumber data bersumber dari artikel jurnal ilmiah bereputasi periode tahun 2018 hingga 2026 yang diperoleh dari basis data Google Scholar dan SINTA. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa resiliensi mental berfungsi secara signifikan sebagai penyangga (*buffering mechanism*) yang mampu mereduksi stres akademik dan kecemasan anak. Ketangguhan ini didorong secara simultan oleh integrasi nilai-nilai psikospiritual dari dalam diri serta dukungan sosial eksternal yang bersumber dari transformasi pola asuh ayah dan keterlibatan keluarga besar (*extended family*). Kesimpulannya, kapasitas resiliensi yang kokoh menjadi prediktor utama dalam mengantarkan anak pekerja migran untuk

mencapai tingkatan *psychological well-being* yang optimal. Kondisi sejahtera ini dicirikan oleh adanya penerimaan diri yang positif, kemandirian yang matang, dan orientasi masa depan yang jelas meskipun tumbuh tanpa kehadiran fisik orang tua. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan teoretis bagi praktisi bimbingan dan konseling dalam merancang program psikoedukasi keluarga pekerja migran.

Kata Kunci: Resiliensi; *Psychological Well-Being*; Anak Pekerja Migran; Studi Literatur.

PENDAHULUAN

Fenomena migrasi internasional pekerja perempuan membawa dampak transformatif yang masif pada struktur keluarga yang ditinggalkan. Ketika seorang ibu memutuskan bekerja di luar negeri, sistem pengasuhan konvensional mengalami pergeseran peran secara drastis, di mana ayah dituntut untuk mengambil alih tugas-tugas domestik secara penuh (Faristiana *et al.*, 2022). Perubahan atmosfer rumah tangga yang mendadak ini sering kali memicu ketidakstabilan emosional bagi anak-anak karena kehilangan figur pengasuh utama. Kondisi psikologis anak yang ditinggal oleh orang tuanya bekerja sebagai Tenaga Kerja Indonesia (TKI) menunjukkan dinamika penyesuaian diri yang jauh lebih kompleks dan rentan dibandingkan dengan remaja dari keluarga non-TKI (Lestari *et al.*, 2021). Tanpa sistem pendukung yang kokoh, anak pekerja migran sangat rentan mengalami krisis eksistensial serta hambatan serius dalam pemenuhan hak-hak dasar mereka di lingkungan domestik (Sofyan, 2019). Oleh karena itu, penumbuhan ketangguhan mental dan spiritual anak sejak usia sekolah dasar menjadi fondasi krusial agar mereka tetap adaptif dalam menghadapi realitas perpisahan tersebut (Sifa'ul Af'idah, 2026).

Dampak dari hilangnya kehadiran fisik orang tua tidak hanya memengaruhi aspek pengasuhan sehari-hari, melainkan juga merembet pada ranah fungsional anak di sekolah. Tekanan emosional akibat jarak geografis yang membentang sering kali bermanifestasi dalam bentuk stres akademik yang tinggi, terutama saat anak dihadapkan pada tuntutan pembelajaran yang berat tanpa adanya pendampingan psikologis langsung dari orang tua (Rahmatullah, 2021). Dalam menghadapi situasi menekan ini, kapasitas individu untuk bangkit dan beradaptasi secara positif—atau yang dikenal sebagai resiliensi—menjadi faktor penentu yang sangat penting. Proses pembentukan resiliensi ini tidak dapat dilepaskan dari kontribusi lingkungan sosial terdekat, di mana optimalisasi dukungan dari anggota keluarga yang tersisa memegang peranan vital dalam menjaga stabilitas emosional anak (Rosyidah *et al.*, 2023). Konstruksi teoretis psikologi perkembangan menunjukkan bahwa ketika anak mampu memanfaatkan dukungan sosial secara efektif dan menerapkan strategi koping yang adaptif, tingkat resiliensi mereka akan meningkat secara signifikan, yang pada gilirannya berdampak langsung pada penguatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mereka (Nurhidayah *et al.*, 2021).

Meskipun urgensi untuk memberikan bantuan psikologis pada anak pekerja migran sangat tinggi, pemetaan teoretis yang komprehensif mengenai mekanisme resiliensi dan kesejahteraan psikologis harus mendahului pemberian suatu perlakuan atau *treatment*. Hal ini penting untuk menghindari generalisasi teoretis yang keliru dan memastikan bahwa rancangan program bimbingan di masa depan didasarkan pada basis bukti ilmiah yang solid. Berbagai literatur terdahulu telah mengonfirmasi keterkaitan erat antara struktur pengasuhan, strategi koping, dan

ketangguhan mental dalam menjaga kesejahteraan psikologis anak di tengah bayang-bayang migrasi. Melalui analisis berbasis literatur, dinamika hubungan antara resiliensi dan *psychological well-being* pada populasi khusus ini dapat diurai secara mendalam tanpa harus membebani anak dengan manipulasi eksperimental di lapangan.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, artikel ini disusun dengan menggunakan pendekatan studi literatur untuk menelaah secara kritis hubungan fungsional antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada anak pekerja migran. Secara spesifik, artikel ini bertujuan untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran resiliensi sebagai mekanisme protektif internal dalam mempertahankan *psychological well-being* anak yang ditinggalkan oleh orang tua mereka untuk bekerja di luar negeri. Hasil dari tinjauan pustaka ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis yang kuat bagi pengembangan konsep konseling keluarga serta menjadi acuan praktis bagi para praktisi bimbingan dalam merancang program psikoedukasi yang relevan tanpa memerlukan intervensi langsung yang bersifat eksperimental.

METODE

Penelitian ini merupakan studi literatur (*literature review*) yang mengkaji secara mendalam teori, konsep, dan hasil penelitian terdahulu yang relevan tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) eksperimental kepada subjek. Pendekatan ini digunakan untuk mengintegrasikan dan mengevaluasi temuan empiris mengenai resiliensi dan *psychological well-being* pada anak pekerja migran guna memperoleh kesimpulan teoretis yang komprehensif.

Lokasi Penelitian

Sebagai penelitian berbasis studi literatur, lokasi penelitian ini tidak merujuk pada wilayah geografis tertentu atau lembaga fisik di lapangan, melainkan pada ruang digital perpustakaan dan basis data (*database*) jurnal ilmiah bereputasi. Pencarian dan pengumpulan literatur dilakukan melalui beberapa pangkalan data elektronik, antara lain Google Scholar dan SINTA (Science and Technology Index). Akses terhadap basis data ini dilakukan secara daring melalui perangkat digital selama periode penelitian berlangsung.

Prosedur Dan Cara Kerja

Prosedur pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara sistematis melalui empat tahapan utama untuk menjamin validitas hasil kajian pustaka.

Tahap identifikasi awal

Langkah pertama dimulai dengan melakukan pelacakan literatur menggunakan kombinasi kata kunci yang relevan pada mesin pencari basis data ilmiah. Setelah artikel terkumpul, dilakukan proses screening atau penapisan awal berdasarkan judul dan abstrak untuk memastikan kesesuaian dengan tema besar penelitian.

Tahap penilaian kelayakan

Artikel yang lolos penapisan awal kemudian diunduh secara utuh untuk dianalisis kelayakannya. Pada tahap ini, peneliti membaca keseluruhan isi artikel (*full-text*) untuk memastikan bahwa data yang disajikan di dalam naskah tersebut mampu menjawab rumusan masalah mengenai dinamika psikologis anak pekerja migran.

Tahap inklusi akhir

Tahap terakhir adalah menetapkan naskah final yang akan dianalisis secara mendalam. Artikel yang terpilih adalah artikel yang memenuhi seluruh kriteria yang telah ditetapkan dan terbebas dari bias metodologi penelitian sebelumnya.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yaitu menghimpun dokumen berupa jurnal ilmiah, artikel prosiding, dan buku teks yang relevan. Instrumen utama dalam pengumpulan data ini adalah panduan protokol pencarian (*search protocol guide*). Pencarian data menggunakan operator Boolean (AND/OR) dengan kata kunci: "resiliensi" AND "psychological well-being" AND "anak pekerja migran" OR "anak TKI". Pembatasan data (*data filtering*) diterapkan secara ketat melalui kriteria inklusi dan eksklusi berikut:

Kriteria inklusi

Kriteria ini meliputi artikel dari jurnal ilmiah peer-reviewed yang diterbitkan dalam rentang waktu tahun 2018 hingga 2026, ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris, dapat diakses secara penuh (*open access*), serta fokus membahas variabel resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada populasi anak atau remaja yang ditinggalkan orang tuanya menjadi pekerja migran.

Kriteria eksklusi

Kriteria eksklusi dalam pengumpulan data ini mencakup artikel yang tidak memiliki identitas digital (DOI) yang jelas, artikel sejenis yang berupa naskah populer atau opini, serta penelitian yang melibatkan intervensi klinis atau pemberian *treatment* tertentu pada subjek penelitian.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*) secara kualitatif terhadap literatur yang telah dikumpulkan. Proses analisis data mengikuti model interaktif yang terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Reduksi data dilakukan dengan mengekstrak data penting dari setiap artikel, seperti nama penulis, tahun terbit, dimensi resiliensi yang dominan, serta gambaran *psychological well-being* anak. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk matriks sintesis untuk memetakan keterkaitan antar-variabel dari berbagai sumber literatur. Tahap akhir adalah melakukan interpretasi teoretis secara mendalam terhadap pola yang ditemukan, mengonversinya menjadi narasi ilmiah yang sistematis, dan menarik kesimpulan valid mengenai peran resiliensi dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis anak pekerja migran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis isi (*content analysis*) terhadap berbagai literatur yang relevan, ditemukan bahwa dinamika psikologis anak pekerja migran dipengaruhi secara simultan oleh faktor internal berupa ketangguhan mental dan faktor eksternal berupa reposisi pengasuhan di lingkungan domestik. Untuk mempermudah pemetaan data ilmiah yang diperoleh melalui studi literatur ini, ringkasan fokus kajian dan temuan utama dari naskah-naskah primer disajikan

dalam matriks sintesis pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Matriks Sintesis Literatur Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis Anak Pekerja Migran

No.	Penulis (Tahun)	Fokus Kajian	Temuan Utama
1.	Sofyan (2019)	Pemenuhan hak dan upaya resiliensi anak	Keterbatasan pengasuhan langsung memicu kerentanan hak anak, namun mekanisme proteksi keluarga mampu menumbuhkan resiliensi adaptif.
2.	Lestari <i>et al</i> (2021)	Perbandingan resiliensi remaja TKI dan non-TKI	Remaja dari keluarga TKI menghadapi kompleksitas stresor yang lebih tinggi, sehingga membutuhkan strategi koping khusus untuk mencapai resiliensi.
3.	Rahmatullah (2021)	Pengaruh resiliensi terhadap stres akademik	Resiliensi mental terbukti secara empiris mampu menurunkan tingkat stres akademik pada anak buruh migran di lingkungan sekolah.
4.	Faristiana <i>et al.</i> (2022)	Transformasi peran ayah dalam pola asuh	Ketiadaan ibu menuntut ayah melakukan rekonstruksi peran pengasuhan untuk menjaga stabilitas emosional anak.
5.	Rosyidah <i>et al.</i> (2023)	Peran dukungan keluarga terhadap resiliensi	Dukungan dari keluarga besar (<i>extended family</i>) menjadi pilar utama pembentuk resiliensi anak ketika orang tua bermigrasi.
6.	Afidah & Khoiriyah (2026)	Ketangguhan psikospiritual anak	Integrasi nilai-nilai spiritualitas menjadi jangkar emosional yang memperkuat ketangguhan anak dalam menghadapi bayang-bayang migrasi.

Ketiadaan kehadiran fisik orang tua, terutama ibu yang bekerja di luar negeri, secara nyata mengubah lanskap psikologis anak di kampung halaman. Hasil penelaahan menunjukkan bahwa transisi ini pada awalnya memicu guncangan emosional karena hilangnya figur kelekatan utama (*primary attachment*). Namun, sebagaimana dijelaskan oleh Faristiana *et al.*, (2022), stabilitas emosional anak dapat dipertahankan apabila ayah mampu melakukan transformasi peran pengasuhan dari yang awalnya berfokus pada sektor publik menjadi adaptif dalam urusan domestik. Transformasi pengasuhan yang efektif ini menjadi stimulus awal bagi anak untuk tidak memandang kepergian orang tua sebagai penolakan, melainkan sebagai bentuk perjuangan ekonomi keluarga. Ketika anak berhasil menginternalisasi pemahaman positif ini, pemenuhan hak-hak dasar dan kesejahteraan emosional mereka di rumah dapat tetap terjaga dengan baik (Sofyan, 2019).

Kemampuan anak pekerja migran untuk tetap berfungsi secara optimal di tengah keterbatasan ini sangat ditentukan oleh derajat resiliensi yang mereka miliki. Remaja yang ditinggalkan oleh orang tuanya menjadi TKI secara empiris memang menghadapi tantangan psikologis yang jauh lebih berat dan kompleks dibandingkan dengan rekan seusia mereka yang diasuh oleh orang tua lengkap (Lestari *et al.*, 2021). Manifestasi dari beratnya tekanan tersebut

sering kali muncul di ranah pendidikan dalam bentuk kecemasan dan stres akademik yang tinggi (Rahmatullah, 2021). Dalam konteks inilah resiliensi bekerja sebagai mekanisme penyangga (*buffering mechanism*). Anak dengan resiliensi mental yang kokoh tidak akan tenggelam dalam stresor akademik tersebut, melainkan menjadikannya sebagai motivasi untuk membuktikan keberhasilan belajar kepada orang tua mereka yang berada di luar negeri. Proses evaluasi kognitif yang positif ini menjelaskan mengapa resiliensi secara langsung berbanding terbalik dengan tingkat stres yang dialami anak.

Mengapa resiliensi mampu mengantarkan anak pekerja migran pada tingkatan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) yang optimal? Jawabannya terletak pada bagaimana kapasitas resiliensi tersebut mengaktifkan strategi koping adaptif dan memobilisasi dukungan sosial di sekitarnya. Ketika anak memiliki resiliensi yang tinggi, mereka cenderung memiliki penerimaan diri yang baik, kemandirian yang matang, dan tujuan hidup yang jelas—yang semuanya merupakan dimensi utama dari *psychological well-being*. Ketangguhan ini tidak muncul secara instan, melainkan diperkokoh oleh aspek psikospiritual, di mana nilai-nilai keagamaan dan kepasrahan yang positif bertindak sebagai jangkar emosional yang melindungi anak dari rasa kesepian kronis (Sifa'ul Af'idah, 2026).

Selain itu, eksistensi dukungan dari keluarga besar, seperti nenek, kakek, atau kerabat dekat, terbukti menjadi faktor eksternal paling krusial yang melandasi pembentukan resiliensi tersebut (Rosyidah *et al.*, 2023). Dukungan sosial yang konsisten dari lingkungan sekitar menggantikan kekosongan peran orang tua, memberikan rasa aman, dan membantu anak mengembangkan regulasi emosi yang sehat. Secara teoretis, keterpaduan antara ketangguhan psikospiritual internal dan penguatan dukungan sosial eksternal inilah yang mendorong anak untuk tetap merasakan kepuasan hidup serta kebahagiaan yang autentik, meskipun terpisah jarak geografis yang jauh dengan orang tua mereka.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan melalui studi literatur, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan fungsional yang signifikan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada anak pekerja migran. Perpindahan geografis dengan orang tua, khususnya ibu, secara nyata menghadapkan anak pada berbagai stresor emosional dan stres akademik di lingkungan sekolah. Namun, kapasitas resiliensi berperan krusial sebagai mekanisme penyangga (*buffering mechanism*) yang memproteksi kesehatan mental anak dari dampak negatif situasi tersebut.
2. Ketangguhan mental anak dalam menghadapi bayang-bayang migrasi dipicu oleh keterpaduan faktor internal dan eksternal. Secara internal, integrasi nilai-nilai psikospiritual memberikan kekuatan teologis dan emosional bagi anak untuk mengonstruksi pemahaman positif atas kondisi keluarga mereka. Secara eksternal, transformasi peran pengasuhan oleh ayah serta kuatnya dukungan sosial dari keluarga besar (*extended family*) menjadi pilar pengganti yang efektif dalam mempertahankan stabilitas emosional anak di rumah. Ketika anak mampu mengoptimalkan strategi koping yang adaptif berbasis dukungan lingkungan tersebut, mereka akan menunjukkan tingkat

resiliensi yang tinggi.

3. Kapasitas resiliensi yang kokoh inilah yang pada akhirnya menjadi prediktor utama dalam mengantarkan anak pekerja migran pada tingkatan *psychological well-being* yang optimal. Anak yang resilien terbukti mampu mengembangkan dimensi penerimaan diri yang baik, kemandirian yang matang, hubungan positif dengan orang lain, dan memiliki orientasi masa depan yang jelas meskipun tumbuh tanpa kehadiran fisik orang tua secara langsung. Hasil kajian pustaka ini memberikan landasan teoretis yang kuat bagi praktisi bimbingan dan konseling mengenai pentingnya penguatan sinergi antara faktor psikospiritual internal dan penguatan sistem pendukung keluarga dalam merancang program psikoedukasi atau konseling keluarga yang relevan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Faristiana, A. R., Rahmawati, F., & Atiqoh, M. A. (2022). TRANSFORMASI PERAN AYAH DALAM POLA ASUH ANAK PADA KELUARGA PEKERJA MIGRAN PEREMPUAN DI P
- Faristiana, A. R., Rahmawati, F., & Atiqoh, M. A. (2022). *Paradigma*, 11(1).
- Lestari, M., Suryaratri, R. D., & Akbar, Z. (2021). Resiliensi Remaja Ditinjau dari Orangtuanya yang Bekerja sebagai TKI dan Bukan TKI. *Humanitas*, 5(3), 267–280.
- Nurhidayah, S., Ekasari, A., Muslimah, A. I., Pramintari, R. D., & Hidayanti, A. (2021). Dukungan Sosial, Strategi Koping Terhadap Resiliensi Serta Dampaknya Pada Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Orangtuanya Bercerai. *Paradigma*, 18(1), 60–77. <https://doi.org/10.33558/paradigma.v18i1.2674>
- Rahmatullah, A. S. (2021). Pengaruh Resiliensi Mental Terhadap Stress Akademik Pada Anak Buruh Migran Di MTS Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Gombong Kebumen. *In Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 175–182.
- Rosyidah, R., Astuti, J. S., & Michelino, D. M. D. (2023). Peran Dukungan Keluarga terhadap Resiliensi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Bangkalan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 23–31.
- Sifa'ul Af'idah, K. (2026). Ketangguhan Psikospiritual Anak Sekolah Dasar dalam Bayang Migrasi. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 4, 93–101. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v4i1.4289>
- Sofyan, M. A. (2019). *Pemenuhan hak anak dan upaya resiliensi anak dalam keluarga pekerja migran di Kecamatan Pesanggrahan, Kabupaten Banyuwangi*. Universitas Negeri Malang.