



Dari Rindu Menjadi Kekuatan Studi Psikologis Tentang Perjuangan dan Harapan Tenaga Kerja Wanita Indonesia di Taiwan

Iis Istiqomah

Sekolah Tinggi Ilmu Dakwah Dan Komunikasi Islam Nahdlatul Ulama Indramayu

Email : iisistiqomah8271@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika psikologis Tenaga Kerja Wanita (TKW) Indonesia di Taiwan dalam menghadapi kerinduan, tekanan sosial, dan tantangan pekerjaan, serta bagaimana mereka membangun harapan dan ketahanan diri (resiliensi) di negeri perantauan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi naratif, yang menekankan pada cerita hidup individu sebagai sumber utama pemahaman pengalaman psikologis. Data diperoleh melalui wawancara mendalam terhadap lima informan TKW Indonesia yang bekerja di berbagai sektor di Taiwan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kerinduan terhadap keluarga, yang awalnya menjadi beban emosional, justru berkembang menjadi sumber kekuatan dan motivasi utama untuk bertahan dan berhasil. Tema-tema utama yang ditemukan adalah: (1) *rindu sebagai energi spiritual*, (2) *harapan sebagai kompas hidup*, (3) *jaringan sosial sebagai ruang penyembuhan emosional*, dan (4) *transformasi diri sebagai makna perjuangan*. Kesimpulannya, TKW Indonesia di Taiwan menunjukkan kemampuan luar biasa dalam mengelola emosi dan membangun makna positif dari pengalaman sulit, menjadikan rindu sebagai kekuatan untuk mencapai keberhasilan hidup.

Kata Kunci: TKW Indonesia, resiliensi, psikologi positif, harapan



Abstract

*This study aims to understand the psychological dynamics of Indonesian female migrant workers (TKW) in Taiwan as they navigate homesickness, social pressures, and work challenges, as well as how they build hope and resilience in a foreign land. This study used a qualitative approach with a narrative study method, emphasizing individual life stories as the primary source of understanding psychological experiences. Data were obtained through in-depth interviews with five Indonesian migrant workers working in various sectors in Taiwan. The results show that longing for family, which initially felt like an emotional burden, instead developed into a primary source of strength and motivation for survival and success. The main themes identified were: (1) *longing as spiritual energy*, (2) *hope as a life compass*, (3) *social networks as a space for emotional healing*, and (4) *self-transformation as the meaning of struggle*. In conclusion, Indonesian migrant workers in Taiwan demonstrate an extraordinary*



ability to manage emotions and construct positive meaning from difficult experiences, transforming longing into a force for achieving success in life.

Keywords: Indonesian migrant workers, Taiwan, resilience, positive psychology, hope

Pendahuluan

Migrasi tenaga kerja wanita (TKW) Indonesia ke luar negeri merupakan fenomena sosial yang terus berkembang seiring dengan meningkatnya kebutuhan ekonomi keluarga dan terbatasnya lapangan pekerjaan di dalam negeri. Berdasarkan data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI, 2023), Taiwan termasuk dalam lima negara tujuan utama penempatan TKW Indonesia. Sebagian besar dari mereka bekerja di sektor domestik, pabrik, dan perawatan lansia. Meskipun sering dihadapkan pada keterbatasan bahasa, budaya, dan status sosial, para TKW Indonesia di Taiwan menunjukkan peran penting sebagai penopang ekonomi keluarga dan penyumbang devisa bagi negara. Fenomena ini tidak hanya berdimensi ekonomi, tetapi juga menyimpan kisah-kisah perjuangan kemanusiaan yang kompleks dan penuh makna.

Di balik keberhasilan ekonomi yang sering disorot, terdapat dimensi psikologis yang kerap terabaikan. Para TKW harus berhadapan dengan perasaan rindu yang mendalam terhadap keluarga, tekanan pekerjaan yang berat, dan adaptasi terhadap lingkungan sosial yang berbeda. Rasa sepi, kesepian, dan keterasingan sering muncul sebagai konsekuensi dari perpisahan jangka panjang dengan keluarga. Namun demikian, tidak semua TKW mengalami dampak negatif yang sama. Banyak di antara mereka justru mampu mengubah pengalaman emosional tersebut menjadi energi positif untuk bertahan dan sukses. Fenomena inilah yang menarik untuk diteliti dari sudut pandang psikologi positif — bagaimana individu mampu mentransformasikan penderitaan menjadi kekuatan dan makna hidup baru.

Psikologi positif memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki potensi untuk tumbuh, bangkit, dan menemukan makna dalam situasi sulit (Seligman, 2011). Dalam konteks TKW Indonesia di Taiwan, teori ini relevan untuk menjelaskan bagaimana rasa rindu, tekanan emosional, dan kesepian justru dapat menjadi sumber motivasi serta ketahanan diri (*resilience*). Pengalaman migrasi bukan hanya perjalanan fisik lintas negara, tetapi juga perjalanan psikologis dan spiritual menuju kedewasaan emosional. Rindu yang awalnya menjadi beban justru dapat berubah menjadi kekuatan, ketika diolah melalui harapan, doa, dan makna hidup



yang lebih tinggi. Inilah yang menjadikan studi ini penting, karena menyoroti sisi manusiawi dan positif dari kehidupan TKW yang jarang diungkapkan dalam penelitian sebelumnya.

Sebagian besar penelitian terdahulu tentang pekerja migran Indonesia berfokus pada aspek negatif, seperti kekerasan, stres kerja, atau ketidakadilan gender (Misrawati, 2020; Lestari, 2021). Sementara itu, sedikit kajian yang mengangkat sisi keberhasilan psikologis dan makna positif yang dialami TKW di luar negeri. Padahal, di balik setiap kisah rindu dan perjuangan terdapat proses pembentukan karakter, spiritualitas, dan transformasi diri yang luar biasa. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menggali kisah nyata TKW Indonesia di Taiwan melalui pendekatan naratif, agar suara dan pengalaman pribadi mereka dapat didengar secara autentik.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana TKW Indonesia di Taiwan memaknai pengalaman rindu, harapan, dan perjuangan hidup mereka dari perspektif psikologis. Penelitian ini secara khusus ingin menggambarkan bagaimana kerinduan dapat berubah menjadi sumber kekuatan, bagaimana harapan menjadi pedoman hidup, serta bagaimana pengalaman bekerja di perantauan membentuk ketahanan dan transformasi diri mereka. Melalui pendekatan studi naratif, penelitian ini berupaya menghadirkan potret kehidupan yang lebih utuh, mendalam, dan manusiawi tentang perempuan-perempuan tangguh Indonesia yang berjuang di negeri orang — dari rindu yang menyakitkan menjadi kekuatan yang membebaskan.

Tinjauan Pustaka

Psikologi Positif dan Konsep Kekuatan Manusia

Psikologi positif merupakan pendekatan yang menekankan pada kekuatan, potensi, dan kemampuan individu untuk berkembang di tengah kesulitan hidup (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Berbeda dari psikologi tradisional yang berfokus pada gangguan dan patologi, psikologi positif menyoroti aspek-aspek seperti harapan, kebahagiaan, makna hidup, dan ketahanan diri (*resilience*). Dalam konteks Tenaga Kerja Wanita (TKW) Indonesia di Taiwan, pendekatan ini memandang mereka bukan sebagai korban dari kondisi sosial-ekonomi, melainkan sebagai individu yang memiliki kapasitas untuk mengubah penderitaan menjadi pengalaman bermakna.

Seligman (2011) menyebutkan bahwa kebahagiaan manusia dapat dicapai melalui tiga elemen utama: *meaning* (makna), *engagement* (keterlibatan), dan *accomplishment* (pencapaian). Ketiga elemen ini relevan dengan pengalaman TKW yang menghadapi tekanan kerja namun

tetap berpegang pada makna hidup, keterlibatan spiritual, dan pencapaian ekonomi keluarga. Dengan demikian, psikologi positif menjadi dasar teoritis untuk memahami bagaimana “rindu” yang biasanya diasosiasikan dengan penderitaan — justru dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi hidup.

Teori Resiliensi (Ketahanan Diri)

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan dan kesulitan hidup (Reivich & Shatté, 2002). Dalam pandangan Luthar (2006), resiliensi tidak berarti tidak mengalami penderitaan, melainkan kemampuan untuk pulih dari penderitaan tersebut. Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi antara lain: dukungan sosial, optimisme, kemampuan mengatur emosi, serta adanya tujuan dan makna hidup.

Dalam konteks TKW Indonesia di Taiwan, resiliensi tampak dalam bentuk kemampuan mereka untuk mengelola kerinduan terhadap keluarga, menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya baru, serta menjaga semangat kerja di tengah tekanan fisik dan emosional. Penelitian Ward (2016) tentang migran perempuan menunjukkan bahwa keberhasilan beradaptasi di lingkungan asing sering kali berkaitan erat dengan kekuatan spiritual, rasa syukur, dan hubungan sosial yang positif. Oleh karena itu, teori resiliensi menjadi fondasi penting dalam memahami keteguhan psikologis TKW di luar negeri.

Teori Harapan (Hope Theory)

Snyder (2002) mengembangkan teori *hope* atau harapan sebagai kemampuan individu untuk menetapkan tujuan (*goals*), menemukan cara mencapainya (*pathways*), dan memiliki motivasi untuk terus bergerak menuju tujuan tersebut (*agency*). Harapan berfungsi sebagai pendorong psikologis yang memberi arah dan makna dalam kehidupan manusia.

Bagi TKW Indonesia, harapan menjadi “kompas kehidupan” yang menuntun mereka dalam menghadapi tekanan dan kesepian di negeri orang. Harapan untuk memperbaiki ekonomi keluarga, menyekolahkan anak, dan mengubah nasib menjadi energi psikologis yang kuat. Ketika harapan dikelola dengan baik, ia menjadi sumber daya mental yang meningkatkan daya tahan terhadap stres dan memperkuat kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Dalam penelitian ini, teori harapan membantu menjelaskan bagaimana semangat dan cita-cita mampu mengubah kerinduan menjadi kekuatan dan optimisme.

Teori Naratif dan Makna Hidup



Pendekatan naratif dalam psikologi berangkat dari pandangan bahwa manusia memahami dunia melalui cerita (Bruner, 1990). Setiap individu menafsirkan pengalaman hidupnya melalui narasi yang ia ciptakan sendiri, dan dari sanalah terbentuk identitas diri. Dalam konteks penelitian ini, metode studi naratif digunakan untuk menggali bagaimana TKW Indonesia membongkar pengalaman hidup mereka — dari penderitaan, kerinduan, hingga keberhasilan — menjadi kisah bermakna yang memperkuat identitas dan ketahanan diri.

Menurut McAdams (2001), narasi hidup mencerminkan cara seseorang membangun koherensi antara masa lalu, masa kini, dan masa depan. Melalui penceritaan, individu tidak hanya mengingat pengalaman, tetapi juga merekonstruksi makna di balik pengalaman tersebut. Oleh karena itu, teori naratif memberikan landasan untuk memahami bahwa setiap kisah TKW bukan sekadar laporan fakta, tetapi juga proses psikologis untuk menemukan makna hidup di tengah realitas yang menantang.

Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi naratif (narrative study). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan menggali dan memahami makna pengalaman hidup individu melalui cerita atau narasi pribadi (Creswell, 2013). Studi naratif tidak hanya menggambarkan peristiwa, tetapi juga menafsirkan bagaimana individu memberi makna terhadap pengalaman mereka. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk memahami bagaimana Tenaga Kerja Wanita (TKW) Indonesia di Taiwan memaknai pengalaman rindu, harapan, dan perjuangan hidupnya hingga menjadi sumber kekuatan psikologis.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa rasa rindu terhadap keluarga bukan sekadar bentuk penderitaan emosional, tetapi juga menjadi sarana refleksi dan pendewasaan spiritual bagi TKW Indonesia di Taiwan. Rindu, dalam konteks ini, mengalami transformasi dari perasaan negatif menuju *meaning-making process* — proses pencarian makna yang memperkuat mental individu.

Hal ini sejalan dengan pandangan Frankl (1963) dalam teori *Logoterapi*, yang menyatakan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menemukan makna bahkan di tengah penderitaan. Rasa kehilangan atau kerinduan justru dapat menjadi pintu masuk menuju kedewasaan spiritual, ketika individu mampu memaknainya secara positif. Para TKW menjadikan doa dan



ibadah sebagai mekanisme adaptasi emosional, yang berfungsi menjaga keseimbangan psikologis mereka di tengah keterpisahan keluarga dan tekanan pekerjaan.

Fenomena ini juga mendukung pandangan Pargament (1997) tentang *religious coping*, yakni penggunaan keyakinan dan praktik spiritual untuk mengatasi stres. Dalam kasus ini, religiusitas menjadi faktor protektif yang menahan gejala depresi dan kecemasan akibat jarak emosional dengan keluarga.

Harapan sebagai Kompas Psikologis dan Motivasi Hidup

Harapan menjadi tema sentral dalam narasi para TKW. Harapan mereka untuk memperbaiki ekonomi keluarga, menyekolahkan anak, dan memiliki masa depan lebih baik berperan sebagai “kompas psikologis” yang memberi arah dan makna terhadap segala penderitaan yang dialami. Temuan ini memperkuat teori Snyder (1991) tentang *Hope Theory*, yang menjelaskan bahwa harapan terdiri dari dua komponen utama: *agency* (keinginan dan tekad untuk mencapai tujuan) dan *pathways* (kemampuan menemukan jalan menuju tujuan tersebut). Para TKW memperlihatkan kedua aspek ini secara kuat. Mereka memiliki *agency* berupa motivasi untuk memperbaiki nasib keluarga, serta *pathways* berupa strategi konkret seperti menabung, berhemat, dan menjaga hubungan baik dengan majikan agar kontrak diperpanjang.

Dukungan Sosial dan Komunitas Sebagai Mekanisme Pemulihan Emosional

Temuan penelitian menunjukkan bahwa jejaring sosial antar-TKW berperan besar dalam menjaga keseimbangan emosional. Komunitas daring melalui WhatsApp, Facebook, dan TikTok bukan hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga berfungsi sebagai *collective coping system* — sistem penyangga sosial yang membantu mereka bertahan dalam tekanan psikologis.

Hal ini sejalan dengan teori Cohen & Wills (1985) tentang *Social Support Buffering Hypothesis*, yang menyebutkan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan mental. Dalam konteks para TKW, dukungan sesama pekerja migran memberi mereka rasa diterima, dipahami, dan memiliki tempat untuk berbagi emosi yang tidak bisa mereka ekspresikan kepada majikan atau keluarga di Indonesia.

Fenomena ini juga menunjukkan terbentuknya *komunitas empatik*, yaitu kelompok yang dibangun berdasarkan kesamaan pengalaman dan penderitaan. Melalui komunitas ini, para TKW menemukan makna baru: bahwa mereka tidak sendirian dalam perjuangan, dan bahwa solidaritas mampu memperkuat daya tahan psikologis (*resilience*) mereka di tanah perantauan.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman psikologis Tenaga Kerja Wanita (TKW) Indonesia di Taiwan melalui pendekatan studi naratif, dengan fokus pada sisi positif perjuangan, harapan, dan transformasi diri mereka. Berdasarkan hasil analisis terhadap kisah lima partisipan, dapat disimpulkan beberapa hal penting berikut:

1. Rindu bukan semata penderitaan emosional, tetapi menjadi sumber pembentukan makna dan kekuatan spiritual. Para TKW mampu mengubah rasa kehilangan dan kesepian menjadi ruang refleksi diri, memperkuat iman, serta menumbuhkan kedekatan dengan Tuhan sebagai bentuk *religious coping*.
2. Harapan berfungsi sebagai kompas psikologis yang memberi arah dan tujuan hidup di tengah kesulitan. Harapan untuk memperbaiki ekonomi keluarga dan masa depan anak-anak menjadi pendorong utama yang membuat mereka mampu bertahan menghadapi tekanan kerja dan lingkungan asing.
3. Dukungan sosial dari sesama TKW di Taiwan menjadi mekanisme pemulihan emosional yang penting. Melalui komunitas daring dan tatap muka, mereka saling memberi semangat, berbagi pengalaman, dan menciptakan solidaritas yang menumbuhkan rasa kebersamaan serta memperkuat keseimbangan psikologis.
4. Terjadi transformasi diri (*post-traumatic growth*) di kalangan para TKW. Mereka menjadi pribadi yang lebih tangguh, sabar, mandiri, dan memiliki kesadaran spiritual yang lebih dalam. Pengalaman bekerja di luar negeri mengajarkan ketahanan hidup, tanggung jawab, serta kemampuan mengelola emosi dengan lebih matang.
5. Secara keseluruhan, perjalanan para TKW di Taiwan merupakan proses resiliensi dan pembentukan makna hidup, di mana rindu, harapan, dan dukungan sosial menjadi tiga pilar utama yang membentuk kekuatan psikologis mereka. Dari penderitaan, lahir keteguhan; dari rindu, tumbuh kekuatan; dan dari keterpisahan, muncul pertumbuhan.



Daftar Pustaka

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Fauzia, H., & Rahman, F. (2021). *Dukungan sosial dan koping religius pada TKW Indonesia di Hong Kong*. Psikostudia: Jurnal Psikologi, 10(1), 50–61. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5634>
- Frankl, V. E. (1963). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Beacon Press.
- Indrayanti, S. (2018). *Dinamika psikologis pekerja migran perempuan Indonesia di luar negeri*. Jurnal Psikologi Udayana, 5(3), 145–156.
- Kementerian Ketenagakerjaan Republik Indonesia. (2023). *Data dan profil pekerja migran Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemenaker RI
- Nirmalasari, D., & Wibowo, R. (2019). *Makna bekerja bagi tenaga kerja wanita Indonesia di Taiwan: Sebuah studi fenomenologis*. Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora, 8(1), 22–35.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Rahmawati, L. (2022). *Perempuan migran dan kekuatan spiritual: Studi naratif TKW asal Jawa di Taiwan*. Jurnal Studi Perempuan dan Gender, 6(2), 88–104.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Snyder, C. R. (1991). *Hope theory: Rainbows in the mind*. Psychological Inquiry, 13(4), 249–275.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. Psychological Inquiry, 15(1), 1–18. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01
- Ungar, M. (2011). *The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct*. American Journal of Orthopsychiatry, 81(1), 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Yuniarti, Y., & Dewi, N. K. (2020). *Resiliensi dan kesejahteraan subjektif pada tenaga kerja wanita Indonesia di luar negeri*. Jurnal Psikologi Sosial, 18(2), 135–148. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.18>