

# Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal dengan Ibu yang Menjadi Pekerja Migran

Dina Munawaroh, Azzah Nilawaty\*

UIN Raden Mas Said Surakarta, Jl. Pandawa, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: [azzah.nilawaty@staff.uinsaid.ac.id](mailto:azzah.nilawaty@staff.uinsaid.ac.id)

## Abstract

The absence of mothers working as migrant workers creates various psychosocial challenges that can affect the psychological well-being of children, especially women entering early adulthood. This condition is often characterized by feelings of loneliness, limited emotional support, and difficulty building interpersonal relationships. This study aims to describe the psychological well-being experiences of early adult women whose mothers have been working as migrant workers since childhood. This study used a qualitative method with a phenomenological approach, and was analyzed using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). The informants consisted of three women aged 21-22 years selected through purposive sampling. Data were obtained through semi-structured interviews and non-participant observation. The results show that maternal absence creates a sense of loss and limited emotional support, but also forms adaptive mechanisms such as self-acceptance, independence, and resilience. Family support, long-distance communication with the mother, and the presence of a substitute figure play important roles in maintaining psychological well-being. This study confirms that psychological well-being is a dynamic process influenced by life experiences, with implications for the need for psychosocial support and policies that address the emotional aspects of children from migrant worker families.

**Keywords:** migrant workers; psychological well-being; young adult women

## Abstrak

Ketidakhadiran ibu yang bekerja sebagai tenaga kerja migran menimbulkan berbagai tantangan psikososial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis anak, terutama perempuan yang memasuki tahap dewasa awal. Kondisi ini sering ditandai dengan rasa kesepian, keterbatasan dukungan emosional, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal yang sejak kecil ditinggal ibunya bekerja sebagai tenaga kerja migran. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, serta dianalisis dengan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Informan terdiri dari tiga perempuan berusia 21-22 tahun yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakhadiran ibu menimbulkan rasa kehilangan dan keterbatasan dukungan emosional, tetapi juga membentuk mekanisme adaptif berupa penerimaan diri, kemandirian, dan resiliensi. Dukungan keluarga, komunikasi jarak jauh dengan ibu, serta keberadaan figur pengganti berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan proses dinamis yang dipengaruhi pengalaman hidup dengan implikasi pada perlunya pendampingan psikososial dan kebijakan yang memperhatikan aspek emosional anak dari keluarga pekerja migran.

**Kata kunci:** tenaga kerja migran; kesejahteraan psikologis, perempuan dewasa awal

## 1. Pendahuluan

Saat ini, semakin banyak perempuan Indonesia, khususnya para ibu yang bekerja di luar negeri sebagai tenaga kerja migran. Keputusan ini umumnya dilatarbelakangi oleh tekanan ekonomi yang mendorong mereka untuk mengambil alih peran sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga. Selain faktor ekonomi, terdapat sejumlah alasan lain yang mendorong ibu

bekerja sebagai tenaga kerja migran di luar negeri. Menurut Yulianto & Furqan, (2022) alasan yang membuat ibu bekerja di luar negeri diantaranya adalah pendapatan suami yang tidak mencukupi kebutuhan keluarga, keterbatasan lapangan pekerjaan di daerah asal, rendahnya upah kerja lokal, serta keinginan yang kuat untuk meningkatkan taraf hidup keluarga. Selain itu, pengalaman bekerja di luar negeri sebelum menikah juga menjadi salah satu faktor pendukung keputusan tersebut (Nastalia et al., 2025). Dari data Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) mencatat bahwa pada tahun 2023, sekitar 200.761 pekerja migran Indonesia bekerja di luar negeri, dengan 61% diantaranya merupakan perempuan sedangkan laki-laki hanya sebesar 39%, angka ini menunjukkan bahwa migrasi tenaga kerja bukan hanya didominasi oleh laki laki, tetapi juga menjadi pilihan utama bagi perempuan Indonesia, khususnya yang berasal dari daerah dengan keterbatasan peluang kerja (BP2MI, 2023).

Jawa Tengah merupakan salah satu provinsi dengan jumlah pengiriman tenaga kerja migran terbesar di Indonesia. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistika (BPS) Jawa Tengah pada tahun 2024 tercatat 66.611 pekerja migran asal Jawa Tengah bekerja di luar negeri. Kabupaten Grobogan menjadi salah satu daerah di Jawa Tengah penyumbang pekerja migran yang cukup besar. Pada tahun 2024, jumlah tenaga kerja migran asal Grobogan mencapai 4.337 orang yang menempatkannya pada urutan kelima Kabupaten dengan pengiriman pekerja migran terbanyak di Jawa Tengah. Dengan didominasi perempuan yang ditempatkan pada sektor domestik, seperti asisten rumah tangga, pengasuhan anak, dan perawat lansia dengan negara-negara tujuan seperti Hong Kong, Singapura, Malaysia, dan negara-negara di Timur Tengah. Bagi banyak keluarga di Grobogan, migrasi dianggap sebagai solusi untuk mengatasi kesulitan ekonomi dan memperbaiki kualitas hidup (Saktyo Kuncoro, 2018).

Keputusan seorang ibu untuk menjadi pekerja migran membawa dampak yang kompleks bagi keluarga yang ditinggalkan. Dampak positif dari ibu yang bekerja menjadi tenaga kerja migran pada kehidupan keluarga yang ditinggalkan adalah kebutuhan sehari-hari yang terpenuhi, tabungan bertambah, tempat tinggal yang layak, aset yang bertambah dan kesejahteraan keluarga meningkat, serta membeli barang-barang mewah yang sebelumnya tidak dapat dibeli (Wardani, 2020). Menurut Mas'udah, (2020), uang yang dikirimkan tenaga migran dari hasil bekerja di luar negeri sangat mempengaruhi kehidupan keluarga yang ada di rumah, terutama dalam meningkatkan daya beli dan perilaku konsumtif anggota keluarga. Namun, di balik manfaat ekonomi tersebut, terdapat pula dampak negatif yang tidak dapat diabaikan, antara lain menurunnya keharmonisan rumah tangga akibat resiko perselingkuhan, meningkatnya pola konsumtif dalam keluarga, serta kurang optimalnya pengasuhan dan pengawasan terhadap anak (Letisiya & Sakti, 2022).

Bagi anak-anak yang ditinggalkan, ketidakhadiran ibu dalam kehidupan sehari-hari membawa perubahan besar dalam pola pengasuhan dan dukungan emosional yang diterima. Anak-anak harus belajar beradaptasi dengan kondisi keluarga yang berbeda dari sebelumnya, baik karena diasuh oleh ayah, kakek-nenek, yang tidak selalu mampu menggantikan peran emosional seorang ibu (Fauk et al., 2025). Kondisi ini menimbulkan tantangan berupa perasaan kehilangan, kesepian, serta ketidakpastian mengenai kehadiran kembali sosok ibu (Yani et al., 2024). Data dari Pusat Studi Kependudukan dan Kebijakan UGM (2016) menunjukkan bahwa 35,1% anak merasa kehidupan sehari-hari menjadi lebih sulit setelah ibu bermigrasi ke luar negeri. Sejumlah penelitian juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian anak menjadi lebih mandiri, banyak di antara mereka yang mengalami hambatan psikososial,

seperti kesulitan menjalin relasi sosial, kebingungan akibat perubahan pola pengasuhan, serta rendahnya rasa percaya diri (Wicaksono & Kurniyanti, 2023).

Dampak ketidakhadiran ibu semakin terasa pada anak perempuan di tahap dewasa awal, yakni fase penting perkembangan psikososial ketika individu mulai membangun identitas diri, menjalin relasi yang lebih kompleks, serta menghadapi tuntutan pendidikan dan pekerjaan. Pada tahap ini, dukungan emosional ibu sangat dibutuhkan untuk membangun kemandirian, rasa percaya diri, dan kemampuan mengelola hubungan sosial. Namun, ketika ibu bekerja sebagai tenaga migran, banyak perempuan dewasa awal menghadapi tantangan emosional seperti kesepian, kehilangan arah, dan kesulitan menjalin hubungan sehat (Nur'aini, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa anak dari keluarga pekerja migran kerap mengalami perasaan kehilangan, kecemasan, serta hambatan psikososial, misalnya kesulitan menyesuaikan diri, rendahnya rasa percaya diri, dan kebingungan akibat perubahan pola pengasuhan (Retno Wulan et al., 2018).

Kondisi ini diperparah oleh tanggung jawab tambahan yang sering harus mereka pikul, sehingga meningkatkan stres dan tekanan emosional. Selain itu, Muhaemin, (2019) menemukan bahwa anak-anak TKW menunjukkan perilaku lebih mandiri di sekolah, meskipun sebagian mengalami masalah seperti kurang fokus belajar dan perilaku agresif. Penelitian lain oleh Laila, (2022) menegaskan bahwa ketidakhadiran orang tua migran, baik ibu maupun ayah, berdampak pada kesejahteraan anak, di mana faktor seperti *mindfulness parenting* dan harga diri berperan penting dalam menentukan kemampuan adaptasi mereka. Dalam konteks budaya Indonesia, sosok ibu dipandang sebagai pusat emosional keluarga. Ketidakhadiran ibu sering kali menimbulkan dampak psikologis yang lebih besar dibandingkan budaya lain yang menekankan kemandirian sejak kecil. Oleh karena itu, penting menelaah bagaimana perempuan dewasa awal yang ditinggalkan ibu pekerja migran membangun kesejahteraan psikologisnya dalam konteks sosial-budaya Indonesia.

Wawancara awal dengan tiga perempuan dewasa awal yang ibunya bekerja sebagai tenaga migran menunjukkan dinamika psikologis yang beragam. Mereka mengungkapkan perasaan kehilangan figur ibu, keterbatasan dukungan emosional, serta kesulitan menjalin kedekatan psikologis, tetapi di sisi lain juga menemukan kemandirian, kemampuan beradaptasi, serta motivasi untuk mencapai tujuan hidup. Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan awal ini memperlihatkan bahwa pengalaman para informan tidak hanya mencerminkan tantangan pada aspek hubungan sosial dan dukungan emosional, tetapi juga menunjukkan potensi penguatan pada aspek otonomi, pencarian makna hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Untuk memahami dinamika tersebut, penting meninjau pengalaman para informan melalui kerangka kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan adalah kondisi ketika individu merasa hidupnya seimbang, bermakna, dan memuaskan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun psikologis. Tidak hanya terkait perasaan senang, kesejahteraan juga mencakup kemampuan menghadapi tantangan, menjalin relasi sehat, dan mengaktualisasikan potensi diri (Ryan & Deci, 2001). Salah satu bentuknya adalah kesejahteraan psikologis, yakni pengalaman berkembang secara psikologis dalam hidup. Ryff & Keyes, (1995) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kemampuan individu menerima diri dan menjalani hidup yang bermakna. Ryff, (2013) menjelaskan enam dimensinya: penerimaan diri, hubungan

positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan ini terbentuk melalui proses perkembangan yang dipengaruhi berbagai faktor, seperti dukungan sosial, kepribadian, usia, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi (Ryff & Singer, 2008).

Penelitian terdahulu telah menyoroti dampak migrasi ibu terhadap kesejahteraan psikologis anak dan remaja. Nugraheni, (2021) menemukan bahwa anak-anak di Blora yang ditinggalkan ibunya sebagai TKI menunjukkan kecenderungan kuat pada dimensi penerimaan diri dan penguasaan lingkungan. Sementara itu, Sofriyanti, (2019) menemukan bahwa remaja dengan ibu pekerja migran tetap mampu membangun hubungan positif dan meraih prestasi, meskipun faktor seperti dukungan sosial dan kelekatan keluarga memengaruhi kualitas kesejahteraan psikologis mereka.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada anak-anak dan remaja, sementara kajian mengenai perempuan pada tahap dewasa awal relatif terbatas. Padahal, tahap ini merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas, kemandirian, dan relasi sosial yang erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Jika pengalaman pada fase ini tidak dipahami secara mendalam, maka risiko munculnya masalah psikososial seperti kesepian, kehilangan arah, atau rendahnya kepercayaan diri akan semakin besar, dan dapat berpengaruh terhadap kualitas kehidupan dewasa mereka di masa depan. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan guna menggali secara mendalam pengalaman perempuan dewasa awal yang ditinggalkan ibunya sebagai tenaga migran, sehingga dapat memberikan kontribusi teoritis dalam kajian kesejahteraan psikologis serta dasar praktis bagi dukungan keluarga maupun intervensi sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal yang ibunya bekerja sebagai tenaga migran dengan menelaah dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis yang terpengaruh serta faktor-faktor pendukung yang membantu mereka tetap mencapai kesejahteraan psikologis. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman mendalam tentang dampak migrasi tenaga kerja perempuan terhadap perkembangan psikologis anak, khususnya pada tahap dewasa awal.

## 2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menggali makna pengalaman subjektif individu dalam situasi tertentu. Dalam hal ini perempuan dewasa awal yang ditinggal ibunya bekerja sebagai tenaga kerja migran. Menurut Creswell (2018), fenomenologi berfokus pada upaya memahami esensi dari pengalaman hidup informan melalui deskripsi yang mendalam. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menjelaskan peristiwa yang dialami, tetapi juga mengungkapkan makna psikologis yang terkandung di balik pengalaman tersebut (Nasir et al., 2023).

Informan dalam penelitian ini terdiri dari tiga perempuan dewasa awal berusia 21-22 tahun yang berasal dari Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah. Ketiganya dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan informan berdasarkan kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2020). Adapun kriteria informan meliputi: 1) perempuan berusia 18-25 tahun, 2) memiliki ibu yang bekerja sebagai tenaga kerja migran sejak masa kanak-kanak, 3) bersedia menceritakan pengalaman pribadinya secara terbuka. Dengan

kriteria ini, informan yang dipilih diharapkan mampu memberikan data yang sesuai dan mendalam terkait topik penelitian.

**Tabel 1. Informasi demografis informan**

Kode Informan	Usia	Pengasuh Utama	Lama Ibu Bekerja	Negara Tujuan Ibu Bekerja
L	22 Tahun	Ayah & Bibi	19 Tahun	Brunei Darussalam
JNR	22 Tahun	Ayah	10 Tahun	Taiwan
IRA	21 Tahun	Ayah	19 Tahun	Hong Kong

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur dan observasi non-partisipan. Wawancara semi-terstruktur menggunakan panduan pertanyaan yang disusun berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis Ryff (1989), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Panduan ini berfungsi untuk memastikan bahwa wawancara berfokus pada aspek-aspek utama kesejahteraan psikologis. Namun, tetap memberi keleluasaan bagi peneliti untuk menyesuaikan urutan dan menggali jawaban lebih dalam sesuai respon informan. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi non-partisipan, yaitu dengan hanya berperan sebagai pengamat tanpa terlibat langsung dalam aktivitas informan untuk mencatat ekspresi, gestur, serta respons nonverbal yang dapat memperkaya data wawancara (Herdiansyah, 2022). Sebelum wawancara, informan diberikan lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) berisi tujuan penelitian, hak informan, dan jaminan kerahasiaan data, serta meminta izin untuk merekam proses wawancara. Pemberian *informed consent* dan observasi non-partisipan penting untuk menjaga etika penelitian sekaligus memperkaya pemahaman atas data.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) sesuai dengan tahapan yang dikemukakan Smith et al. (2009) yaitu teknik analisis bersifat fenomenologis yang bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman dari individu. Analisis ini dilakukan melalui beberapa langkah. Pertama, peneliti membaca transkrip wawancara secara berulang untuk memahami keseluruhan pengalaman informan. Kedua, peneliti melakukan *initial noting* dengan memberi catatan pada bagian-bagian penting yang berkaitan dengan pengalaman emosional, sosial, dan psikologis. Ketiga, mengembangkan *emergent themes* dengan mengelompokkan kode-kode yang memiliki kesamaan makna pengalaman informan. Keempat, peneliti melakukan *connection across themes* untuk menemukan pola hubungan antar-tema dan esensi makna pengalaman.

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan triangulasi teknik untuk menilai keabsahan data melalui wawancara dan observasi, serta *member check*. *Member check* dilakukan dengan meminta informan meninjau kembali hasil data yang telah diperoleh, guna memastikan kesesuaian dan keakuratan informasi antara interpretasi peneliti dengan pengalaman yang disampaikan informan. *Member check* dapat dilakukan setelah periode pengumpulan data berakhir (Sugiyono, 2017).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pada bagian ini, peneliti memaparkan hasil analisis data yang diperoleh dari wawancara dengan tiga informan, yaitu perempuan dewasa awal yang sejak masa kanak-kanak ditinggal

ibu bekerja sebagai tenaga kerja migran. Bagian ini diawali dengan penyajian tema-tema utama hasil analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), yang menggambarkan makna subjektif pengalaman informan dalam konteks kesejahteraan psikologis.

Proses analisis mencakup pembacaan berulang terhadap transkrip wawancara, pemberian kode pada bagian-bagian penting, pengelompokan makna ke dalam tema, hingga interpretasi mendalam terhadap pengalaman informan berdasarkan konteks sosial dan budaya. Tema-tema yang diperoleh menggambarkan dinamika psikologis yang dialami informan, mencakup proses penerimaan diri, pembentukan relasi dengan figur pengganti ibu, pengembangan kemandirian, adaptasi terhadap perubahan sosial dan ekonomi, pencarian makna hidup, serta pertumbuhan pribadi menuju kedewasaan emosional.

Rangkuman hasil analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) disajikan pada Tabel 2 berikut.

**Tabel 2. Tema-tema utama hasil analisis IPA**

Tema Induk ( <i>Superordinate Theme</i> )	Tema Emergen ( <i>Emergent Theme</i> )
Penerimaan Masa Kecil Tanpa Kehadiran Ibu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perasaan kehilangan dan iri terhadap teman sebaya</li> <li>- Proses berdamai dan menemukan kekuatan diri</li> </ul>
Membangun Relasi dengan Figur Pengganti Ibu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kedekatan dengan figur ayah atau bibi</li> <li>- Komunikasi jarak jauh sebagai bentuk kedekatan emosional</li> </ul>
Belajar Mandiri Sejak Dini	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kemandirian emosional dan praktis akibat peran ibu yang absen</li> <li>- Ketangguhan dalam menghadapi tuntutan hidup sejak kecil</li> </ul>
Beradaptasi dengan Perubahan Sosial dan Ekonomi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengelolaan diri dan tanggung jawab terhadap kebutuhan pribadi</li> <li>- Adaptasi terhadap perubahan ekonomi keluarga dan peran gender</li> </ul>
Pencarian Makna dan Arah Hidup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Keinginan membalas perjuangan ibu</li> <li>- Refleksi terhadap pertumbuhan diri dan makna pengorbanan</li> </ul>
Menjadi Lebih Kuat dan Dewasa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Transformasi dari keterbatasan menuju kedewasaan emosional</li> <li>- Penguatan identitas dan resiliensi psikologis dalam menghadapi tantangan</li> </ul>

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dilihat bahwa keenam tema utama mencerminkan dinamika kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang tumbuh tanpa kehadiran ibu karena bekerja sebagai tenaga kerja migran. Setiap tema menunjukkan perjalanan psikologis unik, dimulai dari pengalaman kehilangan, proses adaptasi hingga pembentukan makna dan kedewasaan diri. Tema-tema tersebut kemudian dijabarkan secara rinci pada subbagian berikut, disertai kutipan wawancara dan pembahasan yang dikaitkan dengan teori serta penelitian terdahulu.

### 3.1. Penerimaan Masa Kecil Tanpa Kehadiran Ibu

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan diri pada informan terbentuk melalui proses yang panjang sejak masa kanak-kanak hingga dewasa awal. Ketidakhadiran ibu menghadirkan berbagai pengalaman emosional seperti kesepian, rasa iri terhadap teman sebaya, hingga kebingungan dalam memaknai situasi keluarga. Namun, seiring waktu, pengalaman tersebut justru melahirkan mekanisme adaptif yang memperkuat kemampuan mereka untuk berdamai dengan keadaan.

Pada informan L menunjukkan penerimaan diri melalui pergulatan emosional yang kuat. Ia mengaku sempat iri ketika melihat teman-temannya memiliki hubungan dekat dengan ibu mereka:

*"Perasaanku kayak iri, iri sih. Kayak bulekku kan anak e dua, seumuran mbek aku, cewek juga. Kayak setiap ulang tahun dirayakke...". (L,*

Ia juga menceritakan bahwa hal-hal sederhana seperti belajar merapikan pakaian atau sekadar mencurahkan cerita selepas sekolah terasa hampa tanpa kehadiran ibu:

*"Soale aku gak ndue tuntunan ngono lho... aku sadar aku gak ono seng ngajari kui ngono lho."*

Meskipun demikian, L menilai dirinya sebagai pribadi yang kuat karena mampu bertahan tanpa banyak konflik. Ia menambahkan bahwa sifat sabar dan lembut ibunya tetap melekat dalam dirinya meskipun dibesarkan oleh ayah yang keras:

*"Mungkin sifat lembut dan sabar e ibukku nurun neng aku yaa, dadi emboh yaa. Padahal bapakku sekeras kui,"*

Pengalaman ini memperlihatkan konflik antara figur ayah yang otoritatif dan bayangan keibuan yang lembut, yang kemudian diolah oleh L menjadi kekuatan personal. Berbeda dengan L, informan JNR, menggambarkan masa kecilnya sebagai masa yang diwarnai kesedihan dan kesepian berulang, terutama setiap kali ibunya pulang dan kembali pergi bekerja.

*"ngerasa sedih yaa pas ibu pulang terus pergi lagi kalo pas gitu sedih aja, nggak ngapa-ngapain. Biar sedihnya selesai gitu."*

Meskipun begitu, JNR tidak melampiaskan kesedihan melalui kemarahan:

*"Hmm kesepian sih iya, cuman kalau marah enggak sih..." tambahhya.*

Namun, pengalaman tersebut justru membentuk kemandirian dalam dirinya. Memasuki usia dewasa awal, JNR mulai menyadari bahwa dirinya tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri, berani, dan mampu mengatur kehidupan tanpa banyak bergantung pada orang lain. Ia bahkan menilai dirinya memiliki kelebihan dalam hal keberanian bepergian dan mengandalkan diri sendiri.

*“...kadang orang tuh harus sama orang, maksudnya kayak apa-apa gitu lho. Kayak ada hal yang aku bisa sendiri, tapi dia harus ada orang lain gitu. Kelebihan, aku berani ke mana-mana sendiri yaa. Maksudnya jauh pun aku sendiri...”*

Sementara itu, informan IRA menekankan cara berpikir realistis sebagai kunci penerimaan dirinya. Ia menyadari bahwa ibunya harus bekerja jauh demi kelangsungan pendidikan dan masa depan keluarga. Pada awalnya, ia sempat merasa kecewa, namun kemudian melihat pengorbanan ibunya sebagai wujud kasih sayang yang tidak tergantikan. Ia mengungkapkan,

*“Mungkin kalau aku nggak kuliah, mungkin ibukku udah di rumah. Cuma namanya orang tua kan kita keinginan, orang tua sebisa mungkin untuk menuruti gitu kan. Jadi mungkin yaa kayak gitu, mungkin kalau aku nggak kuliah, ibuk udah di rumah gitu.”*

IRA juga menilai pengalaman tersebut membuatnya lebih tangguh dan bersyukur atas keberhasilan pribadi:

*“Iyo. Bangga masih bisa menyelesaikan skripsi dan wisuda tepat waktu, kui aku bangga pol, terus masih bisa waras sampai sekarang, kui suatu kebanggaan,” ujarnya.*

Bagi IRA, kekuatan dan ketangguhan bukan sekadar kemampuan untuk bertahan, melainkan juga keberanian untuk merayakan capaian kecil yang lahir dari situasi sulit. Refleksi ini menunjukkan bahwa pengalaman ditinggal ibu bekerja ke luar negeri justru menjadi pemicu bagi IRA untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat, tangguh, dan bersyukur atas pencapaian yang berhasil diraih.

Dari ketiga informan terlihat bahwa penerimaan diri tidak muncul secara instan, tetapi melalui refleksi terhadap kehilangan, pemaknaan ulang terhadap situasi keluarga, dan dukungan sosial dari figur pengganti.

Secara teoritis, proses ini mencerminkan dimensi penerimaan diri dalam kerangka kesejahteraan psikologis Ryff, (1989), yaitu kemampuan individu menerima masa lalu dan dirinya secara positif meskipun penuh keterbatasan. Namun, jika dibandingkan dengan penelitian Hasanah & Alfiasari (2023) yang menekankan peran pengasuh dalam pembentukan penerimaan diri anak TKW, hasil penelitian ini menunjukkan variasi pola pengasuhan yang mempengaruhi kualitas penerimaan diri. Informan L, misalnya, mendapat dukungan emosional dari bibi (*extended family*), sedangkan JNR dan IRA lebih banyak diasuh oleh ayah.

Perbedaan pola pengasuhan ini tampak berpengaruh terhadap gaya penerimaan diri dan ekspresi emosional. L cenderung menahan perasaan dan menginternalisasi sifat lembut dari figur ibu yang diidealkan, sedangkan JNR menunjukkan ekspresi emosi yang lebih terkendali, dan IRA mengkonstruksi makna penerimaan melalui rasionalisasi dan tujuan pendidikan. Temuan ini memperluas pemahaman sebelumnya bahwa dukungan keluarga tidak selalu identik dengan kehadiran figur keibuan, melainkan dapat terbentuk dari interaksi dengan figur pengganti yang konsisten dan penuh perhatian Rosyidah et al. (2023).

Selain perbedaan pola pengasuhan, intensitas komunikasi antara anak dan ibu migran juga memengaruhi proses penerimaan diri. L jarang berkomunikasi dengan ibunya karena ayah membatasi interaksi mereka, yang membuat proses penerimaan berlangsung lebih

lambat. Sebaliknya, IRA memiliki komunikasi rutin melalui panggilan video mingguan, yang membantu menjaga stabilitas emosionalnya. Sementara JNR mengalami komunikasi yang tidak konsisten akibat kesibukan ibunya, tetapi justru menafsirkan jarak tersebut secara rasional sebagai wujud pengorbanan. Variasi intensitas komunikasi ini memperlihatkan bahwa penerimaan diri tidak hanya dibentuk oleh figur pengasuh di rumah, tetapi juga oleh kualitas relasi jarak jauh yang terjalin dengan ibu.

Norma budaya Jawa juga turut berpengaruh dalam konstruksi penerimaan diri. Nilai *nrimo* (menerima keadaan dengan ikhlas) dan *tepo seliro* (empati terhadap orang lain) tampak diinternalisasi oleh para informan, terutama IRA, yang menafsirkan kepergian ibunya sebagai bentuk *laku pengorbanan* demi keluarga. Dalam konteks budaya Jawa, perempuan dianggap ideal bila mampu bersikap sabar, tabah, dan berbakti pada orang tua. Nilai-nilai ini membentuk cara para informan menafsirkan kepergian ibu bukan sebagai kehilangan, tetapi sebagai bakti kasih sayang dan perjuangan. Hal ini sejalan sekaligus memperkaya temuan Purwatiningsih (2016) bahwa anak pekerja migran di pedesaan cenderung memaknai migrasi orang tua secara positif ketika dikaitkan dengan peningkatan kesejahteraan keluarga. Namun, tidak semua informan mencapai penerimaan diri yang penuh. Seperti diungkapkan JNR, keterbukaan emosi dan komunikasi masih menjadi tantangan. Hal ini mendukung penelitian Sayyidah et al. (2022) bahwa penerimaan diri adalah proses dinamis yang bisa saja belum sempurna, terutama ketika individu masih menghadapi hambatan interpersonal.

Dengan demikian, penerimaan diri pada perempuan dewasa awal yang tumbuh tanpa kehadiran ibu pekerja migran merupakan hasil interaksi antara faktor psikologis (refleksi diri dan resiliensi), sosial (dukungan pengasuhan dan komunikasi jarak jauh), serta kultural (nilai-nilai Jawa tentang pengorbanan dan penerimaan). Proses ini bukan akhir dari adaptasi, melainkan perjalanan panjang yang terus berkembang seiring pengalaman hidup dan perubahan peran sosial yang dijalani.

### 3.2. Membangun Relasi dengan Figur Pengganti Ibu

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ikatan dengan figur pengganti ibu berperan besar dalam pembentukan kesejahteraan psikologis informan. Ketidakhadiran ibu secara fisik tidak selalu berarti hilangnya kehangatan emosional, sebab dukungan dari ayah, bibi, atau anggota keluarga lain mampu menjadi sumber kasih sayang yang membantu mereka menyesuaikan diri secara sosial dan emosional.

Pada informan L, hubungan dengan ibunya sempat terasa kaku karena jarang komunikasi selama masa kecil. Ia mengaku lebih dekat dengan buleknnya yang berperan sebagai figur pengasuh utama.

*"...Aku merasa lebih dekat sama bulek, soalnya dari kecil yaa sama bulek terus. Kalau sama ibu tuh dulu kayak canggung, bingung mau cerita apa..."*

Seiring bertambahnya usia, terutama setelah kuliah ia mulai menjalin komunikasi rutin dengan ibunya melalui WhatsApp dan merasa hubungan mereka menjadi lebih hangat. Ia menambahkan,

*"...Sekarang tiap bulan aku dikirim uang kuliah sama ibu. Jadi kayak ada rasa dekat lagi meskipun nggak ketemu langsung..."*

Kedekatan yang dibangun melalui dukungan finansial dan komunikasi daring menunjukkan bahwa komunikasi yang lebih intens mampu memperbaiki kualitas hubungan ibu-anak meski sempat renggang.

Menurut JNR, pola relasi dalam keluarganya lebih stabil karena sejak kecil ia tinggal bersama ayah, sementara ibunya tetap berkomunikasi meski hanya seminggu sekali. Ia menuturkan:

*“...Komunikasi yaa cukup baik, biasanya seminggu sekali video call. Walaupun jarang, aku tetap merasa dekat, apalagi bapak sering nemenin juga...”*

Dalam lingkup sosial, JNR mengaku lebih memilih sedikit teman tetapi dekat, karena menurutnya:

*“...Hubungan yang baik itu yang saling menjaga, komunikasi, dan menghormati pendapat...”*

Hal ini menunjukkan bahwa meskipun keterbatasan pengasuhan emosional dari ibu dirasakan, JNR mampu mengembangkan pola relasi yang sehat baik dengan keluarga maupun teman dekat.

Sementara itu, IRA pada awalnya merasa kesulitan menjalin kedekatan dengan orang lain karena kurang percaya diri. Ia mengatakan,

*“..Pas dulu sih iya, takut kayak salah omong gitu kan. Tapi kalau sekarang, mungkin lebih bisa mengatur. Jadi lebih biasa...”*

Seiring dengan pengalaman kuliah dan intensitas komunikasi dengan ibunya melalui telepon maupun *video call* yang cukup sering, ia menjadi lebih terbuka dan percaya diri. Bahkan, IRA mengaku kini sering dipercaya teman-temannya sebagai tempat curhat,

*“...Contoh kayak temen saya ada masalah keluarga, tanyane ke saya. Padahal saya nggak ngalami, tapi mereka percaya saya bisa kasih solusi...”*

Perubahan ini menunjukkan bahwa keterbatasan masa kecil dapat diolah menjadi kekuatan dalam menjalin hubungan sosial yang sehat.

Perbedaan pola pengasuhan terlihat jelas di sini: L tumbuh dengan dukungan *extended family* (bibi), sedangkan JNR dan IRA dengan figur ayah sebagai pengasuh utama. Variasi ini menghasilkan bentuk kelekatan emosional yang berbeda. L membangun relasi melalui afeksi dan dukungan emosional dari perempuan dewasa di sekitarnya, sementara JNR dan IRA belajar menyeimbangkan antara kedekatan dengan ayah dan kemandirian diri.

Secara teoritis, hasil ini merefleksikan dimensi *positive relation with others* dalam kerangka kesejahteraan psikologis Ryff, (1989), yakni kemampuan individu membangun hubungan yang hangat, saling percaya, dan empatik. Kehadiran figur pengganti seperti ayah, nenek, atau bibi terbukti menjadi faktor protektif yang membantu anak pekerja migran mengembangkan keterampilan sosial. Namun, dibandingkan dengan temuan Hasanah & Alfiasari, (2023) yang menekankan peran figur pengasuh perempuan dalam menggantikan fungsi emosional ibu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa figur ayah juga mampu menjadi

sumber dukungan emosional yang efektif, terutama ketika komunikasi jarak jauh dengan ibu tetap terjaga secara konsisten.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian Teni et al. (2021) yang menunjukkan bahwa dalam keluarga pekerja migran, ayah dapat beradaptasi mengambil peran pengasuhan yang hangat dan partisipatif. Namun, berbeda dengan hasil studi tersebut, penelitian ini menemukan bahwa kualitas hubungan tidak hanya bergantung pada peran ayah, melainkan juga pada kualitas komunikasi dengan ibu migran, yang menjadi jembatan emosional utama.

Selain faktor keluarga, budaya Jawa turut membentuk pola hubungan dan cara individu memaknai kedekatan emosional. Nilai-nilai seperti *ngemong* (memelihara) dan rukun (harmonis) terlihat diinternalisasi oleh figur pengganti seperti bibi atau ayah yang berupaya menjaga keseimbangan emosional dalam keluarga. Sementara bagi anak perempuan, hubungan yang harmonis dan penuh empati dianggap sebagai cerminan dari perilaku ideal perempuan Jawa.

Dengan demikian, tema ini menegaskan bahwa hubungan yang hangat dan suportif tidak hanya bergantung pada kehadiran ibu, melainkan juga dapat dibangun melalui figur pengganti dan komunikasi yang bermakna. Dalam konteks keluarga pekerja migran, relasi ini berfungsi sebagai jaring pengaman emosional yang membantu individu mencapai kesejahteraan psikologis, terutama dalam masyarakat yang menjunjung tinggi nilai harmoni dan kasih sayang keluarga seperti budaya Jawa.

### 3.3. Belajar Mandiri Sejak Dini

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemandirian menjadi salah satu aspek penting dalam kesejahteraan psikologis informan. Ketidakhadiran ibu sejak masa kanak-kanak menuntut mereka untuk beradaptasi lebih cepat dengan tanggung jawab rumah tangga maupun keputusan pribadi. Namun, bentuk dan proses kemandirian tersebut berbeda-beda, tergantung pada pola pengasuhan serta dukungan sosial yang mereka terima.

Menurut L, pengasuhan dari ayahnya terasa sangat ketat. Ia jarang diizinkan keluar rumah kecuali untuk urusan sekolah, bahkan kegiatan sekolah pun terkadang mendapat larangan. Ia menuturkan:

*"...Bapak itu keras banget, aku jarang boleh keluar, kadang buat kegiatan sekolah aja nggak dibolehin. Rasanya kayak terkekang banget..."*

Hal ini membuatnya kehilangan ruang untuk bereksplorasi dan kesempatan bersosialisasi. Namun, sejak kuliah ia mulai memperoleh kepercayaan, terutama setelah mendapat dukungan finansial dari ibunya. Ia mengatakan:

*"...Pas kuliah baru agak bebas, mulai bisa ngatur aktivitas sendiri, komunikasi sama ibu juga jadi lebih dekat..."*

Bagi L, kemandirian adalah hasil perjuangan bukan sekadar kebebasan, melainkan kemampuan mengatur diri setelah melalui kontrol yang kuat dalam pengasuhan.

Berbeda dengan itu, informan JNR menunjukkan kemandirian yang relatif kuat sejak kecil. Ia terbiasa bepergian seorang diri, belajar secara otodidak, dan jarang bergantung pada orang lain. Ia mengungkapkan,

*"...kadang orang tuh harus sama orang, maksudnya kayak apa-apa gitu lho. Kayak ada hal yang aku bisa sendiri, tapi dia harus ada orang lain gitu. Kelebihan, aku berani ke mana-mana sendiri yaa. Maksudnya jauh pun aku sendiri..."*

Kemandirian JNR berkembang dari situasi rumah tangga yang fungsional meski tanpa ibu, di mana ayahnya berperan aktif dalam membimbing dan memberi kepercayaan. Kemandirian ini tidak hanya praktis tetapi juga emosional ia mampu mengelola perasaan kehilangan dengan cara produktif, bukan pasif.

Sementara itu, IRA menegaskan kemandiriannya melalui contoh nyata. Ia menyampaikan,

*"...Aku bisa masak sendiri, pergi ke mana-mana juga berani. Bahkan pernah ikut lomba stand-up comedy sama pidato santri..."*

Pengalaman ini memperlihatkan keberanian dan kepercayaan diri yang cukup tinggi. Namun, ia juga mengakui masih mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan cepat ketika berada di situasi baru. Ia mengatakan,

*"...Kalau harus ambil keputusan cepat kadang masih bingung, apalagi kalau situasi baru..."*

Hal ini menunjukkan bahwa kemandirian IRA lebih kuat dalam aspek teknis dan ekspresi diri, tetapi masih dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sosial.

Temuan ini mengonfirmasi dimensi kemandirian dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan sesuai dengan kerangka kesejahteraan psikologis Ryff, (1989), yakni kemampuan untuk membuat keputusan sendiri dan mengelola tuntutan lingkungan dengan efektif. Namun, jika dibandingkan dengan penelitian Fauk et al. (2025) yang menemukan bahwa anak pekerja migran membangun kemandirian terutama dari kebutuhan praktis (misalnya mengurus diri), hasil penelitian ini menunjukkan kemandirian juga muncul karena alasan emosional yaitu sebagai cara menggantikan peran ibu yang tidak ada.

Selain itu, Al-Azzeh & Diab, (2024), menekankan bahwa kemandirian sosial pada anak migran sering terkait dengan ketegangan identitas gender. Dalam budaya Jawa, perempuan dianggap ideal jika penurut dan sabar, bukan yang terlalu mandiri atau ekspresif. Karena itu, kemandirian yang ditunjukkan oleh informan perempuan (L, JNR, dan IRA) bisa dilihat sebagai bentuk perlawanan halus terhadap nilai tradisional. Mereka tetap tampak patuh dan bertanggung jawab, tapi sebenarnya juga sedang mengembangkan kemandirian dan otonomi diri. Dalam budaya Jawa, nilai *ajining dhiri saka lathi* (harga diri terletak pada kemampuan menjaga diri) dan *sepi ing pamrih rame ing gawe* (berbuat tanpa pamrih, tekun bekerja) menjadi kerangka moral yang menegaskan kemandirian perempuan sebagai bentuk kedewasaan, bukan pembangkangan. Ketiga informan mempraktikkan nilai ini secara berbeda L melalui perjuangan melawan batasan pengasuhan ayah, JNR melalui keberanian praktis dan pengendalian diri, serta IRA melalui inisiatif dan ekspresi diri di ruang sosial.

Dengan demikian, kemandirian bagi perempuan dewasa awal dengan ibu pekerja migran bukan sekadar hasil dari situasi tanpa pengasuhan langsung, melainkan transformasi adaptif terhadap keterbatasan emosional dan sosial. Proses ini memperlihatkan bahwa kepergian ibu justru memicu pembentukan kapasitas otonomi dan tanggung jawab diri yang menjadi fondasi penting dari kesejahteraan psikologis mereka di masa dewasa.

### 3.4. Beradaptasi dengan Perubahan Sosial dan Ekonomi

Perubahan sosial dan ekonomi akibat migrasi ibu menjadi tantangan besar bagi para informan sejak masa kanak-kanak. Ketidakhadiran ibu di rumah tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi struktur sosial keluarga dan pola tanggung jawab ekonomi. Dalam konteks ini, para informan menunjukkan kemampuan adaptasi yang beragam, mulai dari cara mereka mengelola kebutuhan pribadi, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, hingga memahami peran ekonomi keluarga.

Pada informan L, pola pengasuhan yang berpindah-pindah sejak kecil membuatnya sering kali tidak mendapatkan bimbingan yang memadai dalam mengelola rutinitas sederhana. Ia mengaku,

*"..Aku dulu nggak biasa rapi, soalnya nggak ada yang ngajarin. Bahkan nyiapin perlengkapan sekolah aja bingung sendiri..."*

Kondisi tersebut membuat L merasa kurang terampil dibandingkan teman sebayanya. Namun, sejak kuliah ia mulai mendapatkan dukungan finansial dari ibunya dan memiliki ruang untuk mengatur kehidupannya sendiri. Ia menuturkan,

*"...Sekarang pas kuliah aku belajar bikin keputusan sendiri, ngatur kebutuhan, jadi lebih mandiri..."*

Hal ini menunjukkan bahwa perubahan sosial dan ekonomi justru menjadi titik balik bagi L untuk belajar mengendalikannya dan mengembangkan kemampuan adaptifnya.

Berbeda dengan L, JNR mengembangkan kemampuan adaptasi melalui pengalaman mondok di pesantren saat SMA. Lingkungan pesantren yang disiplin menuntutnya bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Ia mengatakan,

*"...Pas di pesantren, aku harus ngatur jadwal sendiri, nyuci sendiri, pokoknya semua serba ngurus diri..."*

Walaupun ia tidak mendapatkan banyak contoh keterampilan rumah tangga dari ibunya, pengalaman mondok membuatnya terbiasa menata hidup secara terstruktur dan disiplin. Kebiasaan ini menjadikannya lebih siap menghadapi perubahan sosial di luar keluarga.

Sementara itu, IRA memperlihatkan kemampuan adaptasi yang menonjol dalam menghadapi tuntutan sosial dan ekonomi. Ia terbiasa memasak sendiri, mengurus kebutuhan kuliah, menjalani praktik di rumah sakit, hingga mempersiapkan pendidikan profesi. Menurutnya,

*"...Kalau ibuku nggak kerja ke luar negeri, mungkin aku nggak akan belajar mandiri. Aku jadi berani pergi sendiri, ngatur semua keperluan sendiri..."*

Situasi keterpaksaan justru membentuk dirinya menjadi pribadi yang lebih percaya diri dan tangguh. Adaptasi ini membuat IRA mampu menyeimbangkan tuntutan akademik, sosial, dan kebutuhan pribadi secara mandiri.

Selain pola pengasuhan, intensitas komunikasi antara ibu dan anak juga memengaruhi proses adaptasi mereka. L jarang berkomunikasi dengan ibunya karena faktor jarak dan peran ayah yang cenderung membatasi, sehingga proses adaptasinya berlangsung lebih lambat dan penuh tekanan emosional. Sebaliknya, IRA yang rutin berkomunikasi melalui pesan dan panggilan video dengan ibunya menunjukkan penyesuaian diri yang lebih stabil dan positif. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi emosional, meski dilakukan jarak jauh, tetap menjadi penopang penting dalam proses adaptasi sosial dan psikologis anak.

Temuan ini memperlihatkan bahwa pengalaman ditinggal ibu bekerja ke luar negeri menuntut informan untuk beradaptasi terhadap perubahan sosial dan ekonomi secara aktif. Proses ini sejalan dengan dimensi penguasaan lingkungan dalam teori kesejahteraan psikologis Ryff, (1989), yaitu kemampuan individu untuk mengelola tuntutan hidup dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Penelitian Fauk et al., (2025) menunjukkan bahwa anak dari keluarga migran di Indonesia perlu mengembangkan strategi adaptif untuk menjaga kesehatan mental dan memenuhi kebutuhan sosial. Hasil ini sejalan dengan penelitian Alfiasari et al. (2022) yang menekankan pentingnya peran keluarga dalam membentuk kemandirian anak pekerja migran, serta Jatmika, (2022) yang menemukan bahwa migrasi orang tua memengaruhi kemampuan anak dalam mengatur diri dan beradaptasi dengan perubahan ekonomi keluarga. Namun, temuan dalam penelitian ini memperluas pemahaman sebelumnya dengan menyoroti konteks budaya Jawa yang menanamkan nilai *nrimo* (menerima keadaan dengan ikhlas) dan tanggung jawab keluarga, yang memperkuat kemampuan perempuan muda dalam menghadapi keterbatasan tanpa kehilangan semangat belajar dan berdaya.

Dengan demikian, adaptasi terhadap perubahan sosial dan ekonomi pada perempuan dewasa awal dengan ibu pekerja migran bukan hanya bentuk penyesuaian, tetapi juga proses pembelajaran yang menumbuhkan kemandirian, ketangguhan, dan penguasaan hidup. L beradaptasi melalui dukungan finansial, JNR melalui kedisiplinan di pesantren, dan IRA melalui keterpaksaan yang melatih resiliensi. Semua pengalaman ini menunjukkan bahwa adaptasi adalah modal penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis di masa dewasa awal.

### **3.5. Mencari Makna dan Arah Hidup**

Pengalaman kehilangan figur ibu sejak kecil membuat para informan menafsirkan perjalanan hidupnya dengan cara yang berbeda. Mereka tidak hanya berjuang untuk memahami alasan kepergian ibu, tetapi juga menemukan makna di balik pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses menuju kedewasaan dan kesejahteraan psikologis.

Informan L menceritakan bahwa di masa kecil ia sering mempertanyakan alasan perpisahan orang tuanya. Ia mengungkapkan,

*“Ngopo sih sampek pisah?”*

Pertanyaan itu menggambarkan rasa bingung dan kecewa yang ia rasakan terhadap situasi keluarganya. Namun, setelah memasuki dunia perguruan tinggi, ia mulai menemukan ruang refleksi yang membantunya berdamai dengan masa lalu. L menyadari bahwa pengorbanan ibunya memiliki tujuan yang lebih besar, yakni memberikan kesempatan pendidikan. Ia menuturkan,

*"Sekarang aku merasa lebih kuat, bisa ngatur arah hidupku sendiri, meskipun dulu sempat kecewa."*

Proses refleksi ini menunjukkan transformasi dari rasa kehilangan menjadi penerimaan diri dan pembentukan makna hidup. Bagi L, perjuangan ibunya menjadi sumber kekuatan yang mendorongnya untuk hidup mandiri dan optimis terhadap masa depan.

Informan JNR memiliki refleksi berbeda. Walaupun masa kecilnya minim pengasuhan emosional dari ibu, ia tidak kehilangan motivasi untuk menjalani hidup. Ia merasa puas dengan jalannya kehidupan saat ini karena berhasil membangun kemandirian. Ia menegaskan,

*"...Tujuan hidupku sekarang ya jelas, aku pengen selesaikan kuliah dan buktiin kalau aku bisa berdiri di atas kaki sendiri..."*

Pernyataan ini memperlihatkan bahwa makna hidup bagi JNR tidak lahir dari kondisi ideal, melainkan dari tantangan yang menumbuhkan motivasi untuk berjuang. Ia menafsirkan kemandirian sebagai bentuk penghargaan terhadap dirinya sendiri dan upaya menjaga kehormatan keluarga. Sementara itu, informan IRA menampilkan pemaknaan yang lebih kuat tentang arah hidup. Baginya, pendidikan merupakan bentuk balas budi atas perjuangan ibunya yang bekerja keras di luar negeri. Ia mengatakan,

*"...Aku bisa cepat nyelesain skripsi itu bukti kalau perjuangan ibu nggak sia-sia. Hidupku bukan cuma buat aku, tapi juga buat keluarga..."*

IRA menilai pencapaian akademik bukan semata kesuksesan pribadi, melainkan simbol keberhasilan keluarga. Nilai transgenerasional ini memperlihatkan bahwa arah hidupnya dibentuk oleh rasa tanggung jawab dan penghargaan terhadap pengorbanan orang tua.

Temuan ini menunjukkan bahwa pencarian makna dan arah hidup pada perempuan dewasa awal dengan ibu pekerja migran merupakan proses reflektif yang panjang. Mereka belajar mengubah pengalaman emosional menjadi sumber kekuatan dan tujuan hidup yang lebih jelas. Proses ini berkaitan dengan dimensi purpose in life dalam teori kesejahteraan psikologis Ryff, (1989), yaitu kemampuan individu menemukan arah dan makna dalam kehidupannya.

Penelitian Wang & Ma (2025) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa anak yang tumbuh dalam keluarga migran membangun makna hidup dan penyesuaian diri positif melalui refleksi terhadap pengalaman kehilangan serta dukungan sosial yang mereka terima. Selain itu, Fauk et al. (2025) menegaskan bahwa refleksi diri dan dukungan sosial dapat membantu anak migran menemukan motivasi dan arah hidup yang positif, sementara Alfiasari et al. (2022) menyoroti peran sistem keluarga dalam menanamkan nilai pendidikan sebagai jalan untuk memperbaiki kesejahteraan keluarga.

Namun, penelitian ini memperluas pemahaman sebelumnya dengan menyoroti konteks budaya Jawa yang menekankan nilai bakti anak terhadap orang tua (*manut lan hormat marang wong tuwo*) dan tanggung jawab moral keluarga. Nilai ini mendorong individu untuk memaknai keberhasilan pribadi sebagai bentuk penghormatan terhadap keluarga, bukan sekadar pencapaian individu. Dalam konteks ini, arah hidup para informan tidak hanya berorientasi pada kemandirian, tetapi juga pada pemenuhan harapan keluarga sebagai wujud harmoni sosial yang dijunjung tinggi dalam budaya Jawa.

Dengan demikian, pencarian makna dan arah hidup bagi perempuan dewasa awal yang ditinggal ibu bekerja sebagai tenaga kerja migran merupakan hasil dari integrasi antara refleksi pribadi, dukungan sosial, dan nilai budaya. L menemukan makna hidup melalui pemahaman terhadap pengorbanan ibu, JNR menekankan kemandirian sebagai tujuan hidupnya, dan IRA menjadikan pendidikan sebagai simbol keberhasilan keluarga. Keseluruhan pengalaman ini memperlihatkan bahwa makna hidup lahir dari kemampuan individu mengubah keterbatasan menjadi energi positif untuk mencapai kehidupan yang lebih bermakna.

### 3.6. Menjadi Lebih Kuat dan Dewasa

Ketiga informan menunjukkan proses pertumbuhan diri yang menandai transisi dari pengalaman penuh keterbatasan menuju kedewasaan psikologis. Mereka belajar memahami emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, dan menemukan kekuatan melalui pengalaman hidup yang menantang.

Pengalaman masa kecil bagi L sempat ditandai oleh kebingungan, rasa minder, dan perasaan berbeda dari teman sebayanya karena keterbatasan dalam pengasuhan. Ia pernah merasa tidak yakin akan diri sendiri dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Proses panjang itu justru memunculkan kedewasaan dalam memahami diri sendiri, belajar mengelola emosi, dan membangun relasi dengan orang lain. L menyebut,

*"...Sekarang aku merasa lebih terbuka terhadap pengalaman baru, berkomitmen untuk jadi pribadi yang lebih baik dibandingkan kondisi yang aku alami sebelumnya..."*

Refleksi ini memperlihatkan bahwa keterbatasan yang dulu membuatnya merasa lemah kini menjadi sumber kekuatan untuk tumbuh. L menafsirkan kesulitan masa kecil sebagai pengalaman pembentuk karakter dan kematangan emosional.

Informan JNR melewati tahapan di mana kemandirian menjadi bagian dari identitasnya. Walau tidak banyak mendapat bimbingan langsung dari ibunya dalam hal emosional, pengalaman hidup sehari-hari membentuk ketahanan psikologis. Ia mengatakan,

*"...Masih bisa bertahan dan waras hingga sekarang..."*

Kebanggaan atas ketahanan tersebut menunjukkan bahwa pertumbuhan pribadi baginya bukan hanya mengenai pencapaian yang dapat dilihat secara eksternal, melainkan bagaimana tetap stabil secara psikologis meskipun menghadapi tekanan dan tantangan dalam kehidupan keluarga yang tidak ideal.

Informan IRA memperlihatkan pertumbuhan yang lebih aktif dan ekspresif. Ia mengaku bahwa keterbatasan hidup justru membuatnya berani tampil dan mengambil peluang pengembangan diri. Ia mengungkapkan,

*“...Lingkungan hidupku penuh keterbatasan, tapi aku mampu mengambil keputusan dengan lebih matang ... sekarang aku lebih realistis, berani, dan percaya diri...”*

IRA tidak hanya bertahan, tetapi juga mengaktualisasikan dirinya melalui berbagai kegiatan seperti lomba *stand-up comedy* dan pidato santri. Pengalaman tersebut memperlihatkan pergeseran dari sikap pasif menjadi aktif dalam mengelola hidup, serta kemampuan menyalurkan pengalaman emosional menjadi pencapaian positif.

Secara umum, ketiga informan menunjukkan bahwa kedewasaan dan kekuatan diri tidak muncul dari hidup yang mudah, tetapi dari kemampuan menghadapi kesulitan dengan sadar dan terus belajar darinya. Mereka mengubah pengalaman masa lalu menjadi dasar untuk membangun kepribadian yang lebih matang, sabar, dan stabil. Hal ini sejalan dengan pandangan Ryff, (1989) bahwa pertumbuhan pribadi muncul melalui proses memahami dan belajar dari pengalaman hidup yang menantang.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Saraswati et al. (2023) yang menjelaskan bahwa pengalaman sulit, refleksi diri, dan dukungan sosial dapat mendorong seseorang untuk berkembang menjadi lebih kuat. Namun, penelitian ini memperluas pandangan tersebut dengan menunjukkan bahwa dalam keluarga pekerja migran, keterbatasan pengasuhan justru menjadi pemicu bagi anak untuk membangun ketangguhan dan kematangan emosional. Hasil ini juga diperkuat oleh temuan Fauk et al. (2025) yang menunjukkan bahwa anak-anak yang ditinggal orang tuanya bekerja ke luar negeri mampu menumbuhkan resiliensi melalui proses adaptasi terhadap tantangan emosional dan sosial yang mereka hadapi. Dengan demikian, kekuatan psikologis yang terbentuk bukan hanya hasil dari pengalaman sulit, tetapi juga dari kemampuan individu untuk memaknai ulang perpisahan dan membangun dukungan sosial di sekitarnya.

Dalam konteks budaya Jawa, menjadi kuat dan dewasa juga berarti tetap tenang dan sabar saat menghadapi kesulitan. Nilai seperti *ngeli tanpa keli*—yaitu tetap tangguh tanpa kehilangan kelembutan—tampak dalam cara para informan mengelola emosi dan menjaga diri. Mereka tidak hanya tumbuh menjadi pribadi yang kuat, tetapi juga tetap memegang nilai kesabaran, ketulusan, dan rasa hormat pada keluarga yang menjadi bagian penting dari jati diri mereka.

Dengan demikian, proses menjadi lebih kuat dan dewasa pada perempuan dewasa awal dengan ibu yang bekerja sebagai tenaga kerja migran bukan hanya tentang bertahan, tetapi juga tentang berubah menjadi pribadi yang lebih matang dan berani menjalani hidup. L memperlihatkan kematangan emosional, JNR menonjol dalam ketahanan mental, dan IRA menunjukkan keberanian serta rasa percaya diri. Semua pengalaman ini menggambarkan perjalanan mereka menuju kesejahteraan psikologis yang tumbuh dari refleksi diri, dukungan keluarga, dan nilai-nilai hidup yang dijunjung tinggi sejak kecil.

#### 4. Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa pengalaman perempuan dewasa awal yang sejak kecil ditinggal ibu bekerja sebagai tenaga kerja migran membentuk perjalanan psikologis yang kompleks, namun memperkuat aspek kesejahteraan diri mereka.

Enam tema utama yang ditemukan menggambarkan dinamika tersebut. Pertama, penerimaan masa kecil tanpa kehadiran ibu berkembang melalui refleksi panjang dari rasa kehilangan menuju pemahaman makna pengorbanan ibu. Kedua, relasi dengan figur pengganti seperti ayah dan bibi membantu menjaga keseimbangan emosional dan memberikan rasa kasih sayang pengganti. Ketiga, kemandirian sejak dini muncul karena tuntutan situasi, bukan pilihan, dan berkembang menjadi bentuk otonomi yang matang. Keempat, adaptasi sosial dan ekonomi menjadi sarana belajar mengelola diri dan tanggung jawab hidup, dipengaruhi oleh nilai *nrimo* dan semangat untuk tetap berdaya. Kelima, pencarian makna dan arah hidup memperlihatkan bahwa pendidikan dan pencapaian pribadi dimaknai sebagai bentuk balas budi dan penghargaan terhadap keluarga. Keenam, pertumbuhan pribadi menuju kedewasaan menegaskan bahwa kekuatan dan ketenangan batin tumbuh dari pengalaman sulit, sesuai nilai Jawa ngeli tanpa keli—tetap kuat tanpa kehilangan kelembutan.

Secara keseluruhan, kepergian ibu tidak hanya menjadi sumber kehilangan, tetapi juga peluang bagi anak untuk belajar tangguh, mandiri, dan menemukan makna hidup. Dukungan keluarga, komunikasi jarak jauh, serta nilai budaya Jawa berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal.

#### Daftar Rujukan

- Alfiasari, Sumarti, T., Wahyuni, E. S., & Johan, I. R. (2022). Optimizing Left-behind Children's Well-being of Migrant Worker's Families in Rural Areas through Strengthening the Nuclear Family System: A Perspective from Child's View. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 10(2), 179–195. <https://doi.org/10.22500/10202240379>
- Al-Azzeh, D., & Diab, J. L. (2024). Psychological impacts of maternal migration on left-behind children: a cross-cultural review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1407733. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1407733>
- Alfiasari, Sumarti, T., Wahyuni, E. S., & Johan, I. R. (2022). Optimalisasi Kesejahteraan Left-behind Children pada Keluarga Pekerja Migran di Pedesaan melalui Penguatan Sistem Keluarga Inti: Sebuah Perspektif dari Sisi Anak. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 10(2), 179–195. <https://doi.org/10.22500/10202240379>
- BP2MI. (2023). *Data Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia Periode Juni 2023*. Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI). <https://bp2mi.go.id/statistik-detail/data-penempatan-dan-pelindungan-pekerja-migran-indonesia-periode-juni-2023>
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Fauk, N. K., Seran, A. L., & Ward, P. R. (2025). The Impacts of Parental Migration on the Mental and Physical Health, Daily Needs, and Social Lives of Indonesian Caregivers of Left-Behind Children: A Qualitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(8), 1307. <https://doi.org/10.3390/IJERPH22081307/S1>
- Hasanah, N. N., & Alfiasari. (2023). The Importance Of Social Support For Adolescent's Adjustment Capabilities Of Indonesian Migrant Worker Family. *Journal of Child, Family, and Consumer Studies*, 2(2), 101–112. <https://doi.org/10.29244/JCFCS.2.2.101-112>
- Herdiansyah, H. (2022). Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu-Ilmu Sosial: Perpekstif konvensional dan kontemporer. In *Buku Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi 2* (p. hal 8).
- Jatmika, S. (2022). The Indonesian Multi-stakeholder Partnership for Education Sustainability of Migrants Children in Sabah, Malaysia. *Proceedings of the International Conference on Sustainable Innovation on Humanities, Education, and Social Sciences (ICOSI-HESS 2022)*, 832–850. [https://doi.org/10.2991/978-2-494069-65-7\\_66](https://doi.org/10.2991/978-2-494069-65-7_66)

- Laila, I. (2022). *Ketidakhadiran Ayah, Mindfulness Parenting, Harga Diri, Keteguhan, dan Kesejahteraan Subjektif Anak Laki-laki dan Perempuan Keluarga Pekerja Migran Indonesia*. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/112708>
- Letisiya, Y., & Sakti, H. (2022). Pengalaman Ibu Bekerja Menjadi Tkw Di Taiwan (Sebuah Studi Fenomenologis Interpretatif).
- Mas'udah, S. (2020). Remittances and Lifestyle Changes Among Indonesian Overseas Migrant Workers' Families in Their Hometowns. *Journal of International Migration and Integration*, 21(2), 649–665. <https://doi.org/10.1007/S12134-019-00676-X/METRICS>
- Muhaemin, Z. (2019). Dampak Ibu Bekerja Sebagai Tenaga Kerja Wanita Terhadap Perilaku Siswa di Sekolah (Studi Kasus di MI Wathoniyah Gintung Lor). *OASIS : Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 3(2), 39–59.
- Nasir, A., Shah, K., Abdullah Sirodj, R., Win Afgani, M., & Raden Fatah Palembang, U. (2023). Pendekatan Fenomenologi Dalam Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(5), 4445–4451. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/5224>
- Nastalia, S., Nursanti, S., Utamidewi, W., Studi Ilmu Komunikasi, P., Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Singaperbangsa Karawang Jl Ronggo Waluyo, F. H., & Timur, T. (2025). Motif Ibu Berprofesi Sebagai Pekerja Migran Indonesia (Studi Fenomenologi Terhadap Ibu Pekerja Migran Indonesia Di Kabupaten Karawang). *Jurnal Ilmu Komunikasi Network Media*, 8(2), 392–409. <https://doi.org/10.46576/JNM.V8I2.5437>
- Nugraheni, R. O. (2021). Kesejahteraan Psikologi (Psychological Well Being) Anak di Kabupaten Blora yang Ditinggal Ibunya sebagai Tenaga Kerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(3), 288–298. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.36591>
- Nur'aini, A. S. (2024). *Esehatan Mental Remaja Anak TKI Di Desa Pondok Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo (Studi Perspektif Kesehatan Jiwa Al-Ghazali)*. <https://theses.iainponorogo.ac.id/27368/>
- Purwatiningsih, S. (2016). Respons Anak-Anak Migran Terhadap Migrasi Internasional Responses of Migrant Children Toward International. *Populasi*, 24(1), 57–71.
- Retno Wulan, T., Shodiq, D., Wijayanti, S., Woro Dwi Lestari, D., Tri Hapsari, A., Wahyuningsih, E., Restuadhi Pusat Penelitian Gender, H., & dan Pelayanan Masyarakat Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat, A. (2018). Ayah Tangguh, Keluarga Utuh : Pola Asuh Ayah pada Keluarga Buruh Migran Perempuan di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 84–95. <https://doi.org/10.24156/JIKK.2018.11.2.84>
- Rosyidah, R., Astuti, J. S., Mareta, D., & Michelino, D. (2023). Peran Dukungan Keluarga terhadap Resiliensi Keluarga Tenaga Kerja Indonesia (TKI) di Bangkalan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 23–31. <https://doi.org/10.26740/JPTT.V14N1.P23-31>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/S10902-006-9019-0>
- Saktyo Kuncoro, B. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengambilan Keputusan Menjadi Tenaga Kerja Indonesia (Studi Kasus di Kabupaten Grobogan). *Economics Development Analysis Journal*, 6(4), 386–394. <https://doi.org/10.15294/edaj.v6i4.22288>
- Saraswati, P., Amalia, S., & Arwan, A. P. (2023). Forming and strengthening factors of personal growth initiatives in life. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 137–144. <https://doi.org/10.22219/JIPT.V11I2.25744>

- Sayyidah, A. F., Mardhotillah, R. N., Sabila, N. A., & Rejeki, S. (2022). Peran Religiusitas Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 103–115. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v13i2.4274>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research. *QMIP Bulletin*. <https://doi.org/10.53841/BPSQMIP.2010.1.10.44>
- Sofriyanti, I. (2019). *Psychological Well-Being Pada Remaja Dengan Ibu Pekerja Migran Indonesia*. 1–10. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/79461%0Ahttps://eprints.ums.ac.id/79461/8/naskah publikasi.pdf>
- Sugiyono. (2020). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Teni, A., Afriliani, N., Adriany, V., & Yulindrasari, H. (2021). Peran Ayah Dalam Pengasuhan: Studi Pada Keluarga Pekerja Migran Perempuan (Pmp) Di Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(2), 164–175. <https://doi.org/10.24156/JIKK.2021.14.2.164>
- Wang, F., & Ma, X. (2025). Perceived teacher support moderate the relationships between adverse childhood experiences and social adjustment among migrant children: a latent profile analysis. *BMC Psychiatry* 2025 25:1, 25(1), 951-. <https://doi.org/10.1186/S12888-025-07179-3>
- Wardani, N. K. (2020). Perubahan Kondisi Kesejahteraan Keluarga Pekerja Migran Perempuan Sebelum Dan Sesudah Bekerja Ke Luar Negeri (Studi Kasus Di Desa Wantisari Kecamatan Leuwidamar Kabupaten Lebak-Banten). *Skripsi*, 17.
- Wicaksono, K. E., & Kurniyanti, M. A. (2023). Parent Training dan Manajemen Stress pada Kesehatan Jiwa Caregiver yang Merawat Anak Pekerja Migran. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.33006/JIKES.V7I1.603>
- Yani, A., Kholissusa'di, M., Hardiansyah, R., Herlina, & Wahyuni, T. (2024). Peningkatan Kapasitas Keluarga Pekerja Migran melalui Pola Pengasuhan Berbasis Komunitas di Desa Borok Toyang. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 5(2), 154–160. <https://doi.org/10.29408/ab.v5i2.28620>
- Yulianto, F., & Furqan, M. (2022). Pekerja Migran Sirkuler Dalam Peningkatan Kesejahteraan Sosial Keluarga Di Desa Ngemboh Kecamatan Ujungpangkah Kabupaten Gresik. *Jurnal Al-Ijtima'iyah*, 8(1), 131. <https://doi.org/10.22373/al-ijtima'iyah.v8i1.13024>