



Improving Personal Problem-Solving Skills Through Resource Therapy: A Psychological Approach for the Community

Peningkatan Kemampuan Penyelesaian Masalah Personal Melalui Resource Therapy: Pendekatan Psikologis Bagi Masyarakat

Hardani Widhiastuti¹, Dini Anggraheni^{2*}, Fitri Nurmasari³

^{1,2}Universitas Semarang, Alteri, Soekarno-Hatta, Semarang, 50196, Indonesia

³Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang, 467, Jalan Burma, 10350 George Town, Pulau Pinang, Malaysia

Keywords:

*Resource Therapy,
Indonesian Migrant
Workers,
Mental Health
Empowerment*

ABSTRACT

Indonesian migrant workers abroad are vulnerable to emotional stress, anxiety, and difficulties in social and cultural adaptation, which can affect their psychological well-being. This community service activity aims to introduce Resource Therapy (RT) as a psychological approach to help participants recognize and utilize their internal resources in dealing with personal problems. The program was conducted at the Consulate General of the Republic of Indonesia (KJRI) in Penang, Malaysia, involving 36 participants comprising 30 Indonesian migrant workers and 6 KJRI staff members. The methods used included participatory psychoeducation, interactive discussions, self-reflection exercises, and practice in identifying positive psychological resources. Evaluation was conducted through participant engagement observation, reflective discussions, and post-activity feedback focusing on emotional awareness, self-reflection, and perceived usefulness of the intervention. The results showed that participants understood the basic concepts of Resource Therapy and could identify internal resources to cope with personal and emotional problems. This program has the potential to become a culturally relevant, community-based psychoeducational service model that can be replicated in Indonesian migrant worker communities in other countries.

Kata Kunci:

*Terapi Sumber Daya,
Pekerja migran
Indonesia,
Pemberdayaan
kesehatan mental*

ABSTRAKSI

Pekerja migran Indonesia di luar negeri rentan mengalami tekanan emosional, kecemasan, serta kesulitan dalam beradaptasi secara sosial dan budaya, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan Terapi Sumber Daya (RT) sebagai pendekatan psikologis guna membantu peserta mengenali dan memanfaatkan sumber daya internal mereka dalam menghadapi masalah pribadi. Program ini dilaksanakan di Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) di Penang, Malaysia, dengan melibatkan 36 peserta yang terdiri dari 30 pekerja migran Indonesia dan 6 staf KJRI. Metode yang digunakan meliputi pendidikan psikologis partisipatif, diskusi interaktif, latihan refleksi diri, dan praktik dalam mengidentifikasi sumber daya psikologis positif. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan keterlibatan peserta, diskusi reflektif, dan umpan balik pascakegiatan yang berfokus pada kesadaran emosional, refleksi diri, dan persepsi kegunaan intervensi. Hasil menunjukkan bahwa peserta memahami konsep dasar *Resource Therapy* dan mampu mengidentifikasi sumber daya internal yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah pribadi dan emosional. Program ini berpotensi menjadi model layanan pendidikan psikologis berbasis komunitas yang relevan secara budaya dan dapat direplikasi di komunitas pekerja migran Indonesia di negara lain.

*Corresponding author: dinia85@usm.ac.id

Peer review under responsibility of Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat Univ. Amikom Yogyakarta.

©2025 Hosting by Universitas Amikom Yogyakarta. All rights reserved.

<https://doi.org/10.24076/swagati.2026v4i2.2801>

1. Introduction

Masalah kesehatan mental telah menjadi perhatian yang semakin penting dalam masyarakat modern, terutama di kalangan individu yang mengalami stres berkepanjangan, tekanan emosional, dan masalah pribadi yang belum terselesaikan [1]. Pekerja migran Indonesia yang tinggal di luar negeri khususnya rentan terhadap tantangan psikologis akibat kondisi kerja yang berat, perpindahan budaya, pemisahan keluarga, dukungan sosial yang terbatas, dan pengalaman traumatis di masa lalu [2]. Ketika konflik internal semacam itu tidak dikelola secara efektif, hal tersebut dapat berdampak negatif pada kesejahteraan emosional, kinerja, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Meskipun berbagai upaya pendampingan bagi pekerja migran Indonesia telah dilakukan melalui layanan perlindungan dan bantuan sosial, intervensi kesehatan mental berbasis komunitas masih relatif terbatas, terutama yang berfokus pada penguatan sumber daya psikologis internal individu. Selain itu, pendekatan psikologis yang praktis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan konteks budaya pekerja migran masih belum banyak diimplementasikan pada lingkungan perwakilan diplomatik Indonesia di luar negeri. Kondisi ini menunjukkan perlunya model intervensi yang dapat diakses, adaptif, dan berorientasi pada penguatan kapasitas individu dalam menghadapi permasalahan personal dan emosional.

Dalam konteks perlindungan warga negara di luar negeri, misi diplomatik Indonesia memainkan peran strategis tidak hanya dalam bantuan hukum dan administratif, tetapi juga dalam mendukung kesejahteraan psikososial warga negara Indonesia [3]. Oleh karena itu, program layanan masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan kesehatan mental sangat penting, terutama yang mudah diakses, adaptif secara budaya, dan dapat diterapkan dalam lingkungan institusional seperti konsulat. Pendekatan kesehatan mental yang memberdayakan diperlukan untuk membantu pekerja migran mengenali kekuatan internal mereka dan mengembangkan strategi koping yang efektif [4]. Lokasi pengabdian internasional ini adalah di Konsulat Jenderal Republik Indonesia Penang, yang terletak di Jalan Burma No. 467, 10350 George Town, Pulau Pinang, Malaysia.

Perspektif psikologis kontemporer menekankan pemberdayaan dan kesadaran diri daripada fokus tunggal pada patologi. Salah satu pendekatan terapeutik yang sejalan dengan perspektif ini adalah *Resource Therapy* (RT) [5]. *Resource Therapy* didasarkan pada asumsi bahwa setiap individu memiliki berbagai sumber daya psikologis internal yang muncul dalam situasi tertentu. Sumber daya ini dapat berfungsi secara adaptif atau maladaptif tergantung pada konteks, pengalaman emosional, dan trauma masa lalu [6].

Resource Therapy menawarkan kerangka kerja praktis untuk memahami perilaku manusia melalui konsep bagian kepribadian internal atau sumber daya, yang mewakili emosi, kenangan, keyakinan, sikap, dan mekanisme koping yang berbeda [7]. Dengan mengidentifikasi, mengaktifkan, dan mengintegrasikan sumber daya internal positif, individu

dapat menyelesaikan gangguan emosional dan konflik internal secara lebih efektif. Alih-alih menekan pengalaman negatif, *Resource Therapy* berfokus pada transformasi dan pengelolaan sumber daya internal agar mendukung fungsi emosional yang lebih sehat.

Pendekatan ini sangat relevan untuk intervensi kesehatan mental berbasis komunitas di kalangan populasi migran, di mana akses ke layanan psikologis formal sering kali terbatas. Sifat langsung, berfokus pada solusi, dan memberdayakan dari *Resource Therapy* menjadikannya cocok untuk inisiatif layanan komunitas internasional yang bertujuan memperkuat ketahanan emosional dan regulasi diri [8]. Oleh karena itu, studi ini memperkenalkan *Resource Therapy* sebagai strategi pemberdayaan kesehatan mental yang diimplementasikan melalui program pengabdian kepada masyarakat internasional untuk pekerja migran Indonesia, guna mendukung penyelesaian masalah pribadi dan kesejahteraan psikologis [9].

Materi yang disajikan di sini didasarkan pada *Resource Therapy*, sebuah metode psikoterapi berbasis bagian yang dikembangkan dalam tradisi *Ego State Therapy*. *Resource Therapy* didasarkan pada konsep bahwa kepribadian manusia terdiri dari beberapa bagian internal, yang umumnya disebut sebagai *Personality Parts*, masing-masing terhubung dengan emosi, kenangan, keyakinan, dan teknik koping yang berbeda.

Gangguan psikologis muncul ketika aspek kepribadian negatif atau berbasis trauma mendominasi sistem internal individu [10]. *Resource Therapy* berusaha untuk mengakses dan mengembangkan langsung elemen kepribadian positif, seperti kepercayaan diri, ketahanan, harga diri, dan stabilitas emosional, membantu individu mengatasi gangguan dengan cepat dan berkelanjutan [11].

Tabel 1 Identifikasi Permasalahan Mitra dan Solusi Program

No	Permasalahan Mitra	Kondisi Awal	Solusi Program
1.	Rendahnya pemahaman tentang Kesehatan mental	Sebagian besar peserta belum memahami pentingnya Kesehatan mental dan pengelolaan emosi	Psikoedukasi mengenai kesehatan mental dan <i>Resource Therapy</i> .
2.	Kesulitan mengenali sumberdaya psikologi internal	Peserta lebih berfokus pada masalah dibandingkan potensi diri yang dimiliki	Pelatihan identifikasi dan aktivitas sumber daya internal positif.
3.	Keterbatasan strategi menghadapi masalah personal	Peserta belum memiliki pendekatan praktis dalam mengelola masalah emosional	Praktik <i>Resource Therapy</i> melalui refleksi diri dan latihan terstruktur.
4.	Keterbatasan akses layanan Kesehatan mental	Layanan psikologis formal relatif sulit dijangkau oleh pekerja migran	Pendekatan psikoedukatif berbasis komunitas yang mudah diterapkan.

Landasan teori *Resource Therapy* konsisten dengan: Menurut Watkins dan Watkins (1997) [12], teori ego state memandang kepribadian sebagai sistem dinamis dari ego state yang berinteraksi. Sistem Keluarga Internal (IFS), yang menyoroti potensi penyembuhan dari sumber daya internal dan kepemimpinan diri. Psikologi humanistik mempromosikan agen pribadi, kesadaran diri, dan aktualisasi diri. Perawatan Berbasis Trauma, yang mempromosikan keamanan, pemberdayaan, dan pengendalian emosi [13], [14].

Dalam konteks migran, *Resource Therapy* (RT) sangat relevan karena sifatnya yang singkat, memberdayakan, dan tidak patologis. Dengan fokus pada kekuatan internal daripada kelemahan, RT mendukung ketahanan psikologis dan sejalan dengan prinsip-prinsip promosi kesehatan mental komunitas.

Kebaruan program ini terletak pada penerapan *Resource Therapy* sebagai pendekatan psikoedukatif dalam kegiatan pengabdian masyarakat internasional yang menasar pekerja migran Indonesia di lingkungan diplomatik. Berbeda dengan layanan pendampingan yang umumnya berfokus pada aspek administratif dan perlindungan hukum, program ini menekankan penguatan sumber daya psikologis internal melalui pendekatan yang partisipatif, berbasis kekuatan individu, dan relevan dengan kebutuhan komunitas migran. Pendekatan ini diharapkan dapat memperluas alternatif model layanan kesehatan mental berbasis komunitas bagi warga negara Indonesia yang tinggal di luar negeri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkenalkan *Resource Therapy* kepada pekerja migran Indonesia di Penang, Malaysia, meningkatkan pemahaman peserta mengenai sumber daya psikologis internal, serta memberikan keterampilan dasar dalam mengidentifikasi dan memanfaatkan sumber daya tersebut untuk menghadapi permasalahan personal dan emosional.

2. Method

Metode yang digunakan yaitu pendidikan psikologis partisipatif, diskusi interaktif, latihan refleksi diri, dan praktik dalam mengidentifikasi sumber daya psikologis positif. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan keterlibatan peserta, diskusi reflektif, dan umpan balik pascakegiatan yang berfokus pada kesadaran emosional, refleksi diri, dan persepsi kegunaan intervensi. Indikator evaluasi meliputi: (1) pemahaman peserta terhadap konsep *Resource Therapy*; (2) kemampuan mengidentifikasi sumber daya internal; (3) keterlibatan peserta selama sesi; dan (4) persepsi manfaat program dalam membantu pengelolaan masalah personal dan emosional.

Sebanyak 36 peserta mengikuti program ini: 30 pekerja migran Indonesia (TKI/WNI) yang tinggal di Penang, dan 6 anggota staf Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang. Para peserta aktif mengikuti dan terlibat dalam rangkaian acara pengabdian ini. Partisipasi staf konsuler dari Universitas Semarang bertujuan untuk memperkuat kapasitas institusional dalam memahami dan mendukung kesejahteraan mental komunitas pekerja migran Indonesia.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat internasional ini dilakukan melalui proses yang terstruktur untuk memastikan transfer pengetahuan dan juga keterlibatan yang efektif dari peserta. Program ini terdiri dari empat tahap utama: persiapan, sesi pelatihan, evaluasi, dan penyegaran.

3. Results and Discussion

Program ini menggunakan 4 fase yang disesuaikan dengan durasi tim dalam pengabdian dan juga jumlah dari peserta. Fase pertama adalah persiapan. Disini, tim melakukan koordinasi dalam memilih peserta dan melakukan pengembangan materi.

Fase selanjutnya adalah fase pelatihan yang berfokus pada kegiatan membantu peserta memahami konsep, prosedur, dan urutan terapeutik *Resource Therapy*. Fase ini dilaksanakan melalui lima sesi, masing-masing berdurasi 90 menit, yang dirancang untuk membangun pemahaman dan penerapan praktis *Resource Therapy* secara bertahap dalam menyelesaikan masalah pribadi.

Tabel 2. Tahap Pelaksanaan Program

Tahap	Aktivitas	Durasi	Luaran
Persiapan	Koordinasi, pemilihan peserta, dan pengembangan materi	<i>Pre-program</i>	<i>Program readiness</i>
Pelatihan	Memahami dan menerapkan <i>Resource Therapy</i> (5 sessions)	5 x 90 minutes	<i>Emotional awareness & problem-solving skills</i>
Evaluasi	Pengamatan dan umpan balik reflektif	<i>Post-training</i>	<i>Program effectiveness assessment</i>
Penyegaran	Pemberian dukungan dan penguatan emosional.	<i>Final Session</i>	<i>Sustained Psychological Empowerment</i>

Tahap persiapan melibatkan koordinasi antara tim layanan masyarakat dan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang untuk mengidentifikasi peserta, menentukan tujuan program, dan merancang materi pelatihan. Tahap ini juga mencakup pengembangan modul pembelajaran, garis besar sesi, dan rencana demonstrasi terapeutik yang disesuaikan dengan kebutuhan psikologis pekerja migran Indonesia dan staf konsuler.

Tahap pelatihan merupakan komponen inti dari program ini dan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang prinsip, prosedur, dan urutan terapeutik *Resource Therapy*. Sesi-sesi dirancang secara bertahap sebagai berikut:

Tabel 3. Sesi yang Dilakukan

Sesi 1	Pengenalan kesadaran kesehatan mental dan konsep dasar <i>Resource Therapy</i>
Sesi 2	Memahami Bagian Kepribadian dan Mengidentifikasi Kondisi Emosional Dominan
Sesi 3	Teknik untuk mengakses dan mengaktifkan sumber daya internal
Sesi 4	Penerapan <i>Resource Therapy</i> untuk menyelesaikan masalah pribadi dan emosional
Sesi 5	Latihan terarah, refleksi, dan integrasi <i>Resource Therapy</i> ke dalam kehidupan sehari-hari

Setiap sesi berlangsung selama 90 menit, menggabungkan penjelasan teoritis, demonstrasi terapeutik, latihan pengalaman, dan diskusi interaktif.

Efektivitas *Resource Therapy* (RT) dalam inisiatif layanan masyarakat internasional ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling terkait. Faktor-faktor ini memainkan peran krusial dalam memastikan peserta dapat memahami, terlibat, dan memperoleh manfaat dari proses terapeutik.

Salah satu faktor paling signifikan yang berkontribusi pada kesuksesan *Resource Therapy* adalah kesiapan psikologis dan keterbukaan peserta. Peserta yang menunjukkan kemauan untuk terlibat dalam refleksi diri dan eksplorasi emosional lebih responsif terhadap aktivasi bagian kepribadian yang positif. Kesiapan psikologis ini tercermin dari kemampuan individu untuk menerima pengalaman internalnya, termasuk emosi negatif, tanpa resistensi yang berlebihan. Sementara itu, keterbukaan mengacu pada kemauan peserta untuk terlibat secara aktif dalam proses refleksi diri serta eksplorasi aspek-aspek emosional yang selama ini mungkin terpendam atau tidak disadari.

Peserta yang menunjukkan tingkat keterbukaan yang tinggi cenderung lebih responsif terhadap pendekatan RT, khususnya dalam proses aktivasi bagian-bagian kepribadian positif (*positive personal traits*). Hal ini karena proses terapeutik dalam RT sangat bergantung pada akses individu terhadap sumber daya internalnya, seperti kekuatan diri, pengalaman positif, dan mekanisme koping adaptif. Ketika peserta bersedia membuka diri, proses identifikasi dan aktivasi sumber daya tersebut dapat berlangsung lebih optimal.

Lebih lanjut, keterbukaan ini juga berperan dalam meminimalkan hambatan psikologis seperti mekanisme pertahanan diri (*defense mechanisms*) yang dapat menghambat proses terapi. Dengan berkurangnya resistensi, peserta mampu mengintegrasikan pengalaman emosional secara utuh, sehingga memfasilitasi peningkatan regulasi emosi dan kesadaran diri (*self-awareness*). Dalam konteks ini, keterbukaan tidak hanya menjadi prasyarat keberhasilan intervensi, tetapi juga merupakan bagian dari proses transformasi psikologis itu sendiri.

Keberadaan tim praktisi *Resource Therapy* yang berpengalaman secara signifikan memengaruhi hasil program. Fasilitasi memastikan teknik terapeutik disampaikan dengan akurat, etis, dan sensitif. Hal ini

memungkinkan fasilitator menyesuaikan teknik RT dengan kondisi emosional dan latar belakang budaya peserta, sehingga meningkatkan efektivitas program.

Pelaksanaan lima sesi pelatihan terstruktur (5 × 90 menit) berkontribusi pada pemahaman bertahap peserta terhadap prinsip dan prosedur *Resource Therapy*. Proses pembelajaran berurutan memungkinkan peserta membangun pemahaman konseptual sebelum terlibat dalam praktik pengalaman, mengurangi kebingungan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menerapkan teknik RT.

Lingkungan yang mendukung yang disediakan oleh Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang memainkan peran penting dalam keberhasilan program ini. Melaksanakan program dalam lingkungan institusional yang aman, terpercaya, dan familiar meningkatkan rasa aman peserta, yang sangat penting dalam intervensi kesehatan mental. Dukungan institusional juga meningkatkan kehadiran dan keterlibatan peserta.

Pendekatan *Resource Therapy* yang fleksibel dan tidak patologis membuatnya dapat disesuaikan secara budaya untuk pekerja migran Indonesia (Kusumawati & Kurnia, 2023). Penekanan pada pemberdayaan, kekuatan internal, dan keseimbangan emosional selaras dengan nilai-nilai budaya peserta, memfasilitasi penerimaan dan keterlibatan yang bermakna dengan terapi.

Format berbasis kelompok program ini memfasilitasi interaksi sesama peserta dan dukungan mutual [15]. Peserta memperoleh manfaat dari pengalaman bersama dan refleksi kolektif, yang menormalisasi tantangan emosional dan memperkuat motivasi untuk terlibat dalam proses terapeutik.

Penambahan tahap penyegaran berkontribusi pada keberlanjutan hasil terapeutik. Tahap ini memperkuat konsep kunci, mengaktifkan kembali sumber daya internal positif, dan memberikan penutupan emosional, memastikan peserta merasa didukung di luar sesi pelatihan utama.

Tahap evaluasi menilai pemahaman peserta, respons emosional, dan manfaat yang dirasakan dari program tersebut. Metode evaluasi kualitatif digunakan melalui observasi, diskusi reflektif, dan umpan balik peserta. Indikator yang digunakan meliputi kesadaran emosional, tingkat keterlibatan, dan kepercayaan diri dalam menerapkan teknik *Resource Therapy* secara mandiri.

Tahap penyegaran berfungsi sebagai sesi penguatan untuk memperkuat pemahaman dan kesiapan emosional peserta. Tahap ini memberikan ruang bagi peserta untuk mengulas kembali konsep-konsep kunci, mengklarifikasi pertanyaan yang masih tersisa, dan mengaktifkan kembali sumber daya internal yang positif. Sesi penyegaran juga berfungsi sebagai penutupan emosional, memastikan peserta merasa didukung dan diberdayakan setelah program selesai.

Kelompok pekerja migran Indonesia melakukan refleksi pada kegiatan ini. Mereka menyampaikan bahwa RT berkontribusi pada peningkatan regulasi emosi dan kemampuan pengelolaan diri. Berdasarkan refleksi dan umpan balik peserta, sebagian peserta menyampaikan

bahwa mereka merasa lebih mampu memahami dan mengelola tekanan emosional yang dihadapi setelah mengikuti program.

Sementara itu, staf KJRI melaporkan pemahaman terhadap kompleksitas tantangan psikologis yang dihadapi pekerja migran. Mereka juga melaporkan peningkatan kemampuan dalam membangun komunikasi yang lebih empatik dan sensitif secara emosional. Selain itu, staf mulai melihat potensi penerapan prinsip-prinsip *Resource Therapy* sebagai bentuk dukungan psikologis informal dalam interaksi sehari-hari dengan pekerja migran.

Temuan program menunjukkan bahwa *Resource Therapy* berpotensi menjadi pendekatan yang relevan dalam mendukung pengelolaan masalah personal dalam konteks komunitas pekerja migran. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk memperoleh kelegaan emosional secara relatif cepat serta meningkatkan kapasitas adaptif mereka dalam menghadapi tekanan psikologis.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat di KJRI Penang, Malaysia

Lebih lanjut, efektivitas RT dalam program ini dapat dipahami melalui perspektif regulasi emosi dan ketahanan psikologis (*psychological resilience*). Kemampuan peserta dalam mengenali dan mengelola emosi menunjukkan adanya peningkatan fungsi regulasi emosi, yang merupakan faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental. Selain itu, aktivitas sumber daya internal juga berkontribusi pada penguatan *resilience*, yaitu kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi situasi sulit.

Dalam konteks pekerja migran, temuan ini memiliki signifikansi yang sangat tinggi mengingat kelompok ini sering menghadapi tekanan sosial, budaya, dan ekonomi yang kompleks. Keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan mental formal menjadikan pendekatan berbasis komunitas seperti *Resource Therapy* sebagai alternatif yang relevan dan aplikatif. Oleh karena itu, RT tidak hanya berfungsi sebagai intervensi psikologis, tetapi juga sebagai pemberdayaan yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu dalam komunitas rentan.

4. Conclusion

Program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil memberikan alternatif layanan psikoedukatif berbasis komunitas bagi pekerja migran Indonesia di KJRI Penang, Malaysia. Sebelum kegiatan dilaksanakan, peserta

menghadapi keterbatasan pemahaman mengenai kesehatan mental, kesulitan mengenali sumber daya psikologis internal, serta belum memiliki strategi yang terstruktur dalam menghadapi permasalahan personal dan emosional. Setelah mengikuti rangkaian kegiatan *Resource Therapy*, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai kesehatan mental, mampu mengidentifikasi sumber daya internal yang dimiliki, serta memperoleh keterampilan dasar untuk merefleksikan dan mengelola permasalahan personal secara lebih adaptif berdasarkan hasil observasi dan umpan balik peserta.

Selain memberikan manfaat bagi pekerja migran, program ini juga meningkatkan pemahaman staf KJRI mengenai kebutuhan psikososial pekerja migran dan potensi penerapan pendekatan yang lebih empatik dalam layanan pendampingan. Temuan ini menunjukkan bahwa *Resource Therapy* berpotensi menjadi pendekatan psikoedukatif yang relevan secara budaya, mudah diterapkan, dan dapat direplikasi pada komunitas pekerja migran Indonesia di wilayah lain dengan karakteristik yang serupa.

5. Acknowledgment

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Semarang atas dukungan finansial yang diberikan untuk program pengabdian masyarakat internasional ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Kantor Internasional Universitas Semarang atas bantuan administratif dan logistiknya, serta kepada Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Penang, Malaysia, atas dukungan, koordinasi, dan keramahan yang diberikan selama pelaksanaan inisiatif ini. Kontribusi mereka sangat berperan dalam memastikan pelaksanaan program ini berjalan sukses dan dalam memperkuat keterlibatan masyarakat internasional untuk kesejahteraan pekerja migran Indonesia di luar negeri. Rasa terima kasih kami sampaikan kepada para peserta yang telah mengikuti kegiatan pengabdian kami dengan serius dan sangat mengikuti semua arahan yang diberikan selama pengabdian berlangsung. Semoga apa yang kami ajarkan dapat bermanfaat untuk kesehatan mental para peserta di masa yang akan datang.

References

- [1] A. Magomedova and G. Fatima, "Mental Health and Well-Being in the Modern Era : A Comprehensive Review of Challenges and Interventions," *Cureous*, vol. 17, no. 1, pp. 1–16, 2025, doi: 10.7759/cureus.77683.
- [2] N. Putu, A. Harjana, P. P. Januraga, and P. A. Indrayathi, "Prevalence of Depression , Anxiety , and Stress Among Repatriated Indonesian Migrant Workers During the COVID-19 Pandemic," *Front. Public Heal.*, vol. 9, no. May, pp. 1–8, 2021, doi: 10.3389/fpubh.2021.630295.
- [3] A. Setiawan and E. Sulastri, "Model of Pro-People Foreign Policy as Indonesia ' s Response Toward Better Citizen Protection," *Cent. Eur. J. Int. Secur. Stud.*, vol. 12, no. 4, pp. 450–472, 2018.

- [4] S. M. Southwick, G. A. Bonanno, A. S. Masten, C. Panter-Brick, and R. Yehuda, "Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives.," *Eur. J. Psychotraumatol.*, vol. 5, 2014, doi: 10.3402/ejpt.v5.25338.
- [5] A. Arif, *Ego State Therapy*. Jakarta: Kompas Gramedia, 2002. [Online]. Available: https://perpusdessipede.org/storage/ebooks/1741756687_Ebook_Ego_State_Therapy_-_Antonius_Arief.pdf
- [6] J. C. Norcross and B. E. Wampold, "Relationships and responsiveness in the psychological treatment of trauma: The tragedy of the APA Clinical Practice Guideline.," *Psychotherapy*, vol. 56, no. 3. Educational Publishing Foundation, Norcross, John C.: Department of Psychology, University of Scranton, AMH 224, Scranton, PA, US, 18510-4596, norcross@scranton.edu, pp. 391–399, 2019. doi: 10.1037/pst0000228.
- [7] G. Emmerson, *Advanced Skills and Interventions in Therapeutic Counseling*. 4 Berkeley Street, 1st Floor, Norwalk, CT 06850, USA: Crown House Publishing Ltd, 2006. [Online]. Available: <https://www.crownhousepublishing.com/assets/look-inside/9781845900175.pdf>
- [8] M. Sweezy and E. L. Ziskind, *INTERNAL FAMILY SYSTEMS*. 711 Third Avenue, New York, NY 10017: Taylor & Francis, 2013. [Online]. Available: [https://cdn.oujdaibrary.com/books/386/386-internal-family-systems-therapy-new-dimensions-\(www.tawcer.com\).pdf](https://cdn.oujdaibrary.com/books/386/386-internal-family-systems-therapy-new-dimensions-(www.tawcer.com).pdf)
- [9] A. Alladin, "Healing the Wounded Self: Combining Hypnotherapy With Ego State Therapy," *Am. J. Clin. Hypn.*, vol. 56, pp. 3–22, 2013, doi: 10.1080/00029157.2013.796282.
- [10] Y.-C. Tsai, N.-C. Wu, H.-C. Su, C.-C. Hsu, H.-R. Guo, and K.-T. Chen, "Differences in injury and trauma management between migrant workers and citizens.," *Medicine (Baltimore)*, vol. 99, no. 31, p. e21553, Jul. 2020, doi: 10.1097/MD.00000000000021553.
- [11] D. Hunter, C. Wright, and S. Pearson, "Employing positive psychology to improve radiation therapy workplace culture.," *J. Med. Radiat. Sci.*, vol. 66, no. 2, pp. 139–144, Jun. 2019, doi: 10.1002/jmrs.321.
- [12] H. H. Watkins, J. G., & Watkins, *Ego States: Theory and Therapy*. W.W. Norton, 1997. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books/about/Ego_States.html?id=voCFQgAACAAJ&redir_esc=y
- [13] J. L. Herman, *Trauma and Recovery*. New York, NY: Basic Book, 1992. [Online]. Available: https://ia803207.us.archive.org/14/items/radfem-books/Trauma and Recovery_ The Afterm - Judith L. Herman.pdf
- [14] J. J. Gross, "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychol. Inq.*, vol. 26, no. 1, pp. 1–26, Jan. 2015, doi: 10.1080/1047840X.2014.940781.
- [15] S. E. Collins *et al.*, "Community-Based Participatory Research (CBPR): Towards Equitable Involvement of Community in Psychology Research.," *Am. Psychol.*, vol. 73, no. 7, pp. 884–898, Oct. 2018, doi: 10.1037/amp0000167.