

Penguatan Kondisi Mental dan Literasi Keuangan Digital Calon Pekerja Indonesia yang Magang ke Jepang

¹⁾Liftiah Liftiah*, ²⁾Vitradesie Noekent, ³⁾Sugriyanti Sugriyanti, ⁴⁾Tiara Azka Nadhifa, ⁵⁾Mayyaza Urfa Karima, ⁶⁾Aggacito Aggacito

^{1,3,4,6)}Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

²⁾Program Studi Manajemen, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

⁵⁾Program Studi Farmasi, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Email Corresponding: liftiah@mail.unnes.ac.id*

INFORMASI ARTIKEL

Kata Kunci:

Pemagang
Penguatan Mental
Pengelolaan Keuangan
Pemagang Kerja Asing
Pelatihan Pra Kerja

ABSTRAK

Bekerja atau magang ke luar negeri, khususnya Jepang, menjadi daya tarik tersendiri bagi warga Indonesia. Selain menjanjikan penghasilan dan kesejahteraan yang tinggi, seringkali diiringi munculnya problem psikososial dan manajemen keuangan. Para pemagang seringkali mengalami permasalahan psikososial seperti stres, isolasi, demotivasi, dan penurunan kinerja, yang berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Selain itu, hasil kerja selama magang juga cenderung tidak terkelola dengan baik, sehingga berpotensi menimbulkan masalah kesejahteraan di masa depan dan memengaruhi ketahanan ekonomi keluarga. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan kesiapan mental dan literasi keuangan digital calon pemagang Indonesia ke Jepang agar mempunyai bekal yang cukup untuk menghadapi problem psikososial dan manajemen keuangan. Mitra dalam pengabdian ini adalah LPK Shiawase Lestari. Metode yang digunakan adalah pelatihan interaktif berbasis praktik. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman dan perubahan keyakinan peserta, serta kuesioner kepuasan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan berhasil meningkatkan keyakinan dan kebermanfaatan bagi diri pemagang, utamanya terlihat dari perubahan keyakinan mereka sebelum dan sesudah pelatihan dilakukan. Makna penting kegiatan ini adalah bahwa pelatihan terintegrasi sangat krusial dalam mempersiapkan calon pemagang menghadapi tantangan di luar negeri, meminimalkan gangguan psikososial, dan mengoptimalkan pengelolaan keuangan.

ABSTRACT

Keywords:

Interns
Mental resilience
Financial Management
Foreign Intern
Workplace Readiness Training

Working or interning abroad, especially in Japan, holds a unique appeal for Indonesians. Beyond the promise of higher income and improved welfare, it often brings forth psychosocial and financial management challenges. Interns frequently face psychosocial problems such as stress, isolation, demotivation, and decreased performance, all of which impact their physical and mental health. Additionally, earnings from the internship are often poorly managed, potentially leading to future welfare issues and affecting the economic resilience of their families. The objective of this community service initiative is to enhance the mental readiness and digital financial literacy of prospective Indonesian interns heading to Japan. This equips them with adequate preparation to address potential psychosocial and financial management problems. The partner for this initiative is LPK Shiawase Lestari. The chosen method is interactive, practice-based training. Evaluation is conducted through pre-tests and post-tests to measure participants' understanding and changes in belief, alongside satisfaction questionnaires. The results indicate that the activity successfully boosted participants' confidence and perceived benefits, primarily evidenced by the shift in their beliefs before and after the training. The significant takeaway from this activity is that integrated training is crucial in preparing aspiring foreign interns for challenges abroad, minimizing psychosocial disturbances, and optimizing financial management.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



I. PENDAHULUAN

Warga negara Indonesia memiliki beberapa kategori pekerjaan di luar negeri, di antaranya adalah Pekerja Migran Indonesia (PMI) dan Pekerja Magang (pemagang). Pemagang merupakan kategori yang tidak termasuk dalam skema penempatan PMI dan jumlahnya pun tidak sebanyak PMI (BP2MI, 2024). Para pemagang membutuhkan perlakuan khusus dari lembaga pendukung keberangkatan, yakni Lembaga Pelatihan Kerja (LPK), yang memiliki peran penting dalam memberikan pelatihan keterampilan kerja (Kemenaker, 2023). Sebelum diberangkatkan ke luar negeri, pemagang wajib menjalani pelatihan di LPK yang terverifikasi legalitasnya.

Negara Jepang menjadi salah satu tujuan utama pemagangan kerja bagi warga Indonesia karena menawarkan gaji yang kompetitif dan lingkungan kerja yang dikenal memiliki budaya disiplin tinggi (Hardi dkk., 2023; Launingtia, 2022). Berdasarkan hasil analisis situasi seperti yang dilakukan pada gambar 1 di bawah, diketahui bahwa perusahaan di Jepang dapat memberikan gaji hingga Rp11.000.000 per bulan bagi pemagang. Salah satu LPK yang menjembatani proses tersebut adalah LPK Shiawase Lestari di Kota Semarang. Lembaga ini berdiri sejak tahun 2014 dan berfokus pada pelatihan bahasa Jepang sebagai persiapan kerja (Kemenaker, 2018). Secara kelembagaan, LPK ini telah memperoleh legalitas resmi dari DISNAKERTRANS Kota Semarang (NIB: 9120306990597; No. Izin: 56345422019; Izin Penyelenggaraan: 2/722/HK.13/IV/2022).



Gambar 1. Kegiatan Observasi dan Analisis Situasi
Sumber: dokumentasi pribadi (2024)

Berbagai hasil studi sebelumnya menunjukkan bahwa pemagang menghadapi tantangan yang kompleks, terutama dari sisi psikososial. Pekerja migran, termasuk pemagang, dinilai mengalami guncangan psikososial yang cukup mengkhawatirkan dibandingkan dengan populasi umum (Rahmawati & Kamilah, 2021). Permasalahan yang sering muncul meliputi gaji yang tidak dibayar secara penuh, kecelakaan kerja, pemulangan paksa, pelecehan seksual, kekerasan, diskriminasi, serta lemahnya perlindungan hukum dan akses terhadap layanan kesehatan, baik fisik maupun mental (Utami, 2021). Selain itu, beberapa pekerja juga mengalami kondisi kerja yang tidak layak, kurang waktu istirahat, serta kualitas konsumsi makanan yang rendah, sebagaimana ditemukan pada kasus PMI sektor perikanan (DPN SBMI, 2015).

Secara psikologis, kondisi tersebut dapat memicu berbagai gangguan seperti stres kerja, perasaan terisolasi, demotivasi, penurunan kinerja, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih serius (Susilo dkk., 2020; Yoo dkk., 2005). Di sisi lain, pengelolaan keuangan selama masa magang juga menunjukkan ketidakefisienan. Remitansi seringkali digunakan secara konsumtif tanpa perencanaan jangka panjang, yang pada akhirnya dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan masa depan dan ketahanan keluarga (B. Laksono dkk., 2019; B. A. Laksono, 2019). Keterbatasan literasi digital turut memperparah kondisi ini, karena para pekerja membutuhkan pemahaman mengenai teknologi untuk dapat beradaptasi dan mengelola keuangan secara efektif (Muksin dkk., 2019).

Studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Pelatihan ini mencakup pengembangan keterampilan coping, berpikir positif, penyelesaian masalah, serta teknik relaksasi (Dewi dkk., 2022; Dixon, 2022; Khalish, 2021; Mayo Clinic, 2023; Rosa dkk., 2022; WHO, 2020). Sementara itu, literasi finansial terbukti mampu meningkatkan kemampuan individu dalam merencanakan, mencatat, dan mengevaluasi kondisi keuangan pribadi (Fitriani, 2021; Kususiyannah, 2019; Saputro dkk., 2021).

Berdasarkan kajian tersebut, artikel ini menawarkan pendekatan integratif berupa pelatihan penguatan mental dan literasi keuangan digital yang dirancang secara sistematis bagi calon pemegang sebelum diberangkatkan ke Jepang. Pendekatan ini menghadirkan kebaruan dalam bentuk kolaborasi multidisipliner yang tidak hanya berfokus pada pelatihan teknis, tetapi juga pada kesiapan psikologis dan finansial yang berkelanjutan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini untuk meningkatkan kesiapan mental dan literasi keuangan digital calon pemegang Indonesia ke Jepang dengan mengatasi kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, manajemen emosi dan stres serta kemampuan pengelolaan keuangan digital mereka. Sehingga dapat dievaluasi bagaimana efektivitas pelatihan yang diberikan. Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat melalui kolaborasi antara Universitas Negeri Semarang dan LPK Shiawase Lestari, dalam rangka meningkatkan kesiapan kerja pemegang Indonesia ke Jepang secara optimal.

II. MASALAH

Program pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Lembaga Pelatihan Kerja (LPK) Shiawase Lestari yang berlokasi di Kota Semarang, Jawa Tengah. LPK ini merupakan lembaga resmi yang mempersiapkan calon pemegang untuk bekerja di Jepang, terutama dalam penguasaan bahasa dan budaya kerja. Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa para peserta pelatihan mengalami berbagai permasalahan psikososial seperti kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, serta kekhawatiran terhadap tantangan kerja dan adaptasi budaya. Selain itu, peserta pelatihan umumnya belum memiliki keterampilan pengelolaan keuangan yang memadai, baik secara konvensional maupun digital. Ketidaksiapan dalam aspek psikologis dan finansial ini berpotensi menimbulkan masalah saat mereka menjalani masa magang di luar negeri. Oleh karena itu, pelatihan penguatan mental dan literasi keuangan dirancang sebagai solusi atas permasalahan yang teridentifikasi di lokasi pengabdian pada gambar 2 berikut. Pelatihan dilakukan pada dua tempat mengingat sebagian calon pemegang merupakan siswa SMK 17 Agustus 1945 berlatih di LPK Shiawase Lestari.



Gambar 2. Lokasi Kegiatan Pelatihan di LPK Shiawase Lestari
Sumber: Dokumentasi pribadi (2024)

III. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 23 calon pemegang dari LPK Shiawase Lestari dan SMK 17 Agustus 1945 di Kota Semarang. Metode yang diterapkan berupa pelatihan interaktif berbasis praktik, dirancang untuk meningkatkan kesiapan mental dan literasi keuangan digital peserta. Tahapan kegiatan adalah dengan melakukan: (1) dilakukan pengukuran kondisi psikologis dan pemahaman literasi keuangan peserta untuk memperoleh data dasar sebelum pelatihan; (2) pelatihan penguatan kesehatan mental, peserta mengikuti sesi pelatihan yang mencakup manajemen stres, teknik relaksasi, dan pengembangan diri, dengan metode yang didasarkan pada efektivitas pelatihan psikologis terdahulu (Dewi dkk., 2022; Dixon, 2022; Khalish, 2021; Mayo Clinic, 2023; Rosa dkk., 2022; WHO, 2020); (3) pelatihan literasi keuangan digital, pelatihan berfokus pada pengelolaan keuangan pribadi dan pemanfaatan teknologi digital, sesuai studi tentang peningkatan literasi finansial (Fitriani, 2021; Kususiyanah, 2019; Saputro dkk., 2021); (4) pembentukan kelompok bantu diri (*self-help group*) selama pelatihan, kelompok ini berfungsi sebagai wadah saling dukung antar peserta untuk memperkuat hasil pelatihan; (5) pengukuran akhir (*post-test*), dilakukan evaluasi terhadap peningkatan kesiapan mental dan literasi keuangan melalui post-test yang dibandingkan dengan pre-test sebagai indikator efektivitas program (Mohammadabadi dkk., 2014; Penman dkk., 2019); dan (6) evaluasi kepuasan dan diskusi reflektif, dilakukan diskusi reflektif bersama mitra LPK

untuk menilai keberlanjutan program. Semua ini dilakukan agar hasil pengabdian sesuai dengan tujuan pengabdian. Gambar 3 di berikut menunjukkan alur kegiatan pengabdian.



Gambar 3. Alur Kegiatan Pengabdian

Sumber: Dokumentasi pribadi (2024)

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

LPK Shiawase Lestari Indonesia menyediakan kesempatan kerja kepada para pemegang untuk berbagai jenis pekerjaan, seperti pengolahan kayu mebel, *building cleaning*, pembuatan roti, pengolahan makanan, pengelasan, dan peternakan. Pada tahun 2024, LPK Shiawase Lestari bermitra dengan SMK 17 Agustus 1945 dalam menyiapkan lulusan SMK untuk dapat berangkat magang ke Jepang. Oleh karena itu, pengabdian dilakukan di dua tempat, yaitu SMK 17 Agustus 1945 dan LPK Shiawase Lestari. Sebelum kegiatan dimulai, sebanyak 23 calon pemegang diarahkan untuk mengisi *pre-test*.

Hasil *pre-test* menunjukkan gambaran awal kondisi mental dan literasi keuangan calon pemegang. Pada item pertama *pre-test* mengenai kemampuan mengelola diri sendiri dalam mencapai tujuan pribadi, 83,3% calon pemegang menjawab bahwa mereka cukup baik dalam hal tersebut. Sebanyak 12,5% merasa cukup baik, dan 4,2% merasa kurang baik dalam mengelola diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata calon pemegang merasa mampu mengelola diri, namun masih terdapat beberapa yang memerlukan pelatihan keterampilan dalam mengelola diri. Pada item kedua, terkait kemudahan menyesuaikan diri dengan perubahan atau situasi baru, 58,3% calon pemegang merasa cukup mudah beradaptasi, 29,2% sangat mudah, dan 12,5% kurang mudah dalam menyesuaikan diri.

Pada item ketiga *pre-test* tentang kemampuan mengatasi stres akibat perubahan, 54,2% calon pemegang merasa cukup baik, 20,8% sangat baik, dan sisanya kurang baik. Pada item keempat, mengenai kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan baru, 50% calon pemegang merasa cukup percaya diri, 41,7% sangat percaya diri, dan 8,3% sisanya kurang percaya diri. Untuk item kelima, tentang seberapa sering merasa ragu terhadap kemampuan diri sendiri, 50% calon pemegang merasa cukup sering ragu, 41,7% jarang, 4,2% sangat sering, dan 4,2% lainnya tidak pernah merasa ragu.

Pada item keenam *pre-test* mengenai pengaturan waktu, 87,5% calon pemegang merasa cukup baik dalam mengatur waktu, dan 12,5% merasa sangat baik. Item ketujuh, tentang frekuensi merasa kewalahan oleh jumlah tugas, menunjukkan bahwa 58,3% calon pemegang jarang merasa kewalahan, 25% cukup sering, 12,5% tidak pernah, dan 4,2% sangat sering. Pada item kedelapan, mengenai kemampuan menetapkan tujuan belajar dan mencapainya, 75% calon pemegang merasa cukup baik, sedangkan 25% merasa sangat baik.

Pada item kesembilan, tentang kepercayaan diri dalam kemampuan belajar, 54,2% calon pemegang cukup percaya diri, 37,5% sangat percaya diri, dan 8,3% kurang percaya diri. Pada item kesepuluh, tentang kemampuan mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari, 54,2% calon pemegang merasa cukup baik, 25% sangat baik, dan 20,8% kurang baik. Pada item kesebelas, mengenai kemampuan mengendalikan emosi dalam situasi sulit, 54,2% cukup sering mampu, 25% sangat sering, dan 20,8% jarang merasa mampu mengendalikan emosi. Secara keseluruhan, hasil *pre-test* ini mengkonfirmasi temuan pada bagian pendahuluan, bahwa calon pemegang memang memiliki beberapa area kerentanan psikososial, khususnya terkait pengelolaan diri, adaptasi, dan regulasi emosi, yang sejalan dengan permasalahan guncangan psikososial yang dialami pekerja migran dan pemegang sebagaimana diidentifikasi oleh Rahmawati dan Kamilah (2021) serta Susilo dkk. (2020). Ini menegaskan pentingnya intervensi penguatan psikologis.

Setelah mengisi *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan sambutan dari Rachel Lilik Suryani, S.Pd., M.A., Kepala Sekolah SMK 17 Agustus 1945, yang menyampaikan terima kasih kepada UNNES dan LPK

Shiawase Lestari Indonesia. Noor Handayani, S.T., Direktur LPK Shiawase Lestari, juga memberikan sambutan dan menyampaikan harapannya agar para calon pemegang dapat berangkat ke Jepang sebagai pemegang yang penuh kesiapan. Ketua tim pengabdian, Liftiah S.Psi., M.Si., Ph.D., menekankan pentingnya kesiapan diri untuk bekerja di Jepang, mengingat tantangan dan tuntutan yang tidak ringan.

Materi pelatihan yang diberikan meliputi penguatan kesiapan psikologis, pengembangan pribadi, dan pengembangan profesional. Liftiah S.Psi., M.Si., Ph.D. sebagai pemateri utama memberikan materi dan praktik penguatan kesiapan psikologis. Kegiatan diawali dengan penayangan video untuk menggugah hati peserta mengenai tugas dan tanggung jawab pribadi, serta tetap kokoh menghadapi cobaan. Selanjutnya, terdapat pembahasan mengenai pengembangan pribadi dan profesional. Pengembangan pribadi merupakan kunci kesuksesan dalam meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan psikologis, yang dapat meningkatkan kemampuan, kepribadian, serta sosioemosi individu (Alfazani & Khoirunisa, 2021). Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pengembangan pribadi oleh calon pemegang adalah bagaimana memahami diri, beradaptasi, membangun kepercayaan diri, manajemen waktu, manajemen stres, dan emosi. Sementara itu, pengembangan profesional dapat dilakukan dengan memahami budaya setempat dan membangun budaya kerja yang sesuai dengan lingkungan atau negara yang akan dituju (Sugiaranti, S.Psi., MA). Dr. Vitradesie Noekent S.E., M.M. juga memaparkan materi mengenai literasi keuangan digital, khususnya tentang manajemen keuangan dan diversifikasi.

Setelah serangkaian kegiatan, calon pemegang diarahkan untuk mengisi *post-test*. Hasil *post-test* menunjukkan adanya perubahan keyakinan calon pemegang untuk pergi ke Jepang, yaitu dari 87,5% sebelum pelatihan menjadi 93% setelah pelatihan. Calon pemegang merasakan kenaikan keyakinan sebesar 5,5%, dan data ini memperkuat kebermanfaatan acara. Calon pemegang merasa acara bermanfaat dalam pengembangan pribadi dan profesional serta literasi keuangan digital. Ketika diminta menjelaskan perasaan setelah mengikuti serangkaian acara, 17,39% calon pemegang menyatakan acara mengubah pikiran menjadi lebih baik, 17,39% merasa acara meningkatkan kepercayaan diri, 13,04% merasa terbantu dalam manajemen emosi, dan 30,45% merasa terbantu dalam manajemen keuangan. Selain itu, 17,39% merasa mendapatkan informasi baru dan 4,34% merasa acara membantu mereka dalam lebih disiplin terkait waktu. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu, bahwa individu yang menerima pelatihan psikologis menunjukkan tingkat motivasi dan kepercayaan diri yang lebih tinggi (Sharma & Shirsath, 2014; Sytnik dkk., 2024). Ini juga mendukung klaim bahwa intervensi terstruktur dapat mengatasi tantangan psikososial yang dihadapi pemegang, sebagaimana diuraikan di pendahuluan.

Terdapat banyak hal yang disukai calon pemegang dari acara pelatihan. Sebanyak 13,04% calon pemegang menyukai pelatihan yang memotivasi, 13,04% menyukai penyampaian pemateri yang mudah dipahami, 13,04% menyukai bagaimana acara membuka pikiran mereka secara positif, 17,39% menyukai ilmu yang didapatkan, 13,04% menyukai materi penguatan kesiapan psikologis, 17,39% menyukai bagian literasi keuangan digital, 4,34% menyukai pemateri yang interaktif, dan 4,34% lainnya menyukai semua hal terkait acara. Rekomendasi pelatihan lain yang dibutuhkan calon pemegang antara lain pelatihan mental, bahasa, membangun relasi, cara mengelola keuangan, etika dan budaya Jepang, menghadapi kegagalan, menurunkan berat badan, *public speaking*, dan cara memasak untuk sehari-hari.

Pada item kelima *post-test* mengenai seberapa besar pelatihan ini membantu dalam meningkatkan kemampuan manajemen diri, 78,3% calon pemegang merasa sangat terbantu dan 21,7% cukup terbantu. Hasil ini selaras dengan literatur yang menyatakan bahwa program manajemen diri melalui pelatihan psikologis dapat secara efektif meningkatkan ketahanan psikologis dan kesejahteraan secara keseluruhan (Penman dkk., 2019). Ini menunjukkan bahwa intervensi yang kami lakukan berhasil mengatasi salah satu poin kelemahan yang ditemukan pada *pre-test* dan masalah yang telah diuraikan di pendahuluan (kurangnya manajemen diri). Pada item keenam *post-test* mengenai bantuan pelatihan dalam menjadi lebih adaptif terhadap perubahan, seluruh calon pemegang merasa terbantu, dengan rincian 60,9% merasa sangat terbantu dan 39,1% cukup terbantu. Ini secara langsung dapat mengatasi permasalahan adaptasi yang seringkali menjadi guncangan psikososial pemegang. Sejalan dengan klaim bahwa pelatihan psikologis dapat membantu seseorang lebih adaptif terhadap perubahan (Nataliya & Dzhamilia, 2014).

Pada item ketujuh *post-test*, mengenai bantuan pelatihan dalam membangun kepercayaan diri, 95,7% calon pemegang merasa cukup terbantu dan 4,3% merasa kurang terbantu. Pada item kedelapan *post-test*, mengenai peningkatan kepercayaan diri dalam mencapai tujuan belajar setelah pelatihan, 52,2% calon pemegang merasa sangat meningkat, 43% cukup meningkat, dan 4,3% kurang meningkat. Hasil ini

menunjukkan bahwa kepercayaan diri dalam mencapai tujuan pembelajaran dapat ditingkatkan melalui motivasi dan pelatihan manajemen pembelajaran yang efektif (Mohammadabadi dkk., 2014). Ini penting karena kurangnya kepercayaan diri adalah salah satu masalah psikologis yang teridentifikasi di awal.

Pada item kesembilan *post-test* mengenai bantuan pelatihan dalam mengelola stres dan emosi, 56,5% calon pemegang merasa cukup terbantu, 39,1% sangat terbantu, dan 4,3% kurang terbantu. Pada item kesepuluh *post-test* mengenai manfaat acara secara keseluruhan, 87% calon pemegang merasa sangat bermanfaat dan 13% merasa cukup bermanfaat. Acara pengabdian diakhiri dengan pembagian *doorprize*, foto bersama, serta makan bersama. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan berhasil memberikan alat bagi pemegang untuk mengatasi stres dan isolasi yang merupakan bagian dari guncangan psikososial yang disebutkan di pendahuluan (Rahmawati & Kamilah, 2021).

Penyerahan buku panduan penguatan psikologis dan literasi keuangan digital kepada pemegang dan direktur LPK Shiawase Lestari dilakukan sebagai bentuk dukungan lanjutan. Buku panduan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pemegang ketika menghadapi masalah selama masa magang. Solusi yang ditawarkan kepada mitra berupa pelatihan dan buku panduan dalam menghadapi masalah yang mungkin ditemukan selama magang mendapat antusiasme serta respons yang baik. Buku panduan dapat dilihat seperti gambar 3 di bawah.



Gambar 3. Buku Panduan yang diberikan kepada Pemegang
Sumber: Dokumentasi pribadi (2024)

Inti kegiatan atau pelatihan ini dilaksanakan dalam lima sesi, yaitu *pre-test*, penguatan kondisi mental pemegang, literasi keuangan digital, *post-test*, serta foto dan makan bersama. Hasil menunjukkan bahwa pemegang merasakan perubahan keyakinan dan kebermanfaatan pelatihan bagi diri mereka. Calon pemegang merasakan kenaikan keyakinan dan data pendukung memperkuat kebermanfaatan acara. Calon pemegang merasa acara bermanfaat dalam pengembangan pribadi dan profesional, mengubah pikiran menjadi lebih baik, meningkatkan kepercayaan diri, membantu dalam manajemen emosi, serta mayoritas merasa terbantu dalam manajemen keuangan. Tidak ada calon pemegang yang merasa acara ini tidak bermanfaat. Saran pengabdian selanjutnya adalah melakukan pelatihan lain yang dibutuhkan calon pemegang, seperti keterampilan sehari-hari, baik memasak maupun komunikasi, yang dapat semakin melengkapi kesiapan mereka menghadapi kehidupan di Jepang.

V. KESIMPULAN

Pelatihan penguatan kesiapan psikologis, pengembangan pribadi dan profesional, serta literasi keuangan digital yang dilaksanakan di SMK 17 Agustus 1945 dan LPK Shiawase Lestari Indonesia terbukti sangat efektif dalam meningkatkan keyakinan dan kemampuan adaptasi para calon pemegang. Hasil evaluasi secara konsisten menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri dan kesiapan peserta untuk berangkat ke Jepang dibandingkan kondisi awal mereka. Peningkatan ini juga meluas pada kemampuan manajemen emosi dan stres, serta pemahaman dan keterampilan praktis dalam literasi keuangan digital di

kalangan peserta, yang secara langsung mengatasi masalah-masalah psikososial dan finansial yang diidentifikasi pada awal program. Seluruh peserta secara bulat menyatakan manfaat besar dari pelatihan ini bagi pengembangan pribadi dan profesional mereka.

Temuan ini secara kuat membuktikan bahwa tujuan pelatihan untuk mempersiapkan calon pemegang menghadapi berbagai tantangan kerja di luar negeri dapat tercapai dengan baik. Keterpaduan antara penguatan psikologis dan literasi keuangan digital ini mendukung hipotesis bahwa pendekatan holistik mampu meningkatkan kesiapan mental dan profesional calon pemegang secara optimal. Untuk keberlanjutan program, rekomendasi melibatkan penambahan materi seperti keterampilan sehari-hari, pelatihan bahasa, dan komunikasi lintas budaya, demi memastikan kesiapan peserta yang lebih komprehensif dan matang sebelum keberangkatan mereka ke Jepang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada LP2M UNNES, SMK 17 Agustus 1945, dan LPK Shiawase Lestari Indonesia atas dukungan dan kerja samanya dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfazani, R., & Khoirunisa, D. (2021). Faktor pengembangan potensi diri: Minat/kegemaran, lingkungan dan self disclosure (suatu kajian studi literatur manajemen pendidikan dan ilmu sosial). *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL*, 2(2), 586–597. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v2i2.487>
- BP2MI. (2024, April 4). *Kepala Bp2mi Sebut Magang Bukanlah Skema Penempatan Pekerja Migran Indonesia*. <https://www.bp2mi.go.id/berita-detail/kepala-bp2mi-sebut-magang-bukanlah-skema-penempatan-pekerja-migran-indonesia>
- Dewi, E., Nisa, N. Q., Nurmahdianingrum, S. D., & Triyono, T. (2022). Progressive muscle relaxation as an effort in reducing anxiety for patients with asthma attacks. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.23917/bik.v15i2.18185>
- Dixon, T. (2022, Maret 14). Emotion-focused vs. Problem-focused Coping Strategies. *IB Psychology*. <https://www.themantic-education.com/ibpsych/2022/03/14/emotion-focused-vs-problem-focused-coping-strategies/>
- DPN SBMI. (2015, November 12). *Bmi Formal Taiwan: Kok Sudah Bayar Tapi Masih Dipotong Gaji*. <https://sbmi.or.id/bmi-formal-taiwan-kok-sudah-bayar-tapi-masih-dipotong-gaji/>
- Fitriani, Y. (2021). Analisa pemanfaatan aplikasi keuangan online sebagai media untuk mengelola atau memanajemen keuangan. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 5, 454. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i2.432>
- Hardi, Ananda, & Rusdinal. (2023). Kontribusi nilai-nilai falsafah dan budaya hidup bangsa jepang bagi kemajuan pendidikan Jepang pasca perang dunia. *Indonesian Journal of Social Science Education (IJSSE)*, 5(2), 133–146. <https://doi.org/10.29300/ijssse.v5i2.10543>
- Kemnaker. (2018). *LPK Shiawase*. <https://kelembagaan.kemnaker.go.id/home/companies/6ed59663-12cc-4820-acf1-1a1f74163405/profiles>
- Kemnaker. (2023, Agustus). *Apa Itu Lembaga Pelatihan Kerja?* Kementerian Ketenagakerjaan RI. <https://bantuan.kemnaker.go.id/support/solutions/articles/43000677590-apa-itu-lembaga-pelatihan-kerja->
- Khalish, N. (2021, Juni). *Pentingnya Self Care untuk Kesehatan Mental*. <https://rsj.acehprov.go.id/berita/kategori/artikel/pentingnya-self-care-untuk-kesehatan-mental>
- Kususiyanah, A. (2019). Peran suami istri dalam mengelola keuangan keluarga mantan buruh migran di wilayah Kabupaten Ponorogo. *Al-Syakhsyiah: Journal of Law & Family Studies*, 1, 129–148. <https://doi.org/10.21154/syakhsyiah.v1i2.2023>
- Laksono, B. A. (2019). Tinjauan literasi finansial dan digital pada tingkat ketahanan keluarga pekerja migran indonesia. *Jurnal Penelitian Kesejahteraan Sosial*, 18(2). https://www.academia.edu/76653822/Tinjauan_Literasi_Finansial_dan_Digital_Pada_Tingkat_Ketahanan_Keluarga_Pekerja_Migran_Indonesia
- Laksono, B., Supriyono, S., & Wahyuni, S. (2019). Literasi finansial dan digital keluarga pekerja migran ditinjau dari latar belakang pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 4, 139. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v4i2.1291>
- Launingtia, I. G. A. N. (2022). Motivasi masyarakat Bali untuk bekerja di Jepang. *DIAJAR: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 504–511. <https://journal.ypp3a.org/index.php/diajar/article/view/1238>
- Mayo Clinic. (2023, November). *Positive Thinking: Reduce Stress by Eliminating Negative Self-Talk*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

- Mohammadabadi, A. J., Ghasemabad, A. H., Naji, M., & Zahirabadi, A. J. (2014). The role of motivation in achieving management goals. *European Online Journal of Natural and Social Sciences*, 2(3), Article 3(s). <https://european-science.com/eojnss/article/view/886>
- Muksin, N., Shabana, A., & Tohari, M. (2019). Komunikasi online pekerja migran indonesia (pmi) dalam pengelolaan finansial. *Jurnal PIKOM (Penelitian Komunikasi dan Pembangunan)*, 20, 97. <https://doi.org/10.31346/jpikom.v20i2.1980>
- Nataliya, V., & Dzhamilia, R. (2014). Influence of Trainings on the Indicators of Sociopsychological Adaptation. *Asian Social Science*, 10, 250–250. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n21p250>
- Penman, J., Goel, Kalpana, & Sathasivam, S. (2019). Exploring the value of a university-driven mental health self-management programme. *Rural Society*, 28(3), 198–211. <https://doi.org/10.1080/10371656.2019.1678805>
- Rahmawati, S., & Kamilah, F. (2021). Sudah jatuh tertimpa tangga: Malangnya nasib pekerja migran indonesia (PMI) di masa pandemi. 2.
- Rosa, W. E., Banerjee, S. C., Kastrinos, A. L., & Parker, P. A. (2022). Empathic communication: The premise of inclusive care for historically excluded populations. *Cancer*, 128(14), 2836–2837. <https://doi.org/10.1002/cncr.34237>
- Saputro, D., Srijani, N., & Sari, N. (2021). Pola investasi tenaga kerja indonesia (TKI) di Kecamatan Lembeyan Kabupaten Magetan. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Pembelajarannya*, 9, 69. <https://doi.org/10.25273/equilibrium.v9i1.8521>
- Sharma, Asst. P., & Shirsath, M. (2014). Training –A motivational tool. *IOSR Journal of Business and Management*, 16, 27–35. <https://doi.org/10.9790/487X-16332735>
- Susilo, W., Arista, Y., & Evi, Z. (2020). *The Vulnerability of Indonesian Migrant Workers in Facing the COVID-19 Pandemic*. CSIS Indonesia.
- Sytnik, Reznikova, & Bilotserkivska. (2024). The influence of social-psychological training on the self-assessment of higher education acquires. *Scientific Herald of Sivershchyna Series Education Social and Behavioural Sciences*, 1, 243–254. https://www.ivysci.com/en/articles/6475715__THE_INFLUENCE_OF_SOCIALPSYCHOLOGICAL_TRAINING_ON_THE_SELFASSESSMENT_OF_HIGHER_EDUCATION_ACQUIRES
- Utami, D. N. (2021). *Details for: Upaya Indonesia Dalam Menyelesaikan Permasalahan Pekerja Migran Indonesia Di Taiwan 2018-2020* › Fisip Unmul Main Library catalog [Unmul]. https://library.fisip-unmul.ac.id/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=20717&shelfbrowse_itemnumber=21625
- WHO. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress*. https://www-who-int.translate.goog/publications-detail-redirect/9789240003927?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
- Yoo, H. J., Ahn, S. H., Kim, S. B., Kim, W. K., & Han, O. S. (2005). Efficacy of progressive muscle relaxation training and guided imagery in reducing chemotherapy side effects in patients with breast cancer and in improving their quality of life. *Supportive Care in Cancer: Official Journal of the Multinational Association of Supportive Care in Cancer*, 13(10), 826–833. <https://doi.org/10.1007/s00520-005-0806-7>