Psikoedukasi Regulasi Emosi pada Pekerja Migran Indonesia di Hong Kong

Ugung Dwi Ario Wibowo[1], Gisella Arnis Grafiyana[2], Haryanto[3], Dzikria Afifah Primala Wijaya[4], Nuzulul Hidayah[5], Fani Tri Himawan Pamungkas[6]

[1,5)] Program Studi Magister Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
[2, 6)] Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
[3)] Program Studi Teknik Kimia, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
[4)] Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Islam Sunan Kalijaga Yogyakarta
e-mail: ugungs@yahoo.com

Abstrak

Indonesia merupakan salah satu negara yang banyak mengirimkan pekerja bidang *domestic care* ke negara Hong Kong, dengan total pekerja migran Indonesia yang dikirim ke sana sejumlah 50.179 orang sampai dengan bulan Agustus 2025. Berdasarkan wawancara dengan ketua dan pengurus Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong, diperoleh data bahwa dengan tantangan pekerjaan dan kehidupan di perantauan yang jauh dari keluarga, banyak pekerja migran Indonesia di Hong Kong yang berpotensi mengalami kasus gangguan mental. Salah satu hal yang dapat membantu karyawan mengurangi tingkat stres yaitu kemampuan menghadapi kondisi emosi pada saat mengalami stres atau yang sering disebut regulasi emosi. Tahapan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu: (1) analisis masalah dan kebutuhan dengan wawancara formal; (2) pelaksanaan pelatihan menggunakan metode ceramah, diskusi, lembar kerja, dan simulasi; dan (3) evaluasi pelatihan. Melalui metode pelatihan dengan cara psikoedukasi tentang regulasi emosi pada pekerja migran Indonesia yaitu dengan mengenalkan dan mempraktekkan berbagai hal, antara lain: (1) pemahaman tentang pengertian, konsep, dan jenis gangguan mental & kesehatan mental; (2) pemahaman tentang regulasi emosi; dan (3) simulasi penerapan regulasi emosi bagi pekerja migran Indonesia. Psikoedukasi regulasi emosi untuk pekerja migran Indonesia di Hong Kong sebagai pencegahan gangguan mental pada pekerja migran terbukti secara efektif dan berdampak terhadap peserta.

Kata kunci: Regulasi emosi, Pekerja migran

Abstract

Indonesia is one of the countries that sends many domestic care workers to Hong Kong, with a total of 50,179 Indonesian migrant workers sent there until August 2025. Based on interviews with the chairman and administrators of the Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) on Hong Kong, data was obtained that with the challenges of work and life abroad far from family, many Indonesian migrant workers in Hong Kong are potentially exposed to cases of mental disorders. One thing that can help employees reduce stress levels is the ability to deal with emotional conditions when experiencing stress or what is often called emotional regulation. The stages of this community service are: (1) analysis of problems and needs with formal interviews; (2) implementation of training using lectures, discussions, and simulations; and (3) training evaluation. Through training methods using psychoeducation on emotional regulation for Indonesian migrant workers, namely by introducing and practicing various things, including: (1) understanding the meaning, concept, and types of mental disorders and mental health; (2) understanding emotional regulation; and (3) simulation of the application of emotional regulation for Indonesian migrant workers. Psychoeducation on emotional regulation for Indonesian migrant workers in Hong Kong as a prevention of mental disorders in migrant workers has been proven to be effective and has an impact on participants.

Keywords*: Emotional regulation, Migran worker*

PENDAHULUAN

Negara Hong Kong, Taiwan, Malaysia, Jepang, dan Singapura masih menjadi tujuan utama negara penempatan tenaga kerja Indonesia di luar negeri. Lima Jabatan terbanyak pada bulan Juli

2025 adalah *house maid, caregiver, plantation worker, worker,* dan *domestic worker*. Pada bulan Juli 2025, Jawa Barat, Jawa Timur, dan Jawa Tengah masih menjadi provinsi asal utama para Pekerja Migran Indonesia (PMI). Khusus untuk bidang *domestic care*, Indonesia merupakan salah satu negara yang banyak mengirimkan pekerja rumah tangganya, termasuk ke beberapa negara di Asia seperti Hong Kong (Pusat Data dan Informasi, Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia/Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, 2025).

Berdasarkan data dari Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (BP2MI) mencatat terdapat 89.217 PMI sepanjang Januari hingga April 2025. Jika ditinjau dari negara tujuannya, maka Hong Kong masih jadi favorit, dengan total 50.179 orang bekerja di sana pada bulan Agustus 2025 (www.goodstats.id). Pada tahun 2025 ini juga terlihat lonjakan sebanyak 7.327 orang atau 30,64% dari total Pekerja Migran Indonesia (PMI) pada Juni 2025. Dibandingkan dengan bulan sebelumnya, jumlah PMI yang ditempatkan di Hong Kong tercatat naik 6,71%. Pada Mei 2025, pekerja migran Indonesia yang ditempatkan di Hong Kong ada 6.866 orang.

Ancaman untuk pekerja migran Indonesia meliputi eksploitasi (gaji tidak dibayar, jam kerja panjang, penahanan dokumen), penipuan perekrutan, permasalahan migrasi ilegal/nonprosedural, kurangnya perlindungan hukum dan dokumen, sulitnya akses komunikasi dengan perwakilan RI, serta dampak psikososial dan ekonomi pasca-pandemi. Untuk mengatasi ini, diperlukan peningkatan pengawasan, penyuluhan prosedur legal, dan peningkatan keterampilan pekerja migran Indonesia agar mereka lebih aman dan mendapatkan pekerjaan layak.

Pengaduan pada Juli 2025 mencapai 442 kasus, meningkat 281,03% dibandingkan bulan Juli 2024 (116 kasus). Pengaduan terbanyak masih berasal dari pekerja migran Indonesia laki-laki (223 kasus), jumlahnya naik sebesar 150,56% dari 89 di bulan Juni. Sementara itu, media pengaduan pada bulan Juli 2025 terbanyak adalah pengaduan melalui surat sebesar 173. Kategori kasus pengaduan terbanyak adalah PMI ingin dipulangkan sejumlah 87 kasus, diikuti deportasi/repatriasi sejumlah 77 kasus (https://bp2mi.go.id/statistik-detail/data-penempatan-dan-pelindungan-pekerja-migran-indonesia-periode-januari-juli-2025).

Memanfaatkan program mahasiswa Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Hong Kong, tim pengabdi mendapat informasi berbagai macam permasalahan yang dialami para pekerja migran Indonesia. Secara psikologis mereka tertekan oleh berbagai permasalahan dalam pekerjaan dan kehidupannya, termasuk juga dengan keluarganya di negaranya. Chan & Piper (2024) mengatakan bahwa migrasi ke luar negeri untuk bekerja seringkali merupakan sebuah perjalanan tanpa akhir. Banyak perempuan Indonesia yang menghabiskan waktu bertahun-tahun sebagai pekerja rumah tangga di luar negeri sebelum mereka kembali ke negaranya, dan seringkali tidak ada jawaban pasti mengenai kapan mereka harus kembali. Para pekerja migran membutuhkan regulasi emosi yang baik untuk dapat mengatasi semua masalah yang mereka hadapi. Ketika seseorang memiliki regulasi emosi yang baik, mereka cenderung merasa lebih mudah untuk menghadapi situasi sulit karena mereka merasa lebih mudah untuk berpikir positif, memiliki pengendalian diri yang baik, dan cenderung memiliki sikap yang baik (Onie, 2021).

Menurut Butler (2007), regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola emosi dengan melihat bagaimana individu mengalami dan mengekspresikan emosinya, hal ini akan memengaruhi perilaku individu dalam mencapai tujuannya. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang baik, menurut Ayu (2020) akan melakukan sesuatu yang positif dalam hidupnya. Jadi, ketika terjadi sesuatu yang tidak sesuai dengan harapannya, individu tersebut akan menghargai dan menerimanya, bukan untuk menyalahkan kemampuannya Ayu (2020). Penelitian Kurniasih (Putri, 2023) juga menyatakan bahwa kemampuan untuk mengatur emosi membuat individu lebih mampu menerima dan menghargai dirinya sendiri. Kemampuan ini akan membantu dalam mengendalikan emosinya, sehingga perilaku yang ditampilkan akan positif ketika suatu masalah terjadi. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmadhony (2020) menyatakan bahwa seseorang yang meregulasi emosi dengan baik akan mampu berperilaku asertif dan sebaliknya, semakin buruk seseorang dalam meregulasi emosi maka semakin rendah pula kemampuannya berperilaku asertif.

Permasalahan di atas juga diakui sebagai permasalahan yang dihadapi oleh para pekerja migran Indonesia yang tergabung dalam Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong. Pekerja migran Indonesia yang tinggal dan bekerja di Hong Kong juga merupakan pekerjaan yang seringkali membuat seseorang mengalami stres dan mempengaruhi produktivitas. Berdasarkan wawancara dengan pengurus PCIA Hong Kong, diperoleh data bahwa pekerja migran Indonesia di

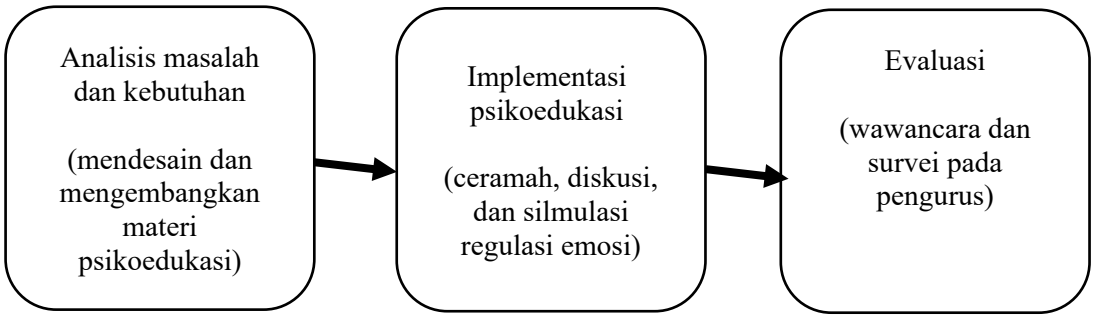
Hong Kong berpotensi mengalami kasus gangguan mental. Salah satu hal yang dapat membantu karyawan mengurangi tingkat stres yaitu dengan memiliki regulasi emosi yang matang.

Saat ini PCIA Hong Kong mempunyai jaringan di Hong Kong yang berpusat di kawasan Causeway. Terdapat hampir 180 pekerja migran Indonesia yang mengikuti program-program yang diselenggarakan PCIA Hong Kong, seperti Sahabat Migran Berkemajuan Muhammadiyah dan Dompet Dhuafa. Peningkatan keterampilan psikologis bagi pekerja migran yang terhubung dengan PCIA Hong Kong diharapkan dapat memfasilitasi sistem pendukung dan membantu mereka secara psikologis menjadi sejahtera dalam pekerjaan dan kehidupan.

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk: membantu para pekerja migran Indonesia yang merasa membutuhkan penyelesaian masalah emosional dan yang terindikasi mengalami masalah emosional di Hong Kong, sehingga dapat menangani sendiri permasalahan emosional yang dialami dan (mungkin) mengurangi kasus mental illness pada pekerja migran Indonesia.

METODE

Tahapan program pengabdian pada masyarakat dilaksanakan sebagai berikut:



Gambar 1. Flowchart of pengabdian pada masyarakat

Analisis Kebutuhan Pelatihan dan Persiapan

Metode yang digunakan yaitu wawancara formal dengan Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong. Dari hasil analisis didapatkan kebutuhan para pekerja migran Indonesia untuk mampu meregulasi emosi pada saat situasi emosional untuk menghindari *mental illness*.

Implementasi

Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan pemberian tugas: a) Ceramah, untuk menyampaikan teori dan konsep regulasi emosi dan penjelasan cara mengelola emosi beserta contoh-contohnya. b) Diskusi, untuk menjawab pertanyaan peserta serta melibatkan peserta dalam interaksi antar pelatih dengan peserta, serta peserta dengan sesama peserta. c) Simulasi kepada sampel peserta, untuk bisa mengamati secara nyata bagaimana regulasi emosi yang mudah dan sederhana bisa dilakukan.

Pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi bagi pekerja migran Indonesia di Hong Kong bersamaan dengan seremonial penarikan program KKN Kolaborasi Internasional UMP di Hong Kong periode 4 Agustus s.d 1 September 2025 yang dikelola oleh LPPM UMP dan International Office UMP. Kegiatan tersebut juga dihadiri oleh perwakilan Konsulat Jenderal Republik Indonesia (KJRI) Hong Kong, Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong, Pimpinan Sahabat Migran Berkemajuan Muhammadiyah (SaranMu) Hong Kong, serta General Manager Dompet Dhuafa Hong Kong (DDHK).



Gambar 2. pembukaan kegiatan Pengabdian Masyarakat sekaligus Penarikan KKN Kolaborasi Internasional Hong Kong dihadiri perwakilan KJRI Hong Kong

Evaluasi

Metode yang digunakan adalah evaluasi formatif tentang proses pelatihan dan evaluasi sumatif terhadap hasil pelatihan.

Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini yaitu pelatihan, yaitu kegiatan yang disertai dengan demonstrasi atau percontohan untuk menghasilkan keterampilan tertentu. Pelatihan dalam bentuk psikoedukasi tentang regulasi emosi bagi pekerja migran Indonesia antara lain memperkenalkan dan mempraktekkan hal-hal sebagai berikut: 1) Pengertian, konsep, dan jenis gangguan mental, dan kesehatan mental

Peserta mempelajari tentang jenis-jenis penyakit jiwa dan kesehatan jiwa, serta penyebab dan dampak gangguan mental dan kesehatan mental. 2) Pengertian regulasi emosi

Peserta belajar tentang kemampuan regulasi emosi, baik dari konsep maupun praktik yang bisa dilakukan selama situasi emosional. 3) Penerapan regulasi emosi bagi pekerja migran Indonesia

Peserta praktik penerapan regulasi emosi bagi Pekerja Migran Indonesia untuk mencegah gangguan mental dalam bentuk simulasi dan diakhiri dengan simulasi bagi peserta yang mempunyai permasalahan terkait regulasi emosi baik di tempat kerja maupun dalam kehidupannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Program pengabdian pada Masyarakat dengan judul Psikoedukasi Regulasi Emosi bagi Pekerja Migran Indonesia di Hong Kong dilaksanakan pada tanggal 31 Agustus 2025 di Motion Dance & Arts Center lantai 5, Diamond Hill, Hong Kong, dengan sasaran pekerja migran Indonesia yang berada di Hong Kong. Pelatihan ini diikuti sebanyak 25 pekerja migran Indonesia yang terdiri dari pengurus dan anggota Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong, pekerja migran Indonesia yang juga tergabung di Sahabat Migran Berkemajuan Muhammadiyah (SaranMu) perwakilan Hong Kong, dan pekerja migran Indonesia yang ingin berpartisipasi.

Dari total jam pembelajaran, pelaksanaan pelatihan dibagi menjadi 3 (tiga) sesi yang dipandu oleh para pelatih: Dr. Ugung Dwi Ario Wibowo, M.Si., Psikolog dan Gisella Arnis Grafiyana, S.Psi., M.A. Sementara itu anggota tim pengabdi yang lain yaitu Haryanto, M.T., Ph.D. dan Dzikria Afifah Primala Wijaya, S.Psi., M.A mendukung teknis penyelenggaraan secara daring. Sementara satu mahasiswa Kuliah Kerja Nyata Kolaborasi Internasional membantu selama pelaksanaan di lokasi kegiatan, serta dua mahasiswa membantu proses finishing laporan dan luaran kegiatan.



Gambar 3. Penyampaian materi Psikoedukasi Regulasi Emosi pada PMI Hong Kong



Gambar 4. Serah terima cinderamata dan foto bersama dengan peserta

Hasil program pengabdian pada masyarakat dengan judul Psikoedukasi Regulasi Emosi bagi Pekerja Migran Indonesia di Hong Kong ini yaitu:

Evaluasi pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi sebagai pencegahan gangguan mental pada pekerja migran Indonesia di Hong Kong

Secara umum, para peserta merasa puas terhadap metode diskusi dan simulasi, berdasarkan wawancara sampel, serta observasi atas keantusiasan peserta. Faktor penghambat dan pendukung dalam pelaksanaan psikoedukasi yaitu: a) Faktor Penghambat

Secara operasional, tempat pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi bagi pekerja migran Indonesia di Hong Kong sangat terbatas, sehingga tidak memungkinkan untuk mengundang lebih dari 25 peserta, serta hanya bisa dilakukan di hari Minggu pada saat para pekerja migran libur. b) Faktor Pendukung

Konsulat Jenderal Republik Indonesia, pengurus Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong, dan pengurus Sahabat Migran Berkemajuan Muhammadiyah (SaranMu)

perwakilan Hong Kong mensupport secara materiil maupun immateriil terkait kegiatan atau program yang terkait kesehatan mental di kalangan pekerja migran. Penempatan peserta di Diamond Hill, Hong Kong selama kegiatan juga membantu pengkondisian peserta selama pelatihan berlangsung. 1) Evaluasi peningkatan pengetahuan dari psikoedukasi regulasi emosi bagi pekerja migran Indonesia di Hong KongPasca pelatihan didapat data bahwa para pekerja migran Indonesia di Hong Kong memiliki pemahaman dan kemampuan regulai emosi yang baik untuk bisa diimplementasikan dalam penanganan gangguan mental di kalangan pekerja migran Indonesia di Hong Kong. a) Dari hasil pre test didapatkan skor rata-rata 7 dari total nilai 10. b)hasil post test didapatkan skor rata-rata 8,25 dari total nilai 10. 2) Evaluasi program pengabdian pada masyarakat terhadap organisasi/komunal Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong

Para pengurus dan anggota PCIA Hong Kong, memiliki pemahaman yang mendalam terhadap konsep regulasi emosi sebagai salah satu upaya pencegahan dan penanganan gangguan mental secara psikologis, sehingga bisa diimplementasikan dalam pencegahan gangguan mental di perantauan Hong Kong. Para peserta juga secara sukarela dan partisipatif mengikuti sesi relaksasi ringan sebagai penguatan materi di akhir pelatihan, sekaligus bisa dipraktikkan pada saat mengalami situasi emosional.

PEMBAHASAN

Sesuai dengan target yang akan dicapai, pesikoedukasi ini menghasilkan: Pasca Psikoedukasi Regulasi Emosi bagi Pekerja Migran Indonesia di Hong Kong, para pekerja migran Indonesia yang mengikuti pelatihan memiliki kapasitas melakukan regulasi emosi yang efektif saat menghadapi situasi emosional untuk mencegah gangguan mental/*mental illness* dan berkomitmen bersama Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah (PCIA) Hong Kong melakukan pencegahan gangguan mental secara bersama-sama.

Hal ini diketahui dari hasil pengukuran peningkatan pemahaman tentang regulasi emosi dan kesehatan mental untuk bisa diimplementasikan dalam pencegahan gangguan mental pekerja migran Indonesia di Hong Kong. 1) Peningkatan hasil post test (8,25) dibandingkan pada saat pre test (7) dari total nilai 10 menunjukkan bahwa para pekerja migran Indonesia memiliki pemahaman tentang regulasi emosi dan gerakan kesehatan mental dan pentingnya pencegahan gangguan mental. Peningkatan kemampuan regulasi emosi juga dipercaya memiliki dampak terhadap kesehatan mental pada para pekerja migran, yaitu ketika menghadapi situasi emosional maupun saat bersosialisasi sesama pekerja migran, berinteraksi dengan majikan.

Sejalan dengan hasil penelitian tentang psikoedukasi peningkatan regulasi emosi memiliki hubungan kuat ke arah negatif terhadap *depression*, *anxiety* dan *stress* terutama pada perempuan. Artinya, semakin baik regulasi emosi yang dibangun/diberikan, akan membuat tingkat *depression*, *anxiety, stress* menurun (Fabian, dkk, 2017) 2) Kepuasan para peserta peserta atas pelaksanaan psikoedukasi yang menggunakan metode diskusi dan simulasi, berdasarkan wawancara terhadap sampel peserta dan observasi atas keantusiasan peserta dalam pelatihan. Bahkan setelah pelatihan, para pekerja migran dengan potensi masalah gangguan mental secara sukarela dan partisipatif mengikuti sesi penguatan kesehatan mental dengan simulasi relaksasi. Kesehatan mental pada setiap individu berbeda-beda tergantung beberapa faktor seperti faktor internal dan eksternal. Faktor internal yag dapat memengaruhi kesehatan mental dari individu yaitu faktor biologis seperti otak, genetika dan kesehatan pada masa kehamilan, factor psikologis yang berdasarkan pengalaman, pembelajaran dan kebutuhan. Beberapa faktor pendukung eksternal yang memengaruhi kesehatan mental yaitu keluarga dan lingkungan di mana individu itu tumbuh, faktor sosial ekonomi juga dapat menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi tingkat kesehatan mental (Firlianty, 2023). 3) Pelaksanaan simulasi relaksasi yang dilakukan di akhir sesi pelatihan dilakukan sebagai *reinforcement* (penguat) pasca psikoedukasi.

Sebagaimana artikel hasil literature review oleh Onie (2021) bahwa adanya perubahan besar dalam tahap pertolongan pertama kesehatan jiwa diakhiri dengan penguatan. Afirmasi yang dilakukan bersama akan menguatkan sesama untuk menjadi regulasi emosi dalam bentuk relaksasi.

SIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat tentang Psikoedukasi Regulasi Emosi bagi Pekerja Migran Indonesia di Hong Kong sebagai pencegahan gangguan mental pada pekerja migran terbukti secara efektif dan berdampak terhadap peserta. Para pekerja migran Indonesia mengalami peningkatan pemahaman tentang regulasi emosi dan pentingnya kesehatan mental untuk bisa diimplementasikan dalam pencegahan gangguan mental selama menjadi pekerja migran Indonesia dan penanganan masalah psikologis secara mandiri dengan relaksasi. Para pekerja migran Indonesia di Hong Kong dengan kerentanan masalah gangguan mental secara sukarela dan partisipatif mengikuti sesi relaksasi sebagai penguatan materi di akhir pelatihan.

SARAN

Keberlanjutan program pelatihan ini akan menunjang program kerja Pimpinan Cabang Istimewa Aisyiyah Hong Kong serta lingkungan pekerja migran Indonesia di Hong Kong dalam pencegahan gangguan mental secara bersama, sehingga disarankan agar selain digunakan untuk diri sendiri juga digunakan dalam program yang terintegrasi dengan program yang dimiliki organisasi atau komunitas pekerja migran lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Muhammadiyah Purwokerto atas dukungan hibah finansial yang diberikan sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu, W. T. (2020). Konsep Diri, Regulasi Emosi, dan Asertivitas pada Mahasiswa. *Philanthropy Journal of Psychology, 4*(1), 25-33

Badan Pendidikan, Penelitian dan Penyuluhan Sosial. (2020). Dukungan Sosial untuk Klien/Penerima Manfaat. Jakarta: Kementerian Sosial Republik Indonesia.

Butler, E., Less, T., & Gross, J. (2007). Emotion Regulation and Culture: Are the social Consequences of Suppression Culture specific. *Emotion*, *7*(1), 30-48

Firlianty, R. (2023). Family Support System in Improving Mental Health in Adolescents in RT 034 RW 07 Kelurahan Sei Lais Kalidoni Subdistrict, Palembang. SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia, 3(3), 125-133. https://doi.org/10.56910/safari.v3i3.708

Chan, Yuk Wah & Piper, Nicola. (2024). Home-bound Precarity: Home Violence on Return Indonesian Migrant Domestic Workers. *Journal of Ethnic and Migration Studies*. https://doi.org/10.1080/1369183X.2024.2346617

Fabian G, dkk. (2017) Hungarian Female Migrant Sex Workers: Social Support and Vulnerability at Home and Abroad. *Journals of Sage Publication*, *1*(13), 1-14. Doi.org/10.1177/ 0020872817742692.

https://goodstats.id/article/hong-kong-jadi-favorit-pekerja-migran-indonesia-2025-LdY90

Onie, Sandersan. (2021). *Indonesian Mental Health First Aid: Booklet Panduan Pertolongan Pertama Kesehatan Jiwa Indoensia*. Jakarta: Kompas Media Nusantara.

Rahmadhony, S. (2020). Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP. *Analitika*, *12*(2), 169–178. https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3733

Pusat Data dan Informasi, Kementerian Pelindungan Pekerja Migran Indonesia/Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. (2025). Data Penempatan dan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia, Januari s.d Juli 2025.

Putri, R. A. P., Chitam, M. N., Wijianto, B., & Khotimah, K. (2023). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Hasil Belajar Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 3 Mojolaban. *SEGAWATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, *2*(1), 126–131. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.56910/sewagati.v2i1.849