

Psikoedukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas pada Warga Negara Indonesia di Seoul Korea Selatan

Community-Based Mental Health Psychoeducation for Indonesian Citizens in Seoul, South Korea

Rahayu Farida*¹, Hidayah Karuniawati², Erindyah R. Wikantyasning², Anita Sukmawati², Zakky Choliso², Setyo Nurwaini², Mika Tri Kumala Swandari³

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda Kalimantan Timur

²Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta Jawa Tengah

³Universitas Al Irsyad, Cilacap Jawa Tengah

*Email: sn164@ums.ac.id

(Diterima 17-04-2025; Disetujui 15-08-2025)

ABSTRAK

Berdasarkan laman Kementerian Luar Negeri Indonesia warga negara Indonesia yang tinggal di Korea Selatan baik sebagai pekerja, pelajar dan mahasiswa, pendamping keluarga, serta menikah dengan warga negara Korea Selatan tercatat sebanyak lebih dari 42.000 pada tahun 2019. Jumlah ini semakin bertambah dari tahun ke tahun berkenaan dengan meningkatkan hubungan diplomatik dan kerja sama antara pemerintah Indonesia dan Korea Selatan. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan edukasi atau pengetahuan terkait materi kesehatan mental. Pengabdian masyarakat internasional ini diberikan dengan metode seminar dengan tema kesehatan mental. Materi ini penting untuk diberikan sebagai bekal menghadapi tekanan psikologis yang dialami oleh para warga negara Indonesia di Korea Selatan sebagai akibat dari adanya kejutan budaya. Harapannya dengan seminar ini maka para WNI yang tinggal di Korea Selatan dapat melakukan penanganan mandiri pada kasus gangguan kesehatan mental oleh masalah sehari-hari. Setelah mengikuti seminar diharapkan peserta dapat lebih bijak dalam menggunakan obat, serta dapat mengelola stress dengan baik sehingga dapat menjaga kesehatan mental agar tetap produktif di tengah berbagai tekanan psikologis yang dihadapi sehari-hari sebagai warga negara Indonesia yang tinggal di negara lain dan jauh dari keluarga. Kegiatan ini diikuti dengan antusias oleh 37 peserta yang merupakan jamaah Masjid Sirotol Mustaqim Ansan, Seoul Korea Selatan.

Kata kunci: kesehatan mental, psikoedukasi, pekerja migran Indonesia

ABSTRACT

According to the Indonesian Ministry of Foreign Affairs' website, about 42,000 Indonesian individuals residing in South Korea in 2019 were categorized as workers, students, family companions, or spouses of South Korean citizens. This figure has been rising annually in correlation with the enhancement of diplomatic relations and collaboration between the Indonesian and South Korean governments. This community service aims to disseminate education or knowledge pertaining to mental health topics. This global community service is delivered in a seminar format focused on mental health. This material is essential as a resource to address the psychological stress encountered by Indonesian citizens in South Korea due to culture shock. This lecture aims to empower Indonesian citizens residing in South Korea to independently address mental health illnesses arising from daily challenges. Following the seminar, it is anticipated that participants will exhibit greater discernment in medication usage and effectively manage stress, thereby sustaining their mental health and remaining productive despite the psychological pressures encountered daily as Indonesian citizens residing abroad and distanced from their families. The event was attended by 37 attendees from the Sirotol Mustaqim Ansan Mosque in Seoul, South Korea.

Keywords: mental health, psychoeducation, Indonesian migrant worker

PENDAHULUAN

Dewasa ini, melanjutkan studi dan bekerja di luar negeri merupakan hal yang wajar. Tidak sedikit individu usia produktif yang memimpikan dapat berkarir dan belajar di negara lain yang dianggap lebih maju. Laporan dari Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (2022) menyebutkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada jumlah pekerja migran Indonesia dari tahun 2021 sebanyak

72.624 menjadi 200.761 pada 2022. Dari total jumlah tersebut Hongkong merupakan tujuan utama para pekerja migran Indonesia untuk bekerja yaitu sebanyak 20.163 atau 37,66%. Posisi kedua negara terpopuler tujuan pekerja migran Indonesia adalah Taiwan yaitu sebanyak 21.710 pekerja, Korea Selatan sebanyak 4.982 pekerja, kemudian Malaysia dengan jumlah 4.954 pekerja, Singapura sebanyak 3.532 pekerja, Jepang sebanyak 3.335 pekerja, Arab Saudi sebanyak 2.505 pekerja, dan Italia sebanyak 1.962 pekerja.

Masalah kesehatan mental yang paling sering dilaporkan di kalangan pekerja migran adalah gejala depresi (Lam & Johnston, 2015; Mucci dkk., 2020). Sebuah penelitian yang meneliti tentang gangguan psikologis pada pekerja migran mendapati bahwa pekerja migran juga melakukan penyalahgunaan obat berbahaya dan alkohol, mengalami gangguan kecemasan dan memiliki kualitas tidur yang tidak begitu baik. Tekanan psikologis yang dialami oleh pekerja migran dikaitkan dengan faktor-faktor seperti stress akibat masalah kesulitan keuangan, resiko kesehatan karena lingkungan kerja, keterbatasan terhadap akses layanan Kesehatan, masalah sosial seperti diskriminasi dan hambatan bahasa (Adhikary dkk., 2018; Devkota dkk., 2021; Lecerof dkk., 2016; Selian dkk., 2022).

Tantangan menjadi seorang imigran salah satunya adalah penyesuaian terhadap budaya di negara tujuan. Istilah stress akulturasi merujuk pada kondisi seseorang yang tertekan ketika mencoba mengintegrasikan budaya di tempat baru yang mungkin sangat berbeda bahkan bertentangan dengan budaya asal individu (Samuel, 2009). Stress akulturasi dialami oleh semua individu yang melakukan migrasi dari satu tempat ke tempat yang baru. Tekanan akan terasa lebih berat jika perbedaan nilai dan budaya signifikan. Masalah kesehatan mental yang muncul akibat stress akulturasi di antaranya yaitu depresi, munculnya kecemasan, rendahnya self esteem, gejala psikosomatik, bahkan tidak jarang juga muncul keinginan bunuh diri (Sirin dkk., 2013). Akibat dari masalah kesehatan mental seperti depresi memengaruhi kualitas hidup para pekerja migran yang berkaitan dengan penurunan performa kerja dan pensiun tidak pada waktunya (Zhu dkk., 2012).

Tantangan-tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa dan pekerja asal Indonesia di Korea Selatan dan mungkin negara-negara lain di antaranya yaitu keharusan untuk beradaptasi dengan budaya baru yang memungkinkan terjadinya kejutan budaya (*culture shock*), kerinduan pada keluarga di tanah air, adanya tekanan akademis dan kerja, adanya diskriminasi dan ketidaksetaraan, keterbatasan akses layanan kesehatan mental, dan lain sebagainya. Masalah-masalah ini dapat memperburuk kondisi kesehatan mental pekerja dan mahasiswa di luar negeri yang dapat mengakibatkan menurunnya produktifitas dan kesejahteraan psikologis. Oleh sebab itu diperlukan program edukasi kesehatan mental untuk menambah wawasan pada pekerja dan mahasiswa asal Indonesia di luar negeri sebagai bekal dalam menghadapi tekanan-tekanan yang dapat memengaruhi tingkat kesehatan mental individu. Dineva & Choi (2019) dalam penelitiannya tentang stress akulturasi juga menyatakan penting untuk meningkatkan kualitas layanan kesehatan mental bagi pekerja migran Indonesia dengan memberikan informasi penting seperti informasi kontak layanan kesehatan dan konseling. Edukasi yang dikemas dalam kegiatan seminar ini juga diharapkan dapat menjadi semacam dukungan sosial yang dapat membantu para pekerja dan mahasiswa di luar negeri menghadapi masalah-masalah dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan sumber stress.

BAHAN DAN METODE

Pengabdian masyarakat internasional ini dilakukan dengan mengadakan seminar terkait materi kesehatan mental dan penggunaan obat. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 Juni 2024 pukul 20.00 waktu Seoul, Korea Selatan hingga selesai. Kegiatan ini dilaksanakan di Masjid Shirotol Mustaqim Ansan Seoul, bekerjasama dengan PCIM Korea Selatan dan takmir.

Acara seminar dibagi menjadi 3 sesi yaitu yang pertama seminar tentang penggunaan dan pengelolaan obat dari Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta.



Gambar 1. Seminar Pengabdian Masyarakat Sesi 1 tentang Penggunaan dan Pengelolaan Obat di Masjid Shirotol Mustaqim Ansan Seoul

Sesi kedua seminar tentang materi kesehatan mental dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.



Gambar 2. Seminar Pengabdian Masyarakat Sesi 2 tentang Kesehatan Mental di Masjid Shirotol Mustaqim Ansan Seoul

Sesi ketiga merupakan sesi tanya jawab. Pada sesi ini peserta dipersilahkan untuk menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan materi yang disampaikan oleh narasumber. Pada akhir acara peserta diminta untuk mengisi kuesioner tentang materi kesehatan mental.

Analisis data kuesioner menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan sebaran persentase jawaban subjek. Berdasarkan hasil jawaban subjek pada kuesioner kemudian disimpulkan kondisi dan gambaran subjek pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

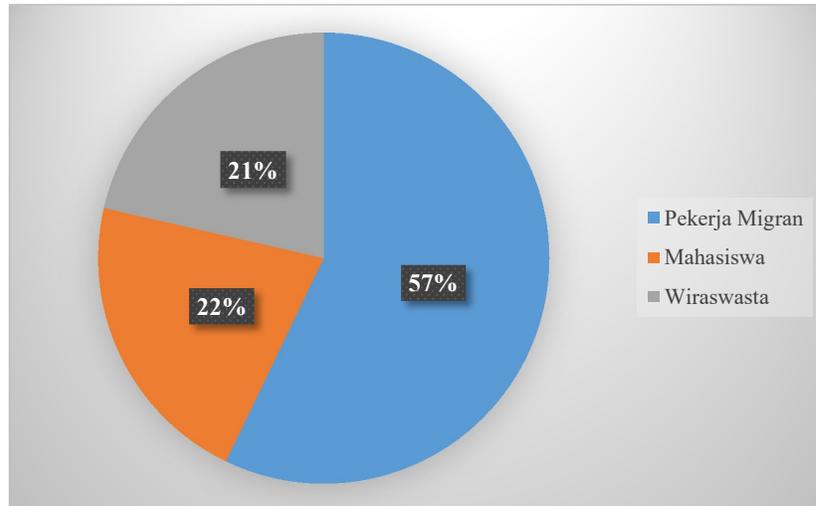
Subjek yang merupakan sasaran pengabdian masyarakat ini merupakan warga negara Indonesia yang tinggal di Seoul khususnya jamaah masjid Shirotol Mustaqim Ansan Korea Selatan yang mayoritas merupakan pekerja migran. Materi edukasi kesehatan mental diberikan sebagai respon dari permasalahan terkait gangguan kesehatan mental yang dialami oleh pekerja migran asal Indonesia. Sebagai pendatang pekerja migran dan mahasiswa internasional seringkali mengalami berbagai

tantangan diantaranya yaitu adaptasi budaya dan kejutan budaya (culture shock), rindu pada keluarga yang menimbulkan perasaan kesepian, adanya tekanan professional atau akademis, isolasi sosial sebagai minoritas, diskriminasi, serta keterbatasan terhadap akses layanan Kesehatan. Tantangan ini dapat menimbulkan masalah Kesehatan mental seperti kecemasan, gejala depresi bahkan keinginan untuk bunuh diri.

Subjek pengabdian masyarakat ini merupakan warga negara Indonesia yang tinggal di Ansan Korea Selatan dan merupakan jamaah masjid Shirotol Mustaqim Ansan. Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat Internasional yang dilakukan di Ansan Korea Selatan ini merupakan Kerjasama antara Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, PCI Muhammadiyah wilayah Seoul, dan KBRI di Seoul Korea Selatan. Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Masjid Shirotol Mustaqim Ansan dengan pertimbangan karena di wilayah tersebut banyak masyarakat Indonesia yang tinggal dan bekerja di sekitar Ansan sehingga mereka memiliki kegiatan pertemuan rutin yang di laksanakan salah satunya di Masjid Shirotol Mustaqim Ansan. Pengurus atau takmir masjid Shirotol Mustaqim Ansan secara rutin mengadakan kegiatan pengajian untuk warga negara Indonesia yang tinggal di sekitar masjid namun tidak menutup kemungkinan juga tidak jarang ada warga negara Indonesia yang tinggal di wilayah lain di Seoul yang datang mengikuti pengajian dan kegiatan di masjid tersebut. Ustadz Irfanudin yang juga merupakan imam masjid Shirotol Mustaqim adalah imam tetap untuk jamaah asal Indonesia di masjid tersebut, dan juga merupakan pemateri utama untuk kajian-kajian keagamaan yang diselenggarakan di masjid tersebut.

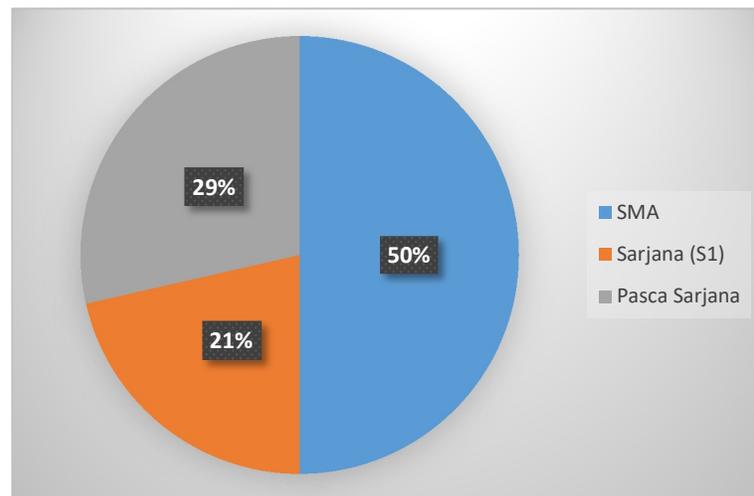
Materi Kesehatan mental diberikan dalam bentuk seminar yang bertujuan untuk memberikan bekal pengetahuan seputar masalah Kesehatan mental. Diantara materi yang disampaikan dalam seminar yaitu pengertian sehat, pengertian sehat secara mental, factor-faktor Kesehatan mental, masalah-masalah Kesehatan mental, gejala Kesehatan mental yang terganggu, stress dan kecemasan, status Kesehatan mental, cara menghadapi stress dan kecemasan (coping stress), pihak-pihak yang dapat memberikan bantuan atau pertolongan pada masalah Kesehatan mental dan cara mendapatkan bantuan untuk masalah Kesehatan mental. Pemberian materi ini diharapkan dapat menjadi bekal dan bentuk dukungan social bagi warga negara Indonesia yang tinggal di Seoul Korea Selatan. Sebagai warga minoritas yang jauh dari keluarga dan komunitas asalnya yaitu di Indonesia, masalah-masalah seringkali menjadi lebih berat dan memengaruhi Kesehatan mental mereka. Hal ini perlu diberikan solusi sebagai bentuk dukungan mengingat para pekerja imigran atau mahasiswa internasional di negara lain, mereka adalah sedikit dari warga negara Indonesia yang membawa nama baik Indonesia di negara lain. Selain sebagai pahlawan devisa, keberadaan imigran asal Indonesia di negara lain seperti Korea Selatan juga membawa misi memperkenalkan budaya Indonesia kepada bangsa lain dan hal ini tidak menutup kemungkinan untuk dapat memberikan kesan positif tentang Indonesia dan mempererat hubungan diplomatic dengan negara tujuan.

Dari hasil pengisian kuesioner diperoleh data di antaranya yaitu terkait dengan subjek pengabdian, 57% bekerja sebagai pekerja migran pada perusahaan di Korea Selatan, 22% adalah mahasiswa internasional, dan 21% wiraswasta (Gambar 3). Berdasarkan informasi dari Badan Perlindungan Pekerja Migran Indonesia (2022) Sebagian besar imigran asal Indonesia di Korea Selatan memang berprofesi sebagai pekerja, dan sisanya merupakan mahasiswa atau pelajar internasional dan tinggal karena pernikahan dengan warga negara Korea Selatan.



Gambar 3. Sebaran Data Pekerjaan dari Peserta Pengabdian Masyarakat di Ansan Korea Selatan (N=37)

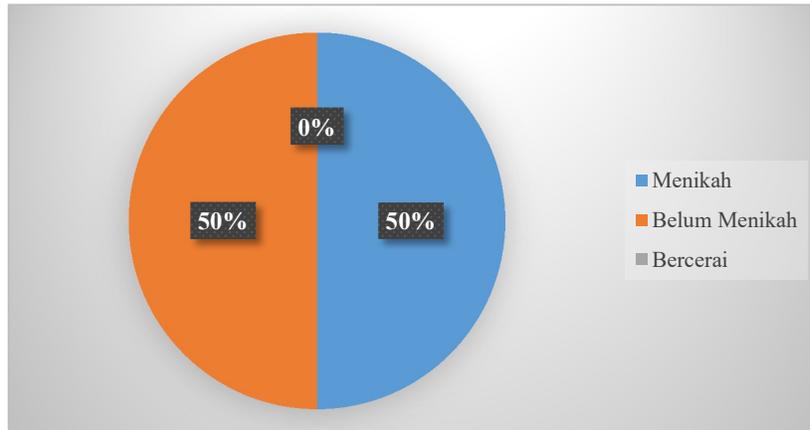
Sebaran data subjek berdasarkan tingkat pendidikan dapat digambarkan sebagaimana diagram pada gambar 4. Mayoritas subjek merupakan lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu sebanyak 50%, lulusan sarjana (S1) sebanyak 29%, dan sebanyak 21% merupakan lulusan pasca sarjana. Hal ini kemungkinan terjadi karena memang persentase subjek tertinggi berprofesi sebagai pekerja dan bekerja di Korea Selatan memang tidak mensyaratkan pendidikan tinggi terutama untuk jenis pekerjaan manufaktur atau pabrik.



Gambar 4. Sebaran Tingkat Pendidikan dari Peserta Pengabdian Masyarakat di Ansan Korea Selatan (N=37)

Data berdasarkan status pernikahan sebanyak 50% subjek telah menikah, sisanya sebanyak 50% belum menikah, dan tidak ada subjek yang bercerai (Gambar 3). Bagi sebagian subjek menikah mungkin menjadi imigran dengan tidak didampingi oleh pasangan adalah sebuah tantangan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. Jauh dari keluarga terutama pasangan dan anak-anak yang merupakan sumber dukungan sosial tererat, dapat menjadi sebuah masalah karena adanya ikatan emosional yang erat antar anggota keluarga inti. Tidak mudah bagi seseorang untuk menjalani hubungan pernikahan jarak jauh. Namun tidak sedikit motivasi justru datang karena adanya orang-orang yang disayangi untuk diperjuangkan kelayakan hidupnya sehingga bagi seorang yang telah

menikah kadang-kadang memutuskan untuk bekerja dan jauh dari keluarga agar memperoleh penghasilan yang layak guna menaikkan taraf hidup keluarga.



Gambar 5. Sebaran Data Status Pernikahan dari Peserta Pengabdian Masyarakat di Ansan Korea Selatan (N=37)

Gambaran pengetahuan dan pendapat subjek tentang gangguan kesehatan mental dapat di gambarkan dalam tabel sebagaimana tabel 1.

Tabel 1. Persentase Jawaban Subjek pada Kuesioner

Pertanyaan	Kategori Jawaban	Persentase
Apa yang Anda ketahui tentang sakit mental atau sakit jiwa?	Kerusakan otak	18%
	Gangguan yang memengaruhi pola pikir, suasana hati dan perilaku	24%
	Gangguan psikologis	12%
	Akal sehatnya terganggu	24%
Apakah menurut Anda orang yang mengalami tekanan hidup dan merasa sedih adalah seorang yang mengalami gangguan mental/jiwa?	Iya	35%
	Tidak	24%
	Belum Tentu	24%
Apa yang Anda lakukan ketika sedang mengalami banyak masalah?	Beribadah dan berdoa	50%
	Berusaha berpikir positif	7%
	Melakukan hal-hal yang menyenangkan	21%
	Istirahat/Tidur	21%
Bagaimana Anda memandang masalah/cobaan hidup?	Hal yang biasa dan harus dijalani	64%
	Sebagai bagian dari proses menjadi lebih baik	7%
	Hidup tidak selalu menyenangkan	29%
Apakah Anda tahu istilah <i>Psychological First Aid</i> / PFA (Pertolongan pertama pada luka psikologis)?	Tidak Tahu	93%
	Tahu	7%

Sumber: Analisis Data Primer (2024)

Hasil jawaban dari pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa subjek pengabdian pada dasarnya telah memiliki bekal kemampuan menghadapi stress sehari-hari yang berasal dari karakter personal. Hal ini ditunjukkan dengan jawaban pertanyaan tentang pendapat subjek tentang masalah yang menyebabkan tekanan atau masalah kesehatan mental, subjek mayoritas menjawab masalah hidup adalah hal yang biasa saja dan merupakan hal yang tidak sepenuhnya negatif. Subjek juga melakukan *coping stress* yang tergolong positif yaitu dengan melakukan ibadah agar lebih tenang dalam menghadapi tekanan hidup atau masalah. Beberapa subjek juga melakukan *coping stress* berdasarkan emosi, yaitu dengan cara mengalihkan perhatian pada sumber stress seperti dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan dan beristirahat yang cukup. Ini merupakan bekal yang cukup baik untuk subjek menghadapi permasalahan-permasalahan hidup.



Gambar 6. Peserta Pengabdian Masyarakat di Masjid Shirotol Mustaqim Ansan Seoul

Komunitas yang positif seperti jamaah pengajian masjid Shirotol Mustaqim ini dapat menjadi contoh solusi untuk para pelaku imigran dalam membekali diri untuk menghadapi segala tantangan yang berpotensi dapat menimbulkan masalah kesehatan mental. Komunitas yang saling mendukung, mengingatkan, memberikan bantuan Ketika individu berada di tempat yang asing dan jauh dari keluarga sangatlah penting. Selain untuk mengisi waktu luang dengan hal yang positif, jamaah masjid dapat menjadi salah satu solusi dari permasalahan individu yang berada di tempat asing serta jauh dari keluarga. Pada jamaah masjid Shirotol Mustaqim, rutin diadakan pertemuan yang diisi dengan ceramah agama, kegiatan seperti olahraga bersama, makan, dan masak bersama. Hal ini dapat menjadi daya tarik tersendiri, karena jamaah yang hadir dapat melakukan katarsis emosi dengan cara berkonsultasi kepada pemateri atau pengasuh jamaah yang juga merupakan imam masjid. Menjadi pengurus masjid juga dapat menjadi pilihan ketika seseorang berada di perantauan atau tempat asing, karena menjadi pengurus masjid berarti menyediakan waktu dan tenaga untuk melakukan kegiatan sosial. Aktif dalam kegiatan social dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang.

Selama kegiatan berlangsung, peserta terlihat antusias dalam menyimak paparan dari pemateri dan mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada pemateri (Gambar 6).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari pengabdian ini adalah tersampainya materi pengetahuan tentang kesehatan mental yang diperoleh subjek pengabdian. Hasil yang diharapkan dari pengabdian ini adalah pemahaman subjek tentang pengertian kesehatan mental, gejala kesehatan mental yang terganggu, jenis-jenis masalah kesehatan mental, sebab-sebab munculnya masalah kesehatan mental, dan cara menghadapi hal-hal yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental. Kelebihan dari pengabdian ini yaitu sasaran atau subjek pengabdian yang merupakan kelompok minoritas dan membutuhkan dukungan sosial untuk menghadapi tantangan kondisi yang memungkinkan mereka rawan mengalami gangguan kesehatan mental. Sebagai warga minoritas di negara asing, tentunya subjek pada pengabdian masyarakat ini membutuhkan informasi untuk menghadapi berbagai macam masalah yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan mengganggu kesehatan mental mereka. Kekurangan dari pengabdian masyarakat ini adalah sulitnya untuk memperoleh data pretes dan post tes sehingga tidak dapat dipantau atau dijelaskan tentang efektifitas dari psikoedukasi pengetahuan kesehatan mental. Pada pengabdian yang akan datang dapat diupayakan untuk mempersiapkan subjek diukur tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah pengabdian dilakukan. Selain itu sebaiknya ada lanjutan psikoedukasi dan *workshop* untuk melakukan pertolongan pertama pada luka psikologis (*psychological first aid*) yang dapat menjadi bekal masyarakat imigran di negara lain khususnya Korea Selatan untuk saling memberikan pertolongan kepada mereka sesama imigran yang mengalami masalah psikologis ringan sehingga tidak berlanjut menjadi masalah psikologis yang berat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya sebagai penghargaan dan penghormatan kepada pihak-pihak yang berperan memudahkan dan melancarkan kegiatan pengabdian masyarakat internasional diantaranya yaitu sebagai berikut:

1. Universitas Muhammadiyah Surakarta dan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah memberikan pendanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini.
2. PCI Muhammadiyah wilayah Seoul Korea Selatan khususnya Bapak Rajali.
3. KBRI di Korea Selatan yang telah bersedia menyambut kegiatan pengabdian masyarakat internasional ini.
4. Pengurus dan takmir masjid Shirotol Mustaqim Ansan Seoul khususnya ustadz Irfanudin selaku imam masjid serta ketua takmir masjid yang telah bersedia menerima Kerjasama menyediakan tempat serta mengakomodir kebutuhan dalam pengabdian masyarakat internasional ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikary, P., Sheppard, Z. A., Keen, S., & Van Teijlingen, E. (2018). Health and well-being of Nepalese migrant workers abroad. *International Journal of Migration, Health and Social Care, 14*(1), 96–105. <https://doi.org/10.1108/IJMHS-12-2015-0052>
- Devkota, H. R., Bhandari, B., & Adhikary, P. (2021). Perceived mental health, wellbeing and associated factors among Nepali male migrant and non-migrant workers: A qualitative study. *Journal of Migration and Health, 3*, 100013. <https://doi.org/10.1016/j.jmh.2020.100013>
- Dineva R, F., & Choi, H. (2019). Associations of Acculturative Stress, Depression, and Quality of Life among Indonesian Migrant Workers in South Korea. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 28*(2), 172–180. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2019.28.2.172>
- Lam, K. K., & Johnston, J. M. (2015). Depression and health-seeking behaviour among migrant workers in Shenzhen. *International Journal of Social Psychiatry, 61*(4), 350–357. <https://doi.org/10.1177/0020764014544767>
- Lecerof, S. S., Stafström, M., Westerling, R., & Östergren, P. O. (2016). Does social capital protect mental health among migrants in Sweden? *Health Promotion International, 31*(3), 644–652. <https://doi.org/10.1093/heapro/dav048>
- Mucci, N., Traversini, V., Giorgi, G., Tommasi, E., De Sio, S., & Arcangeli, G. (2020). Migrant workers and psychological health: A systematic review. Dalam *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 12, Nomor 1). MDPI. <https://doi.org/10.3390/SU12010120>
- Samuel, E. (2009). Acculturative stress: South Asian immigrant women's experiences in Canada's Atlantic Provinces. *Journal of Immigrant and Refugee Studies, 7*(1), 16–34. <https://doi.org/10.1080/15562940802687207>
- Selian, S. N., Khalefa, E. Y., & Hanifah, L. (2022). Migration process experience and its impact on well-being among women immigrants in Indonesia. *Psikohumaniora, 7*(2), 249–262. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.12596>
- Sirin, S. R., Ryce, P., Gupta, T., & Rogers-Sirin, L. (2013). The role of acculturative stress on mental health symptoms for immigrant adolescents: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology, 49*(4), 736–748. <https://doi.org/10.1037/a0028398>
- Zhu, C. Y., Wang, J. J., Fu, X. H., Zhou, Z. H., Zhao, J., & Wang, C. X. (2012). Correlates of quality of life in China rural-urban female migrate workers. *Quality of Life Research, 21*(3), 495–503. <https://doi.org/10.1007/s11136-011-9950-3>