Jurnal Pahlawan | Vol.22, No. 2: Oktober Tahun 2026
e-mail: pahlawanjurnal@gmail.com | P-ISSN: 2338-0853 | E-ISSN: 2685-9920
Hal. 430-439 | DOI: https://doi.org/10.57216/pah.v22i2.161

ANALISIS PSIKOSOSIAL ANAK BURUH MIGRAN TERHADAP PERHATIAN KELUARGA PADA ASPEK REGULASI EMOSI DI MALAYSIA: STUDI KUALITATIF

Aulia Azkia Syahidah Sufyan[1*], Dalita Yuki Argianti Aurel[2], & Adhe Yusuf Harmanto[3]
[1,2,&3] Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo,
Jl. Budi Utomo No. 10, Ponorogo, Jawa Timur, Indonesia
*Koresponden e-mail: auliasufyan04@gmail.com, dltyuki97@gmail.com, adheyusufharmanto@gmail.com.

Submit Tgl: 29 Oktober 2026 Diterima Tgl: 30 Oktober 2026 Diterbitkan Tgl: 31 Oktober 2026

Abstract: *Indonesian migrant workers' children in Malaysia, whether living with their parents or left behind in Indonesia, face layered psychosocial vulnerabilities that may hinder the development of emotion regulation. This study aims to understand how migrant workers' children experience and interpret family attention, how this experience relates to their emotion regulation, and which protective and risk factors accompany it. A qualitative approach with a phenomenological design was employed at Sanggar Bimbingan Segambut, Kuala Lumpur, from 14 August to 10 September 2026. Informants comprised children aged 10–17 years, parents, substitute caregivers, and learning-centre teachers, selected through purposive and snowball sampling. Data were collected through semi-structured in-depth interviews, observation, and documentation, and were analysed using an interactive model of data condensation, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that the quality of family attention—warmth, responsiveness, and consistency—matters more for children's emotion regulation than the quantity of time spent together. Parental emotion modelling, responses to children's negative emotions, the quality of substitute caregiving, and long-distance communication emerged as the main pathways, while support from teachers, learning centres, and the community buffered the effects of limited family attention caused by working conditions and legal status. During the activities, the children showed different backgrounds and learning abilities. Learning activities provided opportunities for children to interact with their peers and teachers. The study recommends layered interventions at the family, school or community, and policy levels.*

Keywords: *migrant workers' children; family attention; emotion regulation; psychosocial development; phenomenology*

Abstrak: Anak buruh migran Indonesia di Malaysia, baik yang tinggal bersama orang tua maupun yang ditinggal di tanah air, menghadapi kerentanan psikososial berlapis yang berpotensi menghambat perkembangan regulasi emosi. Penelitian ini bertujuan memahami bagaimana anak buruh migran mengalami dan memaknai perhatian keluarga, bagaimana pengalaman tersebut berkaitan dengan regulasi emosi mereka, serta faktor protektif dan faktor risiko yang menyertainya. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi di Sanggar Bimbingan Segambut, Kuala Lumpur, pada 14 Agustus–10 September 2026. Informan terdiri atas anak berusia 10–17 tahun, orang tua, pengasuh pengganti, dan guru pendamping yang dipilih melalui teknik *purposive* dan *snowball sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan model interaktif yang meliputi kondensasi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas perhatian keluarga, yaitu kehangatan, responsivitas, dan konsistensi, lebih menentukan regulasi emosi anak daripada kuantitas waktu bersama. Pemodelan emosi oleh orang tua, respons terhadap emosi negatif anak, kualitas pengasuhan pengganti, dan komunikasi jarak jauh menjadi jalur utama, sedangkan dukungan guru, sanggar, dan komunitas berfungsi sebagai penyangga ketika perhatian keluarga terbatas oleh kondisi kerja dan status hukum. Selama kegiatan berlangsung, ditemukan anak-anak memiliki latar belakang dan kemampuan belajar yang beragam. Kegiatan belajar bersama memberikan kesempatan bagi anak untuk

Copyright © 2026: Aulia Azkia Syahidah Sufyan, Dalita Yuki Argianti Aurel, & Adhe Yusuf Harmanto.

berinteraksi dengan teman dan guru pendamping. Penelitian ini merekomendasikan intervensi berlapis pada tingkat keluarga, sekolah atau komunitas, dan kebijakan.

Kata kunci: anak buruh migran; perhatian keluarga; regulasi emosi; perkembangan psikososial; fenomenologi

Lisensi CC-BY | https://ojs.uvayabjm.ac.id/index.php/pahlawan/

Cara mengutip Sufyan, A. A. S., Aurel, D. Y. A., & Harmanto, A. Y. (2026). Analisis Psikososial Anak Buruh Migran terhadap Perhatian Keluarga pada Aspek Regulasi Emosi di Malaysia: Studi kualitatif. *Pahlawan Jurnal Pendidikan-Sosial-Budaya*, *22*(2), 430–439. https://doi.org/10.57216/pah.v22i2.161

PENDAHULUAN

Migrasi tenaga kerja merupakan salah satu fenomena sosial terbesar di Asia Tenggara. Malaysia adalah salah satu negara tujuan utama pekerja migran Indonesia, terutama pada sektor perkebunan kelapa sawit, konstruksi, manufaktur, dan pekerjaan rumah tangga. Migrasi ini tidak hanya melibatkan individu pekerja, tetapi juga keluarganya. Sebagian pekerja membawa anak-anak mereka tinggal di Malaysia, sedangkan sebagian lainnya meninggalkan anak di Indonesia dalam pengasuhan kakek-nenek atau kerabat.

Anak-anak yang ikut orang tua sering kali menghadapi keterbatasan akses terhadap pendidikan formal, layanan kesehatan, dan dokumen kewarganegaraan. Di wilayah perkebunan Sabah dan Sarawak, banyak dari mereka belajar di *Community Learning Centre* (CLC) yang beroperasi dengan keterbatasan ruang kelas, motivasi belajar siswa yang rendah, dan tenaga pengajar yang terbatas (Wong et al., 2021). Di Semenanjung Malaysia, anak dari pekerja migran yang tidak berdokumen juga terkendala mengakses pendidikan formal sehingga bergantung pada layanan pendidikan alternatif yang difasilitasi perwakilan pemerintah Indonesia, seperti sanggar bimbingan (Agustina & Azizah, 2024). Sementara itu, anak-anak yang ditinggal (*left-behind children*) menghadapi tantangan lain, yaitu perpisahan jangka panjang dengan orang tua dan perubahan figur pengasuh.

Dalam kondisi tersebut, perkembangan psikososial anak berada dalam situasi yang rentan. Salah satu aspek penting yang terdampak adalah regulasi emosi, yaitu proses yang dilakukan seseorang untuk memengaruhi emosi apa yang dialami, kapan emosi itu muncul, serta bagaimana emosi tersebut dialami dan diekspresikan (Gross, 1998). Gross (2002) membedakan dua strategi umum: *cognitive reappraisal*, yakni menafsirkan ulang situasi untuk mengubah dampak emosionalnya dan cenderung adaptif, serta *expressive suppression*, yakni menahan ekspresi emosi yang cenderung kurang adaptif jika dilakukan secara kronis. Kesulitan regulasi emosi tampak antara lain pada kesulitan menerima respons emosional, kesulitan mengendalikan perilaku saat mengalami emosi negatif, terbatasnya akses pada strategi regulasi, dan kurangnya kejelasan emosi (Gratz & Roemer, 2004).

Regulasi emosi pada anak berkembang melalui proses internal sekaligus bantuan eksternal dari pengasuh (Thompson, 1994). Orang tua menyosialisasikan emosi melalui tiga jalur, yaitu reaksi terhadap ekspresi emosi anak, pemodelan ekspresi emosi orang tua

sendiri, dan diskusi tentang emosi (Eisenberg et al., 1998). Orang tua yang menerapkan *emotion coaching* menyadari emosi anak, memandang emosi negatif sebagai kesempatan mengajar, membantu anak menamai emosinya, dan mendampingi pemecahan masalah (Gottman et al., 1996). Kajian sistematis terbaru menegaskan bahwa faktor pengasuhan yang dapat dimodifikasi dalam proses sosialisasi emosi berperan penting bagi perkembangan regulasi emosi anak usia sekolah (De Raeymaecker & Dhar, 2022). Dari perspektif kelekatan, pengalaman ditenangkan oleh pengasuh yang responsif dan konsisten menjadi dasar kemampuan anak menenangkan dirinya sendiri, sedangkan perpisahan berkepanjangan tanpa figur pengganti yang memadai dapat melemahkan proses tersebut (Bowlby, 1969). Pada usia sekolah dan remaja, anak juga sedang menuntaskan tugas perkembangan *industry versus inferiority* dan *identity versus role confusion* (Erikson, 1968). Bagi anak buruh migran, kebingungan identitas dapat diperkuat oleh posisi mereka yang tidak sepenuhnya diakui sebagai bagian dari masyarakat setempat.

Teori ekologi Bronfenbrenner (1979) membantu menempatkan persoalan ini dalam sistem yang berlapis: keluarga dan lingkungan dekat (mikrosistem), hubungan antara keluarga dan sanggar atau CLC (mesosistem), tempat kerja orang tua dan kebijakan migrasi (eksosistem), serta nilai budaya dan kebijakan negara (makrosistem). Dengan kerangka ini, regulasi emosi anak buruh migran tidak hanya ditentukan oleh keluarga, tetapi juga oleh kondisi kerja orang tua, status hukum, dan akses layanan. Orang tua buruh migran umumnya bekerja dengan jam panjang, mengalami tekanan ekonomi, dan sebagian hidup dengan kecemasan akan status hukum, sehingga waktu dan energi emosional untuk mendampingi anak menjadi terbatas.

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa dampak migrasi orang tua terhadap kesejahteraan psikologis anak tidak seragam. Graham dan Jordan (2011) menemukan bahwa di Indonesia, Filipina, Thailand, dan Vietnam dampak tersebut berbeda menurut siapa yang bermigrasi dan kualitas pengasuhan pengganti; perpisahan dengan ibu cenderung dikaitkan dengan risiko yang lebih besar dibandingkan perpisahan dengan ayah. Lu et al. (2021) memperlihatkan bahwa pengalaman ditinggal orang tua bersifat heterogen dan ditandai oleh ketidakhadiran yang berkepanjangan maupun instabilitas keluarga akibat migrasi berulang, yang keduanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis anak. Wang dan Zhang (2025) menemukan bahwa ketidakhadiran pendampingan emosional orang tua menimbulkan defisit emosional pada anak yang ditinggal, dan penggunaan ponsel pintar hanya sebagian mengompensasi kekurangan tersebut. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa kualitas relasi dan pengasuhan lebih menentukan daripada sekadar fakta migrasi itu sendiri.

Meskipun demikian, sebagian besar kajian mengenai anak yang ditinggal dilakukan di Tiongkok dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan kajian tentang anak buruh migran Indonesia di Malaysia lebih banyak berfokus pada akses pendidikan dan diplomasi (Agustina & Azizah, 2024; Wong et al., 2021). Kajian yang menelusuri secara mendalam bagaimana anak buruh migran Indonesia memaknai perhatian keluarga dan bagaimana makna tersebut berkaitan dengan cara mereka mengelola emosi masih terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada penggunaan desain fenomenologi yang mengintegrasikan perspektif anak, orang tua, pengasuh pengganti, dan guru pendamping, serta pada pemaduan kerangka sosialisasi emosi, kelekatan, dan ekologi untuk membaca regulasi emosi anak buruh migran di Malaysia. Pendekatan kualitatif dipilih karena pengalaman

Copyright © 2026: Aulia Azkia Syahidah Sufyan, Dalita Yuki Argianti Aurel, & Adhe Yusuf Harmanto.

subjektif, makna yang diberikan anak, dan dinamika relasi dalam keluarga migran sulit ditangkap sepenuhnya oleh angka.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian ini adalah bagaimana kondisi psikososial anak buruh migran Indonesia di Malaysia, bagaimana mereka memaknai perhatian keluarga dan kaitannya dengan regulasi emosi, faktor apa saja yang memperkuat dan memperlemah hubungan tersebut, serta upaya apa yang dapat dilakukan untuk mendukung regulasi emosi mereka. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan kondisi psikososial anak buruh migran Indonesia di Malaysia; (2) memahami makna dan pengalaman anak tentang perhatian keluarga dalam kaitannya dengan regulasi emosi; (3) mengidentifikasi faktor protektif dan faktor risiko yang menyertainya; dan (4) merumuskan rekomendasi intervensi pada tingkat keluarga, sekolah atau komunitas, dan kebijakan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan desain fenomenologi. Fenomenologi dipilih karena tujuan penelitian adalah memahami makna pengalaman hidup anak tentang perhatian keluarga dan cara mereka mengelola emosi, bukan mengukur hubungan antarvariabel (Creswell, 2013; Moleong, 2017). Pengalaman dan sudut pandang informan menjadi sumber data utama. Penelitian dilaksanakan di Sanggar Bimbingan Segambut, Kuala Lumpur, Malaysia, pada 14 Agustus–10 September 2026.

Informan dipilih dengan teknik *purposive sampling* dan dilengkapi *snowball sampling* melalui guru atau pendamping sanggar bimbingan. Jumlah informan ditentukan berdasarkan kejenuhan data (saturasi), yaitu ketika wawancara tambahan tidak lagi memunculkan tema baru. Kriteria dan jumlah informan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria dan Jumlah Informan Penelitian

Kelompok Informan	Kriteria	Jumlah
Anak	Berusia 10–17 tahun, anak buruh migran Indonesia (tinggal di Malaysia atau ditinggal di Indonesia), mendapat izin orang tua, dan bersedia berpartisipasi	[5]
Orang tua	Buruh migran yang merupakan orang tua dari anak informan	[4]
Pengasuh pengganti	Kakek-nenek atau kerabat yang mengasuh anak yang ditinggal	[2]
Guru atau pendamping	Mendampingi anak minimal satu tahun	[2]

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara individual dengan pedoman yang fleksibel; untuk anak, bahasa disederhanakan dan wawancara dapat dibantu aktivitas menggambar atau bercerita. Observasi dilakukan terhadap interaksi anak dengan guru dan teman sebaya di sanggar bimbingan. Dokumentasi meliputi catatan perkembangan anak, gambar atau tulisan anak, dan arsip lembaga pendamping yang digunakan dengan izin pemilik data. Diskusi kelompok terarah dengan guru atau pendamping digunakan untuk memperdalam konteks komunitas.

Peneliti berperan sebagai instrumen utama (*human instrument*) yang dibantu pedoman wawancara, lembar observasi, dan alat perekam yang digunakan atas izin informan. Pedoman wawancara disusun berdasarkan kerangka teori sosialisasi emosi, regulasi emosi, kelekatan, dan ekologi sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2. Pertanyaan tentang status dokumen tidak diajukan langsung kepada anak untuk menghindari tekanan dan risiko bagi keluarga.

Tabel 2. Kisi-Kisi Pedoman Wawancara untuk Anak

Aspek	**Contoh Pertanyaan**
Perhatian keluarga	Ceritakan kegiatan harianmu bersama orang tua atau pengasuh. Kapan kamu merasa diperhatikan?
Pengalaman emosi	Ceritakan kejadian terakhir ketika kamu merasa sedih, marah, atau takut. Apa yang terjadi?
Strategi regulasi emosi	Apa yang biasanya kamu lakukan ketika perasaan itu muncul? Apa yang membuatmu merasa lebih baik?
Respons keluarga	Apa yang dilakukan orang tua atau pengasuh ketika kamu sedih atau marah?
Dukungan lain	Siapa lagi yang membantumu? Apa yang kamu rasakan tentang tinggal di sini atau jauh dari orang tua?

Analisis data mengikuti model interaktif Miles et al. (2014) yang berlangsung selama dan setelah pengumpulan data. Tahap kondensasi data meliputi transkripsi wawancara, pemilihan, pemfokusan, dan pengodean (*open coding* lalu *axial coding*) untuk membentuk kategori dan tema. Tahap penyajian data berupa uraian naratif, matriks tema, dan kutipan informan yang mewakili tiap tema. Tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi dilakukan dengan menafsirkan pola, membandingkannya dengan teori, dan memeriksanya kembali pada data. Kategori awal diturunkan dari teori (respons orang tua terhadap emosi anak, pemodelan emosi, diskusi tentang emosi, strategi regulasi, serta dukungan pengasuh dan komunitas), tetapi tema baru yang muncul dari lapangan tetap dibuka.

Keabsahan data mengacu pada kriteria Lincoln dan Guba (1985). Kredibilitas dijaga melalui triangulasi sumber (anak, orang tua, pengasuh, dan guru) dan teknik (wawancara, observasi, dan dokumentasi), perpanjangan keikutsertaan, serta *member checking*. Transferabilitas diupayakan melalui deskripsi konteks penelitian yang rinci (*thick description*). Dependabilitas dijaga melalui audit jejak proses penelitian oleh dosen pembimbing atau sejawat, sedangkan konfirmabilitas dijaga melalui catatan reflektif peneliti dan penyimpanan data mentah.

Penelitian ini menerapkan prinsip etika perlindungan anak. Persetujuan tertulis diperoleh dari orang tua atau wali, sedangkan persetujuan anak (*assent*) diperoleh secara lisan atau tertulis setelah penjelasan yang mudah dipahami. Nama informan dan lokasi rinci diganti dengan kode atau nama samaran, terutama karena risiko yang berkaitan dengan status hukum. Informan berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Rekaman dan transkrip disimpan secara terenkripsi dan hanya dapat diakses oleh tim peneliti. Anak yang menunjukkan distres berat selama wawancara dirujuk kepada konselor, guru, atau lembaga pendamping. Kegiatan pengamatan dilaksanakan selama program KKN Internasional di Malaysia, di bawah bimbingan dan koordinasi Kedutaan Besar Republik Indonesia (KBRI). Pengamatan dilakukan di lingkungan Sanggar Bimbingan dengan tetap memperhatikan privasi anak-anak.

Copyright © 2026: Aulia Azkia Syahidah Sufyan, Dalita Yuki Argianti Aurel, & Adhe Yusuf Harmanto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan temuan penelitian yang diperoleh dari transkrip wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi, kemudian membahasnya dengan teori sosialisasi emosi, kelekatan, dan ekologi serta penelitian terdahulu. Matriks tema hasil analisis dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3. Matriks Tema Hasil Analisis

Tema	Subtema	Temuan Lapangan
Bentuk perhatian keluarga	Waktu bersama, kehangatan, komunikasi jarak jauh	Orang tua mengantar anak pagi hari dan menjemput sore setelah bekerja.
Respons terhadap emosi anak	Menerima, meminimalkan, menghukum	Anak mudah bergaul dengan orang baru.
Strategi regulasi emosi anak	Penilaian ulang, penekanan, mencari dukungan	Anak mudah menangis dan terlibat pertengkaran dengan teman.
Peran pengasuh dan komunitas	Pengasuh pengganti, guru sanggar/CLC, teman sebaya	Guru menangani anak berdasarkan karakter dan situasi masing-masing.
Stres struktural	Status dokumen, ekonomi, isolasi	Keterbatasan dokumen menjadi salah satu hambatan dalam mengakses Pendidikan formal.

Gambaran Kondisi Psikososial Anak Buruh Migran di Malaysia

Kerentanan psikososial anak buruh migran bersifat berlapis. Pada tingkat keluarga, orang tua bekerja dengan jam panjang dan pendapatan terbatas. Pada tingkat sekolah dan komunitas, anak sering hanya memiliki akses pada sanggar bimbingan atau CLC dengan sumber daya terbatas dan tenaga pengajar yang tidak selalu terlatih dalam pendampingan psikologis. Pada tingkat struktural, ketiadaan dokumen membatasi akses layanan pendidikan dan kesehatan, serta menimbulkan ketakutan akan razia dan deportasi.

Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres kronis pada anak. Stres akulturatif, stigma, dan isolasi sosial menambah beban emosi yang harus dikelola. Anak yang ditinggal menghadapi kerinduan, ketidakpastian kapan dapat bertemu orang tua, dan penyesuaian terhadap pengasuh baru. Pada kedua kelompok, anak memerlukan lingkungan emosional yang suportif agar tekanan tersebut tidak berkembang menjadi gangguan emosi atau perilaku.

A1 : “Saya senang belajar disini karena bisa bertemu dan bermain dengan teman-teman”

A2 : “Saya senang bercerita dengan cikgu karena cikgu mau mendengarkan”

A3 : “Saya dijemput sore sekitar jam 5 karena menunggu ibu pulang kerja”

Guru : “murid-murid mudah terbuka dengan gurunya meskipun baru saja bertemu”

Pengaruh Perhatian Keluarga terhadap Regulasi Emosi

Kualitas Perhatian Lebih Penting daripada Kuantitas

Orang tua yang pulang dalam kondisi lelah dari kebun atau proyek konstruksi sering memiliki waktu terbatas. Namun, interaksi singkat yang hangat, validatif, dan konsisten dapat lebih protektif daripada waktu panjang yang diwarnai kritik atau pengabaian. Ritual

sederhana seperti makan malam bersama atau bercerita sebelum tidur menjadi sarana penting bagi anak untuk merasa diperhatikan.

Guru : "Kadang orang tuanya maunya anak-anak sampai petang atau sampai sore. Karena mereka kebanyakan orang tua pagi kerja, lalu mengantar anak ke SB, orang tuanya berangkat kerja. Nanti pulang dari pekerjaan anak dijemput di sini. "

Pemodelan Emosi oleh Orang Tua

Anak belajar mengelola emosi dengan mengamati orang tuanya. Orang tua yang terbebani tekanan ekonomi dan ketakutan akan status hukum rentan menunjukkan iritabilitas atau menekan emosi. Anak yang melihat pola ini dapat menirunya dalam dua arah, yaitu ledakan emosi (*externalizing*) atau penarikan diri dan pemendaman (*internalizing*). Temuan ini sejalan dengan jalur pemodelan dalam sosialisasi emosi (Eisenberg et al., 1998).

Guru : "Kita harus tau situasi dan kondisi, memahami karakter anak itu agar tidak salah penanganan."

Respons terhadap Emosi Negatif Anak

Respons yang meminimalkan ("jangan cengeng") atau menghukum mengajarkan anak menyembunyikan emosi tanpa belajar mengelolanya, sehingga memperkuat penekanan ekspresi (Gross, 2002). Sebaliknya, respons yang menerima dan membantu anak menamai perasaannya, sebagaimana dalam *emotion coaching* (Gottman et al., 1996), mendorong strategi adaptif seperti penilaian ulang dan mencari dukungan.

Guru : "Kalau saya pribadi, memisahkannya bukan, 'Nak, Nak...' Tidak. Kalau berdua itu saya memang beda penanganan kalau berdua. Jadi anak-anak kadang beda."

Peran Pengasuh Pengganti pada Anak yang Ditinggal

Kualitas pengasuhan kakek-nenek atau kerabat, termasuk kehangatan, konsistensi aturan, dan kemampuan memahami kebutuhan emosi anak, menentukan apakah perpisahan berdampak buruk (Graham & Jordan, 2011). Pengasuhan yang berpindah-pindah menambah instabilitas yang dialami anak (Lu et al., 2021). Komunikasi rutin dengan orang tua melalui telepon atau panggilan video membantu mempertahankan kelekatan, meskipun tidak sepenuhnya menggantikan kehadiran fisik (Wang & Zhang, 2025).

Guru : "Kalau masalah penjemputan ya pasti mereka dijemput. Kan mereka ngantar pagi, ambil sore. Kalau masalah penjemputan, karena mereka juga kerja, jadi ini bisa disebutkan kayak daycare-lah."

Perhatian Keluarga sebagai Penyangga Stres Struktural

Dalam kerangka ekologi (Bronfenbrenner, 1979), perhatian keluarga bekerja sebagai penyangga (*buffer*) terhadap stres dari lingkungan yang lebih luas. Anak yang merasa aman dan dihargai di rumah lebih mampu menghadapi stigma, ketidakpastian status, dan keterbatasan pendidikan tanpa kehilangan kendali emosi.

Guru : "Pertama karena mereka memang tidak ada dokumen. Mereka tidak punya dokumen kebanyakan."

Faktor Protektif dan Faktor Risiko

Faktor protektif dan faktor risiko yang menyertai hubungan antara perhatian keluarga dan regulasi emosi anak dirangkum pada Tabel 4.

Copyright © 2026: Aulia Azkia Syahidah Sufyan, Dalita Yuki Argianti Aurel, & Adhe Yusuf Harmanto.

Tabel 4. Faktor Protektif dan Faktor Risiko Regulasi Emosi Anak Buruh Migran

Faktor Protektif	Faktor Risiko
Kehangatan dan komunikasi terbuka orang tua	Jam kerja panjang dan minimnya waktu bersama
Rutinitas keluarga yang stabil	Konflik pernikahan dan kekerasan dalam rumah tangga
Dukungan guru sanggar/CLC dan teman sebaya	Ketiadaan dokumen dan putus sekolah
Komunitas diaspora yang suportif	Isolasi geografis di perkebunan
Nilai religius dan kekerabatan	Pengasuhan yang tidak konsisten atau berpindah-pindah

Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi. Dukungan sekolah atau komunitas yang kuat dapat memoderasi dampak keterbatasan waktu orang tua, sedangkan konflik keluarga dan tekanan struktural dapat memperburuk disregulasi emosi.

Proposisi Teoretis

Berdasarkan analisis tersebut, dirumuskan empat proposisi. Pertama, perhatian keluarga yang hangat dan responsif berhubungan positif dengan regulasi emosi adaptif, seperti kemampuan mengenali emosi, menenangkan diri, dan mencari bantuan. Kedua, pengabaian emosional dan pola asuh keras berhubungan dengan disregulasi emosi, baik berupa agresi maupun penarikan diri. Ketiga, dukungan sanggar atau CLC, guru, dan komunitas dapat memoderasi dampak keterbatasan perhatian keluarga. Keempat, dampak tersebut bervariasi menurut usia, jenis kelamin, lamanya perpisahan, dan tingkat paparan stres.

Proposisi ini berfungsi sebagai konsep sensitisasi (*sensitizing concepts*) yang memandu analisis, bukan untuk diuji secara statistik. Temuan lapangan dapat mendukung, mengoreksi, atau memperluas proposisi tersebut.

Implikasi dan Upaya Intervensi

Pada tingkat keluarga, diperlukan psikoedukasi singkat bagi orang tua tentang *emotion coaching*, misalnya ritual harian 10–15 menit yang berfokus pada mendengarkan tanpa menghakimi. Bagi anak yang ditinggal, diperlukan komunikasi terjadwal dengan orang tua dan pelatihan bagi pengasuh pengganti.

Pada tingkat sekolah dan sanggar atau CLC, diperlukan pembelajaran sosial-emosional (*social emotional learning*), layanan konseling dasar, serta pelatihan guru untuk mengenali tanda distres dan merujuk anak yang membutuhkan bantuan profesional.

Pada tingkat komunitas dan kebijakan, diperlukan kolaborasi antara perwakilan pemerintah Indonesia, lembaga swadaya masyarakat, dan pemangku kepentingan di Malaysia untuk memperluas akses pendidikan, layanan kesehatan mental, dan perlindungan anak, termasuk bagi anak yang tidak berdokumen.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini berfokus pada kedalaman pengalaman sejumlah kecil informan di satu sanggar bimbingan, sehingga temuannya tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi secara statistik. Variasi kondisi antarwilayah di Malaysia, perbedaan status hukum, dan karakter masing-masing keluarga membatasi keteralihan temuan. Penelitian lanjutan dengan desain campuran (*mixed methods*) diperlukan untuk menguji pola yang dibahas, dengan tetap memperhatikan etika perlindungan anak dan kerahasiaan data mengingat kerentanan status hukum partisipan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Anak buruh migran Indonesia di Malaysia, baik yang tinggal bersama orang tua maupun yang ditinggal di Indonesia, menghadapi kerentanan psikososial berlapis yang meliputi tekanan ekonomi, ketidakpastian status hukum, keterbatasan akses pendidikan, dan isolasi sosial. Perhatian keluarga yang ditandai kehangatan, responsivitas, dan konsistensi berperan penting dalam perkembangan regulasi emosi anak melalui jalur reaksi terhadap emosi anak, pemodelan emosi, dan diskusi tentang emosi. Kualitas perhatian lebih menentukan daripada kuantitas waktu; pada anak yang ditinggal, kualitas pengasuhan pengganti dan komunikasi jarak jauh menjadi penentu utama. Dukungan sekolah, sanggar atau CLC, dan komunitas dapat menjadi penyangga ketika perhatian keluarga terbatas oleh kondisi kerja dan struktural, sehingga upaya peningkatan regulasi emosi anak memerlukan intervensi berlapis pada tingkat keluarga, sekolah atau komunitas, dan kebijakan.

Saran

Orang tua disarankan menyisihkan waktu singkat namun bermakna setiap hari untuk mendengarkan anak serta menghindari respons yang meremehkan atau menghukum emosi anak. Pengasuh pengganti perlu menjaga konsistensi pengasuhan dan memfasilitasi komunikasi rutin anak dengan orang tua. Guru dan pengelola sanggar atau CLC perlu mengintegrasikan pembelajaran sosial-emosional dan membangun sistem rujukan bagi anak yang mengalami distres. Pembuat kebijakan dan lembaga terkait perlu memperluas akses pendidikan dan layanan kesehatan mental bagi anak buruh migran tanpa memandang status dokumen. Peneliti selanjutnya dapat melakukan studi empiris dengan instrumen yang telah diadaptasi, seperti *Difficulties in Emotion Regulation Scale* dan *Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents*, serta menguji peran mediasi dan moderasi dukungan sosial.

DAFTAR RUJUKAN

Agustina, N., & Azizah, N. (2024). Strategies of the Indonesian Embassy in Kuala Lumpur in Resolving Education Problems for Undocumented Children of Indonesian Migrant Workers in Malaysia. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, *5*(2), 652–668. https://doi.org/10.51276/edu.v5i2.874

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.

De Raeymaecker, K., & Dhar, M. (2022). The Influence of Parents on Emotion Regulation in Middle Childhood: A Systematic Review. *Children*, *9*(8), Article 1200. https://doi.org/10.3390/children9081200

Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, *9*(4), 241–273. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.

Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental Meta-Emotion Philosophy and The Emotional Life of Families: Theoretical Models and Preliminary Data. *Journal of Family Psychology*, *10*(3), 243–268. https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243

Graham, E., & Jordan, L. P. (2011). Migrant Parents and The Psychological Well-Being of Left-Behind Children in Southeast Asia. *Journal of Marriage and Family*, *73*(4), 763–787. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00844.x

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *26*(1), 41–54. https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94

Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, *39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. SAGE Publications.

Lu, Y., Zhang, R., & Du, H. (2021). Family Structure, Family Instability, and Child Psychological Well-Being in The Context of Migration: Evidence from Sequence Analysis in China. *Child Development*, *92*(4), e416–e438. https://doi.org/10.1111/cdev.13496

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi revisi). PT Remaja Rosdakarya.

Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*(2–3), 25–52. https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x

Wang, Q., & Zhang, S. (2025). Digital Compensation: Smartphone Use in The Emotion Socialisation of Left-Behind Children in Rural China. *New Media & Society*, *27*(4), 2434–2454. https://doi.org/10.1177/14614448231213954

Wong, B. W. K., Ghazali, S., & Yusof, N. (2021). The Condition and Challenges of Community Learning Centre in The Oil Palm Plantations of Sarawak, Malaysia. *International Journal of Business and Society*, *22*(3), 1656–1672. https://doi.org/10.33736/ijbs.4328.2021