



Merajut Identitas Bangsa Bagi PMI Melalui Pelatihan Etika, Estetika, Dan Olahraga Tradisional

Maspiyah¹⁾ *, Nur Ahmad²⁾, Novia Restu Windayani¹⁾, Bayu Ristiawan²⁾, Lutfi Saksono⁴⁾, Karwanto⁵⁾, Awang Dharmawan⁶⁾, Lutfhi Abdil Khuddus²⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Tata Rias, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya, Indonesia.

²⁾Program Studi Manajemen Olahraga, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya, Indonesia.

⁴⁾Program Studi Sastra Jerman, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya, Indonesia.

⁵⁾Program Studi Manajemen Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya, Indonesia.

⁶⁾Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Negeri Surabaya. Surabaya, Indonesia.

Abstrak

Pekerja Migran Indonesia (PMI) merupakan kelompok masyarakat yang memiliki peran strategis sebagai duta bangsa di luar negeri. Namun, dalam praktiknya PMI masih menghadapi berbagai permasalahan, antara lain rendahnya kepercayaan diri, keterbatasan pemahaman etika dan estetika berpenampilan, serta minimnya aktivitas fisik yang berorientasi pada pembentukan karakter. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengembangan diri PMI melalui pelatihan etika, estetika, dan olahraga tradisional Indonesia di Dili, Timor Leste. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif dengan tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga pertemuan, yaitu dua pertemuan daring dan satu pertemuan luring yang melibatkan 20 peserta PMI. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap etika berperilaku 80%, estetika berpenampilan 75%, serta kesadaran akan pentingnya olahraga tradisional 85% sebagai sarana menjaga kesehatan fisik dan mental. Selain itu, peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kebanggaan terhadap identitas budaya Indonesia. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam memperkuat karakter PMI sebagai representasi bangsa Indonesia di luar negeri.

Kata kunci: estetika; etika; olahraga tradisional; pekerja migran indonesia; pengembangan diri.

Weaving National Identity for Migrant Workers Through Training in Ethics, Aesthetics, and Traditional Sports

Abstract

Indonesian Migrant Workers (PMI) are a community group that has a strategic role as ambassadors of the nation abroad. However, in practice, PMIs still face various issues, including low self-confidence, limited understanding of ethics and aesthetics in appearance, and minimal physical activities aimed at character building. This Community Service (PkM) activity aims to enhance the personal development of PMIs through training in ethics, aesthetics, and traditional Indonesian sports in Dili, Timor Leste. The implementation method uses a participatory approach with the stages of preparation, execution, and evaluation. The activity was conducted in three meetings, namely two online meetings and one offline meeting involving 20 PMI participants. The results of the activity show an increase in participants' understanding of behavioral ethics by 80%, appearance aesthetics by 75%, and awareness of the importance of traditional sports by 85% as a means maintaining physical and mental health. In addition, participants showed increased self-confidence and pride in their Indonesian cultural identity. This activity provides a positive contribution in strengthening the character of PMI as a representation of the Indonesian nation abroad.

Keywords: aesthetics; ethics; indonesian migrant workers; self-development; traditional sports.

PENDAHULUAN

Pekerja Migran Indonesia (PMI) tidak hanya berkontribusi pada aspek ekonomi keluarga dan negara, tetapi juga hadir sebagai representasi sosial budaya Indonesia di negara penempatan. Dalam interaksi sehari-hari, perilaku, penampilan, dan kemampuan adaptasi PMI ikut membentuk persepsi masyarakat internasional terhadap identitas bangsa Indonesia. Karena itu, penguatan kapasitas PMI tidak cukup hanya berfokus pada kesiapan kerja, tetapi juga perlu menyentuh dimensi karakter, etika, dan kebanggaan budaya (Andalas et al., 2021). Secara teoretis, pengembangan diri merupakan proses peningkatan kualitas pribadi yang berlangsung melalui pembentukan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang mendukung kemampuan individu dalam menjalankan peran sosialnya. Dalam konteks PMI, pengembangan diri menjadi sangat penting karena mereka berada dalam lingkungan sosial yang berbeda secara budaya, bahasa, maupun kebiasaan. Pada situasi tersebut, etika berkomunikasi, kemampuan mengendalikan diri, serta penampilan yang sesuai dengan norma sosial dan profesionalitas menjadi unsur penting dalam membangun hubungan kerja maupun hubungan sosial yang sehat. Individu yang memiliki etika baik cenderung lebih mampu menempatkan diri, menghargai orang lain, dan menghindari konflik sosial, sedangkan estetika berpenampilan berperan dalam membangun kesan positif, rasa percaya diri, dan citra profesional (Direktorat Pembinaan Kursus dan Kelembagaan, 2019; Aisyah, 2024).

Konteks penempatan di luar negeri menuntut PMI memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan sosial yang multikultural. Pada situasi ini, etika berkomunikasi, estetika berpenampilan, serta pengendalian diri menjadi unsur penting yang mendukung citra profesional PMI. Pengembangan kepribadian yang mencakup sikap santun, percaya diri, rapi, dan mampu menampilkan diri secara tepat akan memudahkan PMI membangun hubungan sosial maupun hubungan kerja yang sehat. Etika dalam konteks ini tidak hanya dipahami sebagai seperangkat norma tentang benar dan salah, tetapi juga sebagai pedoman perilaku yang membantu PMI berinteraksi secara santun, menghormati perbedaan budaya, dan menjaga martabat dirinya sebagai warga negara Indonesia. Sementara itu, estetika berpenampilan tidak semata-mata berkaitan dengan aspek fisik, melainkan mencakup kerapian, kepantasan, kebersihan, dan kemampuan menampilkan diri secara proporsional sesuai situasi sosial. Kedua aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk citra diri yang positif. Bagi PMI yang hidup di tengah masyarakat multikultural, penguasaan etika dan estetika menjadi modal sosial yang sangat penting dalam mendukung penerimaan sosial, kenyamanan kerja, dan penguatan identitas kebangsaan.

Kesehatan fisik dan mental juga merupakan unsur penting dalam pengembangan diri PMI. Tuntutan kerja, tekanan sosial, kerinduan terhadap keluarga, serta kebutuhan beradaptasi dengan lingkungan baru sering kali menimbulkan beban psikologis dan kelelahan fisik. Dalam kondisi demikian, diperlukan pendekatan yang tidak hanya edukatif, tetapi juga aplikatif dan bermakna secara budaya. Salah satu media yang relevan untuk mendukung hal tersebut adalah olahraga tradisional Indonesia. Olahraga tradisional tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas kebugaran, tetapi juga memuat nilai-nilai disiplin, sportivitas, ketangguhan, kerja sama, dan kebersamaan. Pencak Silat, misalnya, mengandung nilai pengendalian diri, penghormatan, serta semangat menjaga kehormatan diri dan kelompok, sehingga sangat relevan dijadikan media penguatan karakter dan identitas budaya bagi PMI di luar negeri (Suranti, 2024; Hidayat et al., 2025).

Berdasarkan kajian teoretis tersebut, penyelesaian masalah pengembangan diri PMI seharusnya dilakukan secara holistik. Penguatan kapasitas tidak cukup dilakukan hanya pada

dimensi teknis atau *hard skills*, tetapi perlu mencakup ranah kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ranah kognitif berkaitan dengan pemahaman terhadap etika sosial, estetika berpenampilan, dan pentingnya menjaga citra diri. Ranah afektif berkaitan dengan tumbuhnya rasa percaya diri, kebanggaan budaya, dan sikap positif dalam interaksi sosial. Adapun ranah psikomotorik dapat diperkuat melalui aktivitas olahraga tradisional yang melatih keterampilan fisik, disiplin, koordinasi, dan ketahanan diri. Pendekatan integratif inilah yang dipandang lebih relevan untuk menjawab kebutuhan nyata PMI dalam konteks kehidupan sosial di negara penempatan.

Di sisi lain, olahraga tradisional Indonesia juga dapat digunakan sebagai media penguatan karakter dan identitas budaya. Pencak Silat, misalnya, tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga memuat nilai disiplin, sportivitas, ketangguhan, dan kebersamaan. Nilai-nilai tersebut relevan dengan kebutuhan PMI yang harus menjaga kesehatan fisik dan mental sekaligus mempertahankan keterikatan dengan budaya Indonesia di perantauan (Suranti, 2024; Hidayat et al., 2025). Permasalahan pengabdian kepada masyarakat dalam kegiatan ini berangkat dari hasil observasi awal tim pengabdi di Dili, Timor Leste. Hasil pengamatan menunjukkan bahwa sebagian PMI masih memerlukan penguatan pada aspek etika sosial, estetika berpenampilan, dan aktivitas pembentukan karakter yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian peserta belum sepenuhnya memahami pentingnya etika dalam pergaulan lintas budaya, belum memiliki kesadaran yang kuat mengenai penampilan yang merepresentasikan profesionalitas, serta belum terbiasa memanfaatkan aktivitas fisik berbasis budaya sebagai sarana menjaga kesehatan dan membangun karakter. Kondisi ini menunjukkan adanya kebutuhan nyata akan program pendampingan yang lebih komprehensif, khususnya yang menyentuh aspek *soft skills* dan penguatan identitas budaya.

Jika dibandingkan dengan kegiatan pengabdian maupun penelitian sebelumnya, sebagian besar program pendampingan PMI masih berfokus pada peningkatan keterampilan kerja, kompetensi komunikasi praktis, pelatihan bahasa, atau pendampingan administratif. Meskipun aspek-aspek tersebut penting, pendekatan yang mengintegrasikan etika, estetika, dan olahraga tradisional dalam satu paket pelatihan bagi PMI masih relatif terbatas. Penelitian dan kegiatan terdahulu cenderung membahas etika, estetika, komunikasi, atau olahraga tradisional secara terpisah. Dengan demikian, masih terdapat ruang pengembangan dalam bentuk program yang mampu menghubungkan ketiga aspek tersebut secara terpadu sebagai strategi pengembangan diri PMI. Dalam hal ini, posisi kegiatan ini berada pada upaya memperkaya model pembinaan PMI dengan pendekatan yang lebih utuh, kontekstual, dan berorientasi pada pembentukan karakter.

Kebaruan atau *novelty* kegiatan ini terletak pada integrasi tiga dimensi pengembangan diri etika, estetika, dan olahraga tradisional dalam satu desain pelatihan bagi PMI di luar negeri. Selama ini, pembinaan PMI lebih sering dipusatkan pada kesiapan kerja atau keterampilan teknis, sedangkan aspek pembentukan karakter dan identitas budaya belum banyak dikembangkan dalam bentuk pelatihan terpadu. Kebaruan lainnya adalah penggunaan olahraga tradisional bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai sarana edukatif untuk menanamkan nilai disiplin, ketangguhan, kebersamaan, dan kebanggaan budaya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berorientasi pada peningkatan pemahaman peserta, tetapi juga pada pembentukan pengalaman belajar yang lebih menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi awal tim pengabdi di Dili, Timor Leste, sebagian PMI masih memerlukan penguatan pada aspek etika sosial, estetika berpenampilan, dan aktivitas

pembentukan karakter yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selama ini, program pendampingan bagi PMI lebih banyak diarahkan pada aspek teknis dan keterampilan kerja, sedangkan pengembangan diri berbasis etika, estetika, dan budaya belum banyak diintegrasikan secara terpadu. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang sebagai pelatihan partisipatif untuk meningkatkan pemahaman, keterampilan, dan kepercayaan diri PMI melalui materi etika, estetika, dan olahraga tradisional Indonesia. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengembangan diri PMI di Dili, Timor Leste, sekaligus memperkuat identitas bangsa Indonesia di ruang sosial internasional. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengembangan diri PMI di Dili, Timor Leste, melalui pelatihan etika, estetika, dan olahraga tradisional Indonesia. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai etika sosial dan estetika berpenampilan, menumbuhkan kepercayaan diri, memperkuat kesehatan fisik dan mental melalui olahraga tradisional, serta meneguhkan kebanggaan terhadap identitas budaya Indonesia di ruang sosial internasional.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menyasar Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang berada di Dili, Timor Leste. Mitra kegiatan dalam program ini adalah komunitas Pekerja Migran Indonesia yang berkoordinasi dengan KBRI Dili, Timor Leste. Jumlah mitra yang terlibat sebanyak 1 mitra kelembagaan, yaitu KBRI Dili sebagai fasilitator koordinasi, serta 20 orang PMI sebagai peserta kegiatan. Kegiatan dilaksanakan di Dili, Timor Leste, selama tiga bulan, melalui kombinasi pertemuan daring dan luring. Kegiatan pengabdian ini menyasar Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang berada di Dili, Timor Leste, dengan jumlah peserta sebanyak 20 orang. Tim pengabdian terdiri dari dosen lintas program studi Universitas Negeri Surabaya yang memiliki kompetensi di bidang etika, estetika, olahraga, dan komunikasi. Kegiatan dilaksanakan selama tiga bulan dengan kombinasi pertemuan daring dan luring.



Gambar: Diagram Alur Pelaksanaan PkM

Bagan alur kegiatan pengabdian ini diawali dari tahap mulai, kemudian dilanjutkan dengan koordinasi kegiatan dengan KBRI Timor Leste sebagai mitra utama dalam pelaksanaan program. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan komunikasi awal untuk

menyampaikan tujuan kegiatan, menyusun rencana pelaksanaan, serta memastikan dukungan kelembagaan terhadap program yang akan dijalankan. Setelah koordinasi awal dilakukan, tahap berikutnya adalah diskusi dengan pihak KBRI Timor Leste sekaligus identifikasi peserta. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal, kebutuhan, dan karakteristik Pekerja Migran Indonesia (PMI) yang akan menjadi sasaran program. Melalui identifikasi ini, tim pengabdian memperoleh gambaran mengenai kebutuhan peserta terkait pelatihan etika, estetika, dan olahraga tradisional.

Tahap selanjutnya adalah melakukan pengembangan pelatihan. Pada tahap ini, tim menyusun dan melaksanakan materi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta. Pengembangan pelatihan mencakup penyusunan materi, metode penyampaian, serta bentuk praktik yang mendukung peningkatan pemahaman peserta terhadap etika, estetika berpenampilan, dan olahraga tradisional sebagai bagian dari pengembangan diri PMI. Setelah pelatihan dilaksanakan, peserta diminta mengisi instrumen kepuasan pelatihan. Tahap ini berfungsi sebagai bagian dari evaluasi untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan, baik dari aspek materi, metode, manfaat, maupun kepuasan secara umum. Hasil instrumen ini menjadi dasar untuk menilai efektivitas pelatihan dan sebagai bahan perbaikan untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode partisipatif, yaitu pendekatan yang menempatkan peserta sebagai subjek aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan. Pendekatan ini dipilih agar peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga terlibat dalam proses diskusi, refleksi, simulasi, dan praktik langsung. Materi yang diberikan meliputi etika dalam pergaulan sosial dan lintas budaya, estetika berpenampilan, serta olahraga tradisional Indonesia sebagai sarana pembentukan karakter, peningkatan kesehatan fisik, dan penguatan identitas budaya. Proses pelaksanaan dilakukan secara partisipatif dengan melibatkan peserta secara aktif dalam setiap sesi. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan indikator keberhasilan meliputi peningkatan pemahaman, perubahan sikap, dan peningkatan kepercayaan diri peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Internasional ini meliputi pelatihan pengembangan diri, etika berbusana, berhias, dan olahraga tradisional. Selain etika juga estetika yaitu keindahan dalam berbusana, berhias, dan bersikap, berdiri, duduk dan berjalan yang baik dan indah baik itu untuk berjalan secara formal maupun berjalan di *catwalk*. Kegiatan ini diikuti oleh anggota Pekerja Migran Indonesia (PMI), Persatuan Pelajar Indonesia (PPI), ibu-ibu Dharma Wanita KBRI Timor Leste, dan staf KBRI. Kegiatan ini dilaksanakan selama tiga kali pertemuan, dua kali secara daring dan sekali secara luring yang bertempat di Pusat Budaya Indonesia (PBI) di Dili Timor Leste. Kegiatan PkM diikuti oleh 20 peserta yang berusia 16-50 tahun. Secara umum kegiatan tersebut memberikan indikasi bahwa dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap persiapan, yaitu koordinasi dengan KBRI Timor Leste dan identifikasi kebutuhan peserta. Pada tahap ini, tim pengabdian memetakan kebutuhan peserta terkait pengembangan diri, khususnya pada aspek etika sosial, estetika berpenampilan, dan aktivitas fisik yang mendukung pembentukan karakter. Hasil identifikasi awal menunjukkan bahwa peserta memerlukan penguatan dalam kemampuan menampilkan diri secara tepat, membangun kepercayaan diri, serta memahami pentingnya membawa citra positif Indonesia dalam ruang sosial internasional. Temuan awal ini sejalan dengan kajian tentang PMI yang menunjukkan bahwa penguatan kapasitas pekerja migran selama ini masih

banyak diarahkan pada aspek kompetensi kerja, seperti bahasa, literasi, dan kesiapan memasuki pasar kerja, sementara dimensi pengembangan diri dan *soft skills* belum selalu menjadi fokus utama.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui dua sesi daring dan satu sesi luring. Pada sesi daring pertama, tim pengabdian menyampaikan materi tentang etika sosial, etika komunikasi, dan pentingnya perilaku santun dalam interaksi lintas budaya. Pada sesi daring kedua, materi difokuskan pada estetika berpenampilan, termasuk etika berbusana, berhias, serta sikap tubuh seperti cara berdiri, duduk, dan berjalan yang baik dalam konteks formal maupun sosial. Sementara itu, sesi luring dipusatkan pada praktik langsung, baik praktik penampilan diri maupun olahraga tradisional Indonesia. Kegiatan luring memberi kesempatan kepada peserta untuk mengalami proses belajar secara lebih konkret melalui simulasi, demonstrasi, dan interaksi langsung. Secara umum, kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama sesi berlangsung, terutama pada sesi praktik yang memungkinkan mereka berpartisipasi secara aktif. Kegiatan olahraga tradisional tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai media interaksi, kedisiplinan, kebersamaan, dan kebanggaan budaya. Literatur tentang *traditional sports and games* menunjukkan bahwa permainan dan olahraga tradisional dapat mendorong dialog antarbudaya, pemberdayaan, kesetaraan antarpeserta, serta memuat dimensi etis dan estetis dalam praktiknya. Hal ini relevan dengan konteks PMI yang hidup di lingkungan sosial multikultural dan memerlukan ruang aman untuk meneguhkan identitas dirinya.



Gambar 1. Pelaksanaan pelatihan daring/luring pengembangan diri bagi PMI di Dili, Timor Leste

Berdasarkan hasil angket dan observasi yang telah diolah, kegiatan pelatihan menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kepercayaan diri peserta. Dari 20 peserta yang mengikuti kegiatan, sebanyak 16 orang (80%) menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai etika sosial dan komunikasi, terutama dalam hal sikap santun, tata krama, dan perilaku yang sesuai dalam interaksi sosial lintas budaya. Selanjutnya, sebanyak 15 orang (75%) mengalami peningkatan pemahaman mengenai estetika berpenampilan, yang meliputi kerapian, kepantasan berbusana, cara berhias, serta sikap tubuh dalam situasi formal maupun nonformal.

Pada aspek olahraga tradisional, hasil evaluasi menunjukkan bahwa 17 orang (85%) peserta memahami bahwa olahraga tradisional tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesehatan mental, kebersamaan, dan pembentukan karakter. Selain itu, sebanyak 16 orang (80%) peserta menunjukkan peningkatan kepercayaan diri setelah mengikuti pelatihan, yang terlihat dari keberanian mereka dalam berbicara, tampil di depan peserta lain, serta keterlibatan aktif dalam sesi praktik. Dari sisi kepuasan terhadap

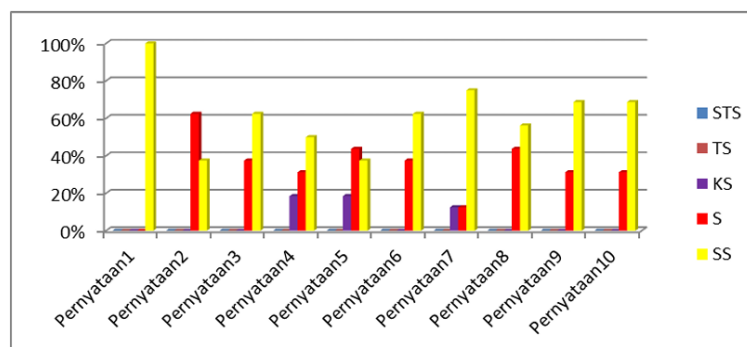
pelaksanaan kegiatan, sebanyak 18 orang (90%) menyatakan puas terhadap materi, metode, dan manfaat kegiatan.

Tujuan pengambilan data respons peserta ini adalah untuk mengetahui pernyataan peserta terhadap pelatihan Pengembangan kepribadian, estetika, dan olahraga Pencak Silat yang telah berlangsung. Data respons peserta diperoleh dari lembar angket yang telah diberikan kepada peserta setelah mengikuti pelatihan, lembar angket berupa pernyataan dengan skala Likert 1 sampai 5. Nilai 5 jika peserta menyatakan sangat setuju, 4 jika peserta menyatakan setuju, 3 jika peserta menyatakan kurang setuju, 2 jika peserta menyatakan tidak setuju dan 1 jika peserta menyatakan sangat tidak setuju. Hasil perhitungan respons peserta yang telah dikumpulkan dapat dilihat pada tabel yang telah disajikan dilihat Tabel 1.

Tabel 1. Evaluasi Kegiatan

Indikator	Jumlah Peserta	Persentase
Peningkatan pemahaman etika sosial dan komunikasi	16 orang	80%
Peningkatan pemahaman estetika berpenampilan	15 orang	75%
Peningkatan pemahaman manfaat olahraga tradisional	17 orang	85%
Peningkatan kepercayaan diri	16 orang	80%
Kepuasan terhadap pelaksanaan kegiatan	18 orang	90%

Secara kualitatif, hasil kegiatan juga menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku peserta selama proses pelatihan berlangsung. Peserta tampak lebih aktif dalam diskusi, lebih berani menyampaikan pendapat, serta mampu merefleksikan pentingnya etika dan estetika dalam kehidupan sehari-hari sebagai PMI. Pada sesi praktik, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terutama dalam kegiatan olahraga tradisional, yang menciptakan suasana lebih akrab, hangat, dan penuh kebersamaan. Selain itu, muncul pula rasa bangga terhadap budaya Indonesia yang ditunjukkan melalui kesungguhan peserta dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.



Gambar 2. Grafik Persentase Respons Peserta Pelatihan

Persentase di atas dapat disimpulkan bahwa dari 10 pernyataan di atas, peserta memberikan tanggapan positif tentang pelatihan tata rias pengantin karena banyak peserta yang memberikan tanggapan setuju dan sangat setuju lebih besar.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa pelatihan etika, estetika, dan olahraga tradisional memiliki kontribusi nyata terhadap pengembangan diri PMI. Peningkatan pemahaman peserta pada aspek etika dan estetika menunjukkan bahwa kebutuhan PMI di negara penempatan tidak hanya terkait kompetensi kerja, tetapi juga kemampuan menampilkan diri secara tepat dalam lingkungan sosial yang multikultural. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa pengembangan kepribadian merupakan bagian penting dari kesiapan sosial seseorang, terutama dalam membentuk sikap santun, percaya diri, dan citra profesional (Direktorat Pembinaan Kursus dan Kelembagaan, 2019). Pada konteks penampilan diri, hasil ini juga sejalan dengan (Aisyah, 2024) yang menegaskan bahwa pengetahuan busana berpengaruh terhadap kualitas penampilan diri, serta dengan (Alifuddin, 2014) yang menempatkan etika berbusana sebagai bagian dari pembentukan nilai dan kepantasan dalam ruang sosial. Dengan demikian, penguatan etika dan estetika dalam kegiatan ini tidak hanya relevan secara praktis, tetapi juga memiliki dasar teoretis yang kuat dalam pembentukan perilaku sosial peserta.

Peningkatan pada aspek kepercayaan diri peserta juga dapat dipahami sebagai hasil dari proses pembelajaran yang menyentuh dimensi kognitif, afektif, dan praktik. Peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat dalam simulasi, latihan sikap tubuh, dan refleksi terhadap posisi mereka sebagai representasi bangsa di luar negeri. Hasil ini sejalan dengan (Sardila, 2015) yang menegaskan bahwa nilai etika dan estetika berkontribusi terhadap pembentukan pola perilaku, serta dengan (Ihsani & Mauliddina, 2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan penampilan dapat meningkatkan pemahaman sekaligus kepercayaan diri peserta. Dalam konteks PMI, hal ini penting karena rasa percaya diri bukan hanya atribut personal, melainkan modal sosial untuk membangun relasi yang sehat, tampil profesional, dan meneguhkan harga diri di ruang interaksi lintas budaya.

Jika dibandingkan dengan program peningkatan kapasitas PMI yang umumnya berorientasi pada *hard skills*, hasil kegiatan ini memperlihatkan pentingnya pendekatan yang lebih holistik. (Fitriani et al., 2024) menunjukkan bahwa strategi peningkatan kompetensi calon PMI selama ini banyak menekankan pelatihan kerja, kemampuan bahasa, dan kesiapan memasuki pasar kerja. Sementara itu, (Djatkika et al., 2024) dan (Fahzaria et al., 2024) menegaskan bahwa pekerja migran juga menghadapi tantangan komunikasi antarbudaya yang menuntut kompetensi interpersonal, sensitivitas budaya, dan kemampuan membawa diri secara tepat. Oleh karena itu, hasil kegiatan ini memperkuat argumen bahwa pembinaan PMI perlu diperluas dari sekadar kesiapan kerja menuju pengembangan karakter, etika sosial, dan citra diri. Dalam titik inilah kegiatan ini memiliki kontribusi, karena mengintegrasikan pelatihan etika, estetika, dan budaya ke dalam satu model pembelajaran partisipatif.

Aspek olahraga tradisional menjadi temuan yang sangat penting dalam kegiatan ini karena memberikan manfaat fisik sekaligus psikososial. Pada pelaksanaan luring, olahraga tradisional menghadirkan suasana belajar yang lebih cair, kolektif, dan menyenangkan. Peserta tidak hanya bergerak secara fisik, tetapi juga mengalami kerja sama, dukungan sosial, dan rasa kebersamaan sebagai bagian dari komunitas Indonesia di perantauan. Temuan ini sejalan dengan (Saura & Zimmermann, 2021) yang menjelaskan bahwa *traditional sports and games* dapat menjadi medium dialog antarbudaya, pemberdayaan, dan penguatan relasi sosial. (Dugas & Ben Ali, 2023) juga menunjukkan bahwa keterlibatan tubuh dalam permainan tradisional berkaitan dengan berkembangnya dimensi empatik, yang penting bagi pembentukan relasi sosial yang sehat. Dengan demikian, olahraga tradisional dalam kegiatan

ini tidak sekadar berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai ruang pembelajaran sosial yang memperkuat interaksi, solidaritas, dan suasana psikologis yang positif.

Lebih jauh, Pencak Silat sebagai bagian dari olahraga tradisional Indonesia memiliki posisi khusus dalam pembentukan karakter dan identitas budaya. (Suranti & Karsiwan, 2024) menunjukkan bahwa Pencak Silat berperan dalam membentuk karakter pemuda melalui disiplin, tanggung jawab, dan ketangguhan. Temuan tersebut diperkuat oleh (Mufarriq, 2021) yang menegaskan Pencak Silat sebagai sarana pembentukan karakter, serta oleh (Kumaidah, 2012) dan (Mardotillah & Zein, 2016) yang menempatkan silat sebagai identitas budaya, media pendidikan, dan pemeliharaan kesehatan. Dalam konteks kegiatan ini, Pencak Silat tidak hanya dihadirkan sebagai simbol budaya, tetapi juga sebagai praktik yang memungkinkan peserta merasakan hubungan langsung antara tubuh, nilai, dan identitas. (Hidayat et al., 2025) juga menegaskan bahwa penguatan karakter pada komunitas anak pekerja migran dapat dilakukan melalui pendekatan budaya yang menanamkan kedisiplinan dan rasa bangga terhadap identitas asal. Oleh karena itu, olahraga tradisional dalam kegiatan ini dapat dipahami sebagai media *embodied learning* yang menyatukan kesehatan, karakter, dan kebanggaan budaya.

Pembahasan mengenai olahraga tradisional sebagai sarana kesehatan mental dapat diperdalam melalui perspektif psikologi sosial, khususnya teori identitas sosial dan kesejahteraan psikologis migran. (Henríquez et al., 2021) menunjukkan bahwa indikator identitas memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* pada populasi migran. (Lindert et al., 2023) juga menegaskan bahwa resiliensi migran diperkuat oleh faktor-faktor sosial seperti rasa memiliki, dukungan komunitas, dan keterlibatan dalam aktivitas yang bermakna. Sejalan dengan itu, (Shekriladze & Javakhishvili, 2024) menjelaskan bahwa penyesuaian dan kesejahteraan imigran dipengaruhi oleh prediktor sosiokultural, termasuk keterikatan identitas dan kemampuan beradaptasi. Dalam kerangka yang lebih luas, (Barua & Maheshwari, 2025) menunjukkan bahwa migrasi dan identitas diri saling terkait erat dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Jika dikaitkan dengan hasil kegiatan ini, maka olahraga tradisional dan materi etika dan estetika bekerja secara komplementer: etika dan estetika membantu peserta tampil layak dan profesional di ruang sosial, sedangkan olahraga tradisional memperkuat rasa memiliki, kebanggaan budaya, dan dukungan sosial antarsesama PMI. Temuan ini juga sejalan dengan (Andalas et al., 2021) yang menekankan bahwa identitas kultural dan nasionalisme merupakan unsur penting dalam menjaga keterikatan diaspora Indonesia dengan bangsanya. Dengan demikian, integrasi pengembangan diri dan budaya dalam kegiatan ini terbukti relevan tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan sosial peserta, tetapi juga untuk memperkuat resiliensi dan kesejahteraan psikologis mereka sebagai migran.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan ini memperlihatkan bahwa pengembangan diri PMI akan lebih efektif apabila dirancang secara terpadu. Etika membantu peserta menata perilaku sosial, estetika memperkuat citra diri dan rasa percaya diri, sedangkan olahraga tradisional menyediakan ruang kolektif yang mendukung kesehatan fisik, kesehatan mental, dan identitas budaya. Oleh karena itu, model pelatihan seperti ini layak dipertimbangkan sebagai alternatif pembinaan PMI yang tidak hanya menyiapkan peserta untuk bekerja, tetapi juga meneguhkan mereka sebagai representasi bangsa Indonesia di ruang sosial internasional.

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini menunjukkan bahwa pelatihan yang mengintegrasikan pengembangan diri, etika, estetika, dan olahraga tradisional Indonesia

efektif dalam meningkatkan partisipasi, keterampilan, dan kepercayaan diri Pekerja Migran Indonesia (PMI) di Dili, Timor Leste. Keberhasilan program tercermin dari tingkat kehadiran peserta yang mencapai 92%, keaktifan dan antusiasme peserta selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, serta hasil evaluasi keterampilan yang berada pada kategori baik, yaitu rata-rata 83,6 pada aspek sikap duduk, berdiri, dan berjalan, serta rata-rata 83,3 pada aspek berbusana dan berhias. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya berjalan dengan baik secara teknis, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap pembentukan perilaku, penampilan, dan kesiapan sosial peserta. Dengan demikian, integrasi pengembangan diri dan unsur budaya melalui pelatihan etika, estetika, dan olahraga tradisional terbukti efektif dalam memperkuat kepercayaan diri PMI serta meneguhkan peran mereka sebagai representasi bangsa Indonesia di ruang sosial internasional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Universitas Negeri Surabaya dan KBRI Timor Leste atas dukungan dan fasilitasi kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S. (2024). Penerapan pengetahuan busana pada penampilan diri mahasiswa tata busana yang tidak sesuai dengan aturan Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 9(3), 26–37.
- Alifuddin, M. (2014). Etika berbusana dalam perspektif Islam. *Jurnal Shautut Tarbiyah*, 1(1), 81–87.
- Andalas, E. F., Wuriyanto, A. B., & Setiawan, A. (2021). Menjadi Indonesia: Membangun nasionalisme, identitas kultural, dan religiusitas siswa diaspora Indonesia di Singapura. In Sugiarti (Ed.), *Internasionalisasi bahasa Indonesia: Perspektif lintas negara* (p. 128). UMM Press
- Barua, H., & Maheshwari, N. (2025). The interplay between migration and self-identity: A structured review using TCCM and bibliometric analysis. *Frontiers in Psychology*, 16, 1563508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1563508>
- Direktorat Pembinaan Kursus dan Kelembagaan. (2019). *Pengembangan kepribadian*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Djatmika, Mohamad, B., Santosa, R., & Wibowo, A. H. (2024). Intercultural communicative competence among Indonesian migrant workers in Malaysia: A qualitative exploration. *Frontiers in Sociology*, 9, 1321451. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1321451>
- Dugas, E., & Ben Ali, B. (2023). Reflection on traditional sporting games: The impact of bodily involvement on empathic dimensions. *Frontiers in Psychology*, 14, 1123519. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1123519>
- Fahzaria, N. A., Suwarsi, S., Fadhila, S. A., & Pebriyanto, W. (2024). Management of cross-cultural communication barriers for Indonesian migrant workers in South Korea. *Komunikator*, 16(1), 81–94. <https://doi.org/10.18196/jkm.21112>
- Fitriani, D., Ramdhan, D., & Hapsari, A. (2024). Strategi peningkatan kompetensi calon pekerja migran Indonesia. *Masyarakat Indonesia*, 49(2), 191–202. <https://doi.org/10.14203/jmi.v49i2.1367>

- Henríquez, D., Urzúa, A., & López-López, W. (2021). Indicators of identity and psychological well-being in immigrant population. *Frontiers in Psychology, 12*, 707101. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707101>
- Hidayat, O. T., Sumardjoko, B., Athiyah, Z. W., & Ilma, A. (2025). Penguatan pendidikan karakter pada anak-anak pekerja migran Indonesia di sanggar bimbingan Malaysia. *Jurnal Socius: Journal of Sociology Research and Education, 12*(1), 41–51. <https://doi.org/10.24036/scs.v12i1.722>
- Ihsani, A. N. N., & Mauliddina, W. (2023). Peningkatan pengetahuan dan keterampilan tata rias wajah pesta untuk remaja putri. *Surya Abdimas, 7*(1), 167–176.
- Kumaidah, E. (2012). Penguatan eksistensi bangsa melalui seni bela diri tradisional pencak silat. *Humanika, 16*(9). <https://doi.org/10.14710/humanika.16.9>
- Lindert, J., Samkange-Zeeb, F., Jakubauskiene, M., Bain, P. A., & Mollica, R. (2023). Factors contributing to resilience among first generation migrants, refugees and asylum seekers: A systematic review. *International Journal of Public Health, 68*, 1606406. <https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606406>
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2016). Silat: Identitas budaya, pendidikan, seni bela diri, dan pemeliharaan kesehatan. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya, 18*(2), 121–133.
- Mufarriq, M. U. (2021). Membentuk karakter pemuda melalui pencak silat. *Khazanah Pendidikan Islam, 3*(1), 41–53. <https://doi.org/10.15575/kp.v3i1.10193>
- Sardila, V. (2015). Implementasi pengembangan nilai-nilai etika dan estetika dalam pembentukan pola perilaku anak usia dini. *Jurnal Dakwah Risalah, 26*(2), 86–93. <https://doi.org/10.24014/jdr.v26i2.1217>
- Saura, S. C., & Zimmermann, A. C. (2021). Traditional sports and games: Intercultural dialog, sustainability, and empowerment. *Frontiers in Psychology, 11*, 590301. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590301>
- Shekrladze, I., & Javakhishvili, N. (2024). Sociocultural predictors of immigrant adjustment and well-being. *Frontiers in Sociology, 9*, 1251871. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2024.1251871>
- Suranti, B., & Karsiwan. (2024). Membentuk karakter pemuda melalui pencak silat Sekinci-Kinci. *Aceh Anthropological Journal, 8*(1), 145–161. <https://doi.org/10.29103/aaj.v8i1.15974>