

HAMPIR FATAL: TERJEBAK NYAMAN DI LUAR NEGERI

Kisah Nyata & Strategi
Pulang Mapan Tanpa Panik

EKO PRIYANTO, S.Kep., Ns., MSN., MMK3L



Terjebak Nyaman di Luar Negeri

*Kisah Nyata & Strategi Pulang Mapan
Tanpa Panik*

UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 19 TAHUN 2002 TENTANG HAK CIPTA

Lingkup Hak Cipta

- 1. Hak Cipta merupakan hak eksklusif bagi Pencipta atau Pemegang Hak Cipta untuk mengumumkan atau memperbanyak ciptaannya, yang timbul secara otomatis setelah suatu ciptaan dilahirkan tanpa mengurangi pembatasan menurut peraturan perundang-undangan yang berlaku.*

Ketentuan Pidana Pasal 72 :

- 1. Barangsiapa dengan sengaja atau tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima milyar rupiah).*
- 2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 tahun dan/atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).*

HAMPIR FATAL:
**TERJEBAK NYAMAN DI LUAR
NEGERI**

Kisah Nyata & Strategi Pulang Medan Tanpa Panik

Eko Priyanto, S.Kep., Ns., MSN., MMK3L



HAMPIR FATAL:

TERJEBAK NYAMAN DI LUAR NEGERI

Kisah Nyata & Strategi Pulang Mapan Tanpa Panik

Penulis

Eko Priyanto, S.Kep., Ns., MSN., MMK3L

Editor

Ridho Ramadhan, Lc.

ISBN

.....

Desain Cover

Tim Redaksi

Layouter

Tim Redaksi

Penerbit

YAYASAN MURIA ILHAM NUSANTARA

Jl. Emerald Utama, Blok D, No. 23, RT. 01 RW. 23, Kel. Meteseh

Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50271

© Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil ‘alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, atas segala nikmat, rahmat, dan kesempatan yang diberikan, sehingga buku ini dapat diselesaikan.

Buku ini lahir bukan dari teori semata. Ia lahir dari perjalanan panjang, dari pengalaman nyata sebagai pekerja di luar negeri, dari rasa takut yang sering tidak diakui, dan dari kejujuran yang akhirnya tidak bisa lagi disembunyikan.

Lebih dari dua puluh tahun berada di Kuwait, memberi penulis banyak hal: penghasilan, pengalaman, dan pelajaran hidup.

Namun di balik itu semua, ada satu hal yang jarang dibicarakan:

“ketakutan untuk pulang”.

Takut karena belum siap secara finansial. Takut karena belum memiliki arah yang jelas. Dan takut menghadapi kenyataan di tanah sendiri. Buku ini hadir untuk menjawab kegelisahan itu. Tidak hanya dengan cerita, tetapi juga dengan refleksi, strategi, dan langkah nyata yang bisa dilakukan.

Penulis menyadari bahwa perjalanan setiap orang berbeda. Namun satu hal yang sama: kita semua, cepat atau lambat, akan menghadapi momen untuk pulang. Dan pulang bukan sekadar berpindah tempat. Pulang adalah keputusan besar yang membutuhkan kesiapan mental, finansial, dan yang tidak kalah penting, kesiapan hati. Dalam proses menulis buku ini, penulis juga menyadari bahwa hidup tidak hanya tentang dunia.

Perjalanan di Kuwait tidak hanya mengajarkan tentang kerja keras, tetapi juga membuka jalan untuk lebih mengenal agama, memahami makna hidup, dan menyiapkan diri untuk perjalanan yang lebih panjang: “perjalanan menuju akhirat”.

Oleh karena itu, buku ini tidak hanya berbicara tentang “pulang kampung”.

Tetapi juga tentang

*“pulang dengan makna”,
“pulang dengan kesiapan”,
dan semoga...“pulang dengan bekal yang cukup”.*

Penulis berharap buku ini dapat menjadi:

- Cermin untuk refleksi diri,
- Panduan praktis untuk mempersiapkan masa depan,
- Dan pengingat bahwa hidup ini memiliki tujuan yang lebih besar.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa buku ini masih jauh dari sempurna.

Namun jika di dalamnya ada satu kalimat saja yang mampu menggugah, menyadarkan, atau mengubah arah hidup pembaca, maka itu sudah lebih dari cukup.

Semoga buku ini bermanfaat, dan menjadi bagian kecil dari perjalanan kebaikan kita bersama.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Kuwait, April 2026

Penulis

Eko Priyanto

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	V
DAFTAR ISI	IX
BAB 1	
PENDAHULUAN	1
Ruang Lingkup	3
Tujuan Penulisan	5
BAB 2	
PROLOG	7
“Saya Takut Pulang”	8
BAB 3	
ZONA NYAMAN YANG DIAM-DIAM MEMATIKAN	15
BAB 4	
KENAPA KITA TAKUT PULANG?	25
Takut Kehilangan Penghasilan	26
Takut Turun Level Hidup	27

Takut Tidak Punya Identitas	28
Takut Gagal di Tanah Sendiri	29
Tekanan Keluarga yang Tidak Terlihat	30
Kebiasaan Menunda yang Jadi Gaya Hidup	30
Ketakutan yang Paling Jujur	31
Ketakutan Itu Wajar... Tapi Tidak Boleh Dibiarkan	32

BAB 5

KESALAHAN FATAL PMI 35

Kerja Keras... Tanpa Arah	36
Uang Masuk... Tapi Tidak Jadi Aset	37
Menyamakan “Bisa Kirim Uang” dengan “Sudah Berhasil”	38
Tidak Menyiapkan Skill untuk Pulang	39
Terlalu Lama Menunda Pulang	40
Mengabaikan Waktu Bersama Keluarga	41
Menganggap Semua Masih Bisa Dikejar Nanti	42
Ini Bukan Tentang Salah... Tapi Tentang Sadar	42

BAB 6

ILUSI GAJI BESAR 45

Gaji Besar Bukan Berarti Kaya	46
Lifestyle yang Diam-Diam Naik	47
Terjebak dalam “Lingkaran Aman Palsu”	48
Menukar Waktu dengan Uang Tanpa Batas	49
Ilusi “Nanti Pasti Cukup”	50
Kita Kaya di Luar... Tapi Kosong di Dalam	51
Bangun...! atau Terus Bermimpi...?	51

BAB 7

TITIK BALIK: SAYA HARUS BERUBAH 53

Saat Topeng Mulai Jatuh	56
Momen yang Mengguncang Hati	56
Konflik yang Tidak Terlihat	57
Keputusan yang Tidak Nyaman	58
Langkah Pertama yang Sederhana (Tapi Berat)	59
Dari Takut Menjadi Tanggung Jawab	60
Perubahan Dimulai dari Satu Kejujuran	61

BAB 8

SAYA PERNAH COBA... TAPI GAGAL 63

Kesalahan yang Tidak Saya Sadari Saat Itu	65
Antara Punya Aset... dan Siap Mengelola	66
Pelajaran Paling Mahal	67
Mengubah Cara Berpikir	68
Pesan Jujur untuk Anda	68
Gagal Bukan Lawan, Tapi Guru	69

BAB 9

STRATEGI 3 TAHUN SEBELUM PULANG 71

Kenapa 3 Tahun?	72
Tahun Ke-3 (Fondasi).....	73
Tahun Ke-2 (Penguatan)	75
Tahun Ke-1 (Eksekusi)	77
Checklist Pulang Mapan	78
Jangan Tunggu Siap, Tapi Siapkan	79

BAB 10

SIMULASI KEUANGAN PULANG KAMPUNG 81

Prinsip Dasar: Bukan “Berapa Banyak”, Tapi “Berapa Lama” ..	82
Hitung Biaya Hidup Bulanan (Realistis)	83
Simulasi Tabungan Aman	84
Simulasi Skenario Nyata	85
Sumber Penghasilan Setelah Pulang	86
Simulasi Income Sederhana	87
Kesalahan yang Harus Dihindari	87
Realita yang Harus Diterima	88
Checklist Keuangan Sebelum Pulang	88
Uang Bukan Segalanya... Tapi Tanpa Perhitungan, Semuanya Berantakan	89

BAB 11

LIFE AFTER KUWAIT 91

Culture Shock yang Tidak Disangka	92
Penghasilan Turun, Tekanan Naik	93
Rasa “Kehilangan Diri”	94
Lingkungan yang Tidak Selalu Mendukung	95
Rindu... Tapi Juga Lega	95
Makna Hidup yang Baru	96
Dari Bertahan... Menjadi Bermakna	97
Ini Bukan Akhir, Tapi Awal yang Sebenarnya	97

BAB 12

JALAN BARU: HIDUP YANG LEBIH BERMAKNA ... 99

Saat Definisi “Sukses” Berubah	100
Dari “Apa yang Saya Dapat” Menjadi “Apa yang Saya Berikan”	101
Legacy: Apa yang Kita Tinggalkan	102
Hidup yang Tidak Lagi Terburu-Buru	103
Anda Tidak Terlambat	103

BAB 12

EPILOG 105

“Kalau Saya Bisa Mengulang Waktu...”	106
“Pada Akhirnya... Kita Semua Akan Pulang”	109
Dunia yang Terlalu Kita Kejar	110
Ketika Semua Berhenti	111
Apa yang Kita Bawa?	111
Kuwait Mengajarkan Saya Lebih dari Sekadar Bekerja	112
Dakwah yang Tidak Harus Sempurna	113
Pulang yang Sebenarnya	114
Untuk Anda yang Masih di Perjalanan	115
Kalimat Terakhir yang Ingin Saya Titipkan	116

BAB 14

PENUTUP 117

Pulang Bukan Akhir, Tapi Awal Kehidupan Baru	118
----------------------------------------------------	-----

BONUS EKSKLUSIF	121
Untuk Anda yang Siap Pulang dengan Mapan & Bermakna	121
Checklist Pulang Mapan	121
Template Rencana Keuangan	123
A. Biaya Hidup Bulanan	123
B. Tabungan Saat Ini	123
C. Simulasi Bertahan	123
D. Sumber Income Setelah Pulang	124
Roadmap “Resign 5 Tahun”	124
Tahun Ke-5 – Kesadaran	124
Tahun Ke-4 – Persiapan	124
Tahun Ke-3 – Fondasi	125
Tahun Ke-2 – Penguatan	125
Tahun Ke-1 – Eksekusi	125
Kata-kata Motivasi (Shareable)	126
Khotimah	127
 DAFTAR PUSTAKA	 129
 BIOGRAFI PENULIS	 131

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah Gymnastiar. (2005). *Manajemen Qolbu*. Bandung: MQ Publishing.

Al-Qur'an. (n.d.).

Badan Pelindungan Pekerja Migran Indonesia. (2022). *Data dan Informasi Pekerja Migran Indonesia*. Jakarta: BP2MI.

Clear, J. (2018). *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery.

Covey, S. R. (2004). *The 7 Habits of Highly Effective People*. New York: Free Press.

Eko Priyanto. (2026). *Hampir Fatal: Terjebak Nyaman di Luar Negeri* (Manuskrip tidak dipublikasikan).

International Labour Organization. (2021). *World Employment and Social Outlook: Trends 2021*. Geneva: ILO.

Imam Al-Ghazali. (2010). *Ihya' Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Kiyosaki, R. T. (2017). *Rich Dad Poor Dad: What the Rich Teach Their Kids About Money*. Scottsdale, AZ: Plata Publishing.

Newport, C. (2016). *Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World*. New York: Grand Central Publishing.

Ramsey, D. (2013). *The Total Money Makeover: A Proven Plan for Financial Fitness*. Nashville, TN: Thomas Nelson.

Robin, V. (2018). *Your Money or Your Life*. New York: Penguin.

Stanley, T. J., & Danko, W. D. (1996). *The Millionaire Next Door*. Atlanta: Longstreet Press.

World Health Organization. (2020). *State of the World's Nursing 2020: Investing in Education, Jobs and Leadership*. Geneva: WHO.

Yusuf Al-Qaradawi. (1995). *Fiqh al-Zakat*. Cairo: Wahbah.

BIOGRAFI PENULIS



Eko Priyanto, S.Kep., Ns., MSN., MMK3L adalah seorang perawat profesional Indonesia yang telah berkarier di Kuwait sejak tahun 2001 hingga sekarang.

Beliau saat ini bekerja sebagai Senior Nurse di Sabah Hospital, Kuwait Center for Mental Health, dengan pengalaman lebih dari dua dekade di bidang keperawatan internasional.

Perjalanan kariernya dimulai dari Indonesia dengan berbagai keterbatasan, hingga akhirnya berhasil menembus dunia kerja global melalui proses panjang, kerja keras, dan ketekunan.

Dalam bidang pendidikan, beliau menyelesaikan:

- D3 Keperawatan di AKPER Yakpermas (1998)
- S1 Keperawatan Universitas Padjadjaran (2010)
- Profesi Ners (2022)
- Master of Science in Nursing di Middle University Kuwait (2016)
- Magister Manajemen K3L di USAHID Jakarta (2022)

Selain aktif di dunia klinis, beliau juga pernah mengelola Warnet, Klinik Laboratorium, Perikanan, Peternakan, Pertanian dan memiliki kontribusi besar dalam organisasi keperawatan Indonesia di Kuwait, termasuk:

- Ketua PPNI Kuwait (2010–2012)
- Dewan Penasehat PPNI Kuwait
- Aktif dalam pengembangan pendidikan dan pelatihan perawat Indonesia

Melalui buku ini, beliau ingin berbagi pengalaman nyata, strategi, dan motivasi kepada perawat Indonesia agar berani melangkah dan meraih kesuksesan di dunia internasional.

“Saya percaya, setiap perawat Indonesia mampu bersinar di manapun berada, selama mau belajar, berdoa, dan tidak menyerah.”

“

Bukan tentang kapan pulang. Tapi tentang **seberapa siap** Anda saat pulang.

Bekerja di luar negeri memang bisa mengubah hidup. Tapi tapan arah dan persiapan, seseorang bisa terjebak nyaman terlalu lama hingga takut untuk pulang.

Terjebak Nyaman di Luar Negeri: Kisah Nyata & Strategi Pulang Mapan Tanpa Panik adalah refleksi jujur dari pengalaman nyata penulis selama lebih dari dua dekade bekerja di Kuwait.

Buku ini bukan hanya cerita perjuangan, tapi juga panduan praktis agar Anda bisa pulang dengan mapan, tenang, dan bermakna tanpa panik, tanpa penyesalan.



Penerbit :

MURIA ILHAM NUSANTARA

Jl. Emerald Utama, Blok D No. 23, RT. 01 RW. 23, Kel. Meteseh,
Kec. Tembalang, Kota Semarang, Jawa Tengah 50271

