

HAMPIR FATAL: TERJEBAK NYAMAN DI LUAR NEGERI

Kisah Nyata & Strategi
Pulang Mapan Tanpa Panik

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



HAMPIR FATAL:

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 Mapan 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

978-634-05-2900-5

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

BAB 1

PENDAHULUAN

Bekerja di luar negeri merupakan impian banyak tenaga kerja Indonesia, termasuk para perawat dan profesional lainnya. Gaji yang lebih tinggi, fasilitas yang lebih baik, serta peluang untuk meningkatkan taraf hidup menjadi daya tarik utama yang membuat banyak orang rela meninggalkan keluarga, kampung halaman, dan zona nyaman demi merantau ke negeri orang. Negara-negara Timur Tengah, termasuk Kuwait, menjadi salah satu tujuan favorit karena menawarkan peluang kerja yang menjanjikan serta kesempatan untuk membangun masa depan ekonomi keluarga.

Namun, di balik kehidupan yang terlihat mapan dan stabil di luar negeri, terdapat realita yang jarang dibicarakan secara terbuka. Banyak pekerja migran yang akhirnya “terjebak nyaman” dalam rutinitas kerja bertahun-tahun tanpa memiliki rencana jangka panjang yang jelas. Penghasilan yang besar sering kali tidak diiringi dengan kesiapan finansial, pengembangan keterampilan, maupun persiapan mental untuk kembali ke tanah air. Akibatnya, tidak sedikit pekerja yang merasa bingung, takut, bahkan panik ketika mendekati masa pensiun, kontrak kerja berakhir, atau kondisi kesehatan tidak lagi memungkinkan untuk bekerja di luar negeri.

Fenomena ini menjadi semakin penting untuk dibahas karena banyak pekerja migran sebenarnya hidup dalam dilema. Di satu sisi mereka ingin pulang dan berkumpul bersama keluarga, namun di sisi lain mereka takut kehilangan penghasilan, status sosial, dan kenyamanan finansial yang selama ini diperoleh di luar negeri.

Tidak sedikit pula yang akhirnya terus menunda kepulangan karena merasa belum siap memulai kehidupan baru di Indonesia.

Buku *Terjebak Nyaman di Luar Negeri: Kisah Nyata & Strategi Pulang Mapan Tanpa Panik* hadir sebagai refleksi sekaligus panduan praktis berdasarkan pengalaman nyata penulis selama bekerja di Kuwait. Buku ini tidak hanya membahas tentang perjuangan hidup sebagai pekerja migran, tetapi juga tentang pentingnya memiliki visi hidup, perencanaan keuangan, pengembangan diri, serta kesiapan mental dan spiritual untuk menghadapi fase kehidupan setelah bekerja di luar negeri.

Melalui pendekatan storytelling yang emosional, reflektif, dan realistis, buku ini diharapkan dapat membuka kesadaran bahwa bekerja di luar negeri bukanlah tujuan akhir, melainkan bagian dari perjalanan untuk membangun kehidupan yang lebih bermakna, mandiri, dan bermanfaat bagi keluarga maupun masyarakat.

Ruang Lingkup

Buku ini membahas berbagai pengalaman nyata dan pembelajaran hidup selama bekerja di luar negeri, khususnya di Kuwait, yang dikaitkan dengan strategi membangun masa depan secara lebih terencana. Adapun ruang lingkup pembahasan dalam buku ini meliputi:

1. Pengalaman awal bekerja di luar negeri dan proses adaptasi budaya serta lingkungan kerja.
2. Tantangan kehidupan pekerja migran, termasuk kesepian, tekanan mental, dan culture shock.
3. Realita “zona nyaman” yang membuat banyak pekerja sulit mengambil keputusan untuk pulang.
4. Kesalahan umum pekerja migran dalam mengelola keuangan dan merencanakan masa depan.
5. Pentingnya membangun keterampilan, relasi, dan sumber penghasilan jangka panjang.
6. Strategi mempersiapkan kepulangan secara finansial, mental, sosial, dan spiritual.
7. Nilai-nilai kehidupan, makna perjuangan, dan refleksi perjalanan hidup di negeri orang.
8. Motivasi untuk membangun kehidupan yang lebih mandiri dan bermakna setelah kembali ke Indonesia.

Pembahasan dalam buku ini disampaikan dengan bahasa yang ringan, emosional, dan mudah dipahami sehingga dapat dinikmati oleh berbagai kalangan, khususnya pekerja migran Indonesia,

tenaga kesehatan, mahasiswa, maupun masyarakat umum yang memiliki impian bekerja di luar negeri.

Tujuan Penulisan

Adapun tujuan penulisan buku ini adalah:

1. Memberikan gambaran nyata mengenai kehidupan pekerja migran Indonesia di luar negeri, khususnya tantangan yang sering tidak terlihat dari luar.
2. Meningkatkan kesadaran pentingnya perencanaan masa depan sejak awal bekerja di luar negeri.
3. Memberikan motivasi dan inspirasi kepada pekerja migran agar tidak hanya bekerja untuk bertahan hidup, tetapi juga membangun kehidupan yang lebih mandiri dan bermakna.
4. Membantu pembaca memahami pentingnya kesiapan finansial, mental, dan spiritual sebelum mengambil keputusan untuk kembali ke tanah air.
5. Menjadi bahan refleksi bahwa kesuksesan bekerja di luar negeri tidak hanya diukur dari besarnya penghasilan, tetapi juga dari kesiapan menghadapi kehidupan setelah masa kerja berakhir.

6. Menjadi sumber pembelajaran dan penguatan mental bagi siapa saja yang sedang merantau, berjuang, dan mencari arah kehidupan yang lebih baik.

"Bekerja di luar negeri bisa mengubah hidup. Tetapi tanpa arah dan persiapan, seseorang bisa terjebak nyaman terlalu lama."

BAB 14

PENUTUP

Pulang Bukan Akhir, Tapi Awal Kehidupan Baru

Penting

Perjalanan bekerja di luar negeri bukanlah perjalanan yang sederhana. Di balik besarnya gaji, fasilitas yang memadai, dan kehidupan yang terlihat mapan, terdapat perjuangan panjang yang sering kali tidak terlihat oleh orang lain. Kesepian, tekanan kerja, culture shock, rasa rindu keluarga, hingga ketakutan menghadapi masa depan menjadi bagian nyata dari kehidupan para pekerja migran.

Melalui buku *Terjebak Nyaman di Luar Negeri: Kisah Nyata & Strategi Pulang Mapan Tanpa Panik*, penulis berusaha menggambarkan realita tersebut secara jujur dan apa adanya. Buku ini tidak hanya menceritakan pengalaman hidup di negeri orang, tetapi juga membahas bagaimana seseorang bisa terjebak dalam zona nyaman yang perlahan membuatnya takut melangkah pulang.

Pembahasan dalam buku ini menunjukkan bahwa banyak pekerja migran yang sebenarnya bekerja tanpa arah jangka panjang. Penghasilan besar belum tentu menjamin masa depan yang aman apabila tidak disertai dengan perencanaan, pengelolaan keuangan, pengembangan keterampilan, serta kesiapan mental dan spiritual.

Selain itu, buku ini juga menekankan pentingnya membangun

identitas diri yang lebih luas daripada sekadar profesi atau penghasilan. Kehidupan di luar negeri seharusnya menjadi tempat belajar, membangun pengalaman, memperluas wawasan, dan mempersiapkan kehidupan yang lebih baik di masa depan—bukan menjadi tempat untuk terjebak selamanya dalam rasa nyaman semu.

Pada akhirnya, perjuangan bekerja di luar negeri bukan hanya tentang mencari nafkah, tetapi juga tentang membangun makna hidup, memperkuat mental, mendewasakan diri, serta belajar berserah diri kepada Allah SWT dalam setiap proses kehidupan.

Sebagaimana yang telah disampaikan pada bagian pendahuluan, buku ini bertujuan untuk memberikan gambaran nyata tentang kehidupan pekerja migran Indonesia sekaligus mengajak pembaca untuk mempersiapkan masa depan secara lebih matang. Melalui berbagai kisah, refleksi, dan strategi yang dibahas dalam buku ini, dapat disimpulkan bahwa bekerja di luar negeri memang mampu memberikan perubahan besar dalam kehidupan seseorang, baik dari segi ekonomi maupun pengalaman hidup.

Namun demikian, keberhasilan bekerja di luar negeri tidak seharusnya diukur hanya dari lamanya bekerja atau besarnya penghasilan yang diperoleh. Kesuksesan yang sesungguhnya adalah ketika seseorang mampu memanfaatkan masa perantauan sebagai sarana membangun masa depan yang lebih mandiri, bermakna, dan berkelanjutan.

Buku ini juga menegaskan bahwa rasa nyaman dapat menjadi jebakan apabila tidak disertai tujuan hidup yang jelas. Banyak orang menunda keputusannya bukan karena belum mampu, tetapi karena takut keluar dari zona nyaman yang telah terbentuk selama bertahun-tahun. Oleh karena itu, penting bagi setiap pekerja migran untuk mulai mempersiapkan diri sejak dini—baik secara finansial, mental, sosial, maupun spiritual—agar dapat kembali ke tanah air dengan tenang dan terhormat.

Pada akhirnya, pulang bukanlah tanda kegagalan. Pulang adalah bagian dari perjalanan hidup. Pulang adalah kesempatan untuk memulai babak baru, berbagi pengalaman, membangun keluarga, mengabdikan kepada masyarakat, dan menikmati kehidupan dengan makna yang lebih dalam.

Semoga buku ini dapat menjadi pengingat bahwa bekerja di luar negeri hanyalah salah satu fase kehidupan, bukan tujuan akhir. Karena sejauh apa pun seseorang merantau, pada akhirnya setiap manusia akan kembali—bukan hanya ke tanah airnya, tetapi juga kepada tujuan hidup yang sesungguhnya.

“Jangan hanya bekerja untuk bertahan hidup. Bersiaplah untuk pulang dengan martabat, ketenangan, dan kehidupan yang lebih bermakna.”

BONUS EKSKLUSIF

(Untuk Anda yang Siap Pulang dengan Mapan & Bermakna)

Checklist Pulang Mapan

Sebelum Anda benar-benar pulang, pastikan Anda bisa mencentang ini:

- **Keuangan**

- ✓ Saya tahu biaya hidup bulanan saya
- ✓ Saya punya tabungan minimal 12 bulan
- ✓ Saya memiliki dana darurat terpisah
- ✓ Saya tidak memiliki utang besar

- **Value Diri**

- ✓ Saya punya skill yang bisa digunakan di Indonesia
- ✓ Saya terus belajar & upgrade diri
- ✓ Saya tahu kelebihan saya dibanding orang lain

- **Pekerjaan / Usaha**
 - ✓ Saya punya rencana kerja atau usaha
 - ✓ Saya sudah mencoba (trial) sebelum pulang
 - ✓ Saya tidak bergantung pada 1 sumber income

- **Jaringan**
 - ✓ Saya punya relasi di Indonesia
 - ✓ Saya punya mentor / komunitas
 - ✓ Saya tahu peluang di bidang saya

- **Mental & Keluarga**
 - ✓ Keluarga saya tahu rencana saya
 - ✓ Saya siap hidup lebih sederhana
 - ✓ Saya siap menghadapi perubahan

**Kalau masih banyak yang belum terchecklist (✓)
jangan pulang dulu... tapi mulai siapkan.**

Template Rencana Keuangan

Gunakan template ini (bisa ditulis ulang di buku / Excel):

A. Biaya Hidup Bulanan

<i>Kategori</i>	<i>Estimasi</i>
Makan	Rp. _____
Listrik & Air	Rp. _____
Internet & Pulsa Transportasi	Rp. _____
Keluarga (anak/sekolah)	Rp. _____
Kesehatan	Rp. _____
Lain-lain	Rp. _____
TOTAL	Rp. _____

B. Tabungan Saat Ini

- Total Tabungan : Rp. _____
- Target Tabungan : Rp. _____
- Selisih : Rp. _____

C. Simulasi Bertahan

Tabungan ÷ Pengeluaran = _____ bulan bertahan

D. Sumber Income Setelah Pulang

<i>Sumber</i>	<i>Estimasi</i>
Usaha	Rp. _____
Kerja	Rp. _____
Lainnya	Rp. _____
TOTAL	Rp. _____

Jika income < pengeluaran → gunakan strategi bertahap

ROADMAP "RESIGN 5 TAHUN"

Untuk yang ingin lebih aman & matang:

- **Tahun 5 – Kesadaran**
 - Mulai belajar financial planning
 - Mulai kontrol pengeluaran
 - Mulai upgrade skill
- **Tahun 4 – Persiapan**
 - Mulai investasi kecil
 - Mulai bangun jaringan
 - Mulai coba side income

- **Tahun 3 – Fondasi**
 - Mulai usaha kecil (trial)
 - Bangun personal branding
 - Tingkatkan value diri
- **Tahun 2 – Penguatan**
 - Stabilkan income tambahan
 - Evaluasi usaha
 - Siapkan keluarga
- **Tahun 1 – Eksekusi**
 - Finalisasi keuangan
 - Tentukan jalur hidup
 - Siap pulang

Prinsipnya:

**Lebih baik lambat tapi siap...
daripada cepat tapi panik.**

Kata-kata Motivasi (Shareable)

Gunakan, simpan, atau bagikan:

“Saya kira saya aman... ternyata saya hanya nyaman.”

“Gaji besar tidak menjamin masa depan, kalau tidak ada arah.”

“Pulang bukan soal berani, tapi soal siap.”

“Jangan tunggu siap... tapi siapkan.”

“Kerja keras tanpa arah hanya jadi kelelahan yang berulang.”

“Yang membuat Anda bertahan bukan uang... tapi value.”

“Zona nyaman tidak selalu salah... tapi bisa mematikan.”

“Lebih baik jujur sekarang... daripada menyesal nanti.”

“Kita tidak hanya pulang ke rumah... tapi juga ke akhirat.”

“Mulai sekarang... sebelum semuanya hampir fatal.”

Khotimah

Kalau Anda membaca sampai bagian ini...
berarti Anda bukan hanya ingin tahu

Anda ingin berubah.

Dan itu langkah pertama yang paling penting.

Sekarang bukan lagi soal membaca.
Tapi soal bertindak.

Karena masa depan Anda...
tidak ditentukan oleh buku ini.

Tapi oleh apa yang Anda lakukan setelah menutup buku ini.

Mulai hari ini.
Mulai dari yang kecil.

Dan suatu hari nanti...
Anda akan bersyukur
karena tidak menunda lagi.

Selamat menyiapkan pulang.

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 tanpa 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

ISBN 978-634-05-2900-5



9

786340

529005