



PEMBERDAYAAN PEREMPUAN LANSIA MELALUI KAJIAN ONLINE: STRATEGI INKLUSIF MENGATASI PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL DAN KOGNITIF PADA USIA TUA

Afdhal¹

¹ Sosiologi, Universitas Pattimura, Indonesia



*Corresponding author

Pilih penulis yang akan menjadi korespondensi author

Email :

afdhal@lecturer.unpatti.ac.id

HP: 081266036814

Kata Kunci:

Pemberdayaan lansia;
Perempuan lanjut usia;
Kajian online;
Kesehatan mental;
Inklusi digital

Keywords:

Elderly empowerment;
Older women;
Online study;
Mental health;
Digital inclusion;

ABSTRAK

Perempuan lanjut usia (lansia) merupakan kelompok rentan yang kerap menghadapi permasalahan psikososial dan kognitif akibat isolasi sosial, kesepian, serta menurunnya peran dalam masyarakat. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan perempuan lansia melalui kajian online sebagai strategi inklusif dalam mengatasi permasalahan tersebut. Mitra kegiatan adalah kelompok perempuan lansia yang berada di Desa Nania, khususnya RW 03 yang dikenal dengan sebutan Nania Kampung Baru. Kegiatan dilakukan melalui tahapan pelatihan penggunaan perangkat digital, pendampingan teknis, serta pelaksanaan kajian rutin secara daring dengan topik spiritual, sosial, dan pengembangan diri. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatoris dengan observasi, wawancara, dan refleksi bersama sebagai alat evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan partisipasi sosial, kemampuan dasar literasi digital, serta perubahan positif dalam aspek psikologis seperti meningkatnya rasa percaya diri, motivasi, dan semangat hidup. Selain itu, lansia mulai menunjukkan inisiatif dalam mengorganisasi kegiatan sederhana secara mandiri. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa kajian online bukan hanya memperluas akses perempuan lansia terhadap ruang belajar dan interaksi, tetapi juga menjadi media efektif dalam merawat kesehatan mental dan daya kognitif mereka di usia tua secara inklusif dan berkelanjutan.

ABSTRACT

Elderly women represent a vulnerable group that often faces psychosocial and cognitive challenges due to social isolation, loneliness, and a diminishing role in society. This community service program aims to empower elderly women through online study sessions as an inclusive strategy to address these issues. The program's partners are elderly women residing in Nania Village, particularly in



RW 03, known as Nania Kampung Baru. Activities were carried out through several stages, including training in the use of digital devices, technical assistance, and the implementation of regular online sessions covering spiritual, social, and personal development topics. The method used was a participatory approach involving observation, interviews, and collective reflection as evaluation tools. The results show increased social participation, basic digital literacy skills, and positive psychological changes such as enhanced self-confidence, motivation, and enthusiasm for life. In addition, the elderly participants began to take initiative in independently organizing simple activities. The conclusion of this initiative is that online study not only broadens elderly women's access to learning and interaction spaces but also serves as an effective medium for sustaining their mental health and cognitive abilities in an inclusive and sustainable manner.

PENDAHULUAN

Masa tua sering kali dianggap sebagai fase akhir yang pasif dalam kehidupan manusia (Li & Woolrych, 2021; Rony et al., 2024). Padahal, usia lanjut bukanlah titik berhenti dari proses belajar, berkontribusi, atau bahkan berkembang secara spiritual dan sosial (Porcel-Gálvez et al., 2025; M. Wang & Wu, 2021). Di berbagai komunitas, khususnya di daerah urban dan semi-urban seperti Desa Nania RW 03 (Kampung Baru), perempuan lansia sering mengalami keterasingan dari kehidupan sosial seiring dengan berkurangnya peran domestik dan publik yang dulu mereka pegang. Ketiadaan ruang partisipasi yang relevan, keterbatasan fisik, serta minimnya akses pada platform pembelajaran dan interaksi, menyebabkan banyak dari mereka mengalami permasalahan psikososial seperti kesepian, kehilangan makna hidup, hingga penurunan fungsi kognitif. Situasi ini menjadi semakin kompleks ketika realitas digitalisasi tidak berpihak pada kelompok lansia, yang justru makin terpinggirkan dalam gelombang transformasi teknologi (Litaay & Batjo, 2024; Soselisa et al., 2024).

Penelitian tentang kesejahteraan lansia telah dilakukan dari berbagai sudut pandang. Misalnya, Aung et al. (2022) menekankan pentingnya dukungan keluarga dalam menjaga kesehatan mental lansia. Studi oleh Chen et al. (2022) dan Ma et al. (2022) menunjukkan bahwa kegiatan spiritual rutin mampu meningkatkan kebahagiaan subjektif pada perempuan usia lanjut. Hasil serupa juga ditemukan oleh Ningsih (2019) yang meneliti pengaruh pengajian kelompok terhadap tingkat depresi lansia di panti sosial. Di sisi lain, kajian dari Chen et al. (2022) dan Sen et al. (2022) menyatakan bahwa lansia yang aktif secara sosial memiliki daya ingat yang lebih baik. Studi oleh Pérez-Escolar & Canet (2023) dan Shpigelman et al. (2021) memaparkan pentingnya kegiatan berbasis komunitas untuk memperkuat fungsi sosial dan kognitif mereka. Namun, mayoritas studi ini masih dilakukan secara tatap muka, dengan keterlibatan terbatas pada komunitas tertentu.

Seiring berkembangnya teknologi, penelitian mulai melirik potensi media daring dalam menjembatani kebutuhan lansia. Misalnya, penelitian oleh Mubarak & Suomi

(2022) menelusuri penggunaan WhatsApp sebagai media komunikasi efektif di kalangan lansia yang tinggal sendiri. Penelitian oleh Nguyen et al. (2022) dan C.-H. Wang & Wu (2022) menekankan bahwa literasi digital dasar dapat meningkatkan rasa percaya diri lansia. Namun, penggunaan platform digital untuk kegiatan spiritual atau kajian keagamaan secara rutin masih sangat jarang diteliti secara mendalam, khususnya dengan pendekatan pemberdayaan. Sementara itu, studi oleh Yang et al. (2022) menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dalam kegiatan daring secara terstruktur dapat memperkuat hubungan sosial dan mengurangi tingkat kesepian. Namun, belum banyak yang melihat lansia—khususnya perempuan—sebagai aktor utama dalam proses pembelajaran berbasis digital.

Dalam konteks pemberdayaan perempuan lansia, studi oleh Martínez-Alcalá et al. (2021) dan Zhang & He (2022) menggarisbawahi pentingnya pendekatan berbasis peran gender, mengingat perempuan lansia memiliki pengalaman sosial yang berbeda dari laki-laki lansia. Penelitian oleh Manuputty et al. (2024) dan Murwani & Afdhal (2023) menyatakan bahwa kegiatan kelompok perempuan yang berbasis nilai spiritual mampu menjadi ruang penguatan identitas dan pemberdayaan. Hal ini diperkuat oleh temuan Afdhal et al. (2023) yang menilai bahwa keterlibatan aktif lansia dalam kelompok keagamaan berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Namun, hampir semua kegiatan tersebut berlangsung secara tatap muka dan jarang menjangkau lansia di wilayah semi-urban yang memiliki hambatan akses teknologi.

Studi dari Xie et al. (2024) tentang lansia digital menyebutkan bahwa pelatihan sederhana dalam mengoperasikan perangkat daring ternyata mampu memantik rasa ingin tahu dan semangat baru dalam diri lansia. Di sisi lain, Peng et al. (2025) menyatakan bahwa pelibatan lansia dalam diskusi dan kajian daring menciptakan nuansa komunitas yang inklusif dan suportif. Ini membuka ruang bahwa keterbatasan usia bukanlah penghalang untuk mengakses pengalaman belajar dan kebersamaan yang bermakna. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa teknologi sebenarnya bisa menjadi alat penghubung antargenerasi dan antarmanusia, termasuk mereka yang sudah menua.

Namun demikian, sangat sedikit pendekatan pengabdian masyarakat yang secara khusus merancang kajian online sebagai wahana pemberdayaan psikososial dan kognitif perempuan lansia di komunitas akar rumput. Apalagi dengan menjangkau wilayah seperti RW 03 Desa Nania, di mana budaya gotong royong masih hidup namun akses teknologi belum optimal. Dalam hal ini, celah tersebut memperlihatkan kebutuhan akan model pengabdian yang tidak hanya menjangkau lansia secara teknis, tetapi juga menyentuh aspek batiniah dan sosial mereka melalui pendekatan yang sederhana, humanis, dan membumi.

Dengan memperhatikan konteks tersebut, program pengabdian ini mengusulkan pendekatan yang tidak umum: menyatukan nilai-nilai spiritual, aktivitas sosial, dan teknologi digital dalam satu bentuk kegiatan yang dapat diakses secara rutin oleh perempuan lansia. Di sinilah letak kebaruan dari inisiatif ini—yakni menjadikan kajian daring bukan semata wadah keagamaan, tetapi juga ruang aman bagi lansia untuk berdaya, belajar, dan berbagi cerita. Pendekatan ini membawa semangat keberlanjutan yang inklusif, tanpa mengabaikan tantangan usia.

Oleh karena itu, pengabdian ini bertujuan untuk memberdayakan perempuan lansia melalui kajian online sebagai strategi untuk mengatasi permasalahan psikososial dan kognitif secara inklusif. Dengan menggabungkan pelatihan digital,

pendampingan spiritual, serta interaksi sosial yang terjadwal, program ini diharapkan menjadi model sederhana namun berdampak dalam meningkatkan kualitas hidup perempuan lansia di tengah perubahan zaman.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dirancang dengan pendekatan partisipatoris dan berbasis komunitas, yang menempatkan perempuan lansia sebagai subjek aktif dalam seluruh tahapan pelaksanaan. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahapan utama: (1) tahap persiapan dan identifikasi kebutuhan, (2) tahap pelatihan dan pelaksanaan kajian online, dan (3) tahap evaluasi dan refleksi dampak.

Pada tahap pertama, dilakukan observasi lapangan dan wawancara awal dengan tokoh masyarakat dan beberapa lansia di RW 03 Desa Nania (Kampung Baru) untuk mengetahui kebutuhan, tantangan, serta potensi lokal dalam mendukung kegiatan ini. Selain itu, pemetaan akses terhadap perangkat digital juga dilakukan guna menyesuaikan metode pelatihan yang akan digunakan.

Tahap kedua berfokus pada pelatihan penggunaan perangkat digital (smartphone dan aplikasi video call seperti WhatsApp dan Zoom) dengan metode demonstrasi langsung dan pendampingan personal. Setelah itu, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan kajian online rutin setiap minggu selama delapan minggu, dengan materi yang mencakup topik spiritual, sosial, dan pengembangan diri. Kajian ini dipandu secara interaktif oleh fasilitator dan membuka ruang diskusi bagi para peserta.

Untuk mengukur ketercapaian kegiatan, digunakan metode evaluasi kualitatif melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan catatan harian fasilitator. Alat ukur deskriptif berupa lembar observasi dikembangkan untuk menilai perubahan dalam tiga aspek utama: (1) perubahan sikap yang mencakup peningkatan rasa percaya diri, semangat hidup, dan keinginan untuk terus belajar; (2) perubahan sosial-budaya yang tercermin dari partisipasi aktif dalam kajian, kemampuan berinteraksi secara digital, dan meningkatnya solidaritas sesama lansia; serta (3) dampak ekonomi tidak langsung, seperti munculnya inisiatif untuk berbagi informasi atau memulai kegiatan produktif skala kecil bersama kelompok kajian.

Tingkat keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan frekuensi kehadiran dalam kajian online, partisipasi aktif dalam diskusi, peningkatan keterampilan digital dasar, serta testimoni perubahan sikap dari peserta dan keluarga mereka. Refleksi bersama di akhir kegiatan juga digunakan sebagai alat ukur kualitatif untuk menangkap dampak yang tidak terukur secara numerik, namun signifikan secara sosial dan psikologis bagi peserta.

HASIL PEMBAHASAN

Profil Awal Perempuan Lansia di RW 03 Nania Kampung Baru

Nania Kampung Baru, sebuah wilayah kecil yang terletak di Desa Nania, Kecamatan Baguala, Kota Ambon, menyimpan jejak sejarah yang kuat sebagai tempat pemulihan pascakonflik sosial yang melanda Maluku di awal tahun 2000-an. Kampung ini resmi berdiri pada tahun 2005 sebagai hasil dari kebijakan relokasi korban konflik, dengan mayoritas penduduk berasal dari etnis Buton. Warga di wilayah ini umumnya bermata pencaharian sebagai pedagang kecil, terutama di pasar-pasar tradisional di sekitar Ambon. Kondisi sosial ekonomi yang sederhana serta sejarah

komunitas yang dilandasi trauma kolektif, membentuk karakter sosial yang kuat namun tetap rentan dalam banyak aspek, terutama pada kelompok lansia perempuan.

Berdasarkan hasil pemetaan awal dan wawancara terbuka, perempuan lansia di RW 03 Nania Kampung Baru sebagian besar berada dalam rentang usia 60 hingga 75 tahun. Sebagian besar dari mereka tidak menyelesaikan pendidikan formal di atas jenjang sekolah dasar. Faktor ekonomi keluarga yang terbatas dan kondisi sosial masa lalu yang tidak stabil menjadi penyebab utama rendahnya akses pendidikan di masa muda mereka. Kini, di usia senja, sebagian dari mereka tinggal bersama anak atau cucu, namun ada juga yang hidup hanya berdua dengan pasangan, bahkan beberapa tinggal sendiri karena anak-anak telah merantau. Kondisi ini memperbesar risiko keterasingan sosial dan menurunkan rasa memiliki terhadap komunitas.

Observasi lapangan yang dilakukan dalam beberapa kali kunjungan memperlihatkan bahwa aktivitas lansia perempuan di wilayah ini cukup terbatas. Pada pagi hari, beberapa terlihat membantu menjaga cucu atau membantu di warung kecil milik keluarga. Namun sebagian besar menghabiskan waktu di rumah, duduk di teras, atau berbincang dalam kelompok kecil di sudut-sudut jalan kampung. Tidak banyak kegiatan sosial atau kelompok lansia yang terorganisir secara aktif di RW 03. Beberapa warga menyampaikan bahwa selama ini belum ada wadah khusus yang melibatkan lansia secara rutin dalam kegiatan sosial atau edukatif. Ketika ditanyakan soal kegiatan yang biasa mereka lakukan, seorang perempuan lansia menyebut bahwa "kegiatan tiap hari itu biasa-biasa saja, kalau tidak jaga cucu, duduk saja di rumah."

Akses terhadap teknologi digital pun menjadi tantangan tersendiri. Dari sekitar dua puluh lima perempuan lansia yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini, hanya sebagian kecil yang memiliki ponsel pintar, dan itupun umumnya digunakan sekadar untuk menerima panggilan atau pesan singkat dari keluarga. Hampir tidak ada yang pernah menggunakan aplikasi komunikasi video seperti WhatsApp Call atau Zoom. Rasa takut merusak perangkat, kesulitan memahami fitur-fitur dasar, serta persepsi bahwa teknologi bukan untuk orang seusia mereka menjadi kendala psikologis yang nyata. Dalam percakapan dengan salah satu informan, tersirat rasa rendah diri ketika menyatakan bahwa "ibu-ibu sekarang tidak lagi bisa ikut seperti anak-anak muda, kita sudah tua, susah mau ikut-ikutan teknologi."

Lebih dalam lagi, hasil wawancara menunjukkan adanya perasaan kehilangan peran dalam keluarga dan masyarakat. Banyak dari mereka merasa sudah tidak lagi dianggap penting dalam proses pengambilan keputusan rumah tangga atau kegiatan sosial. Ada pula narasi tentang kesepian, terutama pada mereka yang tinggal sendiri atau ditinggal anak-anak merantau. Meski memiliki tetangga dekat, intensitas komunikasi yang bermakna cenderung minim. Beberapa mengaku merindukan suasana belajar bersama seperti saat mengikuti pengajian atau arisan di masa lalu, namun kegiatan semacam itu kini jarang dilakukan karena keterbatasan tenaga, transportasi, serta pandemi yang memperpanjang jarak sosial.

Kondisi ini diperkuat melalui pengamatan pada pola interaksi sosial mereka yang cenderung pasif dan terbatas pada lingkungan sekitar rumah. Di luar aktivitas rumah tangga sederhana, tidak banyak ruang yang tersedia untuk aktualisasi diri maupun pembelajaran baru. Hal ini menjadikan perempuan lansia di RW 03 Nania Kampung Baru sebagai kelompok yang terpinggirkan dalam arus informasi dan perkembangan zaman, terutama dalam konteks digitalisasi kehidupan. Namun, di balik keterbatasan

tersebut, terdapat pula potensi besar berupa semangat hidup dan kerinduan akan ruang kebersamaan yang bermakna—sebuah celah yang ingin dijembatani melalui kegiatan pemberdayaan berbasis kajian online ini.

Pelaksanaan Pelatihan Digital dan Respons Lansia terhadap Teknologi

Pelaksanaan pelatihan digital bagi perempuan lansia di RW 03 Nania Kampung Baru dirancang sebagai bagian integral dari strategi pemberdayaan berbasis inklusi teknologi. Tahap awal kegiatan ini difokuskan pada pengenalan perangkat digital sederhana, terutama telepon pintar yang sebagian besar telah dimiliki oleh anggota keluarga mereka, meski belum dimanfaatkan secara optimal oleh para lansia. Pelatihan dilakukan dalam beberapa sesi tatap muka kecil di balai RT setempat, dengan pendekatan yang bersifat partisipatif dan empatik, mengingat mayoritas peserta belum memiliki pengalaman dasar dalam menggunakan perangkat digital. Materi yang disampaikan meliputi pengenalan fungsi dasar ponsel, cara mengoperasikan WhatsApp untuk pesan teks dan panggilan suara, serta penggunaan Zoom untuk mengikuti kajian daring. Pendampingan teknis diberikan secara intensif, dengan rasio satu fasilitator mendampingi dua hingga tiga peserta untuk memastikan pemahaman yang utuh.

Respons peserta terhadap pelatihan ini menunjukkan dinamika yang menarik. Pada tahap awal, tampak jelas keraguan dan rasa canggung dari para peserta. Beberapa mengaku takut menekan tombol yang salah atau merusak ponsel. Namun, setelah diberikan waktu dan pendampingan yang sabar, suasana mulai mencair. Beberapa peserta justru memperlihatkan antusiasme yang mengejutkan. Salah satu lansia, misalnya, tampak gembira saat berhasil melakukan panggilan video pertamanya dengan cucunya yang tinggal di luar kota. Momen-momen semacam itu menjadi titik balik emosional yang kuat, menunjukkan bagaimana teknologi bisa menjadi jembatan kasih sayang antargenerasi yang selama ini terputus akibat jarak geografis dan keterbatasan akses.

Perubahan perilaku terhadap teknologi mulai terlihat setelah dua hingga tiga sesi pelatihan. Dari yang sebelumnya hanya memegang ponsel untuk menerima telepon, kini sebagian peserta mulai aktif membuka pesan WhatsApp dan bahkan mengirim pesan suara. Beberapa peserta mulai menunjukkan keberanian untuk bertanya jika mengalami kesulitan teknis, yang merupakan indikator penting dari pergeseran sikap pasif menuju adaptif. Hal ini sejalan dengan temuan dalam studi oleh Pang et al. (2021) yang menunjukkan bahwa keterlibatan lansia dengan teknologi meningkat ketika diberikan ruang aman untuk belajar secara perlahan dan tanpa tekanan.

Data observasi dan testimoni peserta digunakan sebagai alat evaluasi keberhasilan pelatihan. Hasil observasi mencatat bahwa dalam sesi keempat, lebih dari 70% peserta mampu mengoperasikan fitur dasar WhatsApp secara mandiri. Selain itu, 60% dari peserta menunjukkan inisiatif untuk membuka Zoom dan mengikuti kajian daring dengan panduan minimal. Tabel berikut menyajikan ringkasan perkembangan keterampilan digital lansia berdasarkan hasil observasi:

Tabel 1. Ringkasan perkembangan keterampilan digital lansia

| Kemampuan Digital | Sebelum Pelatihan | Setelah Pelatihan |
|--|-------------------|-------------------|
| Membuka dan membaca pesan WhatsApp | 15% | 85% |
| Mengirim pesan teks atau suara | 5% | 70% |
| Melakukan panggilan suara/video | 0% | 65% |
| Mengakses aplikasi Zoom secara mandiri | 0% | 60% |

Testimoni tidak langsung dari peserta memperkuat data ini. Seorang peserta menyampaikan bahwa dirinya kini merasa “lebih percaya diri dan tidak takut lagi kalau pegang HP,” sebuah pernyataan sederhana namun sarat makna dalam konteks literasi digital lansia. Hal ini selaras dengan penelitian oleh Robbins-Frank (2022), yang menunjukkan bahwa lansia cenderung mengalami peningkatan kepercayaan diri setelah berhasil menguasai keterampilan teknologi dasar dalam lingkungan belajar yang suportif.

Dinamika Kajian Online: Interaksi, Partisipasi, dan Pemaknaan Kegiatan

Pelaksanaan kajian online bagi perempuan lansia di RW 03 Nania Kampung Baru menjadi ruang interaksi baru yang tidak hanya menghadirkan pembelajaran, tetapi juga merajut kembali relasi sosial dan spiritual yang sempat memudar akibat keterbatasan ruang interaksi fisik. Kegiatan ini dilaksanakan dengan frekuensi satu kali dalam sepekan selama enam minggu, menggunakan platform Zoom yang telah diperkenalkan dan dilatihkan sebelumnya dalam sesi pelatihan digital. Tema kajian disusun berdasarkan hasil diskusi awal dengan peserta dan mengangkat topik-topik yang relevan dengan kehidupan lansia, seperti “Makna Usia Tua dalam Perspektif Spiritual”, “Perempuan, Peran, dan Kekuatan Batin”, “Kebersamaan dalam Kesederhanaan”, serta “Menemukan Bahagia dalam Hal Sederhana”. Masing-masing sesi difasilitasi oleh moderator yang berasal dari tim pengabdian, yang bertugas tidak hanya mengatur jalannya diskusi, tetapi juga menjaga suasana agar tetap inklusif, akrab, dan memanusiakan peserta.

Pola partisipasi yang muncul dalam kajian online menunjukkan perkembangan yang menggembirakan. Di awal, kehadiran peserta masih terbatas pada sekitar 10 orang per sesi, namun memasuki minggu keempat, jumlah ini meningkat menjadi 18 hingga 20 orang. Tidak semua peserta aktif dalam berbicara, tetapi keterlibatan mereka tercermin dari respon di kolom chat, penggunaan fitur emoji, hingga kesediaan mengaktifkan kamera sebagai bentuk kehadiran penuh. Beberapa peserta yang awalnya pasif mulai menunjukkan inisiatif untuk bercerita tentang pengalaman hidup mereka, berbagi nasihat, bahkan bertanya terkait isi kajian. Dinamika ini menjadi indikasi bahwa peserta mulai merasa bahwa ruang digital ini aman dan terbuka untuk ekspresi pribadi. Dalam satu sesi, seorang peserta menceritakan kenangan masa mudanya sebagai pedagang dan bagaimana nilai kejujuran tetap ia pegang sampai hari ini. Cerita itu memantik diskusi hangat yang melibatkan hampir seluruh peserta, dan di akhir sesi, mereka meminta topik yang lebih personal untuk dibahas pada pertemuan selanjutnya.

Konten kajian yang disampaikan terbukti menjadi pemicu refleksi spiritual dan sosial yang mendalam. Materi tidak disampaikan secara monologis, melainkan dikembangkan menjadi ruang dialog terbuka. Ketika membahas tentang “peran perempuan dalam keluarga dan komunitas”, beberapa peserta mengungkapkan perasaan kehilangan peran dalam rumah tangga, namun juga menyadari bahwa

kehadiran mereka tetap penting sebagai penjaga nilai dan penghubung antar generasi. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian Suragarn et al. (2021), yang menunjukkan bahwa lansia yang diberi ruang untuk menceritakan kisah hidupnya mengalami peningkatan makna hidup dan merasa lebih terhubung secara emosional dengan komunitasnya.

Peran fasilitator dalam kegiatan ini tidak sekadar sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai penjaga iklim diskusi agar tetap inklusif, hangat, dan humanis. Fasilitator menggunakan bahasa yang sederhana, memanggil peserta dengan sapaan akrab, dan memberikan jeda yang cukup agar peserta tidak merasa terburu-buru dalam merespons. Ketika ada peserta yang kesulitan teknis, fasilitator dengan sigap membimbing atau mengatur ulang jalannya diskusi. Sikap empatik dan pendekatan personal inilah yang menjadikan forum kajian bukan sekadar ruang belajar, melainkan ruang pemulihan dan penguatan psikososial.

Testimoni tidak langsung dari para peserta memperkuat keberhasilan pendekatan ini. Beberapa menyampaikan bahwa mereka merasa “lebih dihargai karena boleh bercerita dan tidak diabaikan seperti biasanya di rumah.” Ada pula yang mengatakan bahwa “dengan ikut kajian ini, rasanya seperti kembali punya teman ngobrol dan ketawa-ketawa.” Ungkapan-ungkapan ini memperlihatkan bahwa kegiatan kajian bukan hanya sarana transfer pengetahuan, tetapi juga media afirmasi eksistensial dan sosial. Studi oleh Khaqan et al. (2025) dan Ruiz-Eugenio et al. (2021) menegaskan bahwa keterlibatan lansia dalam aktivitas kelompok berbasis dialog mampu menurunkan tingkat kesepian dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan.

Tabel 2. Dinamika partisipasi peserta selama enam sesi kajian daring

| Sesi Kajian | Jumlah Peserta Hadir | Jumlah Peserta Aktif Berbicara | Partisipasi Non-verbal (Chat/Emoji) |
|-------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| Sesi 1 | 10 | 2 | 5 |
| Sesi 2 | 12 | 4 | 6 |
| Sesi 3 | 15 | 6 | 8 |
| Sesi 4 | 18 | 7 | 12 |
| Sesi 5 | 19 | 9 | 13 |
| Sesi 6 | 20 | 10 | 15 |

Tabel di atas memperlihatkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, teknologi dapat menjadi jembatan inklusif bagi perempuan lansia untuk kembali terlibat, berefleksi, dan merayakan eksistensi mereka sebagai bagian penting dalam komunitas.

Dampak Kegiatan terhadap Psikososial dan Kognitif Lansia

Dampak kegiatan kajian online terhadap kondisi psikososial dan kognitif perempuan lansia di RW 03 Nania Kampung Baru secara bertahap menunjukkan perubahan yang signifikan, baik secara emosional maupun mental. Indikasi perubahan psikologis yang paling nyata adalah meningkatnya rasa percaya diri dan semangat hidup peserta. Jika sebelumnya banyak dari mereka merasa canggung untuk berbicara di depan umum atau merasa tidak lagi memiliki peran penting dalam

keluarga, kegiatan rutin ini secara perlahan memulihkan rasa harga diri mereka. Dalam beberapa sesi kajian, terlihat bahwa beberapa peserta yang awalnya hanya mendengarkan mulai membuka diri, menyampaikan pendapat, bahkan menceritakan pengalaman hidup mereka secara spontan. Hal ini menunjukkan peningkatan motivasi harian yang mengakar pada perasaan “masih dibutuhkan” dan “masih bisa belajar” — dua aspek yang menurut Lábadi et al. (2022) merupakan indikator penting dari kesejahteraan psikologis pada lansia.

Relasi sosial di antara para peserta juga tampak semakin kuat seiring berjalannya kegiatan. Pada minggu-minggu awal, partisipasi terbatas pada respons singkat; namun pada minggu keempat dan seterusnya, diskusi mulai berlangsung lebih cair dan terbuka. Di luar forum kajian, beberapa peserta bahkan mulai saling menyapa lewat grup WhatsApp yang dibentuk sebagai media komunikasi pendukung. Mereka saling menanyakan kabar, berbagi foto kegiatan harian, bahkan mengirimkan pesan motivasi satu sama lain. Observasi ini memperkuat dugaan bahwa kajian online telah menjadi ruang baru bagi munculnya solidaritas kelompok, rasa kebersamaan, dan penguatan jejaring sosial yang sebelumnya nyaris hilang. Studi oleh Abbasi et al. (2025) mencatat bahwa jaringan sosial yang aktif pada lansia sangat berperan dalam menurunkan risiko depresi dan meningkatkan rasa memiliki terhadap komunitas.

Dari sisi kognitif, diskusi-diskusi yang berlangsung telah memberi stimulus mental yang sangat dibutuhkan oleh para peserta. Latihan mengingat cerita masa lalu, menyusun kalimat untuk menyampaikan pendapat, serta keterlibatan dalam refleksi bersama menjadi semacam terapi kognitif informal yang memperkuat daya ingat dan memperkaya pemaknaan pengalaman hidup mereka. Dalam salah satu sesi, ketika peserta diminta untuk menceritakan kenangan masa kecil terkait keluarga, banyak dari mereka mampu mengingat detail-detail yang semula terasa samar. Proses ini, sebagaimana dijelaskan oleh Gil et al. (2022), serupa dengan teknik *reminiscence therapy* yang terbukti efektif meningkatkan fungsi kognitif ringan pada lansia.

Lebih jauh, data hasil wawancara mendalam dan observasi partisipatif juga mengungkap adanya penurunan rasa kesepian yang cukup signifikan. Sebelum kegiatan ini dimulai, mayoritas peserta mengaku hanya berinteraksi dengan anggota keluarga inti dan sangat jarang terlibat dalam kegiatan komunitas. Namun setelah mengikuti beberapa sesi kajian, mereka merasa memiliki tempat untuk “menyapa dan disapa,” yang secara langsung mengurangi perasaan terisolasi. Seorang peserta bahkan menyampaikan bahwa ia sekarang “lebih bersemangat bangun pagi karena ada hal yang dinantikan,” merujuk pada pertemuan daring yang telah menjadi rutinitas baru.

Tabel 3 Perubahan yang terjadi dalam aspek psikososial dan kognitif

| Aspek | Kondisi Awal | Perubahan Setelah Kegiatan |
|-------------------|--|--|
| Rasa percaya diri | Rendah; enggan berbicara di forum | Mulai aktif berbagi cerita dan pendapat |
| Semangat hidup | Terbatas; merasa hidup monoton | Menunjukkan antusiasme dalam menyambut sesi kajian |
| Relasi sosial | Minim; interaksi terbatas dalam rumah tangga | Saling menyapa dan berinteraksi di luar forum kajian |

| Aspek | Kondisi Awal | Perubahan Setelah Kegiatan |
|----------------|---|---|
| Daya ingat | Beberapa mengalami kesulitan mengingat detail pengalaman | Meningkat; mulai menceritakan kenangan lama dengan runtut |
| Ekspresi emosi | Cenderung tertutup; jarang tersenyum atau berbicara spontan | Lebih terbuka, tertawa, dan menunjukkan ekspresi afektif yang positif |
| Rasa kesepian | Tinggi; merasa tidak punya teman bicara | Berkurang; merasa “punya teman” dan ruang untuk berinteraksi |

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan perempuan lansia di RW 03 Nania Kampung Baru melalui kajian online berhasil menunjukkan dampak positif dalam aspek psikososial dan kognitif peserta. Pelatihan digital yang dilaksanakan secara partisipatif berhasil meningkatkan kemampuan literasi teknologi dasar, membuka akses lansia terhadap ruang belajar baru, serta mendorong perubahan perilaku dari sikap pasif menjadi lebih adaptif terhadap teknologi. Lebih jauh, kajian daring yang berlangsung rutin tidak hanya menjadi ruang refleksi spiritual dan sosial, tetapi juga memunculkan dinamika interaksi yang inklusif, memperkuat solidaritas, dan menghidupkan kembali rasa memiliki di antara para peserta. Indikasi perubahan positif dapat dilihat dari peningkatan kepercayaan diri, motivasi harian, kemampuan berbicara, serta menurunnya rasa kesepian yang sebelumnya menjadi tantangan besar bagi lansia.

Namun demikian, beberapa hambatan tetap ditemukan selama proses pelaksanaan. Di antaranya adalah keterbatasan alat digital yang dimiliki peserta, jaringan internet yang tidak stabil, serta hambatan kognitif awal yang membuat proses belajar memerlukan waktu lebih panjang dan pendekatan yang lebih sabar. Tantangan ini sekaligus membuka peluang untuk perbaikan kegiatan ke depan, seperti pengadaan fasilitas digital bersama, kerja sama dengan penyedia jaringan lokal, hingga pelatihan teknologi yang lebih personal dan berkelanjutan. Selain itu, perluasan jangkauan peserta ke kelompok lansia lainnya serta pelibatan lintas generasi dapat menjadi strategi penguatan interaksi sosial yang lebih luas dan inklusif. Keberhasilan kegiatan ini menjadi pijakan awal bagi inovasi model pemberdayaan lansia berbasis teknologi dengan pendekatan humanis dan partisipatif yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M., Radfar, M., Jafarizadeh, H., & Khalkhali, H. (2025). Does life story work based on Erikson's theory enhance psychological well-being in elderly residents of nursing homes? A randomized controlled trial. *Geriatric Nursing*, 61, 140–148.
- Afdhal, Mustanir, A., Faried, A. I., Mursalat, A., Kusnadi, I. H., Fauzan, R., Siswanto, D., & Widiyawati, R. (2023). *Pemberdayaan Masyarakat*. Global Eksekutif Teknologi.
- Aung, M. N., Koyanagi, Y., Nagamine, Y., Nam, E. W., Mulati, N., Kyaw, M. Y., Moolphate, S., Shirayama, Y., Nonaka, K., & Field, M. (2022). Digitally inclusive, healthy aging communities (DIHAC): a cross-cultural study in Japan, Republic of Korea, Singapore, and Thailand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 6976.

- Chen, E., Wood, D., & Ysseldyk, R. (2022). Online social networking and mental health among older adults: a scoping review. *Canadian Journal on Aging/La Revue Canadienne Du Vieillessement*, 41(1), 26–39.
- Gil, I., Santos-Costa, P., Bobrowicz-Campos, E., Silva, R., de Lurdes Almeida, M., & Apóstolo, J. (2022). Effectiveness of reminiscence therapy versus cognitive stimulation therapy in older adults with cognitive decline: a quasi-experimental pilot study. *Nursing Reports*, 12(2), 339–347.
- Khaqan, S., Redondo-Sama, G., & Flecha, R. (2025). Improving Social Interactions Among Adult Carers of Children with Disabilities Through Dialogic Literary Gatherings: A Case Study from Pakistan. *Behavioral Sciences*, 15(4), 509.
- Lábadi, B., Arató, N., Budai, T., Inhof, O., Stecina, D. T., Sík, A., & Zsidó, A. N. (2022). Psychological well-being and coping strategies of elderly people during the COVID-19 pandemic in Hungary. *Aging & Mental Health*, 26(3), 570–577.
- Li, M., & Woolrych, R. (2021). Experiences of older people and social inclusion in relation to smart “age-friendly” cities: A case study of Chongqing, China. *Frontiers in Public Health*, 9, 779913.
- Litaay, S. C. H., & Batjo, S. N. (2024). Women’s Welfare, Stunting, and Access to Reproductive Rights: An Overview of The Situation in Indonesia. *Baileo: Jurnal Sosial Humaniora*, 1(3), 332–343.
- Ma, T., Zhang, S., Zhu, S., Ni, J., Wu, Q., & Liu, M. (2022). The new role of nursing in digital inclusion: Reflections on smartphone use and willingness to increase digital skills among Chinese older adults. *Geriatric Nursing*, 48, 118–126.
- Manuputty, F., Litaay, S. C. H., Afdhal, A., & Makaruku, N. D. (2024). Sosialisasi Pendidikan Keluarga Berbasis Kebudayaan sebagai Penguatan Identitas Lokal di Maluku. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(8), 3317–3326.
- Martínez-Alcalá, C. I., Rosales-Lagarde, A., Pérez-Pérez, Y. M., Lopez-Noguerola, J. S., Bautista-Díaz, M. L., & Agis-Juarez, R. A. (2021). The effects of Covid-19 on the digital literacy of the elderly: norms for digital inclusion. *Frontiers in Education*, 6, 716025.
- Mubarak, F., & Suomi, R. (2022). Elderly forgotten? Digital exclusion in the information age and the rising grey digital divide. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 59, 00469580221096272.
- Murwani, P., & Afdhal, A. (2023). Menuju Lingkungan Berkelanjutan: Peningkatan Pemahaman Masyarakat tentang Pentingnya AMDAL Dalam Pembangunan Jalan Di Negeri Hila, Maluku Tengah. *SEMAR: Jurnal Sosial Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(03), 39–46.
- Nguyen, M. H., Hunsaker, A., & Hargittai, E. (2022). Older adults’ online social engagement and social capital: The moderating role of Internet skills. *Information, Communication & Society*, 25(7), 942–958.
- Pang, C., Collin Wang, Z., McGrenere, J., Leung, R., Dai, J., & Moffatt, K. (2021). Technology adoption and learning preferences for older adults: evolving perceptions, ongoing challenges, and emerging design opportunities. *Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 1–13.
- Peng, R., Cao, Z., Hu, S., Liu, X., Guo, Y., Li, X., Zhang, C., & Feng, H. (2025). Frail Older Adults’ Needs and Preferences for Mobile Health Exercise Interventions Guided by Nudge Theory: AQualitative Analysis. *Journal of Clinical Nursing*, 34(5), 1830–1839.
- Pérez-Escolar, M., & Canet, F. (2023). Research on vulnerable people and digital inclusion: toward a consolidated taxonomical framework. *Universal Access in the Information Society*, 22(3), 1059–1072.
- Porcel-Gálvez, A. M., Allande-Cussó, R., Fadden, I. Mac, Ferentinou, E., Zafiropoulou, M., & Lima-Serrano, M. (2025). Socio-healthcare for older people in the Mediterranean basin: an integrative review and quality appraisal. *Public Health Nursing*, 42(1), 564–578.
- Robbins-Frank, L. M. (2022). *Effectiveness of a Virtual Learning Environment on Pediatric*

Students' Knowledge, Self-Confidence and Satisfaction with Learning Growth and Development Concepts. Loyola University Chicago.

- Rony, M. K. K., Parvin, M. R., Wahiduzzaman, M., Akter, K., & Ullah, M. (2024). Challenges and advancements in the health-related quality of life of older people. *Advances in Public Health, 2024*(1), 8839631.
- Ruiz-Eugenio, L., Toledo del Cerro, A., Gómez-Cuevas, S., & Villarejo-Carballido, B. (2021). Qualitative study on dialogic literary gatherings as co-creation intervention and its impact on psychological and social well-being in women during the COVID-19 lockdown. *Frontiers in Public Health, 9*, 602964.
- Sen, K., Prybutok, G., & Prybutok, V. (2022). The use of digital technology for social wellbeing reduces social isolation in older adults: A systematic review. *SSM-Population Health, 17*, 101020.
- Shpigelman, C. N., Tal, A., & Zisman-Ilani, Y. (2021). Digital community inclusion of individuals with serious mental illness: a national survey to map digital technology use and community participation patterns in the digital era. *JMIR Mental Health, 8*(9), e28123.
- Soselisa, P. S., Alhamid, R., & Rahanra, I. Y. (2024). Integration of Local Wisdom and Modern Policies: The Role of Traditional Village Government In The Implementation of Sasi In Maluku. *Baileo: Jurnal Sosial Humaniora, 2*(1), 63–75.
- Suragarn, U., Hain, D., & Pfaff, G. (2021). Approaches to enhance social connection in older adults: An integrative review of literature. *Aging and Health Research, 1*(3), 100029.
- Wang, C.-H., & Wu, C.-L. (2022). Bridging the digital divide: the smart TV as a platform for digital literacy among the elderly. *Behaviour & Information Technology, 41*(12), 2546–2559.
- Wang, M., & Wu, D. (2021). ICT-based assistive technology as the extension of human eyes: technological empowerment and social inclusion of visually impaired people in China. *Asian Journal of Communication, 31*(6), 470–484.
- Xie, Z., Zou, L., Wang, Q., Chen, Y., Li, L., Liao, Y., & Chen, F. (2024). Application of immersive virtual reality (IVR) for the care of common diseases of older adults course: A mixed methods study. *Geriatric Nursing, 58*, 399–409.
- Yang, H., Chen, H., Pan, T., Lin, Y., Zhang, Y., & Chen, H. (2022). Studies on the digital inclusion among older adults and the quality of life—a Nanjing example in China. *Frontiers in Public Health, 10*, 811959.
- Zhang, H., & He, R. (2022). A study on digital inclusion of Chinese rural older adults from a life course perspective. *Frontiers in Public Health, 10*, 974998.