

# Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Interaksi Sosial Bagi Lansia di Sekolah Ramah Lansia, Kelurahan Jatisampurna, Kota Bekasi

Dea Andini Andriati\*<sup>1</sup>, Muhammad Patria<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Teknik dan Informatika, Universitas Dian Nusantara, Indonesia

\*e-mail: [dea.andini.andriati@dosen.undira.ac.id](mailto:dea.andini.andriati@dosen.undira.ac.id)<sup>1</sup>, [muhammad.patria@undira.ac.id](mailto:muhammad.patria@undira.ac.id)<sup>2</sup>

## Abstrak

Media sosial berpotensi menjadi sarana efektif untuk mengurangi isolasi sosial pada lansia, tetapi keterbatasan dalam literasi digital sering menjadi penghalang. Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan kemampuan lansia dalam memanfaatkan media sosial sebagai alat interaksi sosial di Sekolah Ramah Lansia, Kelurahan Jatisampurna, Kota Bekasi. Kegiatan ini menggunakan metode sosialisasi, pelatihan berbasis interaktif, penerapan teknologi, pendampingan personal, serta evaluasi hasil. Sebanyak 50 peserta lansia dilatih untuk menggunakan media sosial seperti WhatsApp dan Facebook, meliputi pengelolaan akun, panggilan video, dan kemampuan memilah informasi. Evaluasi program menunjukkan peningkatan rata-rata pemanfaatan media sosial sebesar 70%, dengan 85% peserta merasa puas terhadap pelatihan yang diberikan. Kemajuan tersebut mencakup kemampuan lansia dalam melakukan panggilan video secara mandiri dan memperluas komunikasi sosial melalui media digital. Program ini berdampak positif bagi mitra dengan berkurangnya isolasi sosial serta meningkatnya partisipasi aktif peserta dalam kegiatan komunitas digital.

**Kata kunci:** Interaksi Sosial, Informasi Digital, Lansia, Literasi Digital, Media Sosial.

## Abstract

Social media has the potential to be an effective tool for reducing social isolation among the elderly, but limited digital literacy often becomes a barrier. This Community Service Program aims to enhance the ability of the elderly to utilize social media as a means of social interaction at Sekolah Ramah Lansia, Jatisampurna Subdistrict, Bekasi City. The program employs methods such as socialization, interactive training, technology implementation, personal assistance, and evaluation. A total of 50 elderly participants were trained to use social media platforms like WhatsApp and Facebook, covering account management, video calls, and the ability to filter information. Program evaluation showed an average improvement of 70% in the use of social media, with 85% of participants expressing satisfaction with the training provided. This progress includes the elderly's ability to independently make video calls and expand their social communication through digital media. The program has positively impacted the community by reducing social isolation and increasing participants' active involvement in digital community activities.

**Keywords:** Digital Literacy, Elderly, Elderly-Friendly School, Social Interaction, Social Media

## 1. PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah memberikan dampak besar dalam mengubah cara manusia berkomunikasi, termasuk di Indonesia. Media sosial kini menjadi salah satu alat utama yang mampu mempererat hubungan sosial meskipun terdapat hambatan jarak geografis. Namun, kelompok lansia sering kali menghadapi tantangan dalam mengadopsi teknologi digital akibat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan teknis. Berdasarkan laporan Badan Pusat Statistik (2022), jumlah lansia di Indonesia telah mencapai 27 juta orang dan diperkirakan akan meningkat menjadi 48 juta pada tahun 2035. Sayangnya, hanya sekitar 30% dari mereka yang aktif memanfaatkan media sosial (Kominfo, 2022).

Kesenjangan ini berpotensi menimbulkan dampak negatif, seperti isolasi sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental lansia, termasuk meningkatkan risiko depresi (Harahap, 2020; Li et al., 2023). Menurut Choi et al. (2020), lansia yang aktif menggunakan teknologi digital memiliki tingkat kesejahteraan hidup yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memanfaatkan teknologi. Program pelatihan yang dirancang untuk mengedukasi lansia dalam menggunakan media sosial terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri

mereka, memperluas interaksi sosial, dan melindungi mereka dari bahaya informasi palsu (Xie et al., 2022; Tang et al., 2021). Penguasaan media sosial yang baik memungkinkan mereka memilah informasi dengan kritis, sehingga dapat menghindari hoaks dan berita yang menyesatkan (Utami et al., 2020; Parani et al., 2023). Selain itu, penguasaan ini juga berperan penting dalam mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan partisipasi mereka dalam kehidupan bermasyarakat melalui perluasan jaringan sosial digital (Choi et al., 2020; Xie et al., 2022).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan berbasis komunitas yang interaktif sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan lansia memanfaatkan media sosial (Rahmawati, 2020; Tang et al., 2021). Efektivitas pelatihan akan lebih optimal jika dilengkapi dengan pendampingan personal yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing peserta (Kim et al., 2021). Namun, beberapa kendala seperti keterbatasan akses teknologi dan perbedaan kemampuan digital antar peserta masih menjadi tantangan utama (Utami et al., 2020; Li et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan multidimensi yang mencakup sosialisasi, pelatihan langsung, pendampingan intensif, dan evaluasi berkelanjutan.

Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan lansia dalam memanfaatkan media sosial sebagai sarana interaksi sosial di Sekolah Ramah Lansia, Jatisampurna, Bekasi. Pelatihan dirancang berbasis interaktif dengan pendekatan langsung, bimbingan personal, dan evaluasi hasil. Keunggulan program ini terletak pada metode yang tidak hanya menekankan transfer pengetahuan, tetapi juga memberikan pengalaman langsung melalui praktik penggunaan media sosial. Selain itu, keberlanjutan hasil pelatihan dipastikan melalui evaluasi berbasis dampak nyata, seperti peningkatan komunikasi dengan keluarga dan komunitas. Program ini diharapkan dapat diadopsi di wilayah lain yang memiliki kondisi serupa, dengan tujuan memperluas dampaknya dalam meningkatkan keterlibatan sosial lansia.

## 2. METODE

Program Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama tiga bulan, mulai Januari hingga Maret 2023, dengan tahapan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan personal, dan evaluasi hasil. Setiap tahap dirancang untuk mendukung tercapainya peningkatan literasi digital di kalangan lansia yang tinggal di Kelurahan Jatisampurna, Bekasi.

Metode pembelajaran yang digunakan bersifat interaktif, dengan kombinasi simulasi, diskusi kelompok, serta praktik langsung, sebagaimana diusulkan oleh Tang et al. (2021) dalam pelatihan berbasis komunitas. Pendekatan ini memungkinkan peserta untuk memahami materi secara praktis melalui pengalaman langsung. Selain itu, pendampingan personal disesuaikan dengan kebutuhan individu peserta, sebagaimana dikemukakan oleh Kim et al. (2021) dan Smith & Zhao (2021). Pendampingan personal ini bertujuan untuk memberikan bimbingan intensif kepada peserta yang membutuhkan waktu lebih lama dalam memahami materi, sehingga memastikan tidak ada peserta yang tertinggal dalam proses pembelajaran.

Kegiatan dimulai dengan tahap sosialisasi selama dua minggu pertama. Pada tahap ini, program diperkenalkan kepada komunitas lansia setempat, dengan penekanan pada manfaat literasi digital dalam meningkatkan kualitas kehidupan sosial mereka. Setelah sosialisasi, peserta dipilih berdasarkan kriteria tertentu, yaitu berusia 60 tahun ke atas, berdomisili di Kelurahan Jatisampurna, memiliki keterbatasan dalam kemampuan digital, serta menunjukkan minat tinggi untuk mengikuti pelatihan. Proses seleksi melibatkan pengisian kuesioner awal untuk mengukur tingkat literasi digital dan wawancara singkat. Dari hasil seleksi ini, terpilih 50 peserta yang memenuhi syarat.

Tahap pelatihan dilaksanakan selama enam minggu, di mana peserta mengikuti pertemuan mingguan dengan durasi tiga jam per sesi. Materi yang diajarkan meliputi penggunaan media sosial seperti WhatsApp, Facebook, dan Instagram, pembuatan dan pengelolaan akun media sosial. Metode pembelajaran yang digunakan bersifat interaktif, dengan kombinasi simulasi, diskusi kelompok, serta praktik langsung untuk memudahkan peserta

dalam memahami dan mengaplikasikan materi yang diberikan seperti yang dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Bahan Materi Ajar

Setelah pelatihan, peserta mendapat pendampingan personal selama empat minggu. Pendampingan ini bertujuan memastikan bahwa mereka dapat menerapkan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Fasilitator memberikan bimbingan secara individu maupun dalam kelompok kecil, disesuaikan dengan kebutuhan dan kecepatan belajar masing-masing peserta.

Evaluasi program dilakukan melalui kuesioner, wawancara, dan observasi langsung. Beberapa indikator keberhasilan yang diukur antara lain peningkatan literasi digital, tingkat kepuasan peserta, dan perubahan interaksi sosial. Peningkatan literasi digital diukur dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test. Kepuasan peserta dievaluasi menggunakan kuesioner berbasis skala Likert, sedangkan perubahan dalam penggunaan media sosial untuk komunikasi dinilai melalui wawancara dan observasi. Analisis data kuantitatif dilakukan menggunakan uji statistik paired t-test untuk menguji signifikansi perubahan yang terjadi sebelum dan setelah program.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bertema “Pemanfaatan Media Sosial sebagai Sarana Interaksi Sosial bagi Lansia” memberikan hasil yang positif dalam meningkatkan keterampilan digital dan interaksi sosial pada 50 peserta lansia di Sekolah Ramah Lansia, Jatisampurna, Bekasi. Sebelum pelatihan, hanya sekitar 20% peserta yang mampu menggunakan media sosial secara mandiri, dan hanya 10% yang pernah melakukan panggilan video. Program ini dilaksanakan melalui tahapan sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan, dan evaluasi.

Setelah mengikuti pelatihan, literasi digital peserta meningkat hingga rata-rata 70%. Peningkatan ini tercermin dalam kemampuan peserta untuk menggunakan aplikasi seperti WhatsApp dan Facebook, melakukan panggilan video, serta berkomunikasi secara lebih aktif dengan keluarga dan komunitas. Sebelum program, sebagian besar peserta hanya menggunakan media sosial sekali dalam seminggu, namun setelah pelatihan, rata-rata penggunaan meningkat menjadi tiga kali atau lebih per minggu. Data perbandingan kondisi sebelum dan sesudah pelatihan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Program PKM

Aspek Evaluasi	Sebelum Program	Sesudah Program
1. Literasi Digital	20%	70%
2. Keberhasilan Panggilan Video	10%	80%
3. Penggunaan WhatApp/Facebok	15%	75%
4. Frekuensi Penggunaan Media Sosial (per 1 minggu)	1 kali Sangat sedikit	3 kali / lebih Bertambah signifikan
5. Jumlah Kontak Baru		

Selain itu, Pada Gambar 2 dan Gambar 3 memberikan visualisasi nyata mengenai suasana pelatihan dan interaksi aktif antara peserta dan fasilitator. Gambar 2 menunjukkan peserta yang fokus mengikuti pelatihan di ruangan kelas, dengan suasana yang serius namun antusias. Banyak peserta yang membawa perangkat elektronik seperti ponsel pintar untuk langsung mempraktikkan materi yang diajarkan. Hal ini membuktikan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis praktik langsung sangat efektif bagi peserta lansia.



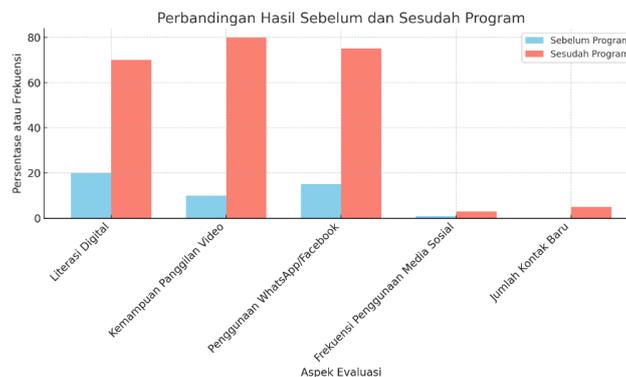
Gambar 2. Suasana pelaksanaan program

Sementara itu, Gambar 3 menampilkan sesi tanya jawab interaktif antara peserta dan fasilitator. Sesi ini dirancang agar peserta dapat menyampaikan kesulitan yang dihadapi selama pelatihan, baik dalam penggunaan aplikasi media sosial maupun dalam memahami langkah-langkah teknis tertentu. Fasilitator memberikan bimbingan langsung dengan menunjukkan contoh-contoh nyata, sehingga peserta dapat lebih mudah mengatasi kendala teknis mereka.



Gambar 3. Sesi interaktif antara fasilitator dan peserta.

Gambar 4 di bawah ini memberikan visualisasi grafik yang memperjelas peningkatan pada setiap aspek yang diukur. Grafik tersebut menunjukkan bahwa aspek literasi digital, penggunaan media sosial, dan kemampuan melakukan panggilan video mengalami peningkatan yang signifikan setelah pelatihan.



Gambar 4. Perbandingan Hasil Sebelum dan Sesudah Program

Selain kepuasan peserta yang mencapai 85%, evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan jumlah kontak sosial baru dan keaktifan mereka dalam berpartisipasi di grup komunitas digital. Sebelum program, interaksi sosial peserta sangat terbatas pada keluarga dekat, namun setelah program, mereka mampu menjalin komunikasi dengan keluarga besar dan bergabung dalam komunitas lansia di media sosial.

Peningkatan literasi digital ini konsisten dengan temuan Tang et al. (2021), yang menunjukkan bahwa pelatihan berbasis komunitas mampu meningkatkan partisipasi sosial melalui penggunaan media sosial. Selain itu, kendala yang dihadapi seperti perbedaan kemampuan digital antar peserta sesuai dengan penelitian Li et al. (2023), yang menekankan perlunya pendekatan personal untuk mengatasi kesenjangan tersebut. Pendampingan yang diberikan juga mendukung keberhasilan peserta dalam mempraktikkan media sosial, sebagaimana ditemukan oleh Sari dan Hadi (2023).

Program ini menunjukkan hasil yang sejalan dengan penelitian Utami et al. (2020), di mana pelatihan berbasis komunitas terbukti efektif mengurangi isolasi sosial pada lansia. Pendekatan interaktif dan pendampingan personal dalam program ini memberikan keunggulan tambahan, yaitu meningkatkan rasa percaya diri peserta dalam menggunakan teknologi digital. Program ini diharapkan dapat diadaptasi di wilayah lain yang memiliki populasi lansia dengan keterbatasan akses teknologi.

#### 4. KESIMPULAN

Program pemanfaatan media sosial ini berhasil memberikan dampak nyata dalam meningkatkan interaksi sosial lansia di Sekolah Ramah Lansia, Bekasi. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah pelatihan, 80% peserta mampu melakukan panggilan video secara mandiri, dan 75% peserta lebih aktif berkomunikasi melalui media sosial seperti WhatsApp dan Facebook. Sebanyak 85% peserta merasa puas dengan metode pelatihan yang interaktif dan berbasis praktik langsung. Selain itu, program ini berhasil menambah jumlah kontak sosial baru yang dimiliki peserta, yang berperan penting dalam mengurangi isolasi sosial dan meningkatkan partisipasi mereka dalam kehidupan bermasyarakat.

Ke depan, program ini dapat direplikasi di kota-kota lain yang memiliki populasi lansia dengan keterbatasan akses teknologi. Untuk memastikan program tetap berkelanjutan, perlu disediakan pendampingan lanjutan melalui komunitas digital atau kelompok belajar lansia yang aktif. Dengan demikian, peserta dapat terus meningkatkan keterampilan menggunakan media sosial sekaligus menjaga keterlibatan sosial mereka. Selain itu, pengembangan materi pelatihan dapat mencakup aplikasi tambahan seperti platform komunikasi keluarga atau komunitas berbasis digital, sehingga lansia semakin aktif dalam interaksi sosial.

Dengan langkah-langkah tersebut, program ini berpotensi memberikan dampak yang lebih luas dan berkelanjutan dalam mengurangi kesepian dan memperkuat koneksi sosial lansia di berbagai wilayah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Dian Nusantara (UNDIRA) atas dukungan yang diberikan melalui Lembaga Riset dan Pengabdian Masyarakat (LRPM) UNDIRA yang memungkinkan terlaksananya kegiatan PKM ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Indonesia Ramah Lansia (IRL) Kelurahan Jatisampurna, Kota Bekasi, atas kesempatan yang diberikan untuk berbagi pengetahuan melalui program Sekolah Lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Badan Pusat Statistik, *Proyeksi Penduduk Indonesia 2020-2045*. Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2022.

- [2] E. Choi, H. Park, dan H. Jung, "The relationship between digital literacy and social well-being among older adults," *Journal of Gerontology and Social Engagement*, vol. 14, no. 3, pp. 156-172, 2020.
- [3] F. Harahap, "Isolasi sosial pada lansia dan implikasinya terhadap kesehatan mental," *Jurnal Psikologi*, vol. 14, no. 2, pp. 123-132, 2020.
- [4] M. Kim, S. Lee, dan J. Han, "Community-based digital training programs for seniors: Addressing the technology gap," *International Journal of Digital Inclusion*, vol. 7, no. 1, pp. 23-45, 2021.
- [5] Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia, *Laporan Penetrasi Internet dan Media Sosial di Indonesia*. Jakarta: Kominfo, 2022.
- [6] Y. Li, L. Tang, dan M. Xu, "Barriers to technology adoption among older adults: A systematic review," *Technology and Aging*, vol. 5, no. 1, pp. 19-30, 2023.
- [7] M. Parani, D. P. Sari, dan H. Ridwan, "Pengaruh literasi digital berbasis komunitas terhadap peningkatan interaksi sosial lansia," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 9, no. 1, pp. 67-81, 2023.
- [8] T. Rahmawati, "Pemberdayaan ekonomi lansia melalui pemanfaatan media sosial," *Jurnal Ekonomi Digital*, vol. 3, no. 2, pp. 112-120, 2020.
- [9] K. Tang, J. Zhang, dan W. Liu, "Digital inclusion and the elderly: Community-based approaches to technology training," *Journal of Aging and Technology Integration*, vol. 10, no. 4, pp. 112-130, 2021.
- [10] M. T. Utami, D. Puspita, dan T. P. Wijaya, "Strategi literasi digital untuk lansia di era teknologi," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 9, no. 2, pp. 71-80, 2020.
- [11] B. Xie, H. Kim, dan C. Johnson, "Enhancing social connectedness through digital literacy training for seniors: A case study," *Journal of Social and Digital Inclusion*, vol. 12, no. 1, pp. 45-59, 2022.
- [12] Y. Li, F. Wang, dan Z. Chen, "Overcoming isolation through technology training: The role of digital literacy in senior engagement," *Global Journal of Digital Empowerment*, vol. 5, no. 2, pp. 78-94, 2023.
- [13] L. Zhou dan S. Lee, "Technology as a tool for social inclusion: Digital participation among elderly groups," *Journal of Community Engagement and Aging*, vol. 9, no. 3, pp. 123-136, 2020.
- [14] S. Ahmed, M. Khan, dan I. Chaudhary, "Social media as a bridge for older adults: Exploring digital training interventions," *International Journal of Social Development and Aging*, vol. 15, no. 4, pp. 67-81, 2021.
- [15] F. D. Sari dan R. Hadi, "Digital literacy and media safety: How training programs empower seniors," *Journal of Digital Safety and Inclusion*, vol. 4, no. 1, pp. 23-40, 2023.
- [16] T. Brown dan R. Thomas, "Developing community-centered social media training for older adults," *Journal of Community and Technology Studies*, vol. 8, no. 1, pp. 34-49, 2022.
- [17] X. Wang dan J. Liu, "Addressing digital gaps: An intervention-based study on older adults and social media," *International Journal of Aging and Digital Inclusion*, vol. 6, no. 2, pp. 45-67, 2023.
- [18] A. C. Smith dan Y. Zhao, "Building digital inclusion through targeted training programs for seniors," *Technology and Community Integration Review*, vol. 11, no. 3, pp. 59-74, 2021.
- [19] M. Lee dan Y. Park, "Social connectivity and digital engagement among older populations: A training approach," *Journal of Digital Society and Development*, vol. 14, no. 2, pp. 98-115, 2020.
- [20] J. Tan dan K. Yu, "The effectiveness of senior-friendly media training programs in increasing online engagement," *Asian Journal of Digital Social Inclusion*, vol. 7, no. 1, pp. 21-35, 2023.