

PEMBERDAYAAN JANDA DI PONTIANAK BARAT: MEMBANGUN KEMANDIRIAN DAN KETAHANAN BERSAMA MELALUI LITERASI DIGITAL DAN RESILIENSI

Kiki Amalia¹, Bayu Jati Jatmika²

^{1,2}Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Adab, IAIN Pontianak, Jalan Letjend Suprpto No.19,
Kota Pontianak, Kalimantan Barat

¹e-mail kikipsikolog@gmail.com

Abstrak

Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pemberdayaan janda di Pontianak Barat dengan menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan kesenjangan keterampilan digital di kalangan janda serta merancang strategi pemberdayaan melalui pelatihan literasi digital dan peningkatan resiliensi mental, sekaligus menilai dampaknya. Metode *Participatory Action Research* (PAR) digunakan untuk melibatkan janda secara aktif dalam perencanaan hingga evaluasi program. Data dikumpulkan melalui *pre-test*, *post-test*, dan wawancara mendalam dengan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan keterampilan digital, dengan skor rata-rata naik dari 130 (SD=52) menjadi 149 (SD=67), dan 45% peserta berpindah dari kategori rendah ke tinggi. Skor resiliensi mental meningkat dari 162 (SD=46) menjadi 178 (SD=48). Dengan pelatihan yang relevan dan dukungan yang tepat, program ini menunjukkan potensi besar dalam memberdayakan janda di Pontianak Barat, memungkinkan mereka untuk mencapai kemandirian ekonomi dan sosial yang lebih baik.

Kata Kunci: pemberdayaan, janda, literasi digital, resiliensi

Abstract

This community service aims to explore the empowerment of widows in West Pontianak by analyzing the factors that contribute to the digital skills gap among them and designing empowerment strategies through digital literacy training and mental resilience enhancement, while also assessing the impact. The Participatory Action Research (PAR) method was used to ensure the active involvement of widows in all stages of planning, implementation, and evaluation. Data were collected through pre-tests, post-tests, and in-depth interviews. The results showed an improvement in digital skills, with average scores increasing from 130 (SD=52) to 149 (SD=67), and 45% of participants moving from the low to high category. Mental resilience scores rose from 162 (SD=46) to 178 (SD=48), with a significant improvement in the ability to manage stress ($p=0.002$). This program demonstrates strong potential in empowering widows to achieve better economic and social independence.

Keywords: empowerment, widows, digital literacy, resilience

PENDAHULUAN

Permasalahan pemberdayaan perempuan, khususnya janda, masih menjadi isu sosial yang penting di berbagai wilayah Indonesia. Kelompok ini kerap mengalami kerentanan ganda, baik secara ekonomi maupun psikososial, terutama di tengah kemajuan teknologi digital saat ini. Ketimpangan akses dan keterampilan digital

antara laki-laki dan perempuan masih terlihat nyata, di mana indeks literasi digital perempuan Indonesia tercatat lebih rendah dibandingkan laki-laki, yakni 3,52 berbanding 3,56 Katadata Center & Kominfo (2022). Di sisi lain, janda juga menghadapi tekanan emosional yang besar akibat kehilangan pasangan hidup, yang berdampak pada kondisi kesehatan mental mereka (Gayatri & Permadi, 2016).

Pontianak Barat, seperti banyak daerah lainnya di Indonesia, menghadapi berbagai tantangan sosial dan ekonomi, terutama di kalangan janda. Data dari Badan Pusat Statistik Kalimantan Barat (2023) menunjukkan bahwa jumlah janda di wilayah ini terus meningkat, dengan sebagian besar hidup dalam kondisi ekonomi yang kurang memadai. Banyak di antara mereka yang tidak memiliki keterampilan yang memadai untuk mandiri secara ekonomi, terutama dalam hal penggunaan teknologi informasi. Di era digital yang terus berkembang ini, literasi digital menjadi salah satu faktor kunci dalam meningkatkan partisipasi janda dalam ekonomi digital dan kehidupan sosial (Seftilia & Khoirunnisa, 2024).

Literasi digital adalah kemampuan untuk mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi digital. Sayangnya, banyak perempuan, termasuk janda, yang masih tertinggal dalam hal keterampilan digital. Menurut penelitian oleh Suwana (2024) program pelatihan literasi digital terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan teknologi bagi perempuan di daerah pedesaan, memungkinkan mereka untuk mengakses peluang ekonomi melalui platform *online* dan *e-commerce*. Meskipun demikian, tantangan besar tetap ada, terutama bagi perempuan yang lebih tua atau mereka yang tidak memiliki akses ke perangkat atau internet yang memadai. Pemberdayaan melalui teknologi menjadi hal yang sangat relevan untuk memperkecil kesenjangan digital di kalangan perempuan rentan seperti janda.

Selain keterampilan digital, resiliensi mental juga memainkan peran penting dalam pemberdayaan janda. Kehilangan pasangan hidup sering kali menyebabkan tekanan emosional yang besar dan berpotensi memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Penelitian oleh Awaliah et al. (2023) menunjukkan bahwa janda di wilayah pedesaan sering menghadapi tantangan psikologis yang signifikan, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, selain pelatihan literasi digital, peningkatan

resiliensi mental juga menjadi prioritas dalam program pemberdayaan ini. Program yang mengintegrasikan pelatihan keterampilan digital dan resiliensi mental dapat membantu janda mengelola stres, meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi, dan memperkuat ketahanan emosional mereka dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Zulkipli dkk, 2024)

Mengatasi kedua masalah ini secara bersamaan sangat penting. Program pemberdayaan ini dirancang untuk menyediakan pelatihan literasi digital dan pelatihan resiliensi mental. Pelatihan literasi digital bertujuan untuk meningkatkan kemampuan janda dalam menggunakan teknologi untuk mencari informasi dan peluang ekonomi (Qomar dkk, 2022). Sementara itu, pelatihan resiliensi mental akan fokus pada pengembangan strategi *coping* dan ketahanan emosional untuk membantu mereka mengelola stres dan memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi berbagai tantangan (Lestari dkk., 2023).

Melalui pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), program ini melibatkan janda sebagai mitra aktif dalam perencanaan dan pelaksanaan, memastikan bahwa solusi yang dirancang relevan dengan kebutuhan mereka dan efektif dalam meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan (Afandi dkk., 2015). Pendekatan ini diyakini mampu memaksimalkan keterlibatan komunitas serta menghasilkan perubahan yang lebih berkelanjutan.

Oleh karena itu, tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan kesenjangan keterampilan digital di kalangan janda di Pontianak Barat serta keterkaitannya dengan tingkat resiliensi mental mereka. Selanjutnya, kegiatan ini bertujuan untuk merumuskan, menerapkan, dan mengembangkan strategi pelatihan literasi digital yang terintegrasi dengan penguatan resiliensi, guna memastikan pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, kegiatan ini juga dimaksudkan untuk menilai dampak pelaksanaan program terhadap peningkatan keterampilan digital dan kesehatan mental janda. Harapannya, program ini dapat menjadi pijakan awal dalam membangun model pemberdayaan janda yang berkelanjutan, sehingga mereka memiliki kapasitas yang lebih baik untuk mandiri secara ekonomi, tangguh secara mental, serta mampu berdaya dalam lingkungan sosialnya.

METODE

Metode *Participatory Action Research* (PAR) dipilih karena metode ini menempatkan anggota komunitas sebagai mitra aktif dalam seluruh proses pengabdian (Wicaksono & Raul, 2022). Pendekatan ini tidak hanya melibatkan partisipasi masyarakat, tetapi juga menempatkan mereka sebagai rekan sejajar dalam seluruh tahapan proses penelitian dari perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Hal ini memungkinkan munculnya solusi yang lebih kontekstual dan berkelanjutan karena berdasarkan pada pengalaman dan kebutuhan langsung dari komunitas yang terlibat (Liani, 2022). Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, PAR terbukti efektif karena membangun relasi yang egaliter antara peneliti dan masyarakat, serta menciptakan ruang dialog yang produktif dalam pencapaian tujuan sosial (Soedarwo et al., 2022). Pada tahap pertama, dilakukan pemetaan kebutuhan melalui wawancara dan diskusi kelompok untuk mengidentifikasi masalah yang dihadapi peserta. Berdasarkan hasil tersebut, kurikulum pelatihan disusun, mencakup literasi digital dan resiliensi mental yang disesuaikan dengan kondisi peserta. Selanjutnya, pelaksanaan program dilakukan dengan melibatkan janda dalam setiap sesi pelatihan, mengajarkan keterampilan teknologi dan teknik resiliensi. Evaluasi dan monitoring dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perkembangan peserta, diikuti dengan pengumpulan umpan balik untuk perbaikan program. Akhirnya, refleksi dan penyusunan laporan dilakukan untuk mengevaluasi hasil program dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner terstruktur yang bertujuan untuk menilai tingkat literasi digital dan kesehatan mental janda (Algifari et al., 2024). Selanjutnya, wawancara mendalam dan diskusi kelompok fokus digunakan untuk mengumpulkan informasi kualitatif tentang tantangan spesifik yang dihadapi janda, termasuk hambatan dalam akses teknologi dan dukungan emosional, guna memahami konteks dan tantangan secara lebih mendalam (Ramadhan et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan dan Pemetaan Kebutuhan Komunitas

Tahap Pemetaan Kebutuhan Komunitas merupakan inti dari pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang diterapkan dalam program ini. Hasil wawancara dan diskusi kelompok menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar peserta memiliki ponsel berbasis Android, perangkat yang mereka miliki umumnya adalah model lama dengan kapasitas terbatas. Ponsel-ponsel tersebut sering kali tidak mendukung aplikasi-aplikasi modern secara optimal, sehingga membatasi mereka dalam mengakses informasi, berpartisipasi dalam pelatihan *online*, atau memanfaatkan peluang usaha berbasis digital.

Meskipun koneksi internet di wilayah tersebut cukup memadai, keterbatasan ekonomi menjadi penghalang utama bagi para janda untuk memaksimalkan potensi teknologi yang mereka miliki. Banyak dari mereka menyatakan bahwa biaya untuk membeli *kuota* internet menjadi beban tambahan yang harus diprioritaskan di tengah kebutuhan sehari-hari lainnya, seperti makanan dan kebutuhan pokok. Kondisi ini membuat mereka kesulitan untuk secara rutin menggunakan internet, baik untuk belajar keterampilan baru maupun untuk mencari peluang usaha yang dapat meningkatkan pendapatan. Berikut ini adalah dokumentasi survei awal terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Survei Awal

Selain tantangan dalam hal teknologi, wawancara juga mengungkapkan tekanan emosional yang dialami oleh para janda. Banyak di antara mereka merasa terisolasi dan tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari komunitas sekitar. Stigma sosial terhadap janda sering kali membuat mereka merasa diabaikan,

sementara tanggung jawab sebagai kepala keluarga menambah beban mental yang mereka rasakan. Beberapa peserta mengaku bahwa tekanan untuk menjadi pencari nafkah sekaligus pengasuh bagi anak-anak mereka membuat mereka rentan terhadap stres dan kelelahan emosional.

Pelatihan Resiliensi Mental

Berdasarkan hasil pemetaan sebelumnya, ditemukan bahwa para janda di Pontianak Barat sering menghadapi tekanan berat sebagai kepala keluarga, baik dari sisi ekonomi maupun sosial. Banyak peserta mengungkapkan perasaan terisolasi dan mengalami kecemasan tinggi akibat stigma sosial, serta beban sebagai pencari nafkah tunggal. Oleh karena itu, pelatihan ini dirancang khusus untuk membantu mereka memperkuat ketahanan mental dan meningkatkan kemampuan *coping* dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dokumentasi kegiatan pelatihan resiliensi dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Penyampaian Materi Resiliensi

Pelatihan diawali dengan *pre-test* yang bertujuan untuk menilai tingkat resiliensi peserta sebelum pelatihan dimulai. Setelah *pre-test*, peserta diberikan pengenalan mengenai konsep resiliensi, di mana pemateri menjelaskan pentingnya memiliki ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Sesi ini memberikan pemahaman dasar tentang bagaimana kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dapat membantu mereka menjaga keseimbangan emosional, terutama dalam peran mereka sebagai kepala keluarga. Peserta diperkenalkan dengan berbagai teknik relaksasi, dimulai dengan latihan pernapasan diafragma. Teknik ini bertujuan untuk membantu peserta mengelola kecemasan dan menenangkan

pikiran, sehingga mereka dapat lebih fokus dalam menghadapi tantangan harian. Selanjutnya, peserta diajak untuk mempraktikkan teknik visualisasi positif dan meditasi sederhana untuk membantu mereka melepaskan stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Peserta juga diajarkan strategi afirmasi diri dan cara-cara untuk membangun kepercayaan diri, yang sangat penting mengingat hasil survei sebelumnya menunjukkan bahwa banyak janda merasa tidak percaya diri karena tekanan sosial dan ekonomi. Melalui pendekatan ini, peserta didorong untuk fokus pada kekuatan dan pencapaian kecil dalam hidup mereka, yang dapat membantu membangun motivasi dan optimisme.

Selanjutnya, diadakan diskusi kelompok dan sesi berbagi pengalaman di mana para peserta diberikan kesempatan untuk saling berbagi cerita tentang tantangan yang mereka hadapi, seperti kesulitan ekonomi dan peran ganda sebagai pencari nafkah serta pengasuh anak. Sesi ini tidak hanya menjadi ruang untuk berbagi, tetapi juga membangun solidaritas di antara peserta, sehingga mereka dapat saling mendukung dan memberikan dorongan moral. Beberapa peserta mengungkapkan kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Pemateri memberikan saran praktis dan teknik *coping* yang bisa diterapkan, seperti cara mengatur waktu dan memprioritaskan diri sendiri di tengah-tengah tanggung jawab mereka. Pelatihan diakhiri dengan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan tingkat resiliensi peserta setelah mengikuti pelatihan.

Pelatihan Literasi Digital

Pelatihan dimulai dengan registrasi dan *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat literasi digital peserta sebelum pelatihan dimulai. *Pre-test* ini membantu tim pengajar memahami sejauh mana peserta sudah familiar dengan penggunaan teknologi digital untuk bisnis. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta hanya menggunakan ponsel untuk komunikasi dasar, seperti pesan teks dan panggilan, tanpa memanfaatkan aplikasi yang lebih canggih untuk kebutuhan bisnis.

Fasilitator memberikan panduan tentang cara memaksimalkan penggunaan ponsel model lama untuk kegiatan bisnis *online*. Peserta diajarkan cara menghemat penggunaan data, seperti menggunakan fitur hemat *kuota* pada aplikasi dan

memanfaatkan *Wi-Fi* gratis yang disediakan selama pelatihan, sehingga mereka dapat lebih efisien dalam menggunakan internet. Peserta kemudian diajarkan cara memanfaatkan platform *e-commerce* seperti Shopee dan media sosial seperti Instagram dan Facebook untuk menjual produk mereka. Sesi ini mencakup panduan langkah demi langkah untuk membuat akun, mengunggah produk, menulis deskripsi yang menarik, serta strategi menentukan harga yang kompetitif. Berikut dokumentasi penyampaian materi literasi digital dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Penyampaian Materi Literasi Digital

Selain keterampilan teknis, pelatihan juga menekankan pada strategi pemasaran digital. Peserta diajak untuk membuat konten yang menarik di media sosial untuk mempromosikan produk mereka, menggunakan tagar yang relevan, dan berinteraksi dengan calon pelanggan. Tujuan dari sesi ini adalah agar peserta dapat memanfaatkan media sosial sebagai alat pemasaran yang efektif, meskipun dengan perangkat yang terbatas. Setelah itu dilanjutkan dengan praktik langsung, dimana peserta diminta untuk membuat akun di platform *e-commerce*, mengunggah foto produk, serta menulis deskripsi yang menarik. Fasilitator memberikan pendampingan secara intensif untuk memastikan bahwa peserta dapat langsung mempraktikkan apa yang telah dipelajari selama sesi pelatihan. Hal ini membantu memastikan bahwa setiap peserta merasa lebih percaya diri dalam memanfaatkan teknologi yang mereka miliki.

Pelatihan diakhiri dengan *post-test* untuk mengevaluasi peningkatan keterampilan peserta setelah mengikuti pelatihan. Hasil *post-test* menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman dan keterampilan peserta, terutama dalam hal memanfaatkan media sosial dan platform *e-commerce* untuk berjualan.

Para peserta menyampaikan bahwa mereka merasa lebih siap dan percaya diri untuk memulai usaha *online* setelah mendapatkan pengetahuan baru ini.

Evaluasi, Monitoring, dan Penguatan Program

Setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai, dilakukan tahapan evaluasi, monitoring, dan penguatan program. Tahap ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan, memantau penerapan keterampilan yang telah diajarkan, serta memberikan dukungan tambahan agar peserta dapat terus memanfaatkan keterampilan tersebut secara berkelanjutan dalam kehidupan mereka. Peserta pelatihan dikelompokkan menjadi 4 kelompok, dengan pendekatan kolaboratif yang menggabungkan peserta yang lebih muda dan lebih tua dalam setiap kelompok. Pendekatan ini bertujuan untuk memanfaatkan keahlian unik masing-masing peserta. Janda yang lebih tua, yang umumnya memiliki keterampilan teknis seperti membuat kue dan kerajinan tangan, berbagi keahlian mereka dalam produksi barang. Sementara itu, janda yang lebih muda, yang lebih cepat beradaptasi dengan teknologi, membantu kelompok dalam aspek literasi digital dan pemasaran *online*.



Gambar 4 Kelompok Pengaplikasian Materi

Sebagai bagian dari monitoring, ketua kelompok diminta untuk mengirimkan foto hasil usaha anggota kelompok, termasuk produk yang mereka buat dan tangkapan layar dari *posting-an* di media sosial atau platform *e-commerce* seperti Instagram, Facebook, Whatsapp Status dan Shopee. Cara ini memungkinkan tim untuk menilai sejauh mana keterampilan yang diajarkan telah diterapkan oleh para

peserta tanpa perlu melakukan kunjungan langsung ke setiap usaha. Bukti visual ini juga memberikan gambaran konkret tentang bagaimana para janda memanfaatkan teknologi digital untuk memperluas jangkauan bisnis mereka.

Dalam tahap evaluasi, ketua kelompok diundang untuk mewakili kelompok mereka. Proses evaluasi dilakukan melalui wawancara dan *Focus Group Discussion* (FGD) dengan para ketua kelompok untuk menggali umpan balik mengenai pengalaman pasca-pelatihan. Melalui sesi ini, para ketua kelompok memberikan laporan tentang tantangan yang dihadapi anggotanya, kemajuan yang dicapai, serta dukungan tambahan yang mereka butuhkan untuk memaksimalkan keterampilan yang telah dipelajari.



Gambar 5 Hasil Monitoring Penjualan Usaha

Penguatan program dilakukan dengan memberikan sesi konsultasi tambahan kepada ketua kelompok, yang kemudian akan menyampaikan informasi tersebut kepada anggota mereka. Fasilitator memberikan dukungan berupa strategi tambahan untuk pemasaran digital, manajemen waktu, dan cara meningkatkan interaksi dengan pelanggan di media sosial. Peserta yang lebih muda di setiap kelompok terus membantu rekan mereka yang lebih tua dalam mengelola akun media sosial, sementara peserta yang lebih tua berbagi keterampilan teknis terkait produksi barang yang dapat dijual.

Evaluasi ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kolaborasi antar kelompok efektif dalam meningkatkan keterampilan dan rasa percaya diri peserta. Namun, beberapa ketua kelompok melaporkan adanya tantangan dalam menjaga konsistensi usaha *online*, terutama karena kendala waktu dan keterbatasan akses

internet. Untuk mengatasi hal ini, fasilitator memberikan saran praktis tentang cara memanfaatkan *Wi-Fi* gratis di fasilitas umum dan *tips* hemat *kuota* agar bisnis tetap berjalan.

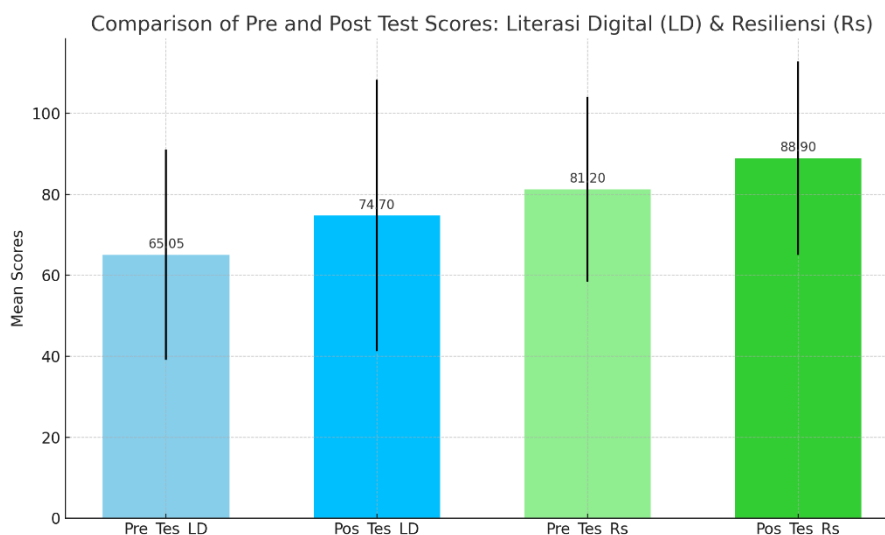
Dengan pendekatan yang komprehensif dalam evaluasi dan penguatan ini, diharapkan program dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi para peserta. Dukungan lebih lanjut akan terus diberikan melalui sesi konsultasi dan komunikasi jarak jauh untuk memastikan keberlanjutan usaha yang telah dirintis. Laporan akhir dari program ini akan disusun untuk memberikan rekomendasi yang lebih baik bagi pelaksanaan program serupa di masa mendatang, sehingga pelatihan dapat semakin efektif dalam memberdayakan komunitas yang membutuhkan.



Gambar 6 Monitoring dan Evaluasi

Penyusunan Laporan Akhir

Tahap akhir program adalah penyusunan laporan untuk mengukur perubahan keterampilan digital dan resiliensi peserta.



Gambar 7 Grafik Hasil *Pre-test* dan *Post Test*

Hasil pengukuran *pre-test* dan *post test* yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata literasi digital dari 65,05 menjadi 74,70. Meskipun angka ini mencerminkan efektivitas program dalam memperluas pengetahuan digital peserta, peningkatan deviasi standar dari 25,99 ke 33,51 menunjukkan adanya disparitas penguasaan digital antar individu. Sebagian janda tampak lebih adaptif terhadap teknologi, sementara yang lain memerlukan pendekatan pendampingan yang lebih personal. Hal ini sesuai dengan Marini et al. (2020) yang menekankan bahwa penguasaan digital perempuan dipengaruhi oleh latar pendidikan, akses, dan keberanian untuk belajar di usia dewasa.

Peningkatan skor resiliensi dari 81,20 ke 88,90 disertai deviasi standar yang stabil menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mengalami peningkatan resiliensi secara merata. Ini mencerminkan keberhasilan pendekatan komunitas dengan PAR yang digunakan dalam program, sebagaimana diuraikan oleh Dwiningrum et al. (2023) yang menyoroti pentingnya kekuatan kolektif dalam membangun resiliensi digital dan sosial.

Dalam konteks perempuan janda, dukungan sosial dan interaksi komunitas berperan besar membentuk ketangguhan hidup. Hal ini diperkuat oleh temuan Sari & Wahyuliarmy (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan sangat signifikan terhadap resiliensi janda karena cerai mati. Kondisi janda seringkali menghadirkan kerentanan berlapis emosional, ekonomi, dan sosial yang hanya bisa dihadapi bila mereka memiliki ruang aman untuk terhubung dan bangkit bersama. Thesalonika & Kusumiati (2025) juga menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi positif terhadap *psychological well-being* janda yang ditinggal mati oleh pasangan.

Secara ekonomi, pemberdayaan janda melalui literasi digital memiliki potensi signifikan. Trisninawati & Sartika (2024) menemukan bahwa pendekatan pendidikan komunitas berbasis digital meningkatkan keterampilan pemasaran perempuan pelaku UMKM. Pendekatan serupa digunakan dalam program ini, di mana para janda difasilitasi untuk mengenal media sosial, platform digital, dan strategi pemasaran sederhana untuk produk lokal dan usaha rumahan.

Selain itu, studi oleh Syahnur & Syarif (2024) mengungkap bahwa literasi keuangan digital mampu meningkatkan pemberdayaan ekonomi perempuan. Pengetahuan ini sangat relevan bagi janda yang kerap memiliki beban sebagai kepala keluarga tunggal. Saat mereka memahami cara mengelola keuangan, mengakses layanan keuangan daring, dan membuat keputusan ekonomi yang lebih tepat, maka mereka tidak lagi menjadi objek bantuan, tetapi subjek aktif dalam membangun kemandirian.

Dari sisi daya saing, Yahya et al. (2025) mencatat bahwa transformasi digital UMKM perempuan mampu meningkatkan pendapatannya, asalkan didukung oleh pelatihan keterampilan digital, inovasi produk, dan akses pasar. Dengan demikian, program literasi digital ini berkontribusi bukan hanya pada peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga membuka peluang ekonomi nyata bagi para janda untuk bangkit secara sosial dan finansial.

SIMPULAN

Program ini bertujuan untuk memberdayakan janda di Pontianak Barat melalui penguatan literasi digital dan resiliensi guna membangun kemandirian serta ketahanan sosial ekonomi. Hasilnya menunjukkan adanya perubahan positif pada peserta, di mana pelatihan yang relevan dan dukungan psikososial berhasil meningkatkan keterampilan digital, rasa percaya diri, dan kemandirian mereka. Namun, masih terdapat tantangan yang perlu diatasi, terutama faktor-faktor yang menyebabkan kesenjangan keterampilan digital, seperti keterbatasan akses terhadap perangkat teknologi, rendahnya tingkat pendidikan formal, peran ganda sebagai pencari nafkah dan pengelola rumah tangga, serta pandangan sosial yang merendahkan kemampuan janda dalam bidang teknologi. Strategi yang diterapkan dalam program ini mencakup pelatihan digital yang praktis dan terarah, integrasi penguatan mental melalui pendekatan psikososial, serta peningkatan akses informasi dan jejaring sosial. Strategi ini terbukti membantu peserta mengatasi rasa ketergantungan, mengurangi isolasi, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam memanfaatkan teknologi untuk akses ekonomi dan sosial yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A., Muhid, A., & Sucipto, M. H. (2015). *Modul Participatory Action Research (PAR) untuk pengorganisasian masyarakat (community organizing)*. Surabaya: LPPM UIN Sunan Ampel.
- Algifari, M. H., Zachary, L., Yuliani, R. P., Aditama, H., & Kristina, S. A. (2024). Digital Health Literacy and Its Associated Factors in General Population in Indonesia. *Indonesian Journal of Pharmacy*, 355–362.
- Awaliah, P., Adenika, R. ., & Kaloeti, D. V. S. (2023). Social support as a protective factor for widows' resilience: A systematic literature review. *Proceedings of the International Conference on Psychological Studies (ICPsyche)*, 4, 412–422.
- Center, K. I., & Kominfo. (2022). *How do men's and women's digital literacy differ? Survey results here*.
- Dwiningrum, S. I. A., Ratri, S. Y., Rukiyati, A. S., Sholikhah, E., Sitompul, N., & Utami, A. A. N. (2023). Embracing digital literacy through school resilience. *Jurnal Kependidikan*, 7(1), 1–14.
- Gayatri, F. E., & Permadi, A. S. (2016). *Resiliensi pada janda cerai mati*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lestari, R., Purwandari, E., Nuryanti, L., Yulisa, D., & Mulati, Y. (2023). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan resiliensi pada perempuan. *E-DIMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(4), 758–763.
- Liani, H. (2022). *Community Development Mempergunakan PAR (Participatory Action Research) di Masa Pandemi Covid-19 Oleh Komunitas Sidojoyo, Kudus, Jawa Tengah Komunitas Dampingan Lembaga Bina Desa*. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif
- Marini, S., Hanum, F., & Sulistiyo, A. (2020). Digital literacy: Empowering Indonesian women in overcoming digital divide. *2nd International Conference on Social Science and Character Educations (ICoSSCE 2019)*, 137–141.
- Muhid, A., Afandi, A., & Sucipto, M. H. (2021). *Modul participatory action research (PAR) untuk pengorganisasian masyarakat (community organizing)*.
- Qomar, M. N., Karsono, L. D. P., Aniqoh, F. Z., Aini, C. N., & Anjani, Y. (2022). Peningkatan kualitas UMKM berbasis digital dengan metode participatory action research (PAR). *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 74–81.
- Ramadhan, M. R. R., Riswandi, E. A., & Rachman, I. F. (2025). Pemanfaatan Google Sebagai Media Literasi Digital Untuk Menjaga Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Literasi Dan Pembelajaran Indonesia*, 5(1), 41–48.
- Sari, C. A. K., & Wahyuliarmy, I. (2021). Resiliensi pada janda cerai mati. *IDEA:*

Jurnal Psikologi, 5(1), 40–51.

- Seftilia, T. F., & Khoirunnisa, R. N. (2024). Gambaran resiliensi janda cerai mati yang tidak menikah di tengah stigma masyarakat Madura. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 18(1), 1–6.
- Soedarwo, V. S. D., Hayat, M., & Yuliati, R. (2022). Modal Sosial Sebagai Basis Dalam Membangun Desa Wisata Tangguh di Masa Pandemi. *Prosiding Industrial Research Workshop and National Seminar*, 13(01), 911–917.
- Suwana, C. (2024). Developing digital media literacy to empower Indonesian women. *Global Media Journal*, 21(64), 394.
- Syahnur, K. N. F., & Syarif, R. (2024). The Effect of Digital Financial Literacy and Digital Financial Inclusion on Women's Entrepreneurship Empowerment. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 11(1), 175–187.
- Thesalonika, V., & Kusumiati, R. Y. E. (2025). Hubungan Antara Family Resilience dengan Psychological Well-Being pada Janda Dewasa Madya yang Suaminya Meninggal Dunia. *YUME: Journal of Management*, 8(1), 269–278.
- Trisninawati, & Sartika, D. (2024). Digital Literacy Model to Improve the Marketing Skills of MSME Women with a Community-Based Educational Approach. *JPPi*.
- Wicaksono, T. A., & Raul, A. (2022). Participatory Action Research: Kepuasan Anggota Dalam Suatu Lingkungan Komunitas Online (Analisis Komunitas Online: Playstation Indonesia Community). *Jurnal Teknologi Informasi*, 8(1), 55–70.
- Yahya, N. F., Tawe, A., Rakib, M., & Sulolipu, A. A. (2025). Digital Transformation of Women Entrepreneurs in Makassar City: Analysis of Opportunities and Challenges from a Gender Perspective. *Management, Economics, Trade, and Accounting Journal (META-JOURNAL)*, 2(5), 185–194.
- Zulkipli, Z., Zulfachmi, Z., & Rahmad, A. (2024). Alasan Peneliti Menggunakan Analisis Statistik Wilcoxon (Non Parametrik). *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial Dan Teknologi (SNISTEK)*, 6, 119–125.