

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi komunikasi dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat, tidak hanya bagi anak muda di kota-kota besar, tetapi juga sampai ke desa-desa pelosok. Salah satu teknologi yang paling cepat diterima adalah ponsel pintar (smartphone). Jika dahulu ponsel lebih banyak digunakan oleh generasi muda, namun sekarang kita bisa melihat bahwa banyak lansia pun ikut menggunakan ponsel, terutama untuk berkomunikasi dengan keluarga. Akan tetapi di balik manfaatnya, muncul juga fenomena psikologis baru yang jarang disadari, yaitu *nomophobia* (no-mobile-phone phobia) yaitu ketakutan atau kecemasan berlebihan saat tidak bisa mengakses ponsel. Lansia yang dulunya jauh dari dunia digital kini justru banyak yang merasa gelisah ketika ponselnya hilang, mati karena kehabisan baterai, atau tidak ada sinyal. Mereka merasa tidak tenang, khawatir, bahkan seperti kehilangan kendali atas hidupnya, apalagi jika ponsel jadi satu-satunya media komunikasi dengan anak dan cucu.¹

Jika dilihat dari data terlihat adanya perubahan yang signifikan. Menurut laporan dari *Badan Pusat Statistik Jawa Timur* tahun 2023, kepemilikan ponsel di kalangan lansia meningkat sebesar 21% sejak tahun 2020. Di wilayah Blitar,

¹ Jinmoo Heo et al., "Internet Use and Well-Being in Older Adults," *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 18, no. 5 (2015): 268–272

khususnya daerah pedesaan, hampir 45% lansia menggunakan ponsel setiap hari, baik untuk komunikasi maupun untuk mengakses informasi.² Hal ini menunjukkan bahwa lansia bukan lagi kelompok yang “gaptek”, melainkan mereka juga mulai aktif di ruang digital. Akan tetapi sangat disayangkan adaptasi ini tidak selalu dibarengi dengan kesiapan mental. Banyak lansia tidak paham bagaimana menghadapi gangguan teknis atau kehilangan akses ponsel. Alhasil, tekanan emosional pun muncul, bahkan bisa memicu stres ringan atau perasaan kesepian.³

Adapun hasil dari beberapa peneliti yaitu, menurut Alhusseini dkk, menemukan bahwa orang berusia 50 tahun ke atas di Arab Saudi mengalami nomophobia tingkat sedang hingga tinggi. Sementara itu skor rata-rata psikologis mencerminkan gangguan ringan.⁴ Di Prancis, Karila dan Scher menemukan bahwa penggunaan ponsel pintar yang berlebihan pada orang dewasa sering menimbulkan perilaku kompulsif yang sulit dikendalikan. Hal ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari, tidur, bahkan membahayakan keselamatan. Oleh karena itu, dibutuhkan upaya pencegahan seperti edukasi, kampanye kesadaran, dan bantuan psikologis untuk mengurangi dampak negatif tersebut⁵. Valarezo dkk, hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan ponsel secara berlebihan dapat memicu munculnya gejala kecemasan, khususnya saat individu merasa kehilangan akses

² Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. *Statistik Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Timur*. Jawa Timur: BPS Provinsi Jawa Timur, 2023.

³ Shaban, Mohamed, and S. A. A. Kareem Mohamed. “Digital Dependence in Aging: Nomophobia as the New Mental Health Threat for Older Adults.” *Journal of Emergency Nursing*, 2025.

⁴ Alhusseini, N., J. Alghanem, S. Haque, S. M. Shahin, M. Alsaheed, W. Kalou, et al. “Nomophobia dan Distres Psikologis di antara Penduduk Saudi.” *PLOS Digital Health* 4, no. 3 (2025).

⁵ Karila, Laurent, et al. “Memahami Masalah Penggunaan Ponsel Pintar dan Media Sosial di Kalangan Orang Dewasa di Prancis: Studi Survei Lintas Seksi.” *JMIR Mental Health* 12 (2025).

atau tidak dapat menggunakan perangkat tersebut. Beberapa aspek nomophobia, seperti rasa tidak nyaman tanpa ponsel dan kekhawatiran tidak bisa berkomunikasi, memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kecemasan. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan strategi yang dapat membantu mengurangi ketergantungan terhadap teknologi guna menjaga keseimbangan psikologis⁶. Namun, penting untuk dicatat bahwa ketiga penelitian ini dilakukan di negara maju, dengan konteks masyarakat yang tinggal dikota. Sehingga hasilnya belum tentu relevan dengan konteks masyarakat di desa terutama di Indonesia, yang memiliki budaya, sistem social, dan akses teknologi yang berbeda.

Dari sini terlihat jelas bahwa ada celah besar dalam penelitian sebelumnya. Banyak kajian fokus pada pelajar, mahasiswa, atau generasi muda secara umum akan tetapi belum ada yang secara khusus meneliti pengalaman lansia yang berada di desa dalam menghadapi ketergantungan pada ponsel. Di sisi lain, desa-desa di Indonesia, termasuk Dusun Unggahan di Desa Tawangrejo, juga sedang mengalami proses digitalisasi baik itu lewat program pemerintah seperti literasi digital desa maupun karena kebutuhan pribadi para lansia untuk tetap terhubung dengan keluarga yang tinggal jauh. Tapi bagaimana mereka menanggapi perubahan ini secara emosional? Apa yang mereka rasakan saat tidak bisa menggunakan ponsel? Inilah pertanyaan-pertanyaan penting yang belum terjawab.

Penelitian ini penting karena digitalisasi bukan hanya soal memberi akses teknologi, akan tetapi juga soal menyiapkan masyarakat untuk menghadapinya,

⁶ Jimmy Valarezo-Calero et al., *"Cell Phone Use and Anxiety in College Students: A Correlation and Comparison Study Between Usage Groups," Preprints, 2025*

termasuk pada kalangan lansia. Jika hal tersebut tidak dipahami secara mendalam, kita bisa saja mendorong digitalisasi tanpa sadar menciptakan tekanan psikologis baru bagi kelompok rentan ini. Lansia yang kehilangan sinyal, tidak paham cara kerja aplikasi, atau tidak bisa mengoperasikan ponsel karena keterbatasan fisik bisa merasa frustrasi, marah, bahkan terisolasi. Jika dibiarkan, kondisi ini bisa berdampak serius terhadap keselamatan mental mereka di masa yang akan datang. Maka dari itu, perlu pendekatan yang lebih manusiawi dan kontekstual, agar digitalisasi benar-benar membawa manfaat, bukan beban. Fenomena yang terjadi di Dusun Unggahan, Desa Tawangrejo, Kecamatan Binangun, Kabupaten Blitar menunjukkan bahwa banyak lansia yang mulai terbiasa menggunakan ponsel untuk berkomunikasi dengan keluarga. Namun, kebiasaan ini membuat sebagian dari mereka merasa cemas atau gelisah saat tidak bisa menggunakan ponsel, misalnya ketika ponsel kehabisan baterai, hilang sinyal, atau rusak. Gejala ini dikenal sebagai *nomophobia*.

Dari pembahasan diatas, maka penelitian ini akan fokus mengeksplorasi fenomena *nomophobia* yang dialami lansia di Dusun Unggahan Desa Tawangrejo Kecamatan Binangun Kabupaten Blitar. Dengan pendekatan kualitatif melalui metode wawancara mendalam dan observasi. Yang akan membantu peneliti memahami bagaimana lansia memaknai keterikatan dengan ponsel, bagaimana mereka merespons ketika akses ke ponsel terganggu, serta bagaimana konteks sosial dan budaya memengaruhi pengalaman tersebut, beserta cara penanggulangannya.

Diharapkan, hasil dari penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting, baik secara teoretis maupun praktis. Secara akademik, penelitian ini akan menambah literatur tentang nomophobia pada lansia di pedesaan Indonesia. Karena saat ini fenomena tersebut adalah sesuatu yang saat ini masih sangat minim untuk dibahas. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pemerintah desa, keluarga, tenaga kesehatan, dan pihak-pihak lain yang terlibat dalam program digitalisasi dan pelayanan lansia. Dengan begitu, pendekatan digital yang dilakukan bisa lebih adaptif, sensitif terhadap kebutuhan psikologis lansia. Berdasarkan latar belakang tersebut maka saya judul yang dapat saya ambil dalam penelitian ini adalah: **“Nomophobia Pada Lansia (Studi Kasus Di Dusun Unggahan Desa Tawangrejo Kecamatan Binangun Kab Blitar)”**

B. Rumusan Masalah

Bagaimana bentuk pengalaman *nomophobia* yang dialami oleh lansia di Dusun Unggahan, Desa Tawangrejo, Kecamatan Binangun, Kabupaten Blitar, khususnya ketika mereka tidak dapat mengakses atau menggunakan ponsel dalam situasi tertentu serta cara penanggulangannya?

C. Tujuan Penelitian

Mendeskripsikan dan memahami pengalaman lansia di Dusun Unggahan, Desa Tawangrejo dalam menghadapi kondisi *nomophobia*, khususnya terkait respons emosional dan psikologis yang muncul saat mereka tidak dapat menggunakan ponsel karena alasan tertentu seperti kehilangan, kehabisan baterai, atau gangguan teknis lainnya dan cara penanggulangannya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini dapat bermanfaat dari berbagai pihak.

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dalam mengkaji fenomena nomophobia pada lansia, khususnya dalam konteks pedesaan. Temuan penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan keilmuan dalam bidang ilmu sosial, gerontologi, dan komunikasi digital yang berkaitan dengan lansia.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, penelitian ini memberikan informasi bagi keluarga, pemerintah desa, dan pendamping lansia tentang pentingnya memahami nomophobia pada lansia. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam merancang kegiatan atau program edukasi yang sesuai agar penggunaan ponsel di kalangan lansia lebih seimbang dan mendukung keseharian mereka.