

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Insomnia

1. Definisi Insomnia

Insomnia dikenal sebagai salah satu jenis penyakit gangguan tidur yang sering dialami oleh masyarakat. Gejala insomnia yang dialami seseorang sering berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya dan tidak spesifik. Namun, pada umumnya gejala insomnia selalu ditandai dengan sulitnya seseorang untuk memulai tidur, sering tiba-tiba terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali. Biasanya gangguan yang terjadi dapat bersifat sementara maupun menetap. Keadaan ini menimbulkan terganggunya aktivitas sehari-hari, merasa tidak segar pada siang hari karena kebutuhan tidur yang tidak tercukupi dengan baik (Respir, 2014).

Menurut Doghramji (2008), insomnia adalah gangguan tidur yang diwujudkan dengan kesulitan untuk mengawali tidur, merawat tidur, dan bangun tidur lebih awal. Sementara itu, menurut Puri dkk (2008) mendefinisikan insomnia dengan gangguan kualitas dan kuantitas tidur yang tidak mencukupi.

Seorang individu yang mengalami gangguan tidur atau insomnia, akan berkurang kuantitas dan kualitas tidurnya. Gangguan tidur ini akan mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan status kesehatan seseorang. Keluhan dari insomnia yang sering dialami adalah kesulitan saat memulai tidur,

sering terbangun di malam hari, sulit untuk tidur kembali, dan merasa tidak segar ketika bangun pagi (Saputra, 2013 dalam penelitian Olli dkk, 2018).

Dalam dunia kesehatan, lama waktu tidur yang baik itu biasanya sekitar 6 sampai 9 jam. Waktu yang dibutuhkan oleh seseorang cukup untuk memberikan rasa segar dalam beraktivitas di siang hari secara optimal. Dan seiring bertambah usia lama waktu tidur seseorang akan berubah (Driver et al., 2012). Namun, bagi penderita insomnia lama waktu tidur yang dialami lebih singkat dari lama waktu tidur manusia pada umumnya yaitu kurang dari 6 jam bahkan ada juga yang kurang dari 4 jam.

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli, penulis menyimpulkan bahwa insomnia adalah salah satu penyakit gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan seseorang untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari dan sulit untuk tidur kembali, dan tidak merasa segar saat bangun tidur sehingga berdampak pada aktivitas sehari-hari menjadi tidak optimal.

2. Klasifikasi Insomnia

Menurut International Classification of Sleep Disorder 2 (ICSD-2), insomnia berdasarkan tingkat keparahannya dibagi menjadi tiga jenis, yaitu :

a. Insomnia Ringan

Penderita insomnia ringan, pada umumnya masih bisa tidur dengan cukup nyenyak sehingga mereka tidak mengetahui kalau dirinya

menderita insomnia. Gejala-gejala pada penderita insomnia ringan, baru akan dirasakan pada siang harinya, yaitu sering mengantuk dan pusing di siang hari. Penderita insomnia ringan setidaknya mengalami salah satu gejala tersebut beberapa kali dalam seminggu.

b. **Insomnia Sedang**

Berbeda dengan insomnia ringan, untuk penderita insomnia sedang sering merasakan sulit untuk tidur di malam hari sehingga durasi tidurnya menjadi berkurang. Berkurangnya durasi tidur tersebut menyebabkan sering merasa kelelahan di siang harinya. Selain itu, efek dari insomnia sedang juga dapat menimbulkan gangguan-gangguan secara ringan seperti rasa gelisah, cemas, dan emosi yang tidak stabil.

c. **Insomnia Berat**

Untuk insomnia berat, penderita akan mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari dengan tingkat keparahan yang tinggi. Penderita akan sering terbangun di malam hari dan membutuhkan waktu yang lama untuk tidur kembali. Adapun efek dari insomnia berat bagi penderita adalah sama seperti para penderita insomnia ringan dan sedang, namun dengan tingkat keparahan yang tinggi. Penderita akan mengalami rasa cemas, dan gelisah yang berlebihan serta emosi yang tidak stabil sehingga dapat mempengaruhi fungsi sosial dari penderita.

Menurut Kozier dan Erb (2008), insomnia dibagi menjadi dua jenis yaitu:

a. Insomnia Kronik

Insomnia kronik adalah ketika seorang individu mengalami gangguan tidur selama satu bulan atau lebih.

b. Insomnia Akut

Insomnia akut ini adalah gangguan tidur pada seseorang yang berlangsung dua sampai tiga minggu, biasanya disebabkan oleh stres dan rasa cemas.

Menurut WHO (*World Health Organization*), membagi insomnia menjadi tiga bentuk yaitu :

a. *Transient Insomnia*

Insomnia yang disebabkan oleh kondisi stres, cemas, dan suasana hati yang terlalu berlebihan. Biasanya terjadi selama beberapa hari hingga kurang dari satu minggu. Kondisi ini dapat kembali lagi pada pola tidur yang normal.

b. Insomnia Akut (*Acute Insomnia*)

Insomnia yang biasanya diakibatkan oleh suatu penyakit yang diderita sejak lama, sehingga membuat gangguan tidur selama beberapa minggu hingga kurang dari satu bulan.

c. *Insomnia Kronik (Cronic Insomnia)*

Insomnia yang disebabkan oleh penyakit kronis, stres, dan cemas yang berkepanjangan, sehingga membuat gangguan tidur selama lebih dari satu bulan bahkan hingga menahun.

Sedangkan, menurut P.Ide (2008) membagi insomnia menjadi tiga jenis, yaitu :

a. *Insomnia Sementara*

Gangguan tidur yang dialami hanya beberapa malam saja hingga tiga sampai empat minggu. Biasanya disebabkan oleh peristiwa yang membuat seseorang tertekan, misalnya kehilangan orang yang dicintai, menghadapi ujian, dan masalah keuangan.

b. *Insomnia Jangka Pendek*

Gangguan tidur yang disebabkan oleh adanya perasaan stres yang mendadak, misalnya akibat stres karena pekerjaan, sekolah, atau masalah keluarga.

c. *Insomnia Kronis*

Salah satu jenis insomnia atau gangguan tidur yang lebih berat dan sulit diobati. Biasanya dialami selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, bahkan bertahun-tahun.

3. Faktor-faktor Risiko Insomnia

Berikut ini faktor-faktor risiko yang dapat menyebabkan gangguan insomnia, menurut P. Ide (2008) :

- a. Kondisi psikologis misalnya diakibatkan oleh stres dan gaya hidup seperti konsumsi alkohol, minuman berkafein, dan merokok.
- b. Penggunaan alat-alat elektronik (komputer, laptop, *smartphone*) dalam waktu yang cukup lama dapat menimbulkan insomnia.
- c. Pemakaian obat penenang dalam waktu yang lama membuat seseorang terjaga dari tidur.

Sedangkan menurut Mubarak (2007), penyebab insomnia dapat dibagi dalam tujuh macam, yaitu :

- a. Penyakit

Dalam kondisi sakit biasanya seseorang membutuhkan waktu tidur yang lebih lama daripada saat kondisi sehat. Namun, dalam keadaan sakit juga seseorang dapat mengalami kurang tidur atau tidak dapat tidur, seperti penyakit persarafan, pernapasan, dan kardiovaskuler.

- b. Lingkungan

Jika seseorang terbiasa tidur dalam keadaan lingkungan yang tenang dan nyaman, lalu terjadi suasana yang berubah misalnya gaduh maka akan mengganggu dan menghambat tidurnya.

- c. Stres dan cemas

Ketika seseorang mengalami stres dan cemas, maka dapat meningkatkan saraf simpatis sehingga menyebabkan gangguan tidur.

d. Alkohol

Seseorang yang meminum alkohol dapat mengalami insomnia dan mudah marah.

e. Kafein

Konsumsi kafein yang biasanya terdapat pada minuman kopi, teh, minuman bersoda, dan minuman berenergi dapat meningkatkan saraf simpatis, sehingga membuat seseorang terjaga dari tidurnya.

f. Aktivitas Olahraga

Seseorang yang melakukan aktivitas olahraga secara rutin dan teratur sedikitnya 3-5 kali seminggu, memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak melakukan aktivitas olahraga. Karena olahraga dapat menyebabkan kelelahan sehingga tubuh membutuhkan waktu istirahat dengan cara mempercepat proses tidur. Hal ini dapat mencegah ataupun mengatasi gejala insomnia.

Sementara itu, menurut Rafknowledge (2004) juga mengungkapkan beberapa faktor risiko insomnia, yaitu :

- a. Stres atau kecemasan, biasanya karena sering memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi sehingga menyebabkan kegelisahan yang mendalam.
- b. Depresi, dapat menyebabkan insomnia begitu juga sebaliknya.
- c. Penyakit kelainan-kelainan kronis, seperti diabetes, sakit ginjal, artritis, sering menyebabkan insomnia.

- d. Efek samping dari pengobatan, dapat menyebabkan insomnia karena pengaruh dari efek samping obat-obatan.
- e. Kafein, nikotin, dan alkohol. Merupakan zat stimulan yang dapat mengacaukan pola tidur, sehingga menyebabkan insomnia.
- f. Kurang berolahraga, juga dapat menjadi faktor penyebab insomnia. Karena dengan berolahraga seseorang akan merasa kelelahan karena mengeluarkan energi, sehingga seseorang akan lebih cepat tertidur karena dibantu oleh respon dalam tubuh untuk memulihkan kondisi setelah olahraga.

4. Dampak Insomnia

Insomnia memberikan dampak berupa rasa lelah, kesulitan berkonsentrasi, mengantuk di siang hari, dan kehidupan sosial yang buruk. Seseorang yang kurang tidur akan cenderung melakukan kesalahan saat bekerja atau melakukan aktivitas dan mudah tersinggung (Munir, 2015). Insomnia juga dapat menimbulkan rasa frustrasi bagi penderitanya, energi menurun, dan aktivitas sehari-hari menjadi terganggu. Jika terjadi dalam waktu yang lama, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik dan mental.

Bagi mahasiswa, dampak dari insomnia mengakibatkan tingkat konsentrasi menjadi berkurang, mudah marah dan tersinggung. Berdasarkan hasil dari penelitian, mahasiswa yang mengalami insomnia tidak mampu berkonsentrasi dengan baik, aktivitas belajar terganggu, mudah mengantuk, dan kesehatan terganggu (Kartika Putri, 2017).

5. Indikator Insomnia dan Cara Pengukurannya

Menurut *International Classification of Sleep Disorder 2 (ICSD-2)*, seorang individu dapat dikatakan insomnia bila mengalami satu indikator keluhan atau lebih, yaitu kesulitan untuk memulai tidur, kesulitan untuk mempertahankan tidur hingga mudah terbangun dari tidur, bangun tidur pada dini hari dan sulit untuk tidur kembali, hingga kualitas tidur buruk. Selain itu, sedikitnya satu keluhan yang dialami pada siang hari seperti kelelahan, tidak semangat, kurang fokus dan konsentrasi, mudah marah, mudah tersinggung, sakit kepala, hingga gangguan pencernaan akibat kurang tidur (Susanti, 2015).

Sedangkan, menurut Rafknowledge (2004) mengatakan penderita insomnia umumnya ditandai dengan munculnya gejala-gejala seperti kesulitan untuk tertidur atau tidak dapat tidur nyenyak, merasa lelah dan tidak segar ketika bangun tidur, merasakan sakit kepala terutama di pagi hari, sulit berkonsentrasi, mudah marah, mata merah, dan sering mengantuk di siang hari.

Gejala insomnia dapat diukur dengan berbagai macam cara, salah satunya yaitu dengan menggunakan skala insomnia berupa kuesioner penelitian. Dalam penelitian ini, untuk mengukur gejala insomnia dengan menggunakan kuesioner yang telah baku yaitu dari Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-*Insomnia Rating Scale (KSPBJ-IRS)*.

B. Stres

1. Definisi Stres

Istilah stres telah menjadi suatu hal biasa dan umum terdengar ditengah masyarakat. Umumnya stres diartikan dengan keadaan tertekan secara psikologis, rasa cemas, dan tegang. Berikut ini beberapa definisi dari stres yang dikemukakan oleh para ahli :

- a. Menurut Lazarus dan Folkman, stres adalah kondisi internal yang diakibatkan oleh adanya tuntutan fisik ataupun keadaan lingkungan dan sosial yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengendalikannya. Stres juga diartikan sebagai suatu keadaan tertekan baik dari segi fisik maupun psikologis (Chaplin, 2012).
- b. Menurut WHO (*World Health Organization*), stres adalah suatu respon atau reaksi yang ditimbulkan oleh tubuh dalam menghadapi tekanan mental atau beban hidup. Stres juga dapat diartikan sebagai suatu peristiwa rangsangan dari lingkungan yang membuat individu merasa tertekan (Rice, 2012).
- c. Menurut Atkinson, dkk (2012), berpendapat bahwa stres merupakan suatu peristiwa yang dirasa dapat membahayakan fisik atau psikologi seseorang.
- d. Menurut Savitri & Effendi (2011) mengemukakan definisi stres adalah adanya tekanan yang berlebihan serta tidak mampu lagi untuk mengatasinya. Namun, seseorang yang mengalami tekanan belum

tentu stres. Sedangkan orang yang stres umumnya disebabkan oleh adanya tekanan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu keadaan respon atau reaksi yang ditimbulkan dari dalam diri seseorang, ketika mengalami peristiwa yang memberikan tekanan pada psikologi maupun fisik seseorang yang tidak mampu lagi untuk mengatasinya.

2. Klasifikasi Stres

Menurut Stuart dan Sundeen (2005), tingkat stres diklasifikasikan menjadi tiga macam, yaitu :

a. Stres ringan

Stres ini biasa terjadi di dalam kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu seseorang untuk selalu waspada, dan berpikir untuk mencegah sesuatu hal yang akan terjadi.

b. Stres sedang

Stres sedang merupakan suatu kondisi seseorang yang lebih fokus kepada hal yang lebih penting, dan mengesampingkan hal lain sehingga dapat mempersempit cara persepsinya.

c. Stres berat

Stres jenis ini terdapat pada kondisi kemampuan fokus seseorang menurun, dan cenderung mencoba mengalihkan perhatian kepada hal-

hal lain. Untuk mengurangi stres, hal ini sangat membutuhkan pengarahannya dan bimbingan.

Sementara itu, menurut Priyoto (2014) stres dibedakan menjadi tiga tingkat yaitu :

a. Stres Rendah

Kondisi stres yang dialami seseorang, namun dalam tahap yang wajar dan masih mampu untuk dikendalikan. Biasanya tidak timbul gejala-gejala yang berat. Dampak yang timbul pada diri seseorang biasanya bersifat positif, karena dapat memacu individu untuk berpikir dan tangguh dalam menghadapi tekanan hidup. Ciri-cirinya peningkatan semangat hidup, energi tubuh meningkat, penglihatan lebih tajam, dan semangat untuk menyelesaikan pekerjaan.

b. Stres Sedang

Kondisi stres yang berlangsung lebih lama, biasanya disebabkan oleh adanya permasalahan yang cukup memberikan tekanan dan mulai sulit untuk dikendalikan. Ciri-cirinya pencernaan terganggu, otot-otot menegang, perasaan tegang, dan insomnia atau gangguan tidur.

c. Stres Tinggi

Kondisi stres yang berlangsung sangat lama dialami oleh seseorang, disebabkan oleh permasalahan yang tidak kunjung terselesaikan. Ciri-ciri dari stres tinggi adalah sulit untuk beraktivitas sehari-hari, hubungan sosial terganggu, insomnia atau gangguan tidur, mudah

letih, emosi tidak terkontrol, konsentrasi menurun, mudah cemas dan takut, dan sulit melakukan pekerjaan yang sederhana.

3. Faktor-faktor Penyebab Stres atau *Stressor*

Stressor adalah semua faktor dalam kehidupan manusia yang dapat menimbulkan terjadinya stres. *Stressor* dapat berasal dari beberapa sumber, baik dari segi fisik, psikologis, maupun sosial. Selye merupakan orang yang pertama kali memperkenalkan istilah *stressor*. (Rice, 2012)

Menurut Janicki dan Cohen (2012), mengemukakan bahwa sedikitnya ada dua macam kejadian yang dapat menyebabkan timbulnya stres, yaitu :

- a. *Daily hassles* yaitu kejadian kecil yang sering terjadi berulang-ulang setiap hari, seperti masalah kerja, sekolah, dan sebagainya.
- b. *Personal stressor* yaitu adanya ancaman atau gangguan secara psikologis yang sangat kuat pada seorang individu, misalnya kehilangan orang yang dicintai, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan, masalah pribadi, dan sebagainya.

Sementara itu, menurut Farid Mashudi (2013) menyatakan bahwa ada beberapa faktor penyebab stres, antara lain :

- a. Fisik biologis

Beberapa faktor pemicu stres dari segi fisik biologis, misalnya menderita penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik anggota

tubuh, wajah yang tidak cantik atau ganteng, postur tubuh yang tidak ideal, dsb.

b. Psikologis

Stres yang ditandai dengan perasaan iri dengki, sering berburuk sangka, adanya konflik batin seperti keinginan yang melebihi kemampuan. Selain konflik yang dapat menyebabkan stres pada individu, hal lainnya adalah rasa frustrasi. Rasa frustrasi dapat menyebabkan stres, karena merupakan situasi saat individu tidak bisa mencapai tujuan yang diinginkan. Dunia remaja khususnya mahasiswa, tidak menutup kemungkinan mengalami stres akibat frustrasi dalam menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar dengan berbagai beban tugas yang diberikan dari pihak kampus.

c. Lingkungan Sosial

Stres yang biasanya timbul akibat adanya permasalahan dari faktor kehidupan keluarga, tekanan pekerjaan, dan faktor dari lingkungan. Bagi mahasiswa, banyak faktor yang dapat menimbulkan stres dalam kehidupannya. Kadang kala individu mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat, sehingga tidak mampu untuk menanganinya. Keadaan ini dipengaruhi juga oleh kemampuan individu dalam beradaptasi. Beban berat ini akan menimbulkan stres yang berkepanjangan.

Sedangkan, dalam konteks mahasiswa menurut Ross, Niebling, dan Heckert (2008) terdapat empat faktor penyebab stres pada mahasiswa, yaitu :

- a. Interpresonal, yaitu *stressor* yang disebabkan oleh adanya interaksi dengan orang lain, misalnya adanya konflik dengan teman, pacar, atau orang tua.
- b. Intrapersonal, yaitu *stressor* yang bersumber dari diri sendiri, misalnya masalah keuangan, masalah kesehatan, perubahan pola hidup.
- c. Akademik, yaitu *stressor* yang berkaitan dengan aktivitas perkuliahan dan berbagai masalah yang mengikutinya, misalnya kesulitan memahami materi yang diberikan oleh dosen, tugas-tugas yang menumpuk, dan hasil ujian yang jelek.
- d. Lingkungan, yaitu *stressor* yang berasal dari keadaan lingkungan sekitar, misalnya lingkungan tempat tinggal yang kurang nyaman.

4. Dampak Akibat Stres

Dampak dari akibat stres menurut Morgan (2014) dapat menyebabkan gangguan tidur atau insomnia. Secara biologis, jam tubuh di dalam otak menghidupkan suatu unsur kimia yang disebut melatonin yaitu unsur kimia penyebab mengantuk. Namun, ketika seseorang mengalami kondisi stres dapat menghambat pengeluaran melatonin, sehingga menyebabkan seseorang tetap terjaga sampai larut malam. Stres

dapat membuat seseorang mengalami gangguan tidur, dan gangguan tidur bisa membuat seseorang stres.

Sedangkan, menurut Bressert (2016) mengklasifikasikan dampak stres menjadi empat aspek, yaitu :

1. Fisik

Dampak stres pada aspek fisik ditandai dengan peningkatan detak jantung, ketegangan otot, sakit kepala, pusing dan demam, insomnia atau gangguan tidur, kelelahan, dan kekurangan energi.

2. Kognitif

Dampak stres pada aspek kognitif ditandai dengan sering lupa, sering kebingungan, mudah panik, mudah khawatir.

3. Emosi

Dampak stres pada aspek emosi ditandai dengan rasa frustrasi, mudah marah dan tersinggung, sensitif, dan merasa tidak berdaya.

4. Perilaku

Dampak stres pada aspek perilaku ditandai dengan sering menyendiri, hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, sering malas, selalu menghindar dari komunikasi dengan orang lain.

5. Indikator dan Pengukuran Tingkat Stres

Stres dapat diukur dengan cara melihat indikator-indikator terjadinya stres yang muncul pada seseorang. Adapun indikator-indikator tersebut

sering juga disebut dengan gejala-gejala stres. Secara umum, para ahli membagi gejala stres menjadi dua macam (Abdullah, 2007), yaitu :

- a. Gejala fisik, ditandai dengan sakit kepala, jantung berdebar, darah tinggi, sulit tidur, nafsu makan hilang, mudah lelah, dan gejala lainnya.
- b. Gejala psikis, ditandai dengan mudah gelisah, sulit untuk konsentrasi, sering melamun, mudah pesimis, sering malas melakukan pekerjaan apapun, mudah marah dan tersinggung, serta agresif dalam menyikapi masalah hal-hal kecil.

Menurut Goliszek (2005), gejala stres dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

1. Gejala fisik

Gejala stres yang timbul pada fisik seseorang ditandai dengan sakit kepala, jantung berdebar-debar, gangguan pencernaan, nyeri otot, rasa lelah dan lemah, tekanan darah tinggi, sering buang air kecil, nafsu makan hilang atau makan secara berlebihan, sulit tidur atau tidur berlebihan, serta gejala lainnya.

2. Gejala emosional

Gejala stres yang muncul pada sisi emosional seseorang ditandai dengan mudah marah dan tersinggung, rasa gelisah, suasana hati mudah berubah-ubah, khawatir, mudah panik, kehilangan kontrol perasaan, mudah menangis, perasaan kacau, dan lain sebagainya.

3. Gejala perilaku

Gejala stres yang muncul pada perilaku seseorang ditandai dengan sering merokok dan memakai obat-obatan, selalu berjalan mondar-mandir, sudah tidak peduli pada penampilan fisik, perilaku sosial sering berubah secara tiba-tiba, dan lain sebagainya.

Dari beberapa gejala di atas, dapat digunakan untuk menilai tingkat stres pada seseorang. Tingkat stres adalah suatu hasil penilaian dari berat ringan stres yang dialami oleh seseorang. Dalam penelitian ini, untuk mengukur tingkat stres peneliti menggunakan kuesioner yang telah baku yaitu *Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS 42)* oleh Lovibond (1995).

C. Kecanduan *Smartphone*

1. Definisi Kecanduan *Smartphone*

Suatu aktivitas yang dilakukan oleh seorang individu secara terus-menerus, biasanya akan menjadi sebuah kebiasaan. Namun, jika kebiasaan tersebut tidak dapat dihentikan bahkan dapat mengubah pola perilaku individu, maka hal tersebut dapat disebut juga dengan istilah kecanduan.

Kecanduan (*Addiction*) adalah suatu kebiasaan untuk terlibat dalam aktivitas tertentu atau menggunakan substansi tertentu tanpa peduli adanya risiko buruk yang akan terjadi pada kondisi fisik, mental,

spiritual, emosional, atau finansial dari individu. (Young & Cristiano, 2011)

Menurut Robert West (2006), kecanduan adalah sebuah sindrom pada perilaku yang mencari kesenangan dan kepuasan tertentu melebihi batas kendali. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, kecanduan adalah kejangkitan suatu kegemaran pada seseorang sehingga lupa pada hal-hal lainnya. (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2012 – 2015)

Setelah definisi kecanduan telah dipaparkan di atas, definisi dari *smartphone* menurut Woyke (2014) adalah ponsel atau perangkat yang dapat menjalankan sistem operasi terbuka untuk mengunduh berbagai aplikasi yang dibuat oleh pengembang dari luar. *Smartphone* memiliki banyak fitur yang tidak dimiliki oleh ponsel biasa, seperti menggunakan layar sentuh, *browser* dengan performa internet yang lengkap, kamera berkualitas tinggi, memiliki perangkat lunak yang canggih, dan memiliki tampilan yang berkualitas tinggi.

Menurut Morley dan Parker (2011), *smartphone* adalah perangkat elektronik berbasis telepon yang tidak hanya digunakan untuk melakukan panggilan atau mengirim pesan singkat namun juga memiliki fitur-fitur personal lainnya seperti dapat melakukan akses laman web, mengambil foto digital, bermain game, mengunduh aplikasi, mengakses kalender, memutar musik dan video, dan fitur-fitur canggih lainnya.

Sedangkan, menurut Anggraini (2019) mendefinisikan *smartphone* adalah perangkat atau benda elektronik yang memiliki ukuran relatif kecil serta memiliki fungsi khusus dan praktis dalam penggunaannya, selain itu juga dapat mudah dibawa kemana-mana.

Selain uraian definisi dari kecanduan dan *smartphone*, definisi lain dari kecanduan *smartphone* itu sendiri merupakan bentuk umum dari mengakibatkan gangguan fungsional akibat kecanduan ponsel, menghabiskan waktu dengan sia-sia, adanya perubahan dari rutinitas suatu individu, seperti menurunnya prestasi, aktivitas sosial, dan hubungan ikatan dengan orang lain. Kecanduan *smartphone* sama halnya dengan internet *addiction*, yaitu seseorang yang ketergantungan dan tidak dapat mengontrol diri dalam penggunaan teknologi berbasis internet (Young, 2009).

Kecanduan *smartphone* menurut Griffiths (2011), didefinisikan dengan terlalu lama dalam menggunakan *smarthphone* sehingga dapat mengganggu kehidupan sehari-hari penggunanya. Penggunaan *smartphone* yang terlalu berlebihan ini dapat menyebabkan masalah perilaku dan mental.

Sedangkan, definisi kecanduan *smartphone* menurut Leung (2007), adalah suatu ketergantungan terhadap *smartphone* disertai dengan kurangnya kontrol dalam penggunaan sehingga memberikan dampak negatif bagi individu.

Dari beberapa definisi kecanduan *smartphone* di atas, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smarthone* adalah suatu kebiasaan atau kegemaran dalam penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol sehingga mengakibatkan efek atau dampak negatif bagi pengguna.

2. Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan *Smartphone*

Ada empat faktor penyebab kecanduan *smartphone*, menurut Yuwanto (2010) dalam Agusta (2016) :

a. Faktor Internal

Faktor yang berasal dari individu, antara lain rasa sensasi yang tinggi pada hal-hal yang baru dan beragam, evaluasi pada kualitas diri yang rendah, dan kontrol terhadap diri sendiri yang rendah.

b. Faktor Situasional

Faktor yang mengarah pada penggunaan *smartphone* sebagai sarana untuk membuat individu merasa nyaman secara psikologis ketika menghadapi situasi dan kondisi yang tidak nyaman. Dalam hal ini ketika individu menghadapi situasi yang tidak nyaman, secara spontan ia akan mengalihkan perhatiannya kepada *smartphone*.
(Agusta, 2016)

c. Faktor Sosial

Faktor penyebab kecanduan dari *smartphone* yang digunakan sebagai sarana untuk berinteraksi dan menjaga komunikasi dengan

orang lain. Hal ini membuat individu cenderung malas untuk berkomunikasi secara langsung dengan orang lain.

d. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar individu, contohnya peran media dalam mempengaruhi individu untuk memenuhi kebutuhannya akan ponsel atau *smartphone*. Hal ini dibuktikan dengan tingginya paparan media dalam memberikan informasi mengenai ponsel dengan berbagai macam fiturnya.

Sementara menurut Walsh, White, dan Young (2007) mengemukakan tentang penyebab kecanduan *smartphone*, diantaranya :

- a. *Self Gratification*, yaitu penggunaan *smartphone* untuk menghibur diri dengan tujuan mendatangkan rasa nyaman dan rileks untuk diri sendiri. Biasanya individu akan mengulang suatu kebiasaan yang dapat menyenangkan diri sendiri.
- b. *Social Gratification*, yaitu penggunaan *smartphone* untuk menjaga komunikasi dengan orang lain. Kecanggihan teknologi yang dimiliki oleh *smartphone* ini memungkinkan seorang individu melakukan komunikasi dengan orang lain tanpa harus bertemu langsung. Kebiasaan seseorang berkomunikasi orang lain secara terus-menerus melalui *smartphone*, dapat membuat seseorang menjadi kecanduan *smartphone*.

3. Dampak dari Kecanduan Smartphone

Menurut Adrian (2019), dampak dari kecanduan gadget atau *smartphone* bagi tubuh, secara umum dapat dibedakan menjadi dua yaitu efek fisik dan psikologis :

a. Efek Fisik

Adapun dampak negatif dari kecanduan *smartphone* pada kesehatan fisik adalah :

1) Masalah pada mata

Mata akan merasa lelah, kering, dan penglihatan terganggu akibat dari terlalu lama menatap *smartphone* sehingga mata menjadi bermasalah.

2) Nyeri di bagian tubuh tertentu

Seseorang yang telah kecanduan *smartphone* sangat rentan mengalami nyeri pada leher, bahu, punggung, jari-jari tangan, ataupun pergelangan tangan dan mereka cenderung tidak menyadarinya.

3) Infeksi

Gadget atau *smartphone* adalah sarang jutaan kuman dan bakteri. Bahkan ada riset penelitian yang menyebutkan bahwa bakteri *E.coli* penyebab diare banyak ditemukan pada gadget. Hal ini

dapat membuat seseorang yang lebih banyak bersentuhan dengan gadget atau *smartphone* lebih rentan terkena infeksi.

4) Gangguan tidur

Seseorang yang kecanduan *smartphone* akan rela begadang, sehingga waktu dan kualitas tidurnya menjadi berkurang. Jika dilakukan secara berkepanjangan, akan berisiko mengalami insomnia atau gangguan tidur. Bila seseorang mengalami kurang tidur, akan kesulitan berkonsentrasi dan merasa lelah di siang hari.

b. Efek Psikologis

Adapun dampak negatif dari kecanduan *smartphone* pada masalah psikologis adalah mudah marah dan panik, sering merasa kesepian karena jarang bersosialisasi dengan orang lain, depresi, cemas, sulit fokus dan konsentrasi, dan masalah dalam hubungan sosial.

4. Indikator Kecanduan *Smartphone* dan Cara Pengukurannya

Ada beberapa indikator yang dapat menggambarkan perilaku kecanduan *smartphone* menurut Kwon dkk (2013), antara lain :

- a. *Cyberspace-oriented relationship* : suatu kondisi dimana seseorang lebih memilih berinteraksi melalui *smartphone*, dibandingkan dengan bertemu langsung. Ia merasa berhubungan dengan temannya lebih dekat dan nyaman melalui *smartphone* daripada secara nyata. Jika tidak menggunakan *smartphone* ia merasa ada kehilangan dan senantiasa untuk selalu memeriksa *smartphone*-nya.

- b. *Overuse* : penggunaan yang berlebihan artinya seseorang yang tidak bisa mengontrol penggunaan *smartphone*. Seseorang yang lebih mencari tahu melalui *smartphone* dibandingkan bertanya atau meminta bantuan kepada orang lain. Selain itu, orang tersebut juga selalu mengecek baterai *smartphone* dan selalu menyiapkan *charger*-nya. Bahkan, tidak jarang orang tersebut menggunakan *smartphone* ketika di-*charger*; karena ia selalu merasa adanya dorongan untuk terus menggunakan *smartphone*.
- c. *Daily life disturbance* : terganggunya aktivitas sehari-hari seperti sering kehilangan waktu untuk melakukan pekerjaan atau kegiatan sehari-hari yang telah direncanakan, sulit fokus dan konsentrasi ketika belajar di kelas atau saat bekerja, mudah mengalami pusing hingga penglihatan mulai terganggu, rasa sakit dan pegal di jari-jari dan pergelangan tangan atau di bagian belakang leher, serta gangguan tidur.
- d. *Withdrawal* : penarikan diri. Maksudnya, seorang individu selalu merasa cemas dan resah, merasa berat jika tidak menggunakan *smartphone*. Ia akan terus menggenggam *smartphone* meskipun tidak menggunakannya dan tidak bisa jauh dari *smartphone*. Orang tersebut juga akan merasa jengkel jika ada gangguan saat menggunakan *smartphone*.
- e. *Positive anticipation* : seseorang yang merasa bersemangat saat menggunakan *smartphone*, karena merasa dapat menghilangkan rasa

jenuh dan beban pikiran. Ia akan merasa hampa jika tidak menggunakan *smartphone*.

- f. *Tolerance* : meningkatkan penggunaan sesuai dengan yang diinginkan meskipun mengetahui bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan masalah pada diri sendiri maupun orang lain. Ia selalu mencoba untuk mengontrol penggunaan *smartphone*, namun selalu gagal.

Berdasarkan indikator-indikator di atas, dapat disimpulkan bahwa indikator atau gejala-gejala kecanduan *smartphone* diantaranya *cyberspace-oriented relationship, overuse, daily life disturbance, withdrawal, positive anticipation, dan tolerance*. Indikator-indikator ini dapat dibuat menjadi suatu alat instrumen untuk mengukur tingkat kecanduan *smartphone* pada seseorang. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat instrumen *Smartphone Addiction Scale (SAS)* dari Kwon dkk (2013) yang berisi indikator-indikator gejala kecanduan *smartphone* di atas yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia yang sudah teruji dan dapat digunakan sebagai alat instrumen penelitian.

D. Aktivitas Olahraga

1. Definisi Aktivitas Olahraga

Aktivitas olahraga adalah aktivitas gerakan tubuh secara terstruktur guna menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut Undang-undang No. 3 Tahun 2005, definisi olahraga adalah suatu kegiatan yang

sistematis untuk mendorong dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan spiritual.

Secara umum olahraga adalah kegiatan menggerakkan anggota tubuh secara sistematis dan terstruktur dengan tujuan untuk menjaga kebugaran serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam mencegah berbagai macam penyakit.

Menurut Santoso Griwijoyo dan Didik Jafar Sidik (2013) mengatakan bahwa olahraga merupakan budaya manusia, artinya tidak akan ada aktivitas olahraga tanpa adanya raga manusia yang melakukan aktivitas olahraga tersebut.

Sedangkan menurut Husdarta (2011) mengungkapkan bahwa olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia dalam memperagakan pola gerakan yang digerakkan oleh faktor fisik dengan kemampuan gerak yang maksimal.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah aktivitas gerakan yang dilakukan oleh manusia dengan pola gerakan yang sistematis untuk mengembangkan potensi fisik jasmani, rohani, dan spiritual serta menjaga kebugaran dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh dalam mencegah berbagai macam penyakit atau gangguan kesehatan lainnya.

World Health Organization (WHO) merekomendasikan untuk melakukan aktivitas olahraga ringan sedang secara rutin dan teratur

minimal 150 menit per minggu, atau melakukan olahraga dengan intensitas tinggi selama 75 menit per minggu. Serta idealnya melakukan olahraga 3 – 5 kali per minggu secara rutin.

2. Jenis Olahraga

Olahraga secara umum, menurut Dariyo (2007) dibagi menjadi tiga jenis kategori, yaitu :

- a. Olahraga ringan, bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Yang termasuk olahraga ringan diantaranya jalan kaki, menembak, golf, bowling, panahan, peregangan otot.
- b. Olahraga sedang, bertujuan untuk menstabilkan taraf kesehatan dan mencegah timbulnya penyakit. Yang termasuk olahraga sedang diantaranya seperti bersepeda, voli, badminton, tenis, jogging, basket, sepakbola, senam, renang.
- c. Olahraga berat, biasanya dilakukan oleh atlet dengan taraf latihan yang intensif dan cenderung keras karena bertujuan untuk mencapai prestasi. Yang termasuk olahraga berat diantaranya balap sepeda, lari marathon, angkat besi, gulat, tinju.

Sedangkan, menurut Husdarta (2011) jenis olahraga dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

- a. Olahraga Aerobik, adalah jenis olahraga yang memerlukan oksigen sebagai sumber energi utama dalam melakukan olahraga tersebut. Pada saat olahraga aerobik, suhu tubuh akan meningkat secara

bertahap, napas semakin berat namun tidak sampai terengah-engah, dan juga otot tidak terasa begitu pegal. Singkatnya, olahraga aerobik bertujuan untuk merangsang aktivitas denyut jantung dalam memompa aliran darah. Contoh olahraga aerobik antara lain senam aerobik, senam lantai, yoga, lari santai, berjalan kaki, berenang, bersepeda, dan lain sebagainya.

- b. Olahraga Anaerobik, adalah jenis olahraga yang tidak memerlukan oksigen dalam melakukannya melainkan glikogen atau gula otot sebagai sumber utama dalam melakukan olahraga tersebut. Pada saat melakukan olahraga anaerobik, suhu tubuh akan meningkat dengan sangat cepat, napas berat sampai terengah-engah, dan otot akan terasa pegal. Singkatnya, olahraga anaerobik bertujuan untuk merangsang aktivitas otot tubuh. Contoh olahraga anaerobik antara lain angkat beban, lari sprint, lari marathon, push up, pull up, sit up, dan lain sebagainya.

3. Manfaat Olahraga

Olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur, tentu akan memberikan manfaat yang baik bagi tubuh. Namun, masih sedikit orang yang mengetahui berbagai macam manfaat yang akan dirasakan saat rajin berolahraga, sehingga banyak orang yang masih melalaikan aktivitas olahraga. Seorang individu yang gemar melakukan olahraga sudah mengetahui pentingnya olahraga dalam kehidupan, namun bagi individu yang sibuk bekerja sering mengabaikan akan pentingnya olahraga.

Adapun manfaat dari melakukan aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur, antara lain :

- a. Untuk menjaga kebugaran tubuh dan menyeimbangkan potensi jasmani dan rohani.
- b. Meningkatkan fokus dan konsentrasi sehingga menjadi lebih produktif.
- c. Dapat mengurangi stres, depresi, dan kegelisahan hati.
- d. Dapat meningkatkan sistem metabolisme dan sistem kekebalan tubuh dalam mencegah berbagai macam penyakit.
- e. Dapat memperbaiki kualitas tidur, agar terhindar dari gangguan insomnia.

Selain itu, manfaat olahraga menurut laman Disjas (2020) mengemukakan beberapa manfaat olahraga dalam melawan penyakit serta olahraga yang dianjurkan, antara lain :

- a. Mengatasi dan mencegah insomnia atau gangguan tidur. Manfaat olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur pada seseorang, artinya dengan berolahraga seseorang dapat mengatasi dan juga mencegah gangguan tidur atau insomnia. Olahraga yang dianjurkan adalah jenis olahraga aerobik seperti jalan kaki, jogging, renang, bersepeda, yoga, dan senam.
- b. Mencegah penyakit jantung. Untuk memiliki jantung yang sehat sangat diperlukan olahraga yang rutin dan teratur, karena jantung dan olahraga adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan. Dengan

berolahraga akan membantu meningkatkan fungsi jantung dalam melancarkan peredaran darah dalam tubuh. Olahraga yang dianjurkan adalah jenis olahraga aerobik, senam, dan yoga.

- c. Mengontrol tekanan darah. Olahraga sangat bermanfaat untuk melancarkan dan memperbaiki sirkulasi aliran darah dalam tubuh. Olahraga yang dianjurkan adalah jenis olahraga yang sedikit ditambah beban.
- d. Mengendalikan kolesterol. Aktivitas olahraga dapat bermanfaat untuk mengendalikan kadar kolesterol dalam tubuh, serta meningkatkan kolesterol yang baik. Olahraga yang dianjurkan adalah aerobik yang *low-impact*, jogging, bersepeda, jalan kaki, dan berenang.
- e. Terapi untuk penderita diabetes. Penderita diabetes selain harus menjaga pola makan, juga dianjurkan untuk melakukan olahraga. Karena, dengan berolahraga dapat mengontrol gula darah dalam tubuh serta merangsang sensitivitas dari hormon insulin. Olahraga yang dianjurkan adalah senam aerobik, berenang, jalan cepat, dan bersepeda.

Dari beberapa pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga sangat penting untuk dilakukan, karena memiliki berbagai macam manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, olahraga juga dapat mengatasi dan mencegah dari berbagai macam penyakit.

4. Dampak dari Kurangnya Aktivitas Olahraga

Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dan teratur, tentu akan memberikan dampak yang baik bagi tubuh. Begitu juga sebaliknya, apabila seseorang jarang ataupun tidak pernah melakukan aktivitas olahraga, maka akan memberikan dampak buruk bagi tubuh. Secara umum, berdasarkan laman artikel yang dimuat oleh Dinas Kesehatan Provinsi Jogja (2017) mengemukakan sedikitnya empat dampak buruk yang akan terjadi pada tubuh jika kurang melakukan aktivitas olahraga, antara lain :

a. **Insomnia dan Gangguan Tidur**

Banyak penelitian yang mengatakan bahwa gangguan tidur atau insomnia tidak hanya disebabkan oleh kondisi psikologis seseorang, melainkan juga disebabkan oleh individu yang kurang melakukan aktivitas olahraga. Sedikitnya, ada dua hal manfaat olahraga dalam membantu mencegah insomnia, yaitu olahraga dapat membuat tubuh merasa lelah, sehingga akan membuat tubuh mendapatkan tidur yang nyenyak. Selain itu, olahraga juga dapat membantu meningkatkan metabolisme dalam tubuh yang berdampak pada kondisi fisik menjadi lebih optimal, sehingga tubuh akan mudah tidur.

b. **Badan Menjadi Kurang Fit**

Dampak buruk dari kurangnya aktivitas olahraga adalah badan menjadi kurang fit. hal ini akan berdampak pada menurunnya

semangat dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Akibatnya, produktivitas individu akan menurun dan tidak optimal.

c. Daya Tahan Tubuh Menurun

Aktivitas olahraga sangat bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh individu. Karena, dengan berolahraga dapat membantu melancarkan sistem metabolisme tubuh dalam mengeluarkan antibodi. Sedangkan, kurang olahraga akan memperlambat sistem metabolisme dalam mengeluarkan antibodi, sehingga daya tahan tubuh akan menurun.

d. Mudah Terserang Penyakit

Akibat dari kurangnya aktivitas olahraga akan berdampak buruk pada tubuh. Seiring dengan menurunnya daya tahan tubuh, maka antibodi dalam tubuh juga akan menurun. Akibatnya, seorang individu akan mudah terserang penyakit atau gangguan kesehatan.

Sedangkan, menurut pendapat lain yang dikemukakan oleh Makarim (2020), dampak negatif yang akan terjadi jika tubuh kurang aktivitas olahraga adalah sebagai berikut :

a. Berat Badan Naik

Ini akan terjadi pada seseorang yang kurang olahraga karena malas untuk bergerak, akibatnya lemak dalam tubuh menumpuk sehingga berat badan naik. Hal ini karena tidak seimbangnya antara kalori yang masuk dengan kalori yang keluar dari tubuh. Kalori yang

masuk cenderung tinggi, namun kalori yang keluar cenderung rendah karena kurangnya olahraga.

b. Metabolisme Melambat

Dengan kurangnya berolahraga mengakibatkan salah satu fungsi metabolisme dalam tubuh menjadi lambat. Akibatnya seseorang dapat berisiko peningkatan berat badan hingga obesitas yang dapat meningkatkan risiko berbagai macam penyakit lainnya.

c. Insomnia

Dampak lainnya yang dapat terjadi pada seseorang yang kurang berolahraga adalah insomnia atau gangguan tidur. Karena tubuh yang jarang bergerak akan lebih banyak menyimpan energi kalori dalam tubuh sehingga dapat membuat seseorang terjaga dari tidurnya sepanjang malam. Selain itu seseorang yang kurang berolahraga cenderung mengalami kesulitan untuk tidur nyenyak dan biasanya merasa sering lelah di siang hari.

d. Mudah Lelah

Seseorang yang kurang berolahraga cenderung sering merasa lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari, meskipun aktivitas kecil sekalipun. Hal ini karena tubuh jarang diolah dan dilatih, sehingga mudah lelah dan capek. Selain itu, dampak lainnya adalah kekuatan tulang menjadi lemah sehingga berisiko mengalami osteoporosis atau tulang keropos.

e. Rentan Terserang Penyakit Kronis

Salah satu penyakit kronis yang dapat terjadi akibat dari kurang berolahraga adalah penyakit diabetes. Karena seseorang yang jarang olahraga, otot dan jaringan lainnya tidak berfungsi maksimal, tidak bisa menyerap gula menjadi energi diakibatkan oleh lambatnya sistem metabolisme dalam tubuh, sehingga akan menaikkan kadar gula dalam darah.

5. Indikator Aktivitas Olahraga dan Cara Pengukurannya

Aktivitas olahraga seseorang secara praktis dapat dilihat berdasarkan tiga indikator, yaitu intensitas dari jenis olahraga, durasi, dan frekuensi. Jenis olahraga dalam aktivitas olahraga, meliputi klasifikasi dari jenis-jenis olahraga yang dilakukan. Intensitas merupakan berat ringannya dari olahraga yang dilakukan. Adapun jenis olahraga yang bermanfaat untuk mencegah insomnia atau gangguan tidur adalah jenis olahraga aerobik, meliputi senam, jalan kaki, jogging, bersepeda, renang, yoga, dan lain sebagainya.

Durasi dalam aktivitas olahraga, meliputi berapa lama rata-rata aktivitas olahraga yang dilakukan. Durasi olahraga yang dianjurkan menurut WHO yaitu selama 150 menit dalam seminggu, atau 75 menit dalam seminggu untuk olahraga berat. Durasi olahraga ini dapat di bagi menjadi 30 menit dalam satu hari selama 5 kali dalam seminggu.

Sedangkan, frekuensi pada aktivitas olahraga, meliputi berapa kali rata-rata aktivitas olahraga yang dilakukan pada periode waktu tertentu. Frekuensi olahraga yang dianjurkan menurut WHO adalah 3 sampai 5 kali dalam seminggu.

Adapun cara pengukuran aktivitas olahraga pada seseorang dapat menggunakan kuesioner berdasarkan pada indikator-indikator tersebut. Cara ini lebih mudah dan praktis karena tidak perlu menggunakan alat ukur tertentu dan tidak memerlukan tenaga ahli. Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner yang diadopsi dari *Baecke Questionnaire-Sport Index* yang sudah memenuhi kriteria indikator dari aktivitas olahraga dan sudah teruji secara internasional serta sesuai dengan tujuan penelitian.

E. Mahasiswa

Istilah mahasiswa tentu sudah tidak asing lagi terdengar di tengah masyarakat. Suatu istilah yang disandarkan pada seseorang yang melanjutkan pendidikannya ke tingkatan yang lebih tinggi, setelah lulus dari Sekolah Menengah Atas atau yang sederajat dengannya.

Menurut Hartaji (2012) mendefinisikan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu atau belajar serta terdaftar dalam menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi, diantaranya akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan mahasiswa sebagai orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (Taufik, 2010).

Sedangkan, menurut Papilaya dan Huliselan (2016) berpendapat bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga yang setingkat dengannya. Selain itu, mahasiswa juga selalu dipandang memiliki intelektualitas yang tinggi, memiliki kecerdasan dalam berpikir, serta memiliki perencanaan yang baik dalam bertindak.

Seorang mahasiswa yang berusia antara 18 sampai dengan 25 tahun dapat dikategorikan pada tahap perkembangan. Tahap ini digolongkan pada masa remaja akhir hingga dewasa awal, ditandai dengan perkembangan dalam hal pematangan dalam pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Berdasarkan beberapa definisi yang dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang berusia 18 sampai 25 tahun yang sedang belajar menimba ilmu, menempuh pendidikan serta terdaftar di perguruan tinggi negeri maupun swasta, ataupun lembaga yang setingkat dengannya meliputi akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, hingga universitas.

F. Hubungan Stres Dengan Kejadian Insomnia

Kondisi stres yang dialami oleh seseorang, dapat memberikan dampak yang bermacam-macam tergantung dari tingkat stres yang dialami, mulai dari

yang ringan hingga yang berat bahkan terkadang dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Salah satu dampak buruk akibat stres adalah gangguan tidur atau insomnia.

Menurut Perry dan Potter (2006), insomnia dapat disebabkan oleh faktor-faktor psikologis diantaranya stres yang berlebihan, rasa cemas, depresi serta adanya stimulus yang berlebihan pada otak. Kondisi stres pada seseorang dapat meningkatkan saraf simpatis pada otak sehingga menimbulkan gangguan tidur (Mubarak, 2007).

Pada penelitian dari Dr. Nino Murcia di Stanford AS, mengungkapkan bahwa stres menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan insomnia, karena stres dapat meningkatkan aktivitas pada daerah hipotalamus di otak tepatnya di daerah SCN (*Supra Chiasmatic Nucleus*) yang mengatur dalam proses tidur. Akibat adanya peningkatan aktivitas tersebut proses tidur menjadi terganggu. Selain itu, kondisi tidur yang normal juga dipengaruhi oleh hormon melatonin yang dikeluarkan oleh kelenjar pinealis. Namun, dalam kondisi stres kinerja dari kelenjar pinealis dalam mengeluarkan hormon melatonin menjadi terhambat, sehingga pola tidur seseorang menjadi terganggu (Yhuda, 2017).

G. Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kejadian Insomnia

Insomnia juga dapat disebabkan oleh penggunaan *smartphone* yang berlebihan. Dampak dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat mengubah perilaku dan kebiasaan seseorang, terlebih jika dalam

penggunaannya hingga larut malam sehingga dapat mempengaruhi otak agar selalu terjaga dari keinginan untuk tidur (P. Ide, 2008).

Dalam studi epidemiologi juga menyatakan seseorang yang menggunakan *smartphone* secara berlebihan akan lebih rentan mengalami gangguan kesehatan, seperti mudah lelah, pusing, sakit kepala, kelelahan, konsentrasi berkurang, sulit tidur, dan pendengaran terganggu (Choo dkk, 2010 dan Takao, 2014).

Menurut Jenaro, dkk (2007), mengungkapkan bahwa penggunaan *smartphone* yang berlebihan bahkan hingga malam hari akan menyebabkan mahasiswa sulit untuk tidur. Gangguan sulit tidur merupakan salah satu gejala insomnia.

Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dan tidak terkontrol dapat memicu perubahan perilaku kebiasaan pada seseorang diantaranya pola tidur menjadi terganggu, hingga mengalami gangguan insomnia.

H. Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Kejadian Insomnia

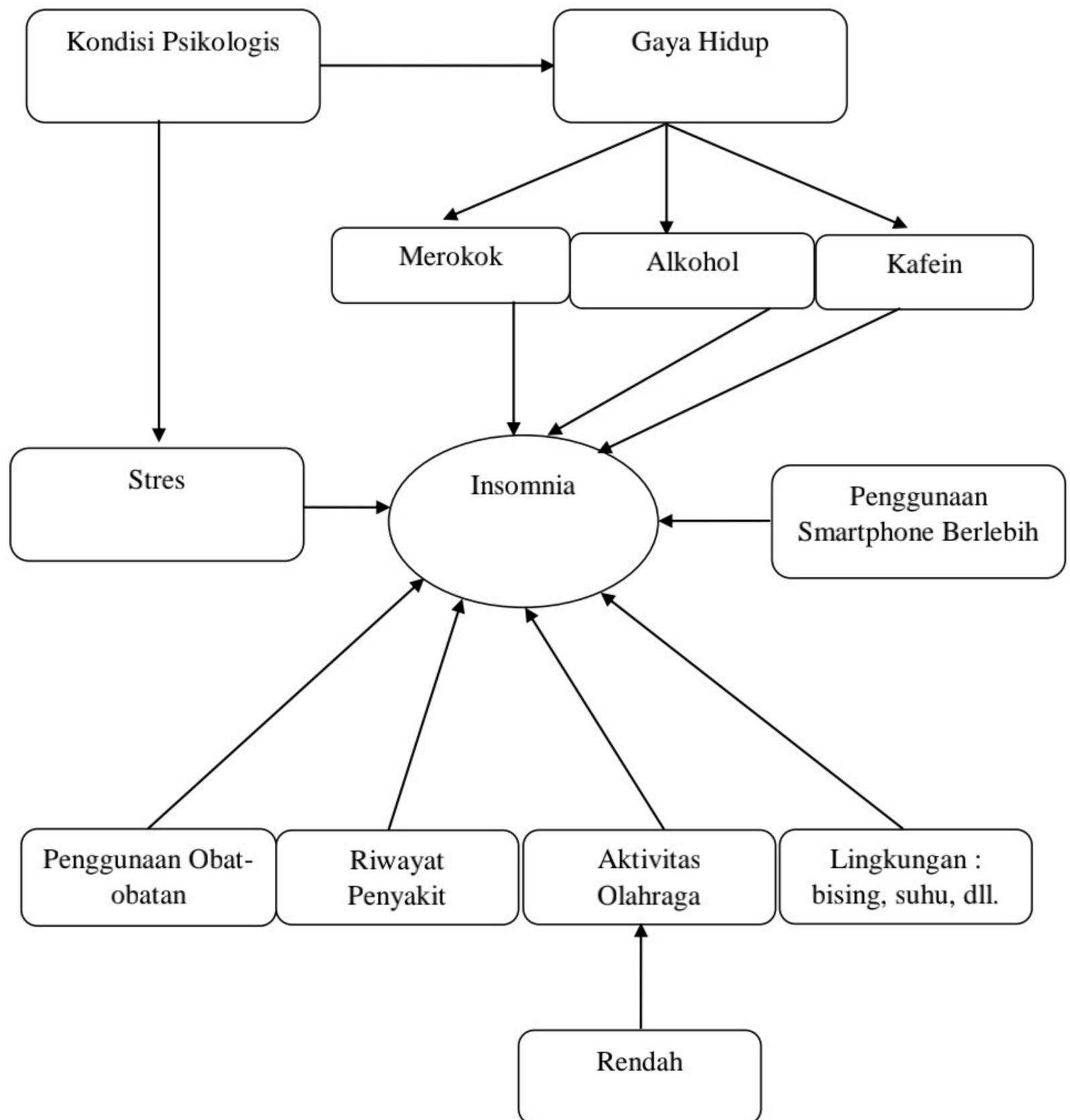
Pada dasarnya secara teori, aktivitas olahraga yang teratur dapat mempercepat proses tidur dan tidur lebih nyenyak (Nelson : 107 dalam penelitian Iqbal, 2017).

Seseorang yang melakukan aktivitas olahraga akan mengalami kelelahan dan mempercepat tidur, karena tahap proses tertidur akan diperpendek. Proses tidur yang cepat dan nyenyak setelah aktivitas olahraga merupakan salah satu cara alami yang dilakukan oleh tubuh untuk

menyeimbangkan energi yang keluar saat aktivitas olahraga. Sedangkan, apabila seseorang jarang melakukan aktivitas olahraga akan mengalami kualitas dan kuantitas tidur yang kurang baik. Karena, kurangnya aktivitas olahraga akan berpengaruh pada sistem metabolisme dalam tubuh menjadi lambat. Akibatnya lemak menumpuk dalam tubuh, sehingga kinerja sistem metabolisme menjadi lebih berat dan akan membuat seseorang menjadi sulit untuk tertidur dan selalu terjaga dari tidurnya. Gejala sulit tidur adalah salah satu gejala insomnia. (Hidayat dalam Apriana, 2015).

Menurut Mubarak (2007), menyatakan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur dan rutin, akan memiliki kualitas tidur yang lebih baik sehingga terhindar dari gejala-gejala insomnia.

I. Kerangka Teori



Gambar 2.1

Kerangka Teori

(Mubarak (2007), P. Ide (2008), dan Rafknowledge (2004) dengan modifikasi