

# Clinomania: Sindrom Rebahan yang Bikin Sulit Bangkit dari Kasur!

Category: LifeStyle

15 Februari 2025



## Prolite – Clinomania: Saat Rasa Ingin Rebahan Tak Bisa Dikendalikan, Yuk Kenali Ciri-Cirinya!

Pernah nggak sih kamu merasa sulit banget bangun dari tempat tidur, bahkan setelah tidur cukup? Rasanya seperti ada magnet yang menahan tubuh supaya tetap rebahan dan enggan menghadapi dunia. Kalau kejadian ini sering terjadi, mungkin bukan cuma rasa malas biasa, tapi bisa jadi kamu mengalami **clinomania**.

Ini bukan sekadar kebiasaan malas-malasan atau kecintaan pada kasur. Ini adalah kondisi di mana seseorang punya dorongan berlebihan untuk tetap berada di tempat tidur, bahkan ketika sudah cukup istirahat. Lalu, apa sebenarnya clinomania, apa

penyebabnya, dan bagaimana cara mengatasinya? Yuk, kita kupas tuntas!

# Apa Itu Clinomania? Bukan Cuma Malas Biasa!



Secara sederhana, **clinomania** berasal dari bahasa Yunani: *clino* (tempat tidur) dan *mania* (obsesi). Artinya, ini adalah kondisi ketika seseorang merasa **keinginan yang tak terkendali untuk terus berada di tempat tidur**.

Beda dengan rasa malas biasa, clinomania bisa terjadi bahkan saat seseorang sudah cukup tidur. Kalau malas, biasanya kita masih bisa dipaksa bangun kalau ada aktivitas menarik. Tapi kalau clinomania, dorongan untuk tetap rebahan bisa terasa begitu kuat hingga mengganggu aktivitas sehari-hari.

Apakah ini termasuk gangguan medis? Secara resmi, clinomania belum masuk dalam kategori gangguan psikologis di DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Namun, kondisi ini sering dikaitkan dengan gangguan tidur dan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

## Kenapa Kita Sering Susah Bangun? Penyebab Clinomania yang Harus Diwaspadai

### 1. Gangguan Tidur yang Bisa Memicu Clinomania

Tidur yang berkualitas buruk bisa membuat tubuh terasa lelah meskipun sudah tidur dalam waktu yang cukup. Beberapa gangguan tidur yang sering dikaitkan dengan clinomania antara lain:

- **Insomnia** – Sulit tidur atau sering terbangun di malam hari, sehingga tubuh masih merasa kurang istirahat.
- **Hypersomnia** – Rasa kantuk berlebihan meskipun sudah tidur lama.
- **Sleep Apnea** – Gangguan pernapasan saat tidur yang menyebabkan tubuh tidak mendapatkan oksigen yang cukup.

Jika kamu sering merasa lelah dan sulit bangun meskipun sudah tidur cukup, mungkin ada gangguan tidur yang perlu diperiksa lebih lanjut.

## 2. Kelelahan Mental dan Stres

Kadang bukan tubuh yang lelah, tapi pikiran. **Burnout, stres berlebihan, atau tekanan hidup** bisa membuat seseorang merasa ingin terus berada di tempat tidur untuk menghindari dunia. Rebahan jadi semacam “zona aman” yang bikin nyaman, meskipun di sisi lain bisa mengganggu produktivitas.

## 3. Depresi dan Gangguan Kecemasan

Orang yang mengalami **depresi** sering kali kehilangan energi dan motivasi untuk bangun dari tempat tidur. Perasaan putus asa, sedih berkepanjangan, dan hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari adalah beberapa tanda yang harus diwaspadai.

Sementara itu, **gangguan kecemasan** bisa membuat seseorang merasa lelah secara mental dan sulit menghadapi dunia luar, sehingga memilih untuk tetap di tempat tidur lebih lama.

## 4. Kurangnya Aktivitas Fisik

Jarang bergerak atau kurang olahraga juga bisa bikin tubuh terasa lemas dan semakin malas untuk bangun. Padahal, aktivitas fisik justru bisa membantu meningkatkan energi dan mengurangi perasaan lesu.

## 5. Kebiasaan Tidur yang Buruk

- Begadang terus-menerus
- Terlalu banyak tidur siang
- Menggunakan gadget sebelum tidur

Semua kebiasaan ini bisa bikin jam tidur berantakan dan mempengaruhi kualitas istirahat kita, yang akhirnya memicu rasa malas bangun di pagi hari.

## Kapan Clinomania Jadi Masalah?



Rebahan itu enak, tapi kalau sampai mengganggu kehidupan sehari-hari, berarti ada yang perlu diperbaiki. Berikut beberapa tanda clinomania sudah mulai jadi masalah serius:

- Sering terlambat ke sekolah, kampus, atau kantor karena sulit bangun
- Tugas dan pekerjaan terbengkalai karena lebih banyak menghabiskan waktu di tempat tidur
- Merasa lelah terus-menerus meskipun sudah tidur cukup
- Mulai kehilangan motivasi untuk melakukan aktivitas yang dulu disukai

Kalau kamu mengalami beberapa tanda di atas, mungkin sudah saatnya mencari cara untuk mengatasi clinomania.

## Bagaimana Cara Mengatasi Clinomania?

Kalau kamu mulai merasa clinomania mengganggu produktivitas, coba lakukan beberapa langkah berikut:

### 1. Perbaiki Pola Tidur

- Tidur dan bangun di jam yang sama setiap hari.
- Hindari gadget sebelum tidur.

- Ciptakan lingkungan tidur yang nyaman dan gelap.

## **2. Atur Rutinitas Pagi yang Menarik**

- Pasang alarm dengan lagu favorit.
- Buat daftar kegiatan menyenangkan yang bisa bikin semangat bangun.
- Letakkan alarm jauh dari tempat tidur agar kamu harus bangun untuk mematikannya.

## **3. Olahraga dan Aktivitas Fisik**

- Bergerak lebih banyak bisa meningkatkan energi dan mengurangi rasa malas.
- Cobalah olahraga ringan seperti yoga atau jalan kaki di pagi hari.

## **4. Kurangi Stres dan Kelola Emosi**

- Praktikkan teknik relaksasi seperti meditasi atau pernapasan dalam.
- Jangan ragu untuk berbicara dengan teman atau keluarga jika merasa tertekan.

## **5. Cari Bantuan Profesional Jika Diperlukan**

- Jika clinomania berkaitan dengan depresi atau gangguan kecemasan, konsultasikan dengan psikolog atau terapis.



Rebahan memang nikmat, tapi kalau sampai mengganggu kehidupan sehari-hari, kita harus mulai waspada. Clinomania bukan sekadar malas biasa, tapi bisa jadi tanda dari gangguan tidur, stres, atau bahkan depresi.

Mulai sekarang, yuk coba perbaiki pola tidur, lebih aktif bergerak, dan kelola stres dengan lebih baik. Kalau kamu merasa clinomania sudah mengganggu produktivitas, jangan ragu untuk mencari bantuan profesional. Ingat, hidup ini terlalu singkat kalau cuma dihabiskan di tempat tidur! ☐☐