

Psychology of Dream by Ibn Sirin's Perspective

Psikologi Mimpi Perspektif Ibnu Sirin

Muhammad Jamaluddin*

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Received November 11, 2020 | Accepted December 22, 2020 | Published December 28, 2020

Abstract: Dreams are considered as an influence of physical activity and a reflection of the psychiatric symptoms experienced by individuals. Dreams can give positive and negative impact for individuals. This study aims to explain the psychology of dreams from Ibn Sirin's perspective. A qualitative method by literature study approach, specifically the dream psychology in the perspective of Ibn Sirin was employed in this study. The results showed that this dream came not only from the subconscious dimension, but also came from a further and transcendental dimension (such as dreams experienced by prophets or *sholeh* people by all interpretations). As stated by Ibn Sirin, dreams can serve as a means to evoke pent-up feelings that cannot be expressed in conscious time and are the symbolic representations of spiritual life derived from transcendental dimensions.

Keywords: Psychology; Dreams; Ibn Sirin

Abstrak: Mimpi dianggap sebagai pengaruh dari aktivitas fisik dan cerminan dari gejala kejiwaan yang dialami oleh individu. Mimpi dapat memberikan dampak yang positif maupun negatif terhadap individu. Tujuan penelitian ini yakni untuk menjelaskan psikologi mimpi dari perspektif Ibnu Sirin. Penelitian ini menggunakan kualitatif dengan pendekatan studi literatur, psikologi mimpi dalam perspektif Ibnu Sirin. Hasil penelitian menunjukkan jika mimpi ini tidak hanya berasal dari dimensi bawah sadar saja, namun juga bersumber dari dimensi yang lebih jauh dan bersifat transendental (seperti mimpi yang dialami oleh nabi atau orang sholeh dengan segala penafsirannya). Menurut Ibnu Sirin, mimpi dapat berfungsi sebagai sarana untuk memunculkan perasaan yang terpendam yang tidak dapat diungkapkan pada waktu sadar serta merupakan representasi simbolis dari kehidupan spiritual yang bersumber dari dimensi transendental.

Kata Kunci: Psikologi; Mimpi; Ibnu Sirin



Copyright ©2020. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NC SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Aktivitas mimpi merupakan salah satu aspek kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Dengan tidur, seseorang menolak berhubungan dengan dunia lain dan menarik

* Corresponding Author: Muhammad Jamaluddin, jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, Jl. Gajayana No. 50, Malang, 65144, Indonesia.

diri darinya. Dengan tidur, seseorang dapat mengakses dunia yang memperantarai dua alam (fenomena dan abstrak) melalui mimpi. Meski mimpi termasuk pengalaman subyektif individu, namun mimpi juga merupakan fenomena universal yang memainkan peranan penting dalam pembentukan kepribadian manusia (Rokhana, 2014).

Mimpi juga dibahas dalam kajian psikologi dalam aliran psikoanalisa (Husna, 2018). Aktivitas mimpi dialami oleh individu dalam kondisi alam bawah sadarnya yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan cerminan dari gejala kejiwaan yang dialami oleh individu (Afrizal, 2014). Pemahaman Freud mengenai manusia didasarkan pada pengalamannya dalam menangani banyak kasus dan analisis mimpi (Syawal & Helaluddin, 2018). Aktivitas tidur dan mimpi memiliki dimensi psikologi yang unik untuk kesehatan jiwa dalam diri manusia (Setiawan, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan jika mimpi terkadang mengandung kebenaran dan terkadang hanya sekedar bunga tidur serta dapat menjelaskan pemecahan masalah (Assagaf et al., 2018). (Al-Ahwadi, 2002) membagi mimpi (terutama yang benar) menjadi: (1) sebagai ilham dari Allah kepada hambaNya, (2) sebagai bukti adanya malaikat yang bertugas membawa mimpi kepada seorang hamba, (3) sebagai bukti bertemunya roh yang tidur dengan orang yang sudah meninggal, (4) roh orang yang bermimpi terbang naik ke sisi Allah dan berbincang-bincang denganNya, (5) masuknya roh yang tidur ke surga atau ke tempat lain. Menurut Dagun (2006), mimpi juga merupakan isi jiwa yang tak sadar yang timbul secara spontan pada waktu tidur, biasanya merupakan keinginan dan naluri pada waktu jaga yang terdesak ke bawah sadar karena tidak patut untuk diekspresikan ke luar (Faiqah, 2019). Mimpi ini mampu dianalisa sedemikian rupa (dengan menggunakan teknik psikoanalisa) untuk memperoleh informasi mengenai sumber-sumber masalah secara tak sadar menghinggapai seseorang serta untuk mengetahui kesulitan-kesulitan emosional yang dideritanya.

Selanjutnya, dalam kehidupan tasawuf, pentingnya mimpi hampir tidak dapat diragukan lagi, mimpi merupakan etos spiritual yang ditemukan di dalam tradisi sufisme Islam. Mimpi-mimpi tersebut menjadi spirit dan bimbingan bagi langkah-langkah mereka dalam meniti kehidupan yang hakiki (Bakhtiar, 2001). Banyak diantara ahli tasawuf yang setelah bermimpi (terutama bermimpi Rosulullah SAW) mereka melakukan pekerjaan atau aktivitas yang dapat memberikan banyak manfaat bagi seluruh umat. Demikian juga mimpi dalam dunia tarekat. Mimpi juga merupakan unsur penting dan alat untuk mengukur perkembangan dan kemajuan tahapan-tahapan spiritual seorang murid. Murid harus melaporkan mimpi-mimpi yang dialaminya selama melakukan latihan-latihan dzikir yang kemudian akan diinterpretasikan oleh sang mursyid. Selain itu, mimpi dapat dikatakan sebagai refleksi dari tingkat material dan mental seorang murid, yang juga merefleksikan makna yang lebih tinggi dan lebih halus. Semakin berakhlak seseorang dalam berperilaku secara spiritual, maka akan semakin halus alam dan arti mimpinya. Semakin terangkat seseorang secara spiritual, makin besar kemungkinannya menerima mimpi yang benar (Haeri, 1999)

Aktifitas mimpi itu sendiri merupakan kegiatan yang kreatif. Seseorang mengambil ingatan yang pernah dialaminya, sesuatu yang pernah terjadi atau yang pernah dikhawatirkan pada masa sebelumnya, atau sesuatu pada waktu kanak-kanak bahkan sesuatu (konflik) yang belum terselesaikan, dimasukkan ke dalam mimpinya (Syawal & Helaluddin, 2018). Kemudian ingatan atau sesuatu tersebut dirangkainya menjadi sebuah peristiwa yang berkaitan dengan beberapa alasan di

atas dan terlihat masuk akal, sehingga aktivitas mimpi ini dapat dianggap memiliki relevansi yang signifikan terhadap kehidupannya sehari-hari (Nuruddin, 2016). Sejarah kebudayaan umat manusia mencatat bahwa mimpi dan penafsirannya telah mengilhami para tokoh-tokoh masa lalu, mulai dari Nabi dan rosul, raja, penyair, filosof, bahkan para ilmuan di bidangnya masing-masing, diantaranya adalah Ibnu Sirin.

Mimpi mampu memberikan dampak yang positif dan negatif pada individu (Nur, 2004). Aktivitas mimpi ini dapat dialami oleh setiap individu, baik itu anak-anak, remaja, tua bahkan lansia. Mimpi merupakan salah satu aktivitas otak pada saat individu sedang tidur. Walaupun mimpi sebenarnya dalam keadaan tidak sadar, mimpi mampu membawa seseorang seolah-olah berada dalam dunia nyata. Kebanyakan orang mengalami mimpi pada malam hari, namun nilai mimpi yang dialami sangat berbeda berdasarkan budaya yang ada (Husna, 2018).

Penelitian psikologi mengenai mimpi terbatas pada jenis-jenis mimpi, khususnya mimpi yang dipandang berasal dari dorongan-dorongan bawah sadar (Setiawan, 2016). Menurut Ibnu Sirin, mimpi dapat berfungsi sebagai sarana untuk memunculkan perasaan yang terpendam yang tidak dapat diungkapkan pada waktu sadar serta merupakan representasi simbolis dari kehidupan spiritual yang bersumber dari dimensi transendental. Hal ini membuktikan bahwa tema mimpi memang merupakan tema yang menarik untuk dikaji karena aktivitas mimpi tidak hanya berasal dari dorongan bawah sadar namun juga perasaan yang terpendam waktu sadar. Penelitian ini mencoba untuk memahami (*to understand*) dan menjelaskan (*to explain*) konsep-konsep psikologi mimpi dalam perspektif Ibnu Sirin.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitik, dengan menggunakan bahan-bahan kepustakaan sebagai acuan penelitian. Bahan-bahan tersebut ditelusuri dari buku-buku serta artikel jurnal yang berkaitan dengan pokok permasalahan yang sedang diteliti, yakni yang berkaitan dengan teori mimpi Ibnu Sirin.

Hasil

Ibnu Sirin merupakan salah satu tokoh yang banyak membahas mengenai aktivitas mimpi, hanya saja tokoh tersebut lebih banyak kajiannya di bidang kelislaman. Meskipun demikian, teori mimpi dari tokoh ini dianggap memiliki sumbangsih dalam memaknai hakekat dari mimpi tersebut, sebagaimana yang dijelaskan dalam bukunya Tafsir Mimpi Menurut Al-Quran dan As-Sunnah (2004).

Pertama, dalam teori psikologi, mimpi merupakan refleksi keinginan yang tidak dapat diterima oleh pikiran sadar sehingga muncul dalam bentuk yang disamarkan oleh alam bawah sadar (Zaenuri, 2008). Selain itu, mimpi kanak-kanak, dimana pada fase selanjutnya akan ditemukan mimpi yang sama ketika dia sudah menginjak remaja bahkan dewasa, sehingga berdasarkan mimpi kanak-kanak ini dapat memberikan informasi yang akurat mengenai kepribadian si pemimpi (Fatih, 2020). Sementara menurut Ibnu Sirin (2004) mimpi ada dua macam; mimpi benar dan mimpi batil. Mimpi yang benar ialah yang dialami individu tatkala kondisi psikologisnya seimbang. Sementara mimpi batil

merupakan mimpi yang terjadi pada saat individu memendam hasrat dan tidak mampu untuk merealisasikan serta sebagai akibat dari kondisi psikologis yang tidak stabil.

(Dagun, 2006) menjelaskan mimpi juga merupakan isi jiwa yang tidak sadar yang timbul secara spontan pada waktu tidur, biasanya merupakan keinginan dan naluri pada waktu jaga yang terdesak ke bawah sadar karena tidak patut untuk diekspresikan ke luar. Mimpi ini mampu dianalisa sedemikian rupa (dengan menggunakan teknik psikoanalisa) untuk memperoleh informasi mengenai sumber-sumber masalah secara tidak sadar menghinggapi seseorang serta untuk mengetahui kesulitan-kesulitan emosional yang dideritanya.

Selain itu, secara umum, (Sirin, 2004) membagi mimpi sebagai berikut: mimpi yang benar dan menjadi kenyataan, mimpi yang transparan, jelas, mimpi yang tersembunyi dan mengandung hikmah, mimpi simbolis atau bisikan, yaitu yang terjadi dan dapat menjelaskan masalah rumit yang tengah dihadapi dan belum terselesaikan, mimpi mengingatkan akan bahaya yang mengancam (sehingga muncul rasa takut), mimpi kosong atau mimpi yang tidak bermakna (mimpi ini meliputi halusinasi, bermimpi melakukan hubungan seksual (jima'), mimpi tentang peristiwa-peristiwa yang telah lama terjadi, dan mimpi tatkala mengalami kekacauan dan kegalauan jiwa), mimpi yang batil ini merupakan mimpi yang muncul karena kondisi psikologis pemimpi yang sedang tidak stabil. Adapun (Freud, 2006) menjelaskan bahwa dalam beberapa kondisi, simbol memungkinkan menginterpretasikan mimpi tanpa harus menggali keterangan dari orang yang mengalami mimpi yang terkadang sang pemimpi saja kesulitan dalam memberitahukan simbol-simbol yang muncul. Freud juga mencoba menyimpulkan beberapa hal mengenai simbolisme dalam mimpi, diantaranya: *Pertama*, orang yang bermimpi mengetahui bahwa simbol-simbol berhubungan dengan kehidupan dalam kondisi bangun. *Kedua*, simbolisme mimpi hanya bagian kecil saja karena berbeda dengan simbolisme hal-hal lain seperti pada mitos, dongeng dan sebagainya. *Ketiga*, menurut Freud, sebagian simbolisme yang muncul erat kaitannya dengan tema-tema seksual (seperti organ alat kelamin yang dilambangkan dengan kebun, sepatu dan sebagainya). *Keempat*, simbolisme merupakan perwujudan dari interpretasi mimpi di masa lalu dan masa kini. *Kelima*, dengan simbol-simbol sudah dapat diketahui juga kepribadian yang bermimpi.

Alkindi (dalam Najati, 1993) menjelaskan bahwa mimpi merupakan proses pemanfaatan pemikiran oleh jiwa dan proses peniadaan pemanfaatan pikiran oleh indera. Mimpi juga merupakan proses daya fantasi atau imajinasi, yaitu daya yang memahami bentuk-bentuk inderawi yang bebas dari materinya dan menjalankan fungsinya pada situasi tidur dan sadar secara bersama-sama. Sehingga mimpi pun dapat berbeda-beda dikarenakan perbedaan tingkat kesiapan daya fantasi untuk menerima bentuk-bentuk inderawi yang menggambarkan pengetahuan jiwa.

Kedua, simbolisme merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam teori mimpi. Ibnu Sirin menyatakan bahwa walaupun mimpi-mimpi menampilkan simbol, tapi simbol semacam itu tetap harus ditafsirkan dengan baik untuk mendapatkan hasil yang akurat. Seperti simbol-simbol yang muncul dalam mimpi Nabi Yusuf, atau mimpi Nabi-Nabi yang lain di atas. Menurut Ibnu Hazm (dalam Najati, 1993) bahwa mimpi merupakan hasil dari dialog jiwa (mimpi yang menyibukkan seseorang pada saat terjaga sehingga ia melihatnya dalam mimpi), hasil dari kesibukan ketika sadar serta

merupakan hasil dari dominasi berbagai watak (seperti mimpi berlumuran darah karena dominasi warna merah dan kebahagiaan dan sebagainya).

Menurut (Corey G., 2005) mimpi mempunyai dua taraf isi, yaitu isi laten dan isi manifes. Isi laten terdiri atas motif-motif yang disamarkan, tersembunyi, simbolik dan tak disadari. Sementara isi manifes merupakan hasil transformasi dari isi laten yang tidak dapat diungkapkan dan dirubah menjadi sesuatu yang dapat diterima. Meskipun demikian, tidak sedikit pula mimpi yang dianggap sebagai sesuatu yang biasa tapi ternyata dapat menjadi sebuah mimpi kenyataan (*lucid dream*) yang tidak dapat dielakkan lagi.

Ketiga, berdasarkan fungsi mimpi, Ibnu Sirin mengatakan bahwa mimpi berfungsi sebagai sarana komunikasi antara hamba dengan Tuhannya, melalui mimpi didapatkan berbagai perintah, larangan, berita gembira dan peringatan. Seperti mimpi yang dialami oleh para Nabi, orang saleh dan individu yang mempunyai jiwa yang stabil. Dari pembahasan ini, tampak jelas bahwa Ibnu Sirin dalam menafsirkan berbagai mimpi banyak bersumber dari berbagai sudut pandang filosofis dan keagamaan dengan disertai pendekatan teoritis dari sumber Al-Quran dan sunnah serta banyak mengkaji berbagai penafsiran positif dari suatu mimpi. Menurut Bakhtiar (2001) Mimpi-mimpi itu menjadi spirit dan bimbingan bagi langkah-langkah mereka dalam meniti kehidupan yang hakiki. Al-Ahwadi(2002) juga menjelaskan kosep mimpi (terutama yang benar) : (1) sebagai ilham dari Allah kepada hambaNya, (2) sebagai bukti adanya malaikat yang bertugas membawa mimpi kepada seorang hamba, (3) sebagai bukti bertemunya roh yang tidur dengan orang yang sudah meninggal, (4) roh orang yang bermimpi terbang naik ke sisi Allah dan berbincang-bincang denganNya, (5) masuknya roh yang tidur ke surga atau ke tempat lain. Ibnu Hazm (dalam Najati, 1993) menambahkan bahwa mimpi itu pun merupakan bukti adanya dimensi innate religious, atau kesadaran akan agama yang bersifat heradity, sebab mimpi-mimpi yang digambarkan oleh manusia tetap menggambarkan paradigma pskologis tentang hubungan manusia dengan alam spiritual yang membuktikan adanya kekuatan-kekuatan terpendam yang bersifat religius.

Keempat, Ibnu Sirin yang menggolongkan mimpi halusinatif sebagai mimpi yang tidak bermakna atau mimpi kosong karena mimpi ini biasanya diciptakan oleh syetan dan kondisi psikologis si pemimpi biasanya dalam keadaan yang sedang kacau balau, sedang mempunyai masalah yang berat dan belum terselesaikan atau bahkan sedang mengalami tekanan psikologis. Freud (dalam (Bertens, 2006) juga menjelaskan bahwa bahwa mimpi adalah "The Royal Roal to the Unconsciuous" karena mimpi merupakan salah satu jalan dimana rintangan-rintangan dan nafsu pribadi yang tidak diterima masyarakat dimunculkan ke permukaan alam sadar. Selain itu, mimpi dalam pandangan Freud juga adalah perwujudan suatu konflik. Karena mimpi diartikan sebagai produk psikis karena adanya konflik antara daya psikis dalam diri individu.

Kelima, Ibnu Sirin menggunakan prinsip-prinsip analisis mimpi seperti, pokok mimpi (yang meliputi jenis, kategori, dan karakter), keadaan si pemimpi (meliputi kepribadian, status, lingkungan, tingkat keagamaan, serta kondisi kehidupannya sendiri), dalil (meliputi latar belakang yang membuat seseorang mengalami mimpi seperti segala kemungkinan dan kepastian). (Haeri, 1999) menambahkan bahwa mimpi dapat dikatakan sebagai refleksi dari tingkat material dan mental seorang murid, yang juga merefleksikan makna yang lebih tinggi dan lebih halus. Semakin berakhlak

seseorang dalam berperilaku secara spiritual, maka akan semakin halus alam dan arti mimpinya. Oleh karena itu, berdasarkan prinsip analisa mimpi seperti di atas, Ibnu Sirin menyarankan kepada konselor, analis atau penafsir mimpi untuk memperhatikan hal-hal sebagai berikut: menyimak penjelasan dari si pemimpi dengan seksama, bahkan jika perlu, penafsir mimpi hendaknya memberikan support response seperti mengatakan, "mudah-mudahan mimpi ini akan membawa kebaikan pada diri kita", menganalisis isi mimpi dengan seksama (tidak tergesa-gesa), sebelum menganalisis harus mengkaji terlebih dahulu semua simbol, atau kejadian yang muncul dalam mimpi, menjaga kerahasiaan isi mimpi dari orang lain, serta membedakan analisa mimpi berdasarkan pelakunya (tafsiran mimpi akan berbeda hasilnya berdasarkan status si pemimpi, seperti menafsirkan mimpi orang yang berkuasa dengan orang biasa, menafsirkan mimpi orang mukmin, sholeh dengan orang kafir, munafik dan sebagainya).

Keenam, Ibnu Sirin mengatakan bahwa mimpi belum tentu dapat digunakan dalam menunjukkan gejala negatif pada si pemimpi, karena dalam pandangannya, mimpi masih akan dianalisis sedemikian rupa berdasarkan atas perbedaan status yang terjadi pada yang bersangkutan sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai gejala gangguan jiwa dan digeneralkan pada setiap orang. Menurut Freud (dalam Ennis & Parker, 1999) bahwa arti mimpi menunjukkan aspek-aspek negatif dari sifat manusia karena mimpi merupakan adanya gejala neurosis. Ide inilah yang menjadikan mimpi sebagai alat penelitian klinis yang sangat berharga. Dengan mempelajari mimpi-mimpi (sebagai gejala neurosis) Freud menemukan kesan bahwa ego pasien yang tadinya begitu terkejut oleh peristiwa traumatis yang mengakibatkan neurosis, seolah-olah mau ditakutkan dan ingin menghayati kembali traumatisme supaya dapat menguasainya dan menghindari traumatisme baru di masa yang akan datang (Bertens, 2006)

Ketujuh, Ibnu Sirin lebih banyak membahas mimpi hanya dari aspek makna dari simbol atau gambar yang muncul dalam mimpi (terutama dari sudut pandang agama) daripada membangun kerangka teori mimpi saja, karena Ibnu Sirin lebih menekankan pada penafsiran arti mimpinya dibanding mengungkapkan konsep teori tentang mimpi. Misalkan seseorang bermimpi sesuatu, maka Ibnu Sirin hanya mengungkap tentang arti mimpi tersebut saja. Adapun Freud (dalam Bertens, 2006) memahami makna mimpi sebagai sebagai reaksi pikiran untuk merangsang tindakan selama tidur. Berdasarkan hal tersebut, Freud memiliki celah untuk memahami mimpi dan segala isinya. Selain punya makna, mimpi berfungsi dalam kehidupan seseorang. Fungsi mimpi yakni melindungi tidur seseorang. Hal itu dilaksanakan dengan dua cara: di satu sisi dengan mengintegrasikan faktor-faktor dari luar yang dapat mengganggu tidur seseorang, dan di sisi lain dengan memberikan pemuasan untuk sebagian kepada keinginan-keinginan yang direpresi atau yang tidak sempat dipuaskan dalam kenyataan. Kalau faktor-faktor dari luar menjadi terlalu kuat, terjadilah apa yang disebut Freud sebagai *arousal dreams* (mimpi yang membangunkan seseorang dari tidur). Kalau keinginan-keinginan menjadi terlalu kuat, sensor sudah kewalahan dan orang yang tidur diganggu oleh mimpi buruk.

Diskusi

Ibnu Sirin (2004) membagi mimpi sebagai berikut: mimpi yang benar dan menjadi kenyataan, mimpi yang transparan, jelas, mimpi yang tersembunyi dan mengandung hikmah, mimpi simbolis atau

bisikan, yaitu yang terjadi dan dapat menjelaskan masalah rumit yang tengah dihadapi dan belum terselesaikan, mimpi mengingatkan akan bahaya yang mengancam (sehingga muncul rasa takut), mimpi kosong atau mimpi yang tidak bermakna (mimpi ini meliputi halusinasi, bermimpi melakukan hubungan seksual (jima'), mimpi tentang peristiwa-peristiwa yang telah lama terjadi, dan mimpi tatkala mengalami kekacauan dan kegalauan jiwa), mimpi yang batil tersebut merupakan mimpi yang muncul karena kondisi psikologis si pemimpi yang sedang tidak stabil.

Freud (2006) menjelaskan bahwa dalam beberapa kondisi, simbol memungkinkan menginterpretasikan mimpi tanpa harus menggali keterangan dari orang yang mengalami mimpi yang terkadang sang pemimpi saja kesulitan dalam memberitahukan simbol-simbol yang muncul. Freud juga mencoba menyimpulkan beberapa hal mengenai simbolisme dalam mimpi, diantaranya: *Pertama*, orang yang bermimpi mengetahui bahwa simbol-simbol berhubungan dengan kehidupan dalam kondisi bangun. *Kedua*, simbolisme mimpi hanya bagian kecil saja karena berbeda dengan simbolisme hal-hal lain seperti pada mitos, dongeng dan sebagainya. *Ketiga*, menurut Freud, sebagian simbolisme yang muncul erat kaitannya dengan tema-tema seksual (seperti organ alat kelamin yang dilambangkan dengan kebun, sepatu dan sebagainya). *Keempat*, simbolisme merupakan perwujudan dari interpretasi mimpi di masa lalu dan masa kini. *Kelima*, melalui simbol-simbol dapat diketahui juga kepribadian yang bermimpi.

Banyak studi dan teori-teori yang menjelaskan tentang tidur, namun hingga kini ilmu pengetahuan belum memastikan apa sebenarnya hakikat aktivitas tidur dan fungsinya dalam kehidupan manusia. Tidur dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang ditandai oleh kesadaran yang menurun, namun memainkan peran luar biasa dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis, psikologis, maupun spiritual manusia (Vinet & Zhedanov, 2011). Tidur adalah masalah fisiologis dan biologis yang masih diperdebatkan oleh banyak ilmuan. Hanya saja aktivitas tidur sebenarnya dapat diteliti dengan menggunakan Electroencephalograms (EEG) yang menelusuri gelombang-gelombang listrik di otak dengan tahapan-tahapannya (Nashori & Diana, 2005).

Pada tahap pertama tidur, terdapat gelombang yang tidak teratur, pada tahap kedua menunjukkan kumparan-kumparan tidur (aktivitas yang pendek dan meledak-ledak). Pada tahap ketiga terjadi gelombang delta yang lambat. Tahap keempat terjadi tidur yang nyenyak (Wilcox, 2001.). Tidur bukanlah ketidaksadaran, karena seseorang dapat mengingat kembali mimpi-mimpi yang muncul dalam tidurnya.

Tidur merupakan aktivitas fisik juga, karena dalam keadaan sedang tidur, seseorang terkadang merasakan kegelisahan dan bahkan berjalan dan berbicara. Dalam keadaan tidur, tubuh, dan otak tidak berhenti bekerja, karena tubuh masih bekerja dengan adanya aktifitas sistem saraf otonomik yang mengatur sistem dukungan terhadap hati, paru-paru dan organ tubuh lainnya. Sementara otak tetap aktif sampai tingkat tertentu (bahkan pada saat jam alarm berbunyi, otak mencatat suara dan merespon dengan membangunkan kita pada saat tidur) (Ennis & Parker (1999). Oleh karena itu, sebenarnya dalam tidur pun terdapat dua tahapan lagi. Tahap pertama tidur dengan gerakan mata yang cepat (*Rapid Eye Movement*) dan tidur tanpa REM. Sewaktu tidur REM, seluruh otot menjadi sangat diam, sementara detak jantung dan paru-paru bertambah. Tekanan darah, temperatur otak dan

aliran darah meningkat. Tidur dengan REM ini biasanya terjadi di akhir malam ((Spelman & Herrera, 1981).

Seseorang yang tidur dengan REM menggambarkan adanya proses yang sedang berjalan, dengan mengingat kembali isi secara detail dan agak berbeda dengan proses berpikir sehari-hari. Sementara seseorang yang tidur tanpa REM menggambarkan pengalaman singkat, gambaran-gambaran yang tidak detail yang biasanya sangat mirip dengan proses berpikir sehari-hari. Berdasarkan tahapan dalam tidur ini, mimpi pun dapat dihasilkan, diantaranya bahwa mimpi didapat dari 80-85% waktu saat periode terjaga dalam tidur REM, tapi hanya 7% dari waktu yang terjadi saat tidur tanpa REM (Foulkes, 1946). Kebanyakan orang menghabiskan sekitar 20% waktu mereka untuk tidur REM sehingga besar kemungkinannya bagi mereka untuk bermimpi.

Mimpi adalah pengalaman psikologis seseorang yang terjadi pada saat tidur. Mimpi menunjukkan cara otak manusia dapat terhubung dengan lingkungan (Yuminah, 2018). Mimpi dalam bahasan psikoanalisa Freud menyampaikan jika mimpi merupakan langkah untuk memenuhi keinginan yang terepresi di alam bawah sadar yang tidak dapat dicapai di alam sadar maupun keinginan-keinginan yang terlarang yang diungkapkan dalam keadaan terjaga (Hariyanto, 2016).

Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan jika mimpi ini tidak hanya berasal dari dimensi bawah sadar saja, namun juga bersumber dari dimensi yang lebih jauh dan bersifat transendental (seperti mimpi yang dialami oleh nabi atau orang-orang saleh dengan segala penafsirannya). Menurut Ibnu Sirin, mimpi dapat berfungsi sebagai sarana untuk memunculkan perasaan yang terpendam yang tidak dapat diungkapkan pada waktu sadar serta merupakan representasi simbolis dari kehidupan spiritual yang bersumber dari dimensi transendental. Saran bagi penelitian selanjutnya dengan tema yang sama, diharapkan ada kajian lebih lanjut dengan berbagai perspektif dan pendekatan.

Daftar Rujukan

- Afrizal, L. H. (2014). Psikoanalisa Islam, Menggali Struktur Psikis Manusia dalam Perspektif Islam. *Kalimah*, 12(2), 237. <https://doi.org/10.21111/klm.v12i2.238>
- Al-Ahwadi, U. M. (2002). *Hukum Mimpi Menurut Al-Quran dan Sunnah*.
- Assagaf, M. Y., Galib, M., & Wahid, M. A. (2018). Sumber Mimpi Dalam Perspektif Hadis. *Jurnal Diskursus Islam*, 6(2), 343–360. <https://doi.org/10.24252/jdi.v6i2.6788>
- Bakhtiar, L. (2001). *Perjalanan Menuju Tuhan; dari Maqam-Maqam hingga Karya Besar Dunia Sufi*.
- Bertens, K. (2006). *Psikoanalisis Sigmund Freud*. Gramedia.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi (edisi terjemah oleh E. Koswara)*. Refika Aditama.
- Dagun, S. M. (2006). *Kamus Besar Ilmu Pengetahuan*. LPKN.
- Ennis, M., & Parker, J. (1999). *No Title*. Memahami Arti Mimpi.
- Faiqah, I. (2019). *Mimpi dalam perspektif Ibnu Sirin dan Sigmund Freud*.

- Fatih, K. (2020). Epistemologi psikoanalisa : menggali kepribadian sosial dalam perspektif sigmund freud. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 7(1), 20–31.
- Freud, S. (1990). *Pengantar Umum Psikoanalisis Sigmund Freud* (pp. 162–163).
- Haeri, S. F. (1999). *Belajar Mudah Tasawuf*.
- Hariyanto, I. (2016). Etika Psikoanalisis Sigmund Freud Sebagai Landasan Kesalehan Sosial [Sigmund Freud's Psychoanalytic Ethics as the Foundation of Social Devotion]. *Al-Tazkiah*, 5(2), 97–107.
- Husna, F. (2018). Aliran Psikoanalisis Dalam Perspektif Islam. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 5(2), 99–112. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v5i2.9411>
- Najati, M. U. (1993). *Jiwa dalam Pandangan Para Filosof Muslim*.
- Nashori, F., & Diana, R. (2005). ANTARA MAHASISWA LAKI-LAKI DAN MAHASISWA PEREMPUAN. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 77–88.
- Nur, M. (2004). Metafisika Mimpi, Telaah Filsafati Terhadap Teori Mimpi C.G. JUNG (1875-1961). *Jurnal Filsafat*, 37(2), 178–184.
- Nuruddin, H. (2016). Mimpi Dalam Al-Qur'an. *Revista Brasileira de Ergonomia*, 9(2), 10.
- Rokhana, S. (2014). ANALISIS TOKOH UTAMA DENGAN TEORI PSIKOANALISA SIGMUND FREUD PADA CERPEN HANA 「鼻」 KARYA AKUTAGAWA RYUNOSUKE Skripsi. 10.
- Setiawan, W. (2016). Al-Qur'an Tentang Lupa, Tidur, Mimpi Dan Kematian. *Al Murabbi*, 2(2), 251–270.
- Sirin, I. (2004.). *Tafsir Mimpi Menurut Al-Quran dan As-Sunnah*. *Gema Insani*.
- Spelman, A., & Herrera, C. (1981.). Sleep Disorders dalam Elmann. In S. J. & J. Antrobus (Eds.), *The Mind in Sleep: Psychology and Psychophysiology* (12nd ed.). Jhon Wiley & Sons.
- Syawal, S., & Helaluddin. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan Helaluddin Syahrul Syawal. *Academia.Edu*, 1–16.
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2011). Psikologi Tidur. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–8. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Wilcox, L. (2001). *Personality Psychotherapy* (P. Praktik, B. Konseling, & Sufi (Eds.)). dari buku *Criticism of Islam Psychology*. Boston.
- Yuminah. (2018). Konsep Mimpi dalam Perspektif Psikologi Islam: Studi Komparasi Psikologi Islam dan Psikologi Barat. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 87–102.
- Zaenuri, A. (2008). Estetika Ketidaksadaran:Konsep Seni Menurut Psikoanalisis Sigmund Freud. *Jurna; Imajinasi*, 4(2), 1–15.

This page is intentionally left blank