

SLEEP PARALYSIS PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Akademis dalam Memperoleh Gelar Sarjana (S. Ag) program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



Penyusun:

Robiatul Adawiyah

NIM: E07219027

**PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

ii

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Robiatul Adawiyah

NIM : E07219027

Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil karya dari penelitian sendiri, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Surabaya, 3 April 2023

Saya Menyatakan,



Robiatul Adawiyah

NIM. E07219027

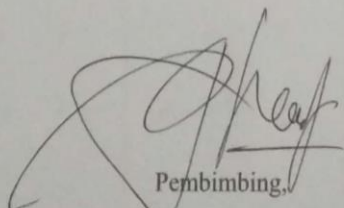
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

iii

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi dengan judul "*Sleep Paralysis* Perspektif Sufi Imām al-Ghazālī" yang ditulis oleh Robiatul Adawiyah ini telah mendapatkan persetujuan pada tanggal 4 April 2023.

Surabaya, 4 April 2023



Pembimbing,

Dr. Khozi, LC, M.Fil.I

NIP. 197710192009011006

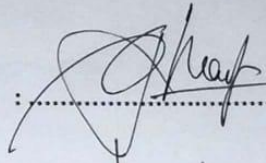
PENGESAHAN SKRIPSI

PENGESAHAN SKRIPSI

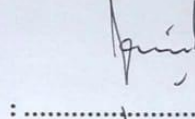
Skripsi yang berjudul "*Sleep Paralysis* Perspektif Imam al-Ghazāfi" yang ditulis oleh Robiatul Adawiyah telah diuji di depan tim Penguji pada tanggal 11 April 2023.

Tim Penguji:

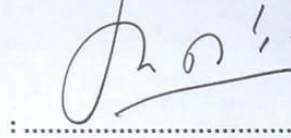
1. Dr. H. Ghozi, Lc, M.Fil.I (Dosen
Penguji I)


:

2. Dr. H. Muktafi, M. Ag. (Dosen
Penguji II)


:

3. Isa Anshori, M. Ag
(Dosen Penguji III)


:

4. Dr. Tasmuji, M. Ag
(Dosen Penguji IV)


:

Surabaya, 28 April 2023



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D.

NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Robiatul Adawiyah

NIM : E07219027

Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

E-mail address : E07219027@student.uinsby.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Sleep Paralysis Perspektif Imam Al-Ghazālī

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 April 2023

Penulis

Robiatul Adawiyah

(Robiatul Adawiyah)



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRAK

Robiatul Adawiyah, *Sleep Paralysis* Perspektif Imām al-Ghazālī, Skripsi, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Ampel Surabaya, Pembimbing Dr. Khozi, LC, M.Fil.I.

Sleep paralysis salah satu gangguan tidur yang masih dikenal masyarakat dengan penafsiran budaya sebagai kunjungan malam oleh makhluk jahat. Salah satu gangguan yang menarik perhatian peneliti untuk mengetahui ditinjau dari segi tasawuf. Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui perspektif Imām al-Ghazālī terhadap *sleep paralysis*. Adapun rumusan masalah yang diangkat yaitu 1. Apa itu *sleep paralysis*? 2. Bagaimana *sleep paralysis* dalam perspektif Imām al-Ghazālī. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif jenis *library research*, sehingga teknik pengumpulan data diambil dari sumber primer dan sekunder berupa buku-buku, jurnal, dan internet. Teknik analisa yang digunakan yakni komperatif deskriptif. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: *pertama*, *sleep paralysis* merupakan bagian dari tahap tidur REM yang disertai perasaan ambivalen yang ketika dimanifestasikan berbentuk citra mimpi yang aneh. *Kedua*, perspektif Imām al-Ghazālī bahwa mimpi dapat mengalami situasi ketakutan dan perasaan sakit terasa nyata. Mimpi penuh dengan kekacauan bagian dari mimpi buruk, hal itu diakibatkan kedudukan hati yang dikuasai sifat setan seperti cinta dunia, hawa nafsu, dan perilaku buruk karena sesuatu yang terjadi dalam mimpi tidak lain menyerupai apa yang terlintas dalam hati.

Kata Kunci: *Sleep Paralysis, Mimpi Buruk, Imām al-Ghazālī*

DAFTAR ISI

COVER

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	vii
PERSEMBAHAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Kajian Pustaka Terdahulu.....	8
F. Metode Penelitian.....	15
G. Sistematika Pembahasan.....	19
BAB II <i>SLEEP PARALYSIS</i>.....	21
A. Pengertian <i>Sleep Paralysis</i>	21

B. Gejala <i>Sleep Paralysis</i>	25
C. Etiologi <i>Sleep Paralysis</i>	29
D. Interpretasi Budaya Terhadap <i>sleep paralysis</i>	35
E. Tahapan Tidur	39
F. Mengatasi <i>Sleep Paralysis</i>	44
BAB III MIMPI PERSPEKTIF IMĀM AL-GHAZĀLĪ.....	95
A. Sufi	95
B. Biografi Imām Al-Ghazālī	97
C. Karya al -Ghazālī	102
D. Arti Mimpi Menurut al-Ghazālī.....	103
E. Jenis-jenis Mimpi	106
F. Sumber Mimpi Menurut al-Ghazālī.....	113
G. Tingkat Keabsahan Mimpi.....	118
H. Contoh Tafsir Mimpi	122
BAB IV <i>SLEEP PARALYSIS</i> PERSPEKTIF IMĀM AL-GHAZĀLĪ	125
A. <i>Sleep Paralysis</i>	125
B. <i>Sleep Paralysis</i> Perspektif Imām al-Ghazālī.....	132
BAB V PENUTUP.....	144
DAFTAR PUSTAKA	147

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia dalam proses menuju tahapan pertumbuhan telah melalui dua kondisi, aspek tidur dan terjaga. Tidur digambarkan sebuah kondisi yang melibatkan mata tertutup dalam suatu waktu serta mampu memberikan manfaat berbentuk istirahat total bagi mental dan fisik manusia pada arah memiliki keadaan terjaga yang lebih baik. Istirahat dalam tidur tidak berlaku pada bagian organ tubuh dalam seperti fungsi jantung, hati, sirkulasi darah yang jika diistirahatkan fungsinya, maka manusia hanya pada kondisi tidur tanpa terjaga atau disebut kematian.¹

Para ilmuwan menemukan di dalam tidur terjadi sebuah proses penyembuhan serta memperbaiki biologis secara konsisten, juga memberikan pemulihan kognitif seperti menyimpan energi yang mampu mempengaruhi perilaku seseorang pada kondisi terjaganya. Salah satunya James B. Maas mengungkapkan dalam risetnya bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, konsentrasi, dan energi. Maas memperjelas kebermanfaatannya dari suatu kondisi hilang kesadaran atau tidur ini, fungsi otak memiliki peran penting dalam mengatur berbagai fungsi fisiologis seperti pencernaan, fungsi daya tahan tubuh, energi yang ada ditubuh dan aktifitas lainnya yang berhubungan dengan fisik.

¹ Rezita Rahma Reza et al., "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan," *Majority* Vol.8 No. 2 (2019): 247.

Tidak hanya fisiologis, dalam tidur otak juga memproses fungsi psikologis seperti kemampuan berfikir, penyimpanan, penataan dan menangkap informasi yang diperoleh saat terjaga. Kramer dan Tama setuju dengan pendapat Maas bahwa tidur dapat mempengaruhi *mood* seseorang saat bangun. Memiliki kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi segala dimensi terjaga seseorang.²Bila diumpamakan, seperti halnya sebuah mesin yang juga memerlukan jeda waktu istirahat agar tidak mengalami kebakaran hebat akibat panas yang ditimbulkan melebihi batas normal penggunaan.

Berbicara dimensi tidur, jauh sebelum para ilmuwan memperbincangkannya, Allah SWT dalam beberapa firman-Nya telah membahas dimensi tidur makhluk ciptaan-Nya, salah satunya yang disinggung Maas mengenai tidur dapat memperbaiki fisio dan psikis manusia. Firman Allah surat Al-Furqan (25) ayat 47 berbunyi:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا

artinya, “*Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha*”.³

Masa Rasulullah, pembahasan tidur bertambah melalui ucapan, tindakan, dan ketetapan yang di masa modern saat ini menjadi warisan ilmu, akhlak, dan spiritual kaum muslim yang disebut tasawuf. Tasawuf sendiri telah diakui menjadi bagian pelebaran sayap ilmu psikologi bercabang islam.⁴ Para pelaku

² Fuad Nashori and Etik Dwi Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*, (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017), 3.

³ Al-Qur`an, 25:47.

⁴ M. Agus Wahyudi, “Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi,” *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, 2018, 389.

tasawuf atau sufi juga ikut memperluas pembahasan tidur. Seperti pendapat sufi yang dijuluki tokoh *hujjatul islām* yakni Imām al-Ghazālī dalam kitabnya yang berjudul *Ihyā' 'Ulūm ad-Dīn*, tidur diwaktu malam merupakan waktu tidur yang baik karena tepat untuk mengobati lelah. Menambahkan Ibn Qayyim dalam kitabnya berjudul pengobatan Nabi juga tidak luput membahas bagaimana konsep tidur yang baik yakni dengan mencontoh kebiasaan Nabi saat hendak tidur karenanya mampu memberi efek pemulihan energi yang maksimal bagi tubuh saat terbagun.⁵

Selain mengenai kebermanfaatan, para ahli juga merumuskan beberapa fenomena merusak fungsi kebermanfaatan tidur yang dialami manusia yang kemudian dikategorikan sebagai gangguan tidur seperti kesulitan tidur atau *insomnia*, tidur apnea, parasomnia, paralysis tidur, dan teror malam. Salah satu gangguan tidur misterius namun masih sedikit dibahas, akan tetapi gangguan ini sampai saat ini masih dapat dijumpai dimasyarakat yakni *sleep paralysis* atau kelumpuhan tidur.⁶

Sleep paralysis merupakan fenomena gangguan tidur misterius yang terjadi di berbagai belahan dunia, identik dengan seseorang dalam keadaan akan terjaga berlangsung mengalami kesulitan menggerakkan badannya dengan atau tanpa halusinasi. Pengalaman laki-laki usia 30 tahun di Amerika Serikat:

“...Tidak bisa. Bergerak. Bukan bulu mata. Hal ini sering disertai dengan halusinasi. Jadi peristiwa aneh atau menakutkan ini terjadi di sekitar saya, dan saya sama sekali tidak dapat menanggapi atau membela diri. Kadang-kadang saya tahu itu tidak nyata, di suatu tempat di pikiran saya, tetapi itu terlihat nyata, dan kedengarannya nyata, dan

⁵ Nashori and Wulandari, *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*, 2.

⁶ Elizaveta Solomonova, “Sleep Paralysis: Phenomenology, Neurophysiology, and Treatment,” *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming* (2018): 9.

saya takut atau memberontak (atau mungkin hanya bingung), tetapi saya tidak dapat membangunkan diri untuk menghentikannya.”⁷

Kemisteriusan sleep paralysis dapat dirasakan diberbagai belahan dunia. Hal ini dapat di lihat pada interpretasi budaya yang memiliki sebutan yang berbeda pada situasi gangguan tidur yang misterius ini. Seperti di Negara Korea menyebut gangguan ini “Ha-wi-nulia” yang artinya “dijepit dan digunting”, Negara Iran menyebutnya “Kabus”, Negara Italia dengan sebutan “Pandafeche” yang berarti kunjungan penyihir atau makhluk gaib, Negara India Barat menyebutnya “Kokma”, Negara Thailand menyebut “phi um” yang berarti “diselubungi hantu” serta sebutan lainnya.⁸ Selain itu, beberapa Negara masih memerankan budaya dalam ritual mengatasi sleep paralysis yang dilakukan sebelum tidur seperti, tradisi tabur garam dari penyihir, meletakkan sapu dengan posisi terbalik (posisi bawah berada diatas begitupun yang atas posisi dibawah), meletakkan tumpukan pasir didepan pintu kamar tidur, menyanding Alkitab dengan meletakkannya disisi samping dan masih banyak model lainnya dalam rangka membangun pondasi pertahanan dalam ruangan untuk menghindari terjadinya sleep paralysis.⁹ Lalu bagaimana kemisteriusan sleep paralysis di Indonesia?

Di Indonesia, kemisteriusan *sleep paralysis* juga memiliki interpretasi budaya dengan istilah lazimnya yakni *ketindihan*.¹⁰ Dalam buku kelisanan santri menemukan adanya sebab-akibat yang memungkinkan terjadi *ketindihan*

⁷ *Ibid.*, 14.

⁸ Esther Olunu dkk., “Sleep Paralysis, a Medical Condition with a Diverse Cultural Interpretation,” *International Journal of Applied and Basic Medical Research* Vol.8 No.3 (Januari-April, 2018), 139.

⁹ Solomonova, “Sleep Paralysis: Phenomenology, Neurophysiology, and Treatment,” 14.

¹⁰ <https://koran-jakarta.com/pernah-alami-ketindihan-saat-tidur-dan-mengira-ulah-makhluk-halus-padahal-bukan-inilah-penyebab-ketindihan?page=all>.

yang masih marak dilingkungan pesantren. Seperti, akibat santri tidur lurus dibawah tiang kamar, sebuah akibat yang cukup terdengar aneh karena penyebabnya disandarkan pada benda mati yang tidak bernyawa, bergerak, bahkan berakal. Penyebab yang lain dikarenakan santri tidur dibawah tempat gantungan baju-baju (tempatnya baju yang terdapat najis sehingga menjadikan sarang singgahnya setan). Adapun seseorang yang sering mengalami ketidihan dianjurkan untuk tidak dibiarkan tidur sendirian karena dipercaya dapat merenggut nyawa.¹¹

Kepercayaan pada setan maupun roh jahat menjadi kepercayaan paling dominan dalam situasi kelumpuhan tidur. Pada sisi lain, kelumpuhan tidur juga dimungkinkan memiliki keterkaitan dengan sihir dan penyihir. Sebutan lain dari *sleep paralysis* yang ditemukan beserta penyebab dan penanganannya di beberapa wilayah menunjukkan bahwa pandangan masyarakat terhadap situasi kelumpuhan dalam tidur ini masih berpegang kuat pada doktrin budaya. Kepercayaan pada ancaman fana para penyihir banyak terjadi pada yang tidak berpendidikan. Ironisnya, kepercayaan penyebab *sleep paralysis* akibat sihir merambat pada pelajar masa Renaisans.¹²

Atas dasar adanya faktor kepercayaan budaya yang masih beredar di lingkungan masyarakat, maka mengetahui apa itu gangguan *sleep paralysis* menurut para ahli psikologi, sebagaimana juga sejalan dengan keinginan penulis yang ingin mengembangkan penelitian terdahulu dari tulisan karya Azka Diana, jurnal berjudul “Fenomena Ketidihan Perspektif Medis dan

¹¹ Tristan Rokhmawan et al., *Bunga Rampai Kelisahan Masyarakat Santri Kota Pasuruan*, ed. Tristan Rokhmawan (CV. Madza Media, 2019), 82–83.

¹² Brian A. Sharpless and Karl Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives* (America: Oxford University Press, 2015), 32.

Agama Islam” pada tahun 2022, temuannya menyebutkan bahwa *sleep paralysis* merupakan suatu peristiwa yang terjadi akibat tidak sinkronnya tubuh dan otak saat keduanya memasuki tidur tahapan REM (*Rapid Eye Movement*) sedangkan *sleep paralysis* pandangan agama islam adalah mimpi buruk yang diakibatkan oleh ulah setan. Penulis ingin melakukan pengembangan penelitian dengan menggunakan perspektif sufi. Menurut Ilmu Kesehatan mental, sufi adalah mereka kaum yang memiliki tubuh dan mental yang sehat.¹³ Penulis menggunakan perspektif sufi Imām al-Ghazālī, dimana dalam beberapa karyanya terdapat pembahasan mimpi sebagaimana telah disinggung diawal pembahasan sebelumnya.¹⁴ Terkhusus melalui hujahnya mengenai mimpi buruk, menurut Fazlur Rahman konsep mimpi buruk al-Ghazālī disebut pemikiran muslim awal yang melalui mimpi buruk dapat juga mengetahui eskatologi.¹⁵ Ketertarikan menggunakan perspektif Imam al-Ghazālī oleh Fazlur Rahman menjadikan penulis semakin kuat menggunakan perspektif Imam al-Ghazālī dalam menemukan sudut pandang tasawuf pada *sleep paralysis*. Sosok tokoh yang dikenal dengan kecerdasan yang tinggi, berwawasan luas, kuat hafalan, pemikiran yang mendalam, tenggelam memahami makna serta argumen yang dimiliki akurat.¹⁶ Oleh sebab itu, peneliti ingin mengangkat judul penelitian “*Sleep Paralysis* Perspektif Imām al-Ghazālī”.

¹³ Amir An-Najjar, *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf*, terj. Hasan Abrori (Jakarta Selatan: Pustaka Azzam, 2004), 293.

¹⁴ Lihat halaman 3.

¹⁵ Mohd Syahmir Alias, “Pemikiran Kefalsafahan Al-Ghazali Berkaitan Mimpi,” *Jurnal ‘Ulwan* Jilid 4 (2019), 28.

¹⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Mukasyafah Al-Qulub, Bening Hati dengan Ilmu Tasawuf*, trans. Irwan Kurniawan (Bandung: Penerbit Marja`, 2003), 16.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dideskripsikan diatas, peneliti memutuskan untuk merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa itu *sleep paralysis*?
2. Bagaimana *sleep paralysis* dalam perspektif Imām al-Ghazālī?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini, maka diperoleh tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Ingin mengetahui apa itu *sleep paralysis* di tinjau dari segi psikologi.
2. Ingin mengetahui perspektif Imām al-Ghazālī terhadap keadaan *sleep paralysis*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Sisi kebermanfaatan menyajikan teori, diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangsih ilmu pengetahuan dalam bidang tasawuf dan psikoterapi, menjadi pelengkap dari penelitian terdahulu yang memiliki korelevanan dengan penelitian ini. Diharap mampu memberikan kebermanfaatan bagi pembaca terhadap kejadian *sleep paralysis* dengan perspektif sufi Imām al-Ghazālī serta dapat sebagai rujukan pada penelitian selanjutnya prodi tasawuf dan psikoterapi maupun prodi psikologi yang masih merupakan keluarga disiplin ilmu dalam rangka pengembangan penelitian.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini telah menambah wawasan bagi peneliti sendiri sebagai mahasiswa prodi tasawuf dan psikoterapi. Selanjutnya dapat memberi sumbangsih acuan konteks *sleep paralysis* melalui bidang psikologi dan tasawuf perspektif Imām al-Ghazālī. Mengambil pemikiran dimensi psikologi serta tasawuf yang dengan begitu dapat merubah doktrin kepercayaan budaya *sleep paralysis* dikalangan masyarakat menjadi tidak lagi sebagai acuan Selain itu sekaligus dapat menumbuhkan keyakinan terhadap penanganan yang akan diberikan pada penderita *sleep paralysis* baik secara psikologi maupun tasawuf sebagai sarana alternatif pengobatan *sleep paralysis* dengan maksud tidak lagi melibatkan unsur budaya dalam penanganannya.

E. Kajian Pustaka Terdahulu

Sebelum peneliti mengeksekusi terkait sebuah penelitian, telah ada beberapa kajian terdahulu yang menjadi acuan bagi peneliti dalam merumuskan penelitian saat ini. Beberapa diantaranya tertera sebagai berikut:

No	Keterangan	
1	Judul	Hubungan antara kecemasan akademik dan <i>sleep paralysis</i> pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama.
	Nama	Karla Amanda Permata dan Putu Nugrahaeni Widiasavitri

Jurnal	Universitas Udayana
Kesimpulan	Kesimpulannya menunjukkan kekosongan keterhubungan antara kecemasan akademik dengan kejadian <i>sleep paralysis</i> meskipun salah satu penyebab terjadinya <i>sleep paralysis</i> muncul karena adanya rasa cemas. ¹⁷

Perbedaan
Penelitian tersebut melakukan pengujian hipotesis keterhubungan kecemasan akademik sebagai salah satu keterdugaan perantara yang dapat menimbulkan penyebab terjadinya gangguan <i>sleep paralysis</i> , sedangkan pada penelitian ini tidak sedang menguji hipotesis, melainkan memperluas kajian <i>sleep paralysis</i> dengan perspektif Imām al-Ghazālī.

2	Judul	Studi Fenomenologi Kecemasan Pada Individu dengan Kecenderungan <i>Isolated Sleep Paralysis</i> .
	Nama	Andika Dwi Setianingrum
	Skripsi	Universitas Sebelas Maret Surakarta
	Kesimpulan	Hasil penelitian bahwa permasalahan tiap subjek, memunculkan kecemasan sebelum

¹⁷ Karla Amanda Permata and Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, "Hubungan Antara Kecemasan Akademik dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama," *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 6 No. 01, (2019).

	kejadian isolated sleep paralysis. Kecemasan juga muncul saat kejadian dan setelah kejadian isolated sleep paralysis. ¹⁸
--	---

Perbedaan
Penelitian diatas secara metode menggunakan kuantitatif, dimana kualitas banyaknya responden mempengaruhi kualitas kebenaran dari temuan hipotesis. Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yakni pendalaman teori mengenai <i>sleep paralysis</i> serta memperluas kajiannya pada aspek pemikiran Imām al-Ghazālī.

3	Judul	Hubungan Tingkat Stress Dengan Kejadian <i>Sleep Paralysis</i> Pada Mahasiswa Fikes Universitas `Aisyiah Yogyakarta.
	Nama	Akmal Haekal Az Zam Zami
	Skripsi	Universitas `Aisyiah, Yogyakarta
	Kesimpulan	Didapati setelah pengujian hipotesis bahwa adanya signifikan antara tingkat stress dengan kejadian <i>sleep paralysis</i> . Tingkat stress yang berat dapat mengundang terjadinya <i>sleep paralysis</i> dengan mudah. ¹⁹

¹⁸ Andika Dwi Setianingrum, "Studi Fenomenologi Kecemasan Pada Individu Dengan Kecenderungan Isolated Sleep Paralysis" (Skripsi-Universitas Sebelas Maret, 2019).

¹⁹ Akmal Haekal Az Zam Zami, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa FIKES Universitas `Aisyiyah Yogyakarta" (Skripsi-Universitas `Aisyiyah, 2018).

Perbedaan
<p>Penelitian diatas menguji keterhubungan stress dengan <i>sleep paralysis</i>, sedangkan penelilitian ini tidak sedang menguji sebuah hipotesis, akan tetapi memperdalam pemahaman <i>sleep paralysis</i> serta menambah penjelasan <i>sleep paralysis</i> konteks tasawuf yang disajikan pemikiran mimpi buruk menurut Imām al-Ghazālī.</p>

4	Judul	Hubungan Ansietas Dengan Kejadian <i>Sleep Paralysis</i> Pada Mahasiswa: Literatur Review.
	Nama	Riski Setiawan
	Skripsi	Universitas `Aisyiyah Yogyakarta
	Kesimpulan	Didapati 2 jurnal membahas adanya keterhubungan antara stress dengan kejadian <i>sleep paralysis</i> , sedangkan 1 jurnal ditemukan tidak adanya hubungan stress dengan kejadian <i>sleep paralysis</i> pada mahasiswa. ²⁰

Perbedaan
<p>Penelitian diatas secara metode telah menunjukkan perbedaan, dimana dalam penelitian ini menggunakan jenis metode penelitian komperatif sedangkan penelitian diatas literatur reviuw. Selain itu</p>

²⁰ Riski Setiawan, "Hubungan Ansietas Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa: Literatur Review" (Skripsi-Universitas `Aisyiyah, 2021).

juga dalam penelitian ini menambahkan perspektif Imām al-Ghazālī dalam penjabaran *sleep paralysis*.

5	Judul	Relationship of Sleep Quality and Anxiety with The Event of Sleep Paralysis in Medical Education Students in Universitas Syiah Kuala.
	Nama	Suherman, Rezania Razali dan Denada Putri Helmi
	Jurnal	Buletin Farmatera
	Kesimpulan	Penelitian ini menyimpulkan bahwa dari banyaknya responden yang mengalami <i>sleep paralysis</i> salah satu penyebab terjadinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecemasan dengan kejadian kelumpuhan tidur. ²¹

Perbedaan
Penelitian diatas bermaksud menguji hipotesis salah satu penyebab yang memungkinkan terjadinya <i>sleep paralysis</i> yakni kecemasan, yang kemudian diolah menggunakan data statistik dari banyaknya responden. Berbeda dengan penelitian ini dalam menggali data

²¹ Suherman, Rezania Razali, dan Denada Putri Helmi, "Relationship of Sleep Quality and Anxiety with The Event of Sleep Paralysis in Medical Education Students in Universitas Syiah Kuala," *Buletin Farmatera*, Vol.6 No.3 (Oktober, 2021).

mendalam mengambil dari buku, jurnal, maupun artikel terkait *sleep paralysis* serta mimpi buruk perspektif Imām al-Ghazālī.

6	Judul	Hubungan Shift Kerja Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Perawat RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango.
	Nama	Rachmat Koerniawan Liputo
	Skripsi	Universitas Negeri Gorontalo
	Kesimpulan	Hasil penelitian menunjukkan dari 125 sampel perawat RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango yang memiliki shift kerja lembur 80% tidak mengalami sleep paralysis. Artinya, tidak ada hubungan antara shift kerja dengan kejadian sleep paralysis. ²²

Perbedaan
Dalam penelitian ini tidak sedang menguji hipotesis yang memungkinkan penyebab terjadinya <i>sleep paralysis</i> seperti penelitian diatas yang menggunakan stress sebagai penyebab memungkinkan terjadinya gangguan. Penelitian ini bermaksud

²² Rachmat Koerniawan Liputo, “Hubungan Shift Kerja Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Perawat RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango” (Skripsi-Universitas Negeri Gorontalo, 2018).

memperdalam *sleep paralysis* serta menambahkan perspektif Imām al-Ghazālī.

7	Judul	Fenomena Ketindihan Perspektif Medis dan Agama Islam
	Nama	Azka Diana
	Jurnal	NIHAYYAT Journal of Islamic Interdisciplinari Studies Vol. 1 No. 2
	Kesimpulan	fenomena ketindihan atau <i>sleep paralysis</i> menurut medis merupakan suatu peristiwa yang terjadi akibat tidak sinkronnya tubuh dan otak saat keduanya memasuki tidur tahapan REM (<i>Rapid Eye Movement</i>) atau keadaan tidur paling dalam, sedangkan dalam agama islam ketindihan merupakan gangguan makhluk halus atau jin. ²³

Perbedaan

Meski hampir menyerupai, namun penelitian tersebut masih terdapat perbedaan dengan penelitian ini. Dalam penelitian tersebut, hanya mengupas sekilas *sleep paralysis*, sedangkan pada penelitian ini akan

²³ Azka Diana, "Fenomena Ketindihan Perspektif Medis Dan Agama Islam," *NIHAYYAT Journal of Islamic Interdisciplinari Studies*, Vol.1 No.2, (Agustus, 2022).

memperdalam pandangan islam melalui nilai hakikat yakni tasawuf dengan menyajikan perspektif Imām al-Ghazālī.

F. Metode Penelitian

Sebuah penelitian perlu adanya metode atau tahapan untuk mendapatkan pengetahuan ilmiah yang nantinya dapat memberikan suatu temuan kebenaran. Dengan begitu, metode merupakan langkah yang tersistem untuk menyusun pengetahuan yang mengacu pada sesuatu yang akan diteliti.

1. Jenis Penelitian

Berdasarkan pertanyaan yang diangkat, penelitian ini termasuk dalam kategori metode kualitatif, menurut Creswel sebuah penelitian yang memiliki pertanyaan menggunakan “apa” dan “bagaimana” merupakan hakikat dari penelitian kualitatif.²⁴ Metode kualitatif juga disebut berlandaskan pada filsafat postpositivisme. Dari Sugiyono, filsafat postpositivisme sering disamakan dengan paradigma interpretif dan konstruktif yakni memandang keadaan realitas dengan dinamis, utuh, dan hubungan gejala interaktif. Instrumen penelitian kualitatif adalah peneliti itu sendiri yang menyajikan data yang berkembang dengan apa adanya. Kehadiran peneliti tidak memanipulasi dinamika variabel penelitian.²⁵ Metode ini yakin bahwa masalah satu dapat memiliki perbedaan sifat. Bagi Sukmadinata, dasar kualitatif ialah

²⁴ Ismail Nawawi Uha, *Metoda Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Dwiputra Pustaka Jaya, 2012), 92.

²⁵ *Ibid.*, 48.

konstruktivisme atau kenyataan dapat memiliki ragam dimensi asumsi serta kebenaran kualitatif bersifat dinamis.²⁶Kualitatif penelitian ini berjenis *Library Research* yakni penelitian dengan tahapan mengumpulkan sumber teori dan data-data yang dikutip dari buku, jurnal, maupun karya ilmiah yang kebenarannya dapat dipertanggung jawabkan. Akrab dengan usaha pendalaman pemahaman suatu masalah dari pada megeneralisasikan suatu masalah. Salah satu karakteristik kualitatif yang diungkapkan Bogdan dan Biklen bahwa cirinya lebih bersifat deskriptif. Data yang diperoleh berbentuk kata-kata atau gambar, tidak berwujud angka.²⁷

2. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan asas kualitatif *library research*, untuk dapat memiliki hasil penelitian kualitas yang baik, maka data yang dikumpulkan harus lengkap, mulai dari data primer maupun data pendukung atau sekunder.

a. Data Primer

Data primer ialah data yang diambil dari sumber pertama sebuah data dihasilkan.²⁸ Data utama dalam penelitian ini mengambil dari buku:

1) Kajian-lajian *sleep paralysis* yang dibahas

dalam beberapa buku rujukan oleh beberapa ahli

²⁶ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, ed. Ayub, (Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015), 28.

²⁷ Uha, *Metode Penelitian Kualitatif*, 52.

²⁸ Burhan Bugin, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Depok: Prenadamedia Group, 2018), 132.

psikologi, baik judul tersebut *sleep paralysis*

atau judul lain yang terkait *sleep paralysis*.

- 2) Kitab berbahasa Arab maupun terjemahan karya Imām al-Ghazālī.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah sumber kedua untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian. Memperoleh data primer sesudah sekunder yang dilakukan peneliti karena suatu hal lain seperti sukar memperoleh kejelasan dari sumber utama.²⁹ Data pelengkap dalam penelitian ini yang penulis ambil dari beberapa buku serta jurnal, artikel maupun karya ilmiah lainnya yang memiliki hubungan dapat memecah pada masalah yang diangkat serta memiliki dasar dapat dipertanggung jawabkan. Sumber data sekunder yang dipilih merupakan sumber yang dapat membantu memberi keterangan pelengkap.

Berikut teknik pengumpulan data yang dilakukan: Pertama, langkah memulai dengan mengumpulkan data mentah. Data mentah merupakan data yang diambil oleh peneliti secara apa adanya dan tidak ikut mencampuri data dengan pemikiran, sikap maupun komentar peneliti.³⁰ Data yang diperoleh dari sumber primer maupun sekunder yang memiliki keterkaitan dengan *sleep paralysis*.

²⁹ *Ibid.*

³⁰ Muhtadi Abdul Mun`iem, *Metodologi Penelitian Untuk Pemula* (Sumenep: pusdilam, 2014), 82.

Kedua, pada tahapan ini peneliti melakukan pengategorian data yang disesuaikan dengan kata kunci dan pembahasan yang akan disajikan. Dalam penelitian ini mengandung kata kunci *sleep paralysis*, mimpi buruk, dan Imām al-Ghazālī sehingga data yang dikumpulkan terpacu pada tiga kata kunci tersebut.

Ketiga, data yang telah diperoleh dari penyesuaian kata kunci dilanjutkan dengan tahapan triangulasi atau disebut tahapan pemetakan antara satu pendapat dengan pendapat yang lain. Triangulasi digunakan ketika penelitian memerlukan lebih dari satu sumber. Penggunaan dua atau lebih sumber untuk mendapatkan gambaran yang menyeluruh tentang suatu fenomena yang diteliti. Dijabarkan dengan lebih dari satu sumber atau yang berarti banyak, biasanya akrab dengan sebutan perspektif.³¹ Seperti dalam penelitian ini, menggunakan kerangka dasarnya yakni *sleep paralysis*, kemudian menyajikan pembahasan mimpi menggunakan perspektif sufi Imām al-Ghazālī. Keempat, langkah terakhir yakni proses analisis data untuk menghasilkan kesimpulan terhadap permasalahan yang sedang dibahas dalam penelitian ini.³²

c. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan usaha memecahkan data yang diperoleh dari sumber primer maupun sekunder menjadi komponen yang lebih sederhana. Menurut Moleong, data yang telah berhasil

³¹ Haris Herdiansyah, *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial* (Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2010), 101.

³² Mun`iem, *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*, 87.

dikumpulkan dalam penelitian kualitatif, selanjutnya memilah-milah menjadi satuan yang dapat dikelola, memutuskan apa yang penting dan pelajaran apa yang diperoleh, barulah memutuskan apa yang akan sampaikan untuk orang lain.³³ Sehingga konsepnya kualitatif merupakan suatu hal apa yang akan diceritakan pada masyarakat.

Pada penelitian ini, metode analisis data menggunakan studi komperatif dan penyajian deskriptif. Studi komperatif merupakan jenis analisis membandingkan presepsi teori satu dengan teori yang lain.³⁴ Analisis penelitian ini dengan mengumpulkan konsep mendalam *sleep paralysis* yang kemudian membandingkannya dengan cara pandang sufi Imām al-Ghazālī. Tujuan dari membandingkan pendapat tidak bermaksud untuk menjatuhkan pendapat yang lain. Perbandingan ini guna ditemukannya perbedaan ataupun persamaan pada sebuah pemikiran yang nantinya menjadi wawasan tambahan.

G. Sistematika Pembahasan

Adapun pembahasan dalam penelitian ini telah tersistematika sebagai berikut:

1. BAB I: Bagian ini berisi pendahuluan yang meliputi: latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, batasan masalah, kajian terdahulu, metode penelitian yang meliputi:

³³ Uha, *Metode Penelitian Kualitatif*, 95.

³⁴ *Ibid.*, 112.

jenis penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan sistematika pembahasan.

2. BAB II: Bagian ini membahas mengenai pengertian *sleep paralysis*, gejala dan ciri *sleep paralysis*, sebab terjadinya *sleep paralysis*, interpretasi budaya terhadap *sleep paralysis*, serta tahapan tidur non-*Rapid Eye Movement (REM)* dan *Rapid Eye Movement (REM)*.
3. BAB III: Bagian ini membahas mengenai mimpi perspektif Imām al-Ghazālī yang didalamnya meliputi subbab: pengertian sufi, biografi Imām al-Ghazālī, karya-karya Imām al-Ghazālī, pengertian mimpi menurut Imām al-Ghazālī, jenis mimpi menurut Imām al-Ghazālī, sumber mimpi menurut Imām al-Ghazālī, tingkat kebasahan mimpi menurut Imām al-Ghazālī dan contoh Tafsir Mimpi.
4. BAB IV: Bagian ini menyajikan analisa komperatif temuan data *sleep paralysis* dan mimpi buruk perspektif Imām al-Ghazālī yang dengannya dapat menemukan pengertian *sleep paralysis* dari perspektif Imām al-Ghazālī.
5. BAB V: Bagian terakhir ini berisi kesimpulan yang diperoleh dari hasil analisa bab empat mengenai *sleep paralysis* perspektif Imām al-Ghazālī serta masukan saran penulis terhadap penulisan selanjutnya.

BAB II

SLEEP PARALYSIS

A. Pengertian *Sleep Paralysis*

Ditinjau dari segi bahasa, berasal dari kata *sleep* adalah suatu keadaan yang terjadi berulang-ulang serta memiliki dimensi yang misterius. Kondisi ini normal dan alami dari hidup manusia seperti perilaku bernafas dan berjalan. Selama manusia berada dalam kelangsungan hidup, manusia akan terus mengalami dua kondisi normal yang secara bergantian terjadi yakni keadaan terjaga dan tidur.³⁵ Sedangkan *Paralysis* secara bahasa memiliki arti kelumpuhan.³⁶

Menurut kamus psikologi, *sleep paralysis* merupakan suatu kondisi tidur yang mengalami sulit bergerak menjelang terbangun dari tidur dan disertai keyakinan perasaan telah berada dalam tahap sadar. Umumnya kelumpuhan dalam tidur berlangsung dengan ritme singkat, 2 hingga 3 menit. Penyebab kelumpuhan akibat hilangnya kesepakatan fungsi antara otak dan tubuh. Sehingga terjaga dari kondisi kelumpuhan tidur merupakan gambaran situasi antara otak dan tubuh kembali terhubung melakukan fungsinya.³⁷

Menurut Brian, *sleep paralysis* adalah pengalaman memulai tidur atau hendak bangun dari tidur yang disertai penemuan diri tidak dapat bergerak.

Tidak ada gerakan otot sadar selama keadaan ini kecuali gerakan mata dan

³⁵ Jhon Wiley dan Sons, "Sleep," *Encyclopedia Of Psychology*, Vol. 3, ed. Raymond J. Corsini, (Canada: Simultaneously, 1994), 413.

³⁶ Jhon E. Echols, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014), 521.

³⁷ Husamah, *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap* (Yogyakarta: CV. Andi Offset, 2015), 385.

otot pernafasan. Disertai dengan adanya tekanan dari atonia otot sementara, episode kelumpuhan tidur dapat disertai dengan halusinasi *hypnogogik* (ketika jatuh tertidur) maupun *hypnopompic* (tidur yang akan terbangun). Lebih sering halusinasi disertai dengan keadaan mengancam, perasaan tertekan didada, serta sensasi aneh yang memiliki kebenaran subjektif dari persepsi bangun yang normal. Tahap tidur REM menjadi keterlibatan atas terjadinya halusinasi serta serangkaian keadaan *sleep paralysis*.³⁸

Menurut Jalal, kejadian *sleep paralysis* merupakan immobilitas yang terjadi secara tiba-tiba, tanpa rencana maupun praduga, dapat terjadi pada tidur yang akan terjaga atau pada awal memulai tidur. Sering disertai dengan halusinasi yang dikenal dengan kemunculan hantu yang berdampak menciptakan ketakutan hebat. Perasaan takut yang dialami penderita *sleep paralysis* telah menjadikan fitur kunci yang sering dijumpai dalam keadaan ini. Baik penderita *sleep paralysis* disertai halusinasi maupun tidak disertai halusinasi.³⁹ Ketakutan dan halusinasi mengerikan yang terjadi selama *sleep paralysis* menjadikan fenomena pengalaman tidur yang ditakuti di seluruh dunia.⁴⁰

Solomonova menyebutkan, *sleep paralysis* merupakan pengalaman tidur paling dramatis dari beberapa gambaran keadaan tidur. Kondisi tidur yang disertai dengan citra audio-visual yang jelas dan dapat menciptakan perasaan menakutkan disisi mengalami kelumpuhan otot sementara yang

³⁸ Brian A. Sharpless and Karl Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives* (America: Oxford University Press, 2015), 3.

³⁹ Baland Jalal, "The Neuropharmacology of Sleep Paralysis Hallucinations: Serotonin 2A Activation and a Novel Therapeutic Drug," *Psychopharmacology*, Vol. 235 No. 11, 2018, 3087.

⁴⁰ Baland Jalal, Andrea Romanelli, dan Devon E. Hinton, "Sleep Paralysis in Italy: Frequency, Hallucinatory Experiences, and Other Features," *Transcultural Psychiatry* Vol. 58 No. 3, 2021, 428.

menciptakan ketidak mampuan bergerak. Kesadaran diri dan kemampuan metakognitif yang menjadikan pikiran mengembangkan perasaan saat melihat kondisi yang terjadi.⁴¹ Ketidak mampuan bergerak bagi otot dalam *sleep paralysis* dapat terjadi pada tidur siang maupun malam. Organ tubuh yang mengalami kelumpuhan membatasi pada mata dan pernafasan.⁴²

Menurut Ibrahim, selama tidur dapat terjadi perubahan fungsi-fungsi organ. Pada tahap REM terjadi gerakan mata cepat, aktifitas otak yang meningkat, aktifitas motoric yang terhenti, dan serangan berhenti bernafas atau gangguan tidur apnea serta dapat terjadi kelumpuhan tidur. *Sleep paralysis* dikaitkan dengan tidur tahap REM dengan ciri yang serupa.⁴³ Terdapat aksi otot diblokir dari akses fungsinya, dan yang tersisa kemampuan melihat sekeliling lingkungan tampak jelas. Definisi mimpi yang terjadi pada tahap REM keterlibatan kuat dengan kelumpuhan tidur.⁴⁴

Rafknowledge mengutip dari ahli psikologi berbendapat *sleep paralysis* merupakan kejadian normal karena saat tidur tubuh mengeluarkan hormon yang menjadikan otot tubuh rileks sehingga seseorang dalam tidurnya tidak bertindak sesuai dengan mimpi yang dialami. Otak yang bertugas mematikan sinyal otot saat seseorang tidur menjadikan seseorang tidak mampu bergerak, dan jika mengalami mimpi, seseorang tidak

⁴¹ Elizaveta Solomonova, "Sleep Paralysis: Phenomenology, Neurophysiology, and Treatment," *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming* (2018): 4.

⁴² Suherman, Rezania Razali, and Denada Putri Helmi, "Relationship of Sleep Quality and Anxiety with The Event of Sleep Paralysis in Medical Education Students in Universitas Syiah Kuala," *Buletin Farmatera*, Vol. 6 No. 3, 2021, 155.

⁴³ Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrorun Naum; Rihlah Fi `Alam Al-Maut Al-Asghar* (Mesir: Nahdhah Li Ath-Thiba`ah Wa An-Nasyr Wa At-Tauzi`, 2006), 23.

⁴⁴ Muhammad Shoaib Akhtar dan Tao Feng, "Detection of Sleep Paralysis by Using IoT Based Device and Its Relationship Between Sleep Paralysis And Sleep Quality," *EAI Endorsed Transactions on Internet of Things*, Vol. 8 No. 30, 2022, 2.

bertindak atas mimpi yang dialami. Kelumpuhan tidur terjadi akibat tidak sinkronnya otak dengan otot tubuh. Seseorang telah dalam keadaan sadar namun otak belum mengendalikan otot tubuh, sehingga terciptanya keadaan sulit bergerak atau badan merasa lumpuh dalam jangka pendek.⁴⁵

Menurut Maeve dan Jennifer Parker, *sleep paralysis* merupakan kelumpuhan bagian normal dari tidur yang diakibatkan tahapan tidur mimpi atau REM. Sebagaimana salah satu ciri seseorang berada dalam tahap tidur REM yakni tubuh tidak dapat digerakkan. Efek dari tidak dapat menggerakkan tubuh selama berlangsungnya mimpi menjadikan seseorang tidak dapat memenuhi keinginan dalam mewujudkan suatu tindakan atas sebuah mimpi. Dibalik munculnya gambaran dalam mimpi dipengaruhi keadaan otak meningkat aktif. Otak yang bekerja aktif selama tidur dapat menciptakan beberapa keadaan yang lain seperti perasaan dapat melihat objek secara langsung, mendengar, dan merasakan lingkungan sekitar. Sedangkan perasaan yang paling mendominasi *sleep paralysis* adalah perasaan ketakutan. Membutuhkan waktu yang singkat dengan hitungan beberapa menit, semua keadaan perasaan ketakutan dapat kembali normal.⁴⁶

Hurd merangkum *sleep paralysis* adalah gangguan selama tidur pada tahap REM atau tahap berlangsungnya mimpi yang dapat terjadi pada awal maupun akhir selama tidur berlangsung. Otot tonus yang lemah salah satu penyebab yang menjadikan kondisi lumpuh karena menghambat dalam menciptakan gerakan. Dapat mengalami halusinasi yang bila terjadi

⁴⁵ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004), 109.

⁴⁶ Maeve Ennis dan Jennifer Parker, *Memahami arti Mimpi*, terj. Widyananto S. (Jakarta: Erlangga, 2005), 67.

mengarah ke dalam tidur disebut dengan *hypnagogic* dan ini termasuk bagian pencitraan dari tahap tidur REM.⁴⁷

B. Gejala *Sleep Paralysis*

Gejala merupakan segala sesuatu yang dapat dirasakan atau diamati dan menunjukkan ciri keadaan patologis.⁴⁸ Beberapa gejala yang ditemukan dalam keadaan *sleep paralysis* diantaranya:

1. Atonia

Atonia menyebabkan pengalaman lain dalam keadaan *sleep paralysis* dibanding dengan tidur pada umumnya. Mengalami ketidakmampuan bergerak disertai kesadaran yang terjaga dan sebagian besar ditemui memiliki mata yang terbuka. Ketidakmampuan membuka mata yang bila disertai halusinasi berpotensi menjadi pengalaman lebih menakutkan. Mengingat bahwa komunikasi membutuhkan kontrol otot sukarela sebagaimana menggerakkan otot tubuh. Narasi kelumpuhan tidur seringkali mencakup kebisuan dan ketidakmampuan untuk berteriak minta tolong ketika berada dalam cengkraman keadaan yang menakutkan ini. Ketidakmampuan berbicara berkontribusi pada bertambahnya perasaan ketidakberdayaan. Selain itu, pernafasan juga dipengaruhi selama keadaan *sleep paralysis*. Kesulitan bernafas bagian komponen kunci dari narasi kelumpuhan tidur. Temuan peneliti kontemporer Sharpless dkk mencatat dari laporan-laporan pasien

⁴⁷ Ryan Hurd, *Sleep Paralysis A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night* (California: Heyna Press, 2010), 12.

⁴⁸ Fuad Hassan dkk, *Kamus Istilah Psikologi* (Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981), 26.

kelumpuhan tidur mengalami tekanan dada atau sensasi tercekik selama serangan berlangsung.⁴⁹

Perasaan berada dalam tahap kesadaran terhadap persepsi melihat sosok gambaran dalam halusinasi. Dalam tahap REM yang menuju tahap sadar terjadi aktifitas sikuif syaraf yang menyerupai atau neuron yang sedang menawarkan kondisi terjaga, bukan pada keadaan terjaga yang sebenarnya. Sehingga pada keadaan ini berlangsung, orang yang tidur merasakan dirinya sadar namun tetap pada keadaan kelumpuhan sementara.⁵⁰

Pengalaman Chartkov yang digambarkan Gogol dalam bukunya "The Potrait" mungkin dapat memperjelas halusinasi yang dirasakan seolah dalam kesadaran. Chartkov yang sedang mengalami kelumpuhan tidur disertai kehadiran langkah kaki dan melihat sosok laki tua yang melangkah. Dalam ketakutan yang dirasakan, Chartkov berusaha keras untuk mampu mengakhiri episode kelumpuhan tidur. Setelah keberhasilan terbagun dari kelumpuhan tidur, ia menyadari bahwa apa yang terjadi tadi telah hilang, sedangkan ia masih tetap pada posisi berbaring bersama selimut seprainya. Begitulah halusinasi dalam episode kelumpuhan tidur, seolah terjadi nyata, jelas, realistis, dan terjadi di lingkungan sekitar tidur.⁵¹

2. Halusinasi

⁴⁹ Sharpless dan Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 76.

⁵⁰ Baland Jalal, "The Neuropharmacology of Sleep Paralysis Hallucinations: Serotonin 2A Activation and a Novel Therapeutic Drug," *Psychopharmacology*, Vol. 235 No. 11 (2018), 3085.

⁵¹ Carolina Aguirre, Marcelo Miranda, and Ambra Stefani, "Nikolai Gogol's Account of Sleep Paralysis in the Tale 'The Portrait,'" *Sleep Medicine*, Vol. 85 (September, 2021), 319.

Lebih sering ditemukan pasien sleep paralysis disertai pengalaman halusinasi. Halusinasi yang terjadi berupa gambaran yang mengancam dan sensasi aneh yang memiliki kebenaran subjektif dari persepsi bangun normal. Memiliki tingkat kebenaran dunia nyata yang kuat dan berbeda dengan halusinasi yang terjadi pada mimpi normal. Hal ini disebabkan halusinasi terjadi saat kelumpuhan dan konteks terjaga terjadi bersamaan.⁵²

Halusinasi dalam *sleep paralysis* dikategorikan dalam tiga jenis. Pertama, *intruder* yakni rasa kehadiran sosok misterius didalam ruangan dengan perasaan mengancam, seperti melihat bayangan hitam visual, perasaan mampu mendengar auditori aneh, serta merasa mencium aroma sesuatu. Kedua, *incubus* yakni perasaan nyeri di dada, sesak nafas, irama jantung berdebar, perasaan gemetar, merasa diduduki maupun ditekan pada bagian dada, juga dapat disertai perasaan tercekik oleh sosok yang tidak jelas. Ketiga, halusinasi gerakan vestibular yang ditandai dengan sesasi tubuh yang tidak biasa seperti merasakan tubuh yang melayang diudara. Sensasi ini digambarkan sebagai peristiwa positif, kejadian diluar tubuh manusia sekaligus perasaan yang menyenangkan.⁵³

Rafknowledge mengatakan, ahli psikologi sekali lagi menilai *sleep paralysis* disertai halusinasi tergolong tidak berbahaya. Sosok tersebut dapat berwujud orang lain yang dikenal, juga sosok yang menakutkan bahkan menduduki maupun menyerang, sehingga memunculkan

⁵² Ibid., 94.

⁵³ Paulina Wróbel-Knybel et al., "Prevalence and Clinical Picture of Sleep Paralysis in a Polish Student Sample," *International Journal of Environmental Research and Public Health* Vol.17 No. 10, (Mei, 2020), 2.

perasaan rasa tidak aman yang digambarkan dengan rasa cemas dan takut ini tidak menimbulkan efek fisik. Kelumpuhan yang dialami terjadi pada beberapa otot ubuh tepatnya otot rangka menjadikan seseorang tidak bertindak secara bebas. Kejadian singkat dalam hitungan detik atau menit, perasaan kesulitan menggerakkan tubuh bisa lenyap tiba-tiba bersamaan rasa mencekam ketakutan.⁵⁴

Halusinasi yang terjadi dalam kelumpuhan tidur disebabkan mimpi yang diinduksi REM. Onset kelumpuhan tidur dapat diartikan sebuah mimpi karena subjek percaya mereka berada dalam keadaan terjaga daripada benar-benar terjaga.⁵⁵ Pernyataan keadaan terjaga lebih menguatkan pada keadaan seseorang merasa dirinya terjaga namun sesungguhnya belum sampai pada keadaan terjaga yang sebenarnya. Serupa dengan deskripsi kelumpuhan tidur, mengaitkan halusinasi dengan mimpi dimana mimpi terjadi pada tahap REM, tidak ada pergerakan otot serta cenderung mengalami mimpi-mimpi emosional.⁵⁶ Mengalami ketakutan yang esktrim, sesekali dapat mendengar suara-suara aneh. Menciptakan kombinasi yang menakutkan antara berada dalam dunia terjaga atau berlangsung mimpi.⁵⁷

Menurut Hurd, gejala *sleep paralysis* berlangsung satu hingga dua menit, tetapi beberapa pengalaman dilaporkan serangan berlangsung

⁵⁴ Rafknowledge, *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*, 67.

⁵⁵ Muhammad Shoaib Akhtar dan Tao Feng, "Detection of Sleep Paralysis by Using IoT Based Device and Its Relationship Between Sleep Paralysis And Sleep Quality," *EAI Endorsed Transactions on Internet of Things*, Vol. 8 No. 30 (September, 2022), 4.

⁵⁶ Esther Olunu et al., "Sleep Paralysis, a Medical Condition with a Diverse Cultural Interpretation," *International Journal of Applied and Basic Medical Research*, Vol. 8 No. 3, 2018, 138.

⁵⁷ Ryan Hurd, *Sleep Paralysis A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night*, 3.

lebih dari satu jam. Beberapa pengalaman selama halusinasi mengakibatkan jantung berdebar, gemetar, dan terguncang akibat rasa takut yang besar. Penderita yang berhasil terbangun dari episode ini mengalami kelelahan emosional yang ekstrim.⁵⁸

C. Etiologi *Sleep Paralysis*

Pengalaman kelumpuhan tidur kronis memiliki hubungan yang akurat dengan keadaan medis. Namun, tidak menghilangkan relevansi etiologi kelumpuhan dari faktor psikologis. Fakta menunjukkan kelumpuhan tidur tingkat kronis akibat dari keadaan psikologi tertentu.

Faktor Medis

1. Kualitas tidur buruk.

Asupan kurang tidur secara terus-menerus hingga memiliki sindrom tidur yang tidak cukup. Kekurangan tidur biasanya dikaitkan dengan letih dan lesu. Pola tidur yang terganggu dapat meningkatkan resiko kelumpuhan tidur. Tingkat kekurangan tidur yang mempengaruhi kelumpuhan tidur tidak ditentukan dari kurang tidur seperti pekerja *shift*, namun rebound REM telah diamati pada malam kedua pemulihan tidur setelah kurang tidur total.⁵⁹

Hasil penelitian Denis, *sleep paralysis* disebabkan oleh multifaktoral, salah satunya kualitas tidur yang buruk. Sejalan dengan penelitian Suherman dkk menemukan kualitas tidur adalah prediktor inkubus dan halusinasi penyusup. Ritme sirkadian dapat menimbulkan

⁵⁸ Ryan Hurd, *Sleep Paralysis A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night*, 3.

⁵⁹ Sharpless dan Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 120.

seseorang mengalami *sleep paralysis* karena keterhubungan dengan gen PER2 atau *single nucleotide polymorphism* yang telah dibuktikan dapat meningkatkan terjadinya *sleep paralysis*. Gen PER2 mengatur ritme sirkadian seperti fase tidur hingga terjaga. Sehingga kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor terjadinya episode *sleep paralysis*.⁶⁰

Studi *cross-sectional* di Pakistan melakukan survey hubungan kelumpuhan tidur dengan gangguan tidur lain insomnia dan kualitas tidur. Penemuan dari tiga variabel memiliki hasil frekuensi saling keterkaitan. Oleh karenanya, dengan memperbaiki kualitas tidur, dapat disebut seseorang mengurangi kelumpuhan tidur yang menyedihkan.⁶¹

2. Narkolepsi

Narkolepsi adalah gangguan neurologis yang ditandai dengan keluhan episode cataplexy berulang maupun singkat (detik hingga menit) ditandai dengan kehilangan kontrol otot secara tiba-tiba dan latensi tidur selama 8 menit dan dua atau lebih periode REM onset tidur. Cataplexy dianggap mewakili kecenderungan terjadinya fenomena REM yakni terjaga.⁶²

Akibat *narkolepsi* atau gejala *narkolepsi* perlu dibedakan, seseorang yang mengalami *narkolepsi* tidak selalu mengalami kelumpuhan tidur, namun jika seseorang mengalami kelumpuhan tidur,

⁶⁰Suherman, Rezan Razali, dan Denada Putri Helmi, "Relationship of Sleep Quality, 159.

⁶¹ Akhtar and Feng, "Detection of Sleep Paralysis by Using IoT Based Device and Its Relationship Between Sleep Paralysis And Sleep Quality," 4.

⁶² Sharpless and Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 109.

narkolepsi dapat menjadi faktor penyebabnya.⁶³ Serangan *narkolepsi* juga dapat menyebabkan kematian karena penyakit ini menyerang syaraf.⁶⁴

3. Tidur Apnea

Tidur Apnea dengan gejala mendengkur keras dan episode berulang dari obstruksi saluran napas. Apnea dapat berdampak menimbulkan kelumpuhan dalam tidur apabila telah menimbulkan diagnosis memiliki gejala mengantuk, kelelahan, kurang perhatian atau tanda-tanda gangguan tidur seperti tidur gelisah dan jeda pernafasan, yang dampak penurunan kualitas tidur malam dan menurun kualitas kesehatan.⁶⁵

4. Faktor mengkonsumsi alkohol.

Mengkonsumsi alkohol serta hubungan dengan *sleep paralysis* mengarah pada dampak konsumsi alkohol itu sendiri yakni tidur yang dangkal dan terganggu serta meningkatkan frekuensi gangguan pernafasan saat tidur, faktor yang mendorong fragmentasi REM. menimbulkan gerakan mata cepat yang pada masanya dikaitkan dengan fenomena terkait tahap tidur REM seperti mengalami halusinasi *hypnagogic* dan kelumpuhan tidur.⁶⁶

5. Mengkonsumsi obat-obatan

⁶³ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*.

⁶⁴ Ibrahim, *Asrorun Naum; Rihlah fi `Alam al-Maut al-Asghar*, 283.

⁶⁵ Sharpless and Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 113.

⁶⁶ *Ibid.*, 116.

Mengonsumsi zat dengan penyalahgunaan zat tersebut dapat menjadi pemicu *sleep paralysis*. Injeksi obat-obatan tertentu dapat menghasilkan keadaan tidur REM dengan atonia otot dan aktivasi kortikal, keduanya fitur utama dari tidur REM.⁶⁷

Selain diatas, penelitian lain menyebutkan posisi tubuh tidur terlentang berpravelensi dengan kejadian *sleep paralysis*.⁶⁸ Posisi tidur terlentang lebih mudah mengalami jika dibandingkan dengan posisi tidur miring. Begitu juga posisi tidur miring, yang menghadap ke arah kiri lebih mudah mengalami dibandingkan dengan posisi miring kanan.⁶⁹ Dengan begitu, posisi tidur terlentang memiliki potensi kuat mengalami kejadian, dan posisi yang paling ringan ketika miring ke kanan.

Faktor Psikologi

1. Gangguan Mood

Kerusakan mood dalam kondisi terjaga dapat dikaitkan sebagai penyebab terjadinya *sleep paralysis*. Kerusakan mood dapat menciptakan kualitas tidur yang buruk.⁷⁰ Hurd menyebut beberapa keadaan dengan krisis kepercayaan atau hilangnya penemuan makna dalam hidup.⁷¹

2. Faktor gangguan psikis

⁶⁷ Ibid., 117.

⁶⁸ Wróbel-Knybel et al., "Prevalence and Clinical Picture of Sleep Paralysis in a Polish Student Sample," 2.

⁶⁹ Suherman, Rezania Razali, dan Denada Putri Helmi, "Relationship of Sleep Quality and Anxiety with The Event of Sleep Paralysis in Medical Education Students in Universitas Syiah Kuala," *Buletin Farmatera*, Vol. 6 No. 3 (Oktober, 2021), 156.

⁷⁰ Sharpless and Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 123.

⁷¹ Ryan Hurd, *Sleep Paralysis A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night*, 3.

Pengalamn trauma merupakan episode yang hampir setiap orang memiliki. Trauma telah dikaitkan dengan sejumlah gejala dan sindrom psikopatologi penyebab terjadinya *sleep paralysis*. Gangguan stress pasca-trauma (PTSD) pernah menjadi penyebab yang paling banyak diteliti dan mempunyai basis bukti terkuat terkait penyebab terjadinya kelumpuhan tidur.⁷² Stress yang muncul akibat ketakutan tidur akan terulangi mengalami kejadian *sleep paralysis*, justru keadaan ini lebih memperkuat terjadinya *sleep paralysis*. Menurut Jalal, *sleep paralysis* dapat mengalami peningkatan esktrim yang diakibatkan dari stress paska trauma (PTSD), panik, cemas sosial maupun cemas umum yang semuanya berada pada level kronis.⁷³

Penelitian yang dilakukan Amna Ijaz, menemukan orang yang mengalami *sleep paralysis* memiliki masalah psikologi seperti kecemasan dan stress. Stress paca trauma yang bersamaan dengan kualitas tidur yang buruk dapat mendukung seseorang mengalami *sleep paralysis*. Tidak hanya kualitas tidur yang buruk, faktor keturunan memiliki induksi terjadinya *sleep paralysis* dan polimorfisme. Keduanya mempengaruhi ritme sirkadian dan homeostatis tidur. Akan tetapi faktor lain yang diungkapkan masih perlu dilakukan penelitian yang lebih dalam, sehingga faktor yang diketahui pasti akibat seseorang memiliki stress dan cemas.⁷⁴ Menurut Rafknowlage, gangguan

⁷² Sharpless dan Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 9.

⁷³ Jalal, Romanelli, and Hinton, "Sleep Paralysis in Italy: Frequency, Hallucinatory Experiences, and Other Features," 428.

⁷⁴ Amna Ijaz et al., "Prevalence of Sleep Paralysis in the Medical Students of a Local Medical College," *MedERA - Journal of CMH LMC*, Vol.03 No. 02 (Januari, 2022),59.

psikologi seperti stress dapat mengakibatkan siklus tidur tiba-tiba terjaga atau merusak episode tidur normal.⁷⁵

3. Peristiwa Traumatis

Beberapa peristiwa traumatis dapat dikaitkan sebagai penyebab kelumpuhan tidur. *Sleep paralysis* yang disertai halusinasi terkadang membangkitkan peristiwa traumatis tertentu. Memori traumatis mengerikan akan muncul dalam tahap tidur REM dari kelumpuhan tidur. Sebagaimana trauma menonjol akan gambaran dunia merupakan tempat yang tidak aman, buruk, sengsara yang memiliki potensi masuk dalam pikiran baik kondisi terjaga maupun sedang bermimpi.⁷⁶

4. Gejala Intrusif

Gejala intrusif merupakan gejala mengganggu PTSD yang dapat menjadi penyebab terjadi *sleep paralysis*. Seseorang yang memiliki trauma disamping memiliki pengalaman mimpi buruk berbasis REM. Mimpi buruk tersendiri dapat menciptakan kondisi sering terbangun serta tidur malam yang terganggu. Sedangkan trauma dengan dapat menjadu mentalitas tidur REM. Keduanya menjadi kemungkinan besar dapat menciptakan episode kelumpuhan tidur.⁷⁷

Penelitian oleh Paulina, penyebab *sleep paralysis* dapat terpacu oleh beberapa faktor terutama gangguan jiwa. Orang yang memiliki mengalami *sleep paralysis* akibat kecemasan, panik, fobia sosial, stress pasca trauma, dan depresi.

⁷⁵ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, 17.

⁷⁶ Sharpless dan Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 124.

⁷⁷ Ibid., 126.

5. Disosiasi

Disosiasi adalah bagian umum dari trauma atau konstruksi psikologis dari berbagai pengalaman. Disosiasi memiliki hubungan dengan pengalaman tidur yang tidak biasa. Mengutip studi McNally dan Clancy yang mengamati kelumpuhan tidur pada mereka yang memiliki ingatan pelecahan, ditekan, saat masih anak-anak didapatkan memiliki tingkat disosiasi dan penyerapan yang lebih tinggi.⁷⁸

6. Gangguan Panik

Panik telah menjadi menjadi perbincangan dengan kelumpuhan tidur sejak lama. Bahkan sejak dewa Yunani Pan yang menyebut dengan pangeran *incubi*. Dapat dilihat kesejajaran keduanya berkaitan dengan ketakutan intens. Hubungan yang tepat antara panik dan kelumpuhan tidur.⁷⁹ Studi mengatakan ketakutan kronis dapat menjadi predisposisi terjadinya *sleep paralysis*.⁸⁰

D. Interpretasi Budaya Terhadap *sleep paralysis*

Sebelum *sleep paralysis* hadir dengan teori ilmiahnya, sejarah ratusan tahun lalu *sleep paralysis* diartikan kunjungan malam oleh orang tradisional. Kunjungan malam makhluk jahat yang mengancam dan menekan nyawa korban yang ketakutan. Menjadikan korban merasa lumpuh, tidak dapat berbicara, merasa tidak berdaya, dan dikelilingi rasa takut.⁸¹

⁷⁸ Ibid., 127.

⁷⁹ Ibid., 128.

⁸⁰ Jalal, Romanelli, dan Hinton, "Sleep Paralysis in Italy: Frequency, Hallucinatory Experiences, and Other Features," 428.

⁸¹ Olunu dkk., "Sleep Paralysis, a Medical Condition with a Diverse Cultural Interpretation," 137.

Beberapa wilayah memiliki istilah dalam penyebutan *sleep paralysis* dan mengaitkan pada supranatural merupakan hal yang umum.

Wilayah	Istilah Lokal
Amerika Serikat	Penculikan alien luar angkasa
China	Penindasan hantu
Afrika Selatan	<i>Segatelo</i> disebabkan adanya ilmu hitam dan iblis kecil mirip kurcaci
Jepang	Terjadi disebabkan oleh <i>kanashibari</i>
Turky	Kejadian <i>Karabasan</i> ⁸²
Iran	<i>Kabus</i>
Jerman	<i>Hexendruchem</i>
Meksiko	Mimpi buruk juga kunjungan mayat seseorang
Kamboja	<i>Kyal</i> yakni gangguan yang mengakibatkan tubuh membeku, dapat disertai halusinasi supranatural.
Nigeria	Kunjungan roh jahat, penyihir, juga serangan makhluk supranatural.
India Barat	<i>kokma</i> yakni roh atau hantu yang melewati tubuh seseorang sehingga menjadikan tubuh tidak bisa bergerak.

⁸² Jalal, Romanelli, and Hinton, "Sleep Paralysis in Italy: Frequency, Hallucinatory Experiences, and Other Features," 428.

Inggris	Kelumphan dalam tidur merupakan roh yang gagal masuk kembali kedalam tubuh ⁸³
Aceh (Indonesia)	<i>Digeunton</i> (tercekik, ditekan)
Rusia	<i>Kikimora</i>
Thailand	<i>phi um</i> (hantu tertutup)
Perancis	<i>Cauchemar</i> (menginjak)
Jerman	<i>Alpdruck</i> (tekanan, penyihir menekan, mimpi buruk) ⁸⁴

Penelitian yang dilakukan Akhtar dkk, di Negara Italia, ditemukan seorang klien didiagnosis mengalami kelumpuhan tidur. Klien menduga kejadian tersebut sebuah penyakit yang disebabkan oleh monster dogeng yang disebut dengan Pandafece. Selama melakukan penelitian, lebih dari setengah orang mengalami *sleep paralysis* yang disertai halusinasi. Melihat Pandafece dalam ragam bentuk, sesekali nenek sihir, atau makhluk yang mirip kucing. Dan setengah kebawah mereka mempercayai kejadian ini dapat menyebabkan seseorang meninggal. Temuan menyatakan terjadinya *sleep paralysis* adana hubungan kualitas tidur yang buruk.⁸⁵

Kisah biarawati dari abad pertengahan, melapor mengalami serangan oleh arwah jahat. Arwah jahat datang menduduki dada orang yang tidur dan membuat badan mereka lumpuh. Pengalaman yang terjadi dapat dirasakan

⁸³ Olunu et al., "Sleep Paralysis, a Medical Condition with a Diverse Cultural Interpretation," 139.

⁸⁴ Shelley R. Adler, *Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection* (Amerika Serikat: Rutgers University Press, 2011), 15.

⁸⁵ Akhtar dan Feng, "Detection of Sleep Paralysis by Using IoT Based Device and Its Relationship Between Sleep Paralysis And Sleep Quality," 4.

dan seolah nyata. Kejadian ini mereka menyebutnya fenomena para-normal karena mereka merasa melihat sosok menakutkan disekitar tempat tidur. Hingga ditemukannya kejadian ini disebut dengan kelumpuhan tidur yang merupakan bagian normal dari tidur tahap REM.⁸⁶

Daerah Mesir telah dilakukan penelusuran terkait kelumpuhan tidur. Masyarakat Mesir mengaitkan kejadian ini dengan penafsiran pengalaman supranatural. Pengalaman yang disebabkan oleh jin yang datang dalam tidur mereka untuk mengganggu dan menyakiti. Penafsiran ini karena mayoritas Negara Mesir beragama islam, sehingga dalam mengobatinya mereka melakukan pengobatan metode islam seperti ruqyah.⁸⁷

Di Turki, peristiwa kelumpuhan dalam tidur disebut dengan *karabasan* yang memiliki arti hitam yang menekan. Orang Turki meyakini kejadian ini disebabkan oleh makhluk *karabasan*. Makhluk gaib yang dapat berwujud monyet, teman atau keluarga yang dikenal atau sosok yang memiliki rupa jelek. Survei mengatakan, penyebab yang sebenarnya memiliki hubungan dengan faktor psikologis seperti stres, cemas, perasaan tertekan, dan sedih. Faktor fisiologis juga ditemukan seperti kelelahan, makan berlebihan, kekurangan oksigen dan haus. Pada satu waktu kedua faktor dapat terjadi bersamaan.⁸⁸

Fenomena budaya memiliki peran peting dalam pengobatan awal selain perannya dalam mitologi, seni, dan sastra. Fenomena lensa budaya

⁸⁶ Maeve Ennis dan Jennifer Parker, *Memahami Arti Mimpi*, terj. Widyananto S. (Jakarta: Erlangga, 2005), 67.

⁸⁷ Baland Jalal et al., "Beliefs about Sleep Paralysis in Turkey: Karabasan Attack," *Transcultural Psychiatry*, Vol. 58 No. 3 (2021), 415.

⁸⁸ *Ibid.*, 418.

dapat ditemukan bahwa kelumpuhan tidur merupakan mimpi buruk yang benar, bukan mimpi menakutkan yang menakutkan, namun sedikit lemah.⁸⁹

E. Tahapan Tidur

Para ahli mencari tahu dua kondisi antara tidur dan terjaga yang mendorong manusia dapat mengalami bangun dan tidur pada jam tertentu bahkan terjaga dari tidur yang tiba-tiba. Menggungkapkan dua kondisi dengan cermat dan akurat. Sebuah permasalahan yang cukup lama untuk diteliti karena tidur merupakan aktifitas refleksi yang rumit. Puncak penemuan dua dimensi manusia menunjukkan didalam otak manusia terdapat syaraf pusat yang mengendalikan kondisi tidur dan terjaga.⁹⁰

Pengalaman dalam tidur seperti kemunculan sosok misterius yang terjadi tidak dapat diketahui oleh orang lain, berbeda dengan keadaan terjaga, dimana seseorang dapat menginformasikan apa yang dialami dan dirasakan. Dengan adanya alat *electroencephalography* yang ditemukan oleh Hans Berger (seorang ilmuwan Jerman) pada abad ke-20, para ahli dapat mengetahui sistem saraf yang bekerja saat tidur.

Cara kerja *electroencephalography* dengan merekam gelombang alpha yang ada di otak. Gelombang alpha dapat memberi informasi kondisi seseorang dengan melihat perubahan gelombang yang terekam. Pada saat tidur, gelombang alpha hilang dan digantikan dengan gelombang kecil dan cepat. Memasuki fase tidur yang mendalam, gelombang menjadi lebih besar dan lambat. Melalui alat *electroencephalography*, para ahli mampu

⁸⁹ Sharpless and Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 5.

⁹⁰ Ibrahim, *Asrorun Naum; Rihlah fi `Alam al-Maut al-Asghar*, 32.

membagi tahapan tidur serta mengungkap misteri yang terjadi saat seseorang sedang tidur.⁹¹ Kemudian dikenal dengan lima tahapan dalam tidur, umumnya tergolong dua bagian:

1. **Non-REM (*Rapid-Eye-Movement*)**

Non-REM merupakan tahapan awal dari tidur dengan keadaan ringan yang memiliki ciri tidak adanya gerakan bola mata cepat, suhu tubuh yang menurun, detak jantung yang lambat, hilangnya aktifitas otot pada beberapa bagian tubuh.⁹²

Berdasarkan proporsi gelombang delta, maka tahapan tidur non-REM terbagi kedalam empat tahapan yang terpisah. Pada tahap *pertama*, gelombang delta memiliki 1% dari kegiatan otak sepenuhnya. Tahap *kedua*, meningkat menjadi memiliki 20% gelombang delta. Tahap *ketiga*, gelombang delta mengalami peningkatan 20-50%. Tahap *keempat*, merupakan tingkatan gelombang paling atas atau bagian tidur terdalam, yakni memiliki lebih dari 50% gelombang delta.

Meningkatnya gelombang delta pada tahap ketiga dan keempat sering disebut sebagai tidur gelombang pendek, dimana selama proses tahapan tidur yang mendalam secara progresif tidak adanya keadaan yang dicirikan tidur REM. Pada tahap yang terdalam, denyut jantung teratur, irama pernapasan yang teratur, gambaran dari kegiatan metabolis paling rendah, dan tekanan otot yang sedang-tinggi.⁹³ Pada

⁹¹ *Ibid.*, 64.

⁹² Alvi Norma Utami, "Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG Menggunakan Machine Learning," *Jurnal Sistem Cerdas*, Vol.3 No. 2 (Desember, 2020), 216.

⁹³ Jon E. Reocklelein, *KAMUS PSIKOLOGI: Teori, Hukum, dan Konsep*, terj. Intan Irawati (Jakarta: Kencana, 2013), 559.

tahapan ini seseorang akan cukup sulit dibangunkan karena telah ada pada alam bawah sadar yang dalam. Tepatnya pada periode ke empat, keadaan ini dapat memberikan perbaikan pada tubuh melalui hormon yang disebut *somastostatin*. Otak memperbaiki sendiri tubuh dengan merangsang pembentukan sistem kekebalan tubuh. Dengan ciri seseorang merasakan tubuh lebih segar atau kuat setelah bangun dari tidur. Ini karena kinerja hormon tadi dalam memperbaiki masalah tubuh.

Beranjak semakin malam, tingkat tidur non-REM menjadi ringan. Non-REM akan sangat mudah terjadi pada malam yang larut. Pola tidur yang dapat diprediksikan sebagai tatanan alarm tidur atau dapat menunjukkan bagian tidur REM atau non-REM, maka seseorang tersebut memiliki kualitas tidur yang normal. Disebut tidur dengan kualitas yang baik adalah tidur yang mengalami pergantian tahapan tidur REM dan non-REM. Waktu tidur yang cukup tanpa terjaga akibat faktor luar atau lingkungan maupun internal. Faktor dalam dapat timbul dari cara bernafas, karena pernafasan memiliki peran dalam memelihara alarm tidur yang alamiah. Seseorang yang telah mencakup standart kualitas tidur yang baik, maka dalam tubuhnya telah berhasil secara sempurna program pemulihan stamina.⁹⁴

2. REM (*Rapid Eye Movement*)

Tahap tidur REM sering disebut dengan tahapan tidur aktif.

Tahapan dengan menjadi ciri khas terjadi gerakan mata cepat. Gerakan

⁹⁴ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, 3.

mata cepat penemuan Nathaniel Kleitman, seorang ilmuwan dari Rusia yang menyebutkan keadaan ini seseorang mengalami mimpi dalam tidurnya. Kleitman bersama muridnya Eugene Azonski mempelajari fase kelima. Azonski menggunakan subjek orang lain pada penelitiannya, lalu menempatkan alat *electroencephalography* pada kulit wajah dekat mata. Dalam hasil rekaman *electroencephalography*, terjadi gerakan mata yang sangat cepat. Ketika dalam keadaan ini, subjek dibangunkan dan ditanya, ternyata subjek sedang mengalami mimpi. Tahap ini hanya berlangsung singkat, berlangsung hanya beberapa menit saja kemudian berganti ke fase non-REM tahap kedua, bisa beranjak ke tahap tiga hingga ke empat. Siklus fase dalam tidur sering mengalami perubahan. Fase REM memiliki waktu singkat dibanding fase waktu tidur non-REM.⁹⁵

Bersama Aserinsky, Kleitman melakukan uji laboratorium mengenai mimpi dan memperoleh analisis gerakan mata cepat berdasarkan ciri psikologi dikategorikan adanya mimpi. Mimpi yang mampu diingat tergolong mimpi yang terjadi pada tahap REM, sedangkan mimpi yang sulit diingat disebut tidur dalam periode non-REM.⁹⁶

Periode tidur REM sebagai periode fitur utama terjadi gerakan mata cepat memiliki beberapa faktor kerusakan seperti, gelombang otak lambat, amplitudo frekuensi tinggi, ketidakberaturan pernafasan juga tekanan darah yang tidak normal, posisi dan struktur otot lemah

⁹⁵ Ibrahim, *Asrurun Naum; Rihlah fi `Alam al-Maut al-Asghar*, 65.

⁹⁶ Reocklelein, *KAMUS PSIKOLOGI: Teori, Hukum, dan Konsep*, 190.

irama jantung tidak beraturan, perubahan genital dan reliabilitas 80-85% mimpi selama tidur REM. Gerakan mata cepat berhubungan dengan peristiwa tertentu yang disaksikan dalam mimpi.⁹⁷ Dengan begitu, gerakan mata cepat memiliki hubungan dengan mimpi yang disaksikan. Mengutip dari para ahli psikologi menyebutkan tahap REM atau mimpi yang terjadi dapat tampak seolah terjadi nyata.⁹⁸

Rafknowledge menerangkan bahwa kondisi tidur yang dapat menyerupai keadaan terjaga yang dimaksud seperti irama jantung yang tidak stabil yang terjadi pada kondisi terjaga, keadaan tersebut terjadi saat seseorang dalam tidur tahap REM. Tidur diluar keadaan REM termasuk bagian non-REM, karena kondisi tahapan tidur dapat terjadi secara bergantian menyesuaikan keadaan tubuh yang berfungsi lambat atau keadaan tubuh sedang tidak sama dengan keadaan saat terbangun.⁹⁹

Tahap REM dikenal dengan tahap seseorang mengalami mimpi, baik itu mimpi baik atau mimpi buruk. Ciri psikologis yang tergambar pada tahap REM adanya gerakan mata cepat. Meskipun didalam semua tahap tidur memungkinkan terjadi mimpi, tidur tahap REM ditandai dengan mentalitas tidur yang aneh, realistis, dan intens secara emosional.¹⁰⁰

⁹⁷ Ibid., 559.

⁹⁸ Utami, "Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG Menggunakan MachineLearning," 159.

⁹⁹ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, 3.

¹⁰⁰ Solomonova, "Sleep Paralysis: Phenomenology, Neurophysiology, and Treatment." 11.

F. Mengatasi *Sleep Paralysis*

Menurut Hurd, ada beberapa langkah yang dapat dilakukan saat kondisi tidur mengalami *paralysis*, beberapa diantara:

1. *Don't Fight*

Tindakan ini merupakan ketrampilan paling penting yang harus dimiliki seseorang yang biasa mengalami *sleep paralysis*. Bila melawan balik rasa takut, dapat menyebabkan rasa takut yang semakin intensif, dimana pusat emosi di otak akan memperkuat mimpi buruk.

2. *Go with the Flow*

Mencoba rileks saat mengalami *sleep paralysis* serta meyakini diri “semua akan baik-baik saja”. Perasaan dada yang tertekan untuk tidak melawannya, akan tetapi mengikuti pada arus, seperti memenangkan pertarungan tanpa perlawanan.

3. *Wiggle or Clench*

Mengepalkan atau menggerakkan jari tangan atau kaki, dapat mematahkan kasus *sleep paralysis*. Langkah ini dengan memfokuskan pada tangan atau kaki yang ingin digerakkan, karena kelumpuhan menyerang bagian perut, dada, dan tenggorokan.¹⁰¹

4. *Focus in Your Breath*

Nafas bersifat otonom, seperti jantung atau pencernaan, sehingga tidak mengalami kelumpuhan. Mengontrol nafas saat berlangsung *sleep paralysis* juga sekaligus telah mengurangi rasa nyeri di dada serta menurunkan rasa takut yang sering dialami saat *sleep paralysis*.

¹⁰¹ Ryan Hurd, *Sleep Paralysis A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night*, 4.

5. *Getting Help*

Bantuan dari mitra tidur untuk membantu terjaga saat kejadian. Dapat dengan menunjukkan perubahan nafas yang berat atau suara dengan pilihan kata pendek tanpa berteriak. Beberapa orang dapat memfokuskan untuk bersuara sebagai permintaan lisan pertolongan, namun jika melakukannya sekeras mungkin, imajinasi akan mengambil alih dan kata tersebut terjadi dalam mimpi. Variasi suara dapat melakuannya dengan mencoba batuk disengaja hingga terjadi dan terjaga.¹⁰²



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

¹⁰² Ibid., 6.

BAB III

MIMPI PERSPEKTIF IMĀM AL-GHAZĀLI

A. Sufi

Secara bahasa Sufi berasal dari kata *taṣawwuf* yang berbahasa Arab diambil kata *ṣūf* memiliki arti orang yang menggunakan pakaian terbuat dari kain wol, sebagaimana wol merupakan bahan kain kasar yang dengannya menunjukkan orang-orang yang menggunakan tidak terlena dengan gemerlap dunia. Kain wol yang berarti kesederhanaan terhadap gemerlap dunia. Kain wol dengan macam tingkatan dapat sebagai gambaran kecil mengenai sufi yang juga memiliki kondisi batin yang bertingkat. Semakin sederhana kain wol, semakin tinggi tingkat kebatinan sufi. Definisi sufi yang lain dengan menisbatkan pada sahabat Nabi yang tinggal di emperan masjid Nabawi memiliki julukan *Aṣḥab aṣ-ṣūffah*. Sahabat yang memiliki kegemaran berada dilingkungan masjid menjadikan memiliki kegemaran beribadah, seolah enggan berada jauh dari Allah.¹⁰³

Adapun pengertian yang diambil dari susunan kata *taṣawwuf* yakni terdiri dari empat huruf hijāiyah *ta*, *sin*, *wawu*, dan *fa`*. Huruf *ta`* yang bermakna taubat, seseorang yang taubat zhahir dan juga bathin. *Sin* yang berarti simbol, yakni ṣāfa. Orang yang selalu mensucikan hatinya dengan membebaskan hati dari penyakit yang disebabkan jasmani. *Wawu* yang berarti al-wilāyah, lingkungan dari para pecinta Allah dan para kekasih

¹⁰³ Syaikh `Abdul Qadir Al-Jailani, *Rahasia Segala Rahasia: Intisari Pemikiran Sufistik*, trans. Muchlisin Nawawi (Yogyakarta: Fatiha Media, 2014), 23.

Allah, yang melibatkan tingkatan batin. *Fa`* bermakna fana, yakni hilangnya diri yang palsu kedalam pelemburan dan terganti oleh sifat keesaan.¹⁰⁴

Tasawwuf merupakan bentuk ilmu yang banyak membahas manusia dari segi jiwanya, bagaimana keadaan jiwa, hal yang membuat jiwa kotor serta cara membersihkan jiwa. Kendati orang yang mengaplikasikan ilmu tentang jiwa disebut dengan sufi.¹⁰⁵ Dengan demikian selaras pada bagaimana sufi mengartikan sesuatu, yakni diantara dua unsur umum dan hakikat, namun lebih condong pada unsur hakikat yang dapat dijumpai melalui kacamata batiniah atau ruhani. Kecenderungan pada nilai hakikat bukan berarti juga meniadakan nilai eksoteris pada sesuatu. Dalam kitab al-Ghazālī *Faḍāil al-Bāṭinīyah* yang dikutip oleh Haq, al-Ghazālī berkata meskipun cara kaum sufi menilai sesuatu berupaya mengungkapkan pada hal yang batin, bukan berarti sufi menolak teks eksternal. Kaum sufi memberikan interpretasi pada teks untuk menjadi evolusi penafsiran makna yang lebih mendalam. Melalui perantaran teks eksternal dan pengetahuan esensial dari Tuhan.¹⁰⁶

Berdasarkan pengalaman pengasingan yang dilakukan al-Ghazālī, memperoleh makna seorang sufi merupakan manusia yang menuju Allah dengan cara khusus. Jalan yang digunakan sufi adalah jalan terbaik serta cara yang digunakan cara yang paling benar. Dalam diam dan bertindaknya sufi, antara lahir dan batin seorang sufi, tercermin dari lentera kenabian.

¹⁰⁴ *Ibid.*, 25.

¹⁰⁵ Badrudin, *Pengantar Ilmu Tasawuf* (Surabaya: Jurnal A-Empat, 2015), 2.

¹⁰⁶ Sansan Ziaul Haq, "Hermeneutika Sufistik: Telaah Epistemologi Takwil Ibn 'Arabi," *Jurnal At-Tibyan*. Vol. 4 No. 1. 10.

Pengalaman yang dimiliki sufi dalam hal pengetahuan dan pemahaman dapat diperoleh langsung dari Nabi sebagaimana dalam keadaan sadar sufi dapat menyaksikan ruh para Nabi dan malaikat.¹⁰⁷

B. Biografi Imām Al-Ghazālī

Sufi lahir di kota Ṭūs wilayah Khurāsān,¹⁰⁸ Persia pada 450 H/1058 M bernama Abū Ḥāmid Muḥammad Ibn Muḥammad Al-Ghazālī. Memulai pendidikan dasar dengan mempelajari fiqih kepada Aḥmad Muḥammad al-Rādhkānī di kota kelahiran, Ṭūs. Pada masa remaja usia 15 tahun, al-Ghazālī telah mengantongi kemampuan bidang bahasa dan tata bahasa Arab, hadis, fiqih, Al-Qur`an serta puisi sufi dan aspek pemikiran sufi terdahulu. Kecerdasan al-Ghazālī diluar kemampuan siswa pada umumnya. Kecekatan memahami ide dan proses pemikiran yang sempurna menjadikan kemudahan dalam menyerap lingkup kajian islam sekaligus praktik islam. Pada usia yang mendektai 20, al-Ghazālī mengembara ke kota Nishāpūr untuk melanjutkan pendalaman ilmu keislaman.¹⁰⁹

Di Nishāpūr, al-Ghazālī dikategorikan sebagai murid unggulan dari murid yang lain dibawah bimbingan guru yang bernama al-Juwainī. Guru al-Juwainī mengagumi kecermelangan intelektual dan kemampuan analisis al-Ghazālī, hingga mencalonkan al-Ghazālī sebagai asisten pengajarnya di Nishāpūr. Disela menjalankan tugas menjadi asisten pengajar, Al-Ghazālī juga menghadiri pondok-pondok pelatihan dimensi esoterik islam, di bawah

¹⁰⁷ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, 1st ed. (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 18.

¹⁰⁸ Syamsul Kurniawan and Erwin Mahrus, *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam* (Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2017), 87.

¹⁰⁹ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, 129.

bimbingan guru Abū Alī Faḍl bin Muḥammad bin ‘Alī al-Farmaḍī, al-Ghazālī juga dikenal merupakan murid termashur sekaligus sufi yang dihormati di Nishāpūr.¹¹⁰

Dalam bidang tasawuf, al-Ghazālī disebut sebagai penyeimbang dalam mengartikulasikan ajaran tasawuf dan syari`at. Dua bidang dalam lingkungan islam yang sempat memiliki pertentangan pada masanya, antara kajian yang diusung oleh para sufi dengan konsep ajaran ulama fikih. Melalui pemikiran al-Ghazālī, hadir menjadi penengah perseteruan keduanya yang banyak tertuang dalam karya-karyanya. Menurut Imām Zubaidī, karya kitab al-Ghazālī beserta risalahnya berjumlah 80 karya. Salah satu karyanya yang paling kolosal adalah kitab *Ihyā’ Ulūm ad-Dīn* (menghidupkan kembali ilmu agama) yang sampai detik ini menjadi bacaan yang banyak digandrungi umat islam.¹¹¹

Pada usia kurang lebih tiga puluh lima tahun atau pada 1085 M, al-Ghazālī menjabat sebagai profesor termuda di Universitas Nizāmiyah terletak di tanah Baghdād. Sebuah jabatan atas permintaan wazir Nizām al-Mulk setelah kewafatan guru al-Juwainī. Permintaan menjadi pengajar menggantikan kekosongan guru al-Juwaini merupakan kehormatan yang luar biasa menurut al-Ghazālī. Sebuah kesempatan mengajar di Universitas pusat pengetahuan islam terkemuka.

Pengajaran oleh al-Ghazālī berada dalam bidang fiqih, kalam dan hadis, yang kemudian menjadikan sosoknya terkenal di seluruh wilayah

¹¹⁰ Ibid., 194.

¹¹¹ Abdillah F Hasan, *Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam* (Surabaya: Citra Pelajar, 2013), 194.

Islam. Sekali tempo dalam forum kelas pembelajarannya disertai keantusiasan yang luar biasa dengan dihadiri hingga tiga ratus murid dalam satu forum. Seiring berjalannya waktu yang mejadikan sosok dikenal luas dengan kecerdasan dalam bidang islam, mulailah bermunculan konflik nyata yang membuat al-Ghazālī gelisah. Konflik pandangan kaum rasionalis dan kaum tradisionalis yang keduanya memegang teguh kepercayaan masing-masing. Bagi kaum rasionalis, akal manusia lebih unggul dari pada wahyu Allah. Sedangkan bagi kaum tradisionalis, wahyu Allah lebih utama dan sempurna. Kemunculan konflik ini mejadikan al-Ghazālī memiliki sikap skeptis, hingga menuntunnya untuk mempelajari berbagai ilmu yang populer diantaranya: ilmu Kalam, Filsafat, aliran esoterik, dan tasawuf.¹¹²

Kedahagaan akan pengetahuan yang mucul dari sikap skeptis menjadikan al-Ghazālī terus menelusuri, menambah, dan menggali ilmu untuk menemukan jawaban persoalan yang kian rumit. Bahkan al-Ghazālī memasuki gelangga pemikiran kaum syiah Bathiniyah yang mengadakan imam-imam yang disebut terjaga dari perbuatan maksiat. Al-Ghazālī mengusut mulai dari alasan-alasan pemikiran kaum Syi`ah Bathiniyah secara kritis, tajam, dan jernih yang kemudian ia memperoleh menolak cara kaum syi`ah yang menerima imam-imam *ma`ṣūm* sebagai sandaran utuh. Bagi al-Ghazālī, sifat keterjagaan dari maksiat yang disandarkan pada

¹¹² Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, 130.

imam-imam yang diberlakukan kaum syiah sesungguhnya keterjagaan tersebut hanya berlaku pada baginda Rasulullah.¹¹³

Keadaan kehausaan ilmu mengantarkan al-Ghazālī pada suatu titik meragukan kepercayaan keilmuan yang dimilikinya sendiri. Keraguan membendung hingga pada tingkat kulminasi yang berdampak ketidakinginan untuk mengajar, untuk menyalurkan argumentasi naqliyah maupun aqliyah, dan bahkan nyaris diam enggan untuk berbicara. Gambaran pada titik paling kronis akibat dari keraguan al-Ghazālī. Dambaan al-Ghazālī atas keraguannya ingin memperoleh pengetahuan ontologis, dimana wawasan ketuhanan yang pasti didapati melalui pengalaman intuitif secara langsung, tidak pada teks naqli bayāni dan argument spekulatif-filosofis. Kemudian memutuskan melakukan ‘*uzlah* dengan meninggalkan Baghdād dan perannya sebagai profesor Universitas Nizāmiyah menuju beberapa tempat yang dituju seperti: Damaskus, Palestina, Mesir, Madinah dan Makkah.¹¹⁴

Al-Ghazālī memilih jalan *suluk* setelah kejadian yang membuatnya dahaga akan spiritual. Ikrar al-Ghazālī pada Allah didepan makam Rasulullah di Mekkah untuk tidak menerima upah berwujud apapun dari pemerintah serta tidak menginjakkan kaki lagi di Istana. Situasi sebagai sosok yang telah dikenal banyak orang di berbagai wilayah dengan keputusan ‘*uzlah* menjadikan bermujahadah dan riyāḍah sebagai langkahnya. Berpenampilan menyerupai masyarakat kalangan bawah yang

¹¹³ Ibid.

¹¹⁴ Zaprukhhan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, 130.

berciri pakaian kumel, buruk, dan lusuh agar tidak mudah orang luar dalam mengenali al-Ghazālī. Akan tetapi ditengah ‘uzlahnya, al-Ghazālī kepergok murid lamanya yang bernama Abū Bakar al-Ma`afiri. Terjadilah perbincangan antara murid dan guru, terkhusus keingin tahuan murid pada alasan seorang guru yang meninggalkan wilayah keilmuan beserta murid didiknya yang sedang mengalami haus sumber ilmu dari guru Imām al-Ghazālī. Terbungkamlah seorang murid setelah mendengar alasan guru al-Ghazālī.¹¹⁵

Usaha bagi al-Ghazālī untuk dapat memenuhi ruang kekosongan yang ada dalam diri telah mengantarkan pada buah manisnya pengalaman spiritual. Puncak pengalaman spiritual yang berjalan selama sepuluh tahun mencapai pada terjadi tersingkapnya tirai keghaiban. Al-Ghazālī menyaksikan kehadiran sang Khāliq melalui penglihatan *baṣīrah* (secara langsung). Pengalaman puncak yang mampu memenuhi ruang yang selalu mengaharapkan spiritual pasti.¹¹⁶

Perjalanan spiritual al-Ghazali telah meninggalkan jejak bahwa sosoknya memiliki banyak keahlian disiplin ilmu serta tegas terhadap ilmu yang benar. Pada bulan Jumadil Akhir tahun 505 H/19 Desember 1111 M tercatat kewafatan al-Ghazālī di wilayah masih kelahirannya yakni Ṭūs. Banyak kalangan muslim menyebut sebagai tokoh ulama sepanjang zaman,¹¹⁷ dan orang-orang sesudahnya memberi gelar antara lain *ḥujjah al-islām* (Pembela Islam), *zain ad-dīn* (Perhiasan Agama), *shaikh al-ṣūfiyyīn*

¹¹⁵ Zaprul Khan, *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*, 132.

¹¹⁶ Ibid.

¹¹⁷ Hasan, *Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam*, 194.

(Guru Besar para Sufi), *imām al murobbīn* (Pemimpin para Pendidik), *baḥr al-mughriq* (Samudra yang Menenggelamkan).¹¹⁸

C. Karya al -Ghazālī

Semasa hidup al-Ghazālī dikenal sebagai penulis yang produktif. Beberapa karya tulisnya terbit beberapa bidang disiplin ilmu diantaranya kategori hadits, tafsir, akhlaq, teologi, filsafat, logika, tauhid, tasawuf, metafisika dan lainnya. Diantarany karya al-Ghazālī yang banyak dikenal luas seperti:

1. *Ihyā' Ulūm ad-Dīn* (Menghidupkan kembali ilmu agama)
2. *Kīmīya ' al-Sa'ādah* (Kimia kebahagiaan)
3. *Al-Munqidh min ad- Ḍalāl* (Pembebebasan dari kesesatan)
4. *Mukāshafat al Qulūb; al-Muqarrīb ilā Haḍrah al-Ghuyūb fī 'Ilmi al-Taṣawwuf, Dār al-Fikr* (Bening Hati dengan Tasawuf)
5. *Tahāfut al-Falāsifah* (Robohnya para Filosof)
6. *Mizānul 'Amal* (Neraca)
7. *Al-Mankhūl min Ta'liqāt al-Uṣūl* (Catatan Uṣūl Fiqh)
8. *Al Waḥīz* (Fiqh)
9. *Mihakk an-Nazar* (mengenai logika)
10. *Mjyar al-Ilm fī* (logika)
11. *Maqāsid al-Falāsifah* (logika, filsafat dan metafisika)
12. *Mishkāh al Anwār* (Kiblat Cahaya)
13. *'Ajāib al-Qulb* (keajaiban hati)
14. *Minhaj al-'Abidīn* (pedoman beribadah)

¹¹⁸ Kurniawan and Mahrus, *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam*, 88.

15. *Ad-Durar al-Fakhīrah fī Kashf Ulūm al-Akhīrah* (Mutiarah menyingkap ilmu akhirat)
16. *Nasīhah al-Mulūk* (nasihat untuk para raja)
17. *Akhlāq al-Abrār wa Najāh al-Ashrār* (akhlak kaum baik dan keselamatan dari buruk)
18. *Bidāyah al-Hidāyah* (Langkah awal menuju hidayah)
19. *Al-Risālah al-Qudsiyyah* (risalah suci)
20. *Al-Mabādi wa al-Ghāyāh fī Ma'anī al-Hurūf wa al-Āyāt* (permulaan dan tinjauan akhir)
21. *Raqā'id al-Akhhār* (Hari Akhir)
22. Dan sebagainya.

D. Arti Mimpi Menurut al-Ghazālī

Mimpi disebut tataran imajinasi yang menjadikan adanya interpretasi. Gambaran yang berwujud sesuatu, terlihat seperti sesuatu, dan yang dimaksud sesuatu. Bentuk memiliki bentuk yang sesungguhnya.¹¹⁹

Alam yang mengalami pergolakan khayalan-khayalan yang begitu banyak dan tidak terbatas.¹²⁰ Hasil oleh dari daya imajinasi yang senantiasa bekerja aktif walaupun seseorang sedang dalam keadaan tidur.¹²¹

Tidur dan terjaga antara keduanya tidak memiliki perbedaan kecuali pada fungsinya panca indra yang sedang tidak bekerja dan tenangnya panca-

¹¹⁹ Sara Sviri, *Demikianlah Kaum Sufi Berbicara*, 82.

¹²⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, *Antara Harap dan Cemas*, terj. Muhammad Bagir (Bandung: Karisma, 2005), 287.

¹²¹ Mohd Syahmir Alias, "Pemikiran Kefalsafahan Al-Ghazali Berkaitan Mimpi," *Jurnal 'Ulwan* Jilid 4 (2019): 31.

indra dari segala sesuatu yang terlihat.¹²² Sejumlah peristiwa yang pernah terjadi di waktu terjaga dapat juga mempengaruhi gambar dalam mimpi. Sehingga sesuatu yang terwujud dalam mimpi tidak kecuali pada sesuatu yang terlaksana dalam keadaan terjaga. Seperti, orang yang dalam waktu terjaganya menghabiskan waktu untuk ilmu, maka dalam mimpinya berbagai hal-ihwal yang berkaitan dengan ilmu dan ulama.¹²³

Mimpi disebut buah dari tidur, sedangkan tidur saudara dari kematian. Letak perbedaan tidur dan mati pada tingkatannya, dimana kematian berada pada tingkatan yang lebih tinggi daripada tidur. Keduanya terpengaruhi pada segala yang terlintas dalam hati.¹²⁴ Hati perumpamaan cermin yang dapat memperlihatkan gambar dan hakikat sebuah perkara.¹²⁵

Hakikat mimpi adalah ilmu mukasyafah yang halus. Seseorang dapat mengetahui hal yang ghaib dalam tidur. Diperoleh dari dalam hati yang memiliki rahasia penglihatan yang dapat tersingkap. Ini merupakan bagian dari luasnya kekuasaan Allah, keindahan fitrah yang diberikan kepada anak Adam, serta keajaiban-keajaiban pengaturan yang telah ditetapkan atas alam malakut.¹²⁶ Orang yang berada dalam kelalaian terhadap keajaiban-keajaiban hati serta keajaiban alam yang diperoleh

¹²² Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, trans. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, and Muqorrobin Misbah (Semarang: CV. Asy-syifa`, 2009), 10.

¹²³ Al-Ghazali, *Antara Harap dan Cemas*, 278.

¹²⁴ *Ibid.*, 279.

¹²⁵ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, and Muqorrobin Misbah (Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009), 534.

¹²⁶ *Ibid.*, 525.

akibat hati menjadikan sedikit dari manusia yang mengetahui suatu perkara dalam tidurnya.¹²⁷

Sebagaimana dalam firman Allah swt:

أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌ بِقَدَرِهَا

“Allah telah menurunkan air dari langit, maka mengalir air di lembah-lembah menurut ukurannya”¹²⁸

Telah ditafsirkan ayat diatas, penggunaan makna air yang dimaksud ialah ma`rifah, dan lembah-lembah adalah hati manusia.¹²⁹ Sehingga kadar hati manusia yang menentukan seseorang dapat mengetahui suatu rahasia. Kedudukan hati ibarat kunci untuk dapat membuka gerbang tabir rahasia. Menyesuaikan ukuran lembah menunjukkan setiap hati memiliki ragam kedudukan, tentunya yang dimaksud ialah kedudukan yang mulia.

Alam malakut menjadi tempat persaksian keajaiban hati serta tempat orang-orang yang meninggal dunia. Orang yang dalam mimpi bertemu dengan orang yang meninggal dunia sesungguhnya menyaksikannya. Sesekali keadaan bertemu orang yang telah meninggal melalui mimpi, orang yang masih hidup diberitahu yang tidak lain rahasia keadaan setelah meninggal. Sebagaimana Rasulullah saw melihat desakan kubur bagi Sa`ad bin Mu`adh. Selian itu ada juga keadaan Abī Jābir ketika meninggal syahid.

¹²⁷ Ibid., 534.

¹²⁸ Al-Quran, 13:17.

¹²⁹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Misykat Cahaya-Cahaya*, terj. Muhammad Bagir (Bandung: PT Mizan Pustaka, 2017), 83.

Diberitahu bahwa Allah swt menempatkan beliau dihadapanNya yang tidak ada penutup antara keduanya.¹³⁰

Semasa zaman Rasulullah hidup, petunjuk terhadap persoalan yang terjadi dapat berdiskusi dengan Nabi secara langsung. Selepas kewafatan Rasulullah saw, petunjuk kabar gembira hadir melalui perantara mimpi kepada orang muslim.¹³¹ Tepatnya memperoleh haikikat mimpi yang membicarakan kedudukan hati yang dapat mengantarkan seseorang mengetahui sebuah rahasia Allah. Dengan begitu, mimpi sebagai suatu alam yang mencerminkan kedudukan hati seseorang yang nantinya berdasarkan isi kandungan mimpi berupa petunjuk maupun catatan refleksi atas suatu tindakan.

E. Jenis-jenis Mimpi

Dari kalangan sufi, aspek mimpi manusia telah melahirkan aspek teoritis, bukti tertulis bahwa mimpi me/ndapatkan perhatian kalangan sufi.

1. Mimpi Benar (*ar-ruyah as-ṣadīqah*)

Mimpi yang benar adalah persaksian dalam tidur yang disebabkan adanya nu-nur kenabian. Sabda Rasulullah saw:

الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ جُزْءٌ مِنْ سِتَّةٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النَّبُوَّةِ

“Mimpi yang baik adalah sebagian dari empat puluh enam bagian dari kenabian”¹³²

¹³⁰ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 533.

¹³¹ Alias, “Pemikiran Kefalsafahan Al-Ghazali Berkaitan Mimpi,” 27.

¹³² Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 533.

Penyaksian dalam mimpi melalui mata yang diciptakan dalam setiap hati manusia. Persaksian demikian terjadi pada para Nabi dan para wali yang memiliki kedudukan menurut pandangan Allah mendekati derajat para Nabi. Mata hati para Nabi telah tersingkap dari penghalang pintu mata hati yang menuntun pasti para Nabi melihat kepada alam malakut dan menyaksikan keajaiban-keajaiban hati.¹³³

Mimpi bertemu dengan Nabi Muḥammad merupakan mimpi yang benar. Rasulullah menyampaikan, hadīth ṣaḥīḥ yang diriwayatkan Bukhārī dan Muslim:

أُخْرِجَ الْبُخَارِيُّ وَ مُسْلِمٌ عَنْ أَيُّوبَ وَ هِشَامَ, عَنْ مُحَمَّدٍ, عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَ قَالَ:
 قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ رَأَى فِي الْمَنَامِ فَقَدْ رَأَى حَقًّا, فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا
 يَتَمَثَّلُ بِي

Nabi Ṣallā Allāhu ‘alaihi wa sallam bersabda: "Barangsiapa melihatku dalam tidur, sungguh ia melihatku Sesungguhnya setan tidak bisa menyerupaiku."¹³⁴

Pendapat Imām al-Ghazālī:

"Bukan bagian kesalahan jika seseorang dalam mimpinya melihat Allah sebagai gambaran yang indah. Mimpi tersebut menunjukkan peringkat rohani seseorang berada dalam kebaikan. Tentu sesuatu yang tergambar ialah Dzat Suci yang tidak dapat diserupai sesuatu yang lain. Begitu juga mimpi bertemu dengan Nabi Muḥammad saw. tidak tergambar rupa yang asli kecuali mereka (si pemimpi) menjadi waris kebijaksanaan Nabi, ilmu dan amalan Nabi, dan beriman kepada Nabi."¹³⁵

Mimpi Ibnu ‘Abbās ra, yang mengejutkannya hingga saat terbangun spontan membaca “Innā Lillāhi wa innā Ilaihi rājjūn.” Dalam

¹³³ Ibid.

¹³⁴ Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrorun Naum; Rihlah fi `Alam al-Maut al-Asghar* (Mesir: Nahdhah Li Ath-Thiba`ah Wa An-Nasyr Wa At-Tauzi`, 2006), 129.

¹³⁵ Al-Jailani, *Rahasia Segala Rahasia: Intisari Pemikiran Sufistik*, 82.

mimpinya, Ibnu ‘Abbās ra bertemu dengan Rasulullah SAW dan diperlihatkan kaca dari darah. Rasulullah bersabda “apakah kau tidak mengerti apa yang diperbuat oleh ummatku sepeninggalku? Mereka membunuh al-Husain (cucu Rasulullah) dan kaca dari darah ini lambang darah al-Husain serta teman-temannya yang aku adukan kepada Allah SWT.” Mimpi ini terjadi sebelum al-Husain meninggal. Jarak dua puluh empat hari dari mimpi tersebut, datanglah berita meninggalnya al-Husein dengan terbunuh.¹³⁶

Mimpi yang benar juga dapat berbentuk petunjuk pada sesuatu yang akan terjadi dimasa yang akan mendatang. Seperti tersingkap masuk Makkah bagi Rasulullah Saw dalam tidur.¹³⁷ Atas kejadian tersebut lalu turun firman Allah surah Al-Fath ayat 27:

لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّءْيَا بِالْحَقِّ ...

“Sesungguhnya Allah akan membuktikan kepada RasulNya tentang kebenaran mimpi dengan sebenarnya”¹³⁸

Begitu juga mimpi benar berupa petunjuk terjadi pada Nabi Yūsuf As dalam firman Allah surah Yusuf ayat 4:

إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ

“Wahai ayahku, sesungguhnya aku telah bermimpi melihat sebelas bintang, matahari, dan bulan. Aku melihat semuanya bersujud kepadaku”¹³⁹

¹³⁶ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 545.

¹³⁷ Ibid., 534.

¹³⁸ Al-Qur`an, 48: 27.

¹³⁹ Al-Qur`an, 12: 4.

Mimpi Nabi Ibrāhīm As. berupa perintah untuk menyembelih putranya bernama Ismā'il As yang kemudian dari mimpi tersebut umat islam memperingati hari raya Idul Adha atau Qurban.

Al-Qur`an Surah Aş Şaffāt: 101-102.

فَبَشِّرْنَاهُ بِعُلْمٍ حَلِيمٍ (١٠١) فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ لِيُوسَىٰ إِنَّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ ۗ قَالَ يَا بَتِ يَا أَيُّهَا الْمَرْءُ مَا أَفْعَلُ مَا تُؤْمِرُ ۖ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ (١٠٢)

“Lalu Kami berikan kepada Ibrāhīm berita gembira dengan lahirnya seorang anak laki yang sabar, dan disaat anak ini telah mencapai usia bisa berjalan, Ibrāhīm berkata pada Ismā'il, wahai anakku sungguh aku melihat didalam mimpiku aku menyembelihmu, terus bagaimana menurutmu. Isma'il menjawab: Wahai ayahku, lakukanlah mimpi yang diperintahkan Allah kepadamu.”¹⁴⁰

Beberapa mimpi benar memerlukan penafsiran karena tersingkapnya suatu perkara diwaktu tidur. Para malaikat yang mencatat amal perbuatan tidak mengetahui rahasia hati yang sesungguhnya, mereka hanya mengetahui amal yang tampak. Sebagian ulama` memberi isyarat:

Malaikat telah menampakkan diri lalu meminta kepadaku untuk mendiktekan sesuatu dari dzikir tauhīd kepadanya, sesuatu yang tersimpan didalam dzikir. Kedua malaikat tersebut kemudian ditanya soal tugas mencatat amal-amal wajib manusia, dan tentu mereka mencatatnya namun malaikat tidak menulis suatu amal yang membuat para malikat ingin menaikkan suatu amal sehingga dengannya dapat

¹⁴⁰ Al-Quran, 37: 101-102.

mendekatkan diri kepada Allah swt. Sebagian ulama` berkata “demikian itu cukup bagimu.”¹⁴¹

Mimpi benar dapat terjadi pada selain Nabi, disampaikan dari Rasulullah saw bahwa kebenaran sebuah mimpi yang terjadi pada Nabi, bukan kemustahilan bila dapat terjadi juga pada orang selain Nabi. Pada hakikatnya, nabi disingskapkan pelbagai rahasia disamping mengemban tugas untuk memperbaiki keadaan ummat. Maka tersingkapnya hal gaib pada manusia dapat terjadi meski tidak selalu yang memiliki tugas memperbaiki keadaan ummat. Manusia biasa yang mengalami mimpi benar disebut mengalami salah satu tanda dari kenabian yang tidak sesungguhnya nabi. Diantara mereka adalah wali Allah swt dan orang shaleh yang benar.¹⁴²

Mimpi bagi orang mu`min keadaan yang menggembirakan karena dapat berupa petunjuk dari Allah Swt, baik petunjuk tersebut diperoleh secara langsung melalui perumpamaan maupun perantara yang disampaikan orang shaleh terdahulu yang telah meninggal. Mimpi Yazīd bin Madhur bertemu dengan al-Auzā`i seraya bertanya “Hai Abū Amr! beritahukan kepada saya suatu amalan yang dengan amal tersebut seseorang dapat dekat dengan Allāh SWT.”, lalu al-Auzā`i membalas pertanyaan tersebut “Tiada derajat yang terlihat lebih tinggi dari pada ‘Ulama` yang selanjutnya orang-orang yang susah.” Berdasarkan perawi, Yazīd seorang saikh yang telah menua dikenal keadaan yang

¹⁴¹ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 11.

¹⁴² Abu Hamid Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, terj. Muhammad Al-Baqir (Bandung: Karisma, 2000), 103.

senantiasa bersedih dan susah hingga menyebabkan kedua matanya gelap.”¹⁴³ Keadaan Yazīd menunjukkan mimpi yang dialami sebuah petunjuk agar dapat berada dekat dengan Allah Swt.

‘Utbah al Ghulām dalam tidurnya bermimpi bertemu dengan bidadari yang elok rupanya. Bidadari menyapa ‘Utbah dan menyampaikan beberapa pesan “Hai ‘Utbah! Jangan melakukan suatu perbuatan yang dapat menghalangi pertemuan kita, aku rindu.” Terbalas kalimat dari ‘Utbah “Saya ceraikan dunia dengan talaq tiga yang dengannya tidak ada kesempatan untuk kembali, sehingga dapat menemuimu.”¹⁴⁴ Salah satu perkara yang menjadi penghalang datangnya mimpi kebenaran yakni cinta dunia. Mimpi ‘Utbah juga bagian dari petunjuk bahwa dunia dapat menghalangi kenikmatan yang Allah Swt rahasiakan.

2. Mimpi Buruk

Mimpi buruk menjelaskan keadaan yang berbalik dengan mimpi yang benar. Jika mimpi benar berisi pengalaman mukasyafah halus atau memperoleh hakikat mimpi yang berupa, kebahagiaan, kenikmatan, dan petunjuk. Maka, mimpi buruk merupakan mimpi yang tidak lain tentang kekacauan.¹⁴⁵ Berwujud dengan bentuk anjing, katak, babi, dan wujud keburukan lainnya. Hal ini disebabkan hewan-hewan tersebut sebagai petamsilan karakter buruk dari sifatnya setan.¹⁴⁶

¹⁴³ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 548.

¹⁴⁴ *Ibid.*, 554.

¹⁴⁵ *Ibid.*, 534.

¹⁴⁶ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 62.

Pada hakikatnya, babi tercela bukan karena warna atau rupanya, melainkan sifat kerakusan dan kejerokannya. Anjing memiliki karakter buas, suka menggigit bukan pada karakternya atau warna bahkan jenisnya, melainkan anjing perwujudan dari sifat marah dalam diri manusia sebagaimana anjing identik dengan kebuasan dan keganasannya. Semua perwujudan tersebut terkumpul dari dalam hati.¹⁴⁷ Sesungguhnya keadaan hati seseorang tersingkap sebagaimana adanya keadaan.¹⁴⁸

Adapun tiga kedudukan kebenaran yang perlu diketahui yang berikaitan dengan mimpi buruk dan adat kebiasaan, Berikut contoh yang diberikan.

- a. Keterbatasan pandangan mata dalam menyaksikan perkara alam malakut. Segala sesuatu yang berhubungan dengan alam akhirat maka itu bagian dari alam malakut. Penting membenarkan adanya ular dan kalajengking ada serta dapat menyengat pada orang yang telah wafat. Hal ini karena keterbatasan penglihatan mata dalam memperoleh objek alam malakut. Sesungguhnya malaikat tidak menyerupai anak Adam dan hewan.¹⁴⁹
- b. Mengingat tidur yang didalam mimpi seseorang sedang melihat ular yang berada disekitarnya bahkan ular memberi sengatan hingga seseorang merasakan kepedihan yang terasa

¹⁴⁷ Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, 52.

¹⁴⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 536.

¹⁴⁹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX.*, 520.

nyata, sedangkan keadaan seseorang tampak dari luar sedang tidur tenang seolah tidak terjadi sesuatu, termasuk keberadaan ular yang hanya terlihat oleh orang yang mengalami situasi tersebut. Sengatan ular yang tidak ada bedanya dengan sengatan ular saat waktu terjaga. Hal terjadi ini merupakan bagian dari siksaan yang berhasil kepada seseorang melalui tidurnya.

- c. Siksaan sengatan ular yang menciptakan bekas sengatan tanpa racun, demikianlah azab yang diperoleh dari hasil adat kebiasaan. Sebuah kebiasaan akan menggiring pada buah keadaan dalam tidur seperti kepedihan patukan ular tanpa adanya ular.¹⁵⁰

F. Sumber Mimpi Menurut al-Ghazālī

Proses terjadinya mimpi menurut al-Ghazali memiliki kaitan erat dengan hati. Definisi hati yang dimaksud bukan pada makna biologi segumpal darah yang terletak pada bagian kiri dada manusia. Makna hati adalah sesuatu yang halus, lembut, tidak kasat mata, tidak beruang dan tidak dapat diraba.¹⁵¹ Setiap hati manusia memiliki mata yang memiliki kesempurnaan sifat. Mata yang dapat menembus pandangan keterbatasan dari penglihatan mata eksistensi. Dalam beberapa kesempatan mata hati disebut sebagai akal, terkadang ruh, dan suatu kesempatan disebut dengan

¹⁵⁰ Ibid., 521.

¹⁵¹ Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, 26.

jiwa manusia.¹⁵² Apa yang tersingkap mata hati adalah sesuatu yang dapat menggiring kearah bahaya atau manfa`at yang diukur dari amal kebaikan dan keburukan yang dilakukan.¹⁵³

Keberadaan hati ibarat sebuah menara yang berdiri, hati memiliki pintu-pintu dan hal-ihwal berdiri dari setiap pintu. Hati menjadi sasaran dari segala arah panah mengarah padanya atau cermin yang dapat memantulkan ragam gambaran lalu tampak padanya gambar demi gambar. Hati menerima berkas-berkas baru yang masuknya dapat pada setiap keadaan. Selalu mengalami perubahan atas sebab berkas yang diperoleh. Berkas-berkas yang dimaksud merupakan goresan hati yang telah berhasil menimbulkan pemikiran mengarah pada kemauan, bergerak memiliki cita-cita, muncullah niat dan niat menciptakan gerakan anggota badan.¹⁵⁴

1. Mimpi Benar

Datangnya mimpi dari lintasan-lintasan pikiran sehingga menciptakan kebiasaan pada diri seseorang. Diperoleh mimpi yang benar dari banyaknya amal-amal shaleh yang dikerjakan serta telah menjadi kebiasaan dalam melakukannya telah mempengaruhi isi dari mimpi. Sebagaimana dominan mimpi adalah dominan dalam keadaan terjaganya.¹⁵⁵

Akar goresan hati yang meningkatkan kebaikan seseorang disebut malaikat. Hati yang telah bersedia menerima ilham kebaikan buahnya

¹⁵² Abu Hamid Al-Ghazali, *Kiblat Cahaya*, terj. Syafruddin dan Kameron A. Irsyady (Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002), 7.

¹⁵³ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 491.

¹⁵⁴ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 13.

¹⁵⁵ Al-Ghazali, *Antara Harap dan Cemas*, 287.

disebut *taufiq* atau memperoleh petunjuk. Nama malaikat berkaitan dengan urusan menyebar kebaikan, memberi faidah, menyeru pada kebaikan.¹⁵⁶ Ilham diperuntukan kepada para wali dan orang pilihan Allah, sedangkan wahyu diperuntukkan khusus pada Nabi.¹⁵⁷

Sabda Rasulullah Saw.

إِنَّ فِي أُمَّتِي مُحَدِّثِينَ وَإِنَّ عُمَرَ مِنْهُمْ

*Sesungguhnya pada umatku ada orang-orang yang diberi ilham dan sesungguhnya Umar itu di antara mereka*¹⁵⁸

Hati yang menjadi pusat sering terjadi tarik-menarik antara setan dan malaikat. Hati yang menerima berkas dari malaikat sesungguhnya menampakkan dari mata hati sesuatu dari alam malakut. Bila hati berperisai membabat nafsu-shahwah, maka malaikat datang memberi ilham. Karena diantara tarik-menarik keduanya (setan dan malaikat), tidak dapat pada kesetaraan, salah satu memiliki arah yang lebih condong.¹⁵⁹

Hakikat wujud malaikat memiliki hakikat bentuk yang sesungguhnya. Hakikat rupa malaikat tidak dapat dilihat kecuali melalui penyaksian dengan nur-nur kenabian. Rasulullah menyaksikan bentuk malaikat Jibril yang hakiki pada dua kesempatan, pada pertemuan di gua Hira` dan malam Mjra`j di Sidrah al-Muntahā dengan bentuk manusia juga lelaki yang ganteng rupanya. Penyaksian

¹⁵⁶ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 14.

¹⁵⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IV*, terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah (Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009), 634.

¹⁵⁸ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 11.

¹⁵⁹ *Ibid.*, 16.

wujud hakikat ini terdapat pada tingkatan mukasyafah orang yang pada waktu terjaga tidak disibukkan oleh panca indra dunia.¹⁶⁰

2. Mimpi Buruk

Hati ibarat kota dan setan sebagai musuh yang menyerang dengan para pasukan untuk mengepung hati. Setan dapat memobilisasi hati dengan mengerahkan tentara penyakit hati seperti rakus, sombong, was-was, angan-angan, buruk sangka, cinta dunia, dan makar. Bila hati tidak memiliki pembekalan dzikir dan pasukan akhlak terpuji, maka kota itu akan hancur walau tidak dilanda bencana. Kerajaan dirampas, dan isi kota diporak-porandakan. Setan bertahta di gerbang rahasia kalbu.¹⁶¹

Allah swt atas kuasaNya memaksa malaikat dan setan untuk membolak-balikkan hati. Manakala hati dikuasai oleh perantara setan seperti nafsu-syahwat, maka hati terpenjara dengan was-was.¹⁶² Menjadikan penghalang yang tebal akibat nafsu syahwat serta kesibukan duniawi atas mata hati dan keajaiban hati. Sekalipun telah diatur oleh Allah sebuah keajaiban mata hati, termasuk fitrah bagi anak Adam, penghalang mata hati tidak dapat mengantarkan gambaran sesuatu dari alam malakut selama tidak tersingkap sebuah penghalang di mata hati.¹⁶³

¹⁶⁰ Ibid., 61.

¹⁶¹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Dua Alam*, terj. Kamran As`ad Irsyadi (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2003),176.

¹⁶² Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 16.

¹⁶³ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 533.

Akar goresan hati yang mengarah pada perilaku kegelapan disebut perbuatan setan. Hati yang telah bersedia menerima was-was setan buahnya disebut *ighwa'* yang berarti kesesatan dan *khidhlān* berarti kehinaan. Nama nama setan identik dengan menakut-nakuti, mendorong perbuatan keji. Maka, kegelapan was-was berbanding terbalik dengan cahaya ilham.¹⁶⁴

Sesuatu yang terjadi dalam tidur disebabkan oleh perilaku dalam waktu terjaga. Rahasia hati tidak ada kecuali peniruan sifat pada sesuatu yang disifati. Maka sudah pasti, perbuatan yang buruk tidak dapat berwujud lain selain muncul gambar buruk dalam mimpi.¹⁶⁵ Goresan hati yang menimbulkan perbuatan suka berdusta dan perbuatan keji lainnya, maka hatinya menjadi gelap, sehingga apa yang dimimpikan seseorang tidak lain tentang kekacauan.¹⁶⁶ Sebagaimana tidur hanya membatasi fungsi panca indra, tidak pada khayalan yang tercipta dari perbuatan, maka apa yang telah jatuh dalam hati itu disegerakan oleh khayalan.¹⁶⁷

Sabda Rasulullah Saw.

لَا تَدْخُلُ الْمَلَائِكَةُ بَيْتًا فِيهِ كَلْبٌ وَلَا صُورَةٌ

“Malaikat tidak memasuki rumah yang ada anjingnya atau gambar”

Definsi memelihara anjing didalam rumah tidak dimaksudkan pada makna lahiriah, akan tetapi makna yang tersimpan yakni

¹⁶⁴ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 14.

¹⁶⁵ *Ibid.*, 62.

¹⁶⁶ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 534.

¹⁶⁷ *Ibid.*, 536.

sebaiknya mengosongkan rumah-rumah kalbu dari anjing kemurkaan. Hati yang berpenghuni karakter anjing menjadi penyebab penghalang cahaya-cahaya masuknya malaikat.¹⁶⁸

G. Tingkat Keabsahan Mimpi

1. Mimpi Benar

Hati manusia seperti bangunan kubah yang memiliki banyak pintu yang terkunci rapat. Pintu yang terbuka menentukan keadaan hati. Bila pintu yang terbuka mengarah pada ‘alam *malakūt*, maka sesungguhnya apa yang terkuak tidak lain kecuali tentang kebenaran. Sebagaimana Sayyid ‘Umar r.a menulis pesan kepada para pejabat negara dan komandan pasukan untuk mendengarkan dan memperhatikan baik sesuatu yang disampaikan oleh orang yang taat kepada Allah swt. karena dari hati mereka tersingkap segala kebenaran yang menjadikan apa yang diucapkan tidak lain bersumber dari hati.¹⁶⁹

Mimpi yang benar berasal dari pantulan hati yang tercermin dari *al-lauh al-mahfūz* berbentuk sesuatu yang dapat sebagai petunjuk pada masa yang akan datang. Mimpi yang seperti ini merupakan bagian dari ke-Nabian.¹⁷⁰ Karena dengannya perkara yang ghaib dapat tersingkap serta demikian juga dapat berlangsung diwaktu jaga.¹⁷¹ Hati yang bersih menjadikan mata hati tersingkap atas hijab yang menghalangi pandangan hati memperoleh kebenaran.¹⁷²

¹⁶⁸ Al-Ghazali, *Misykat Cahaya-Cahaya*, 85.

¹⁶⁹ Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, 105.

¹⁷⁰ Al-Ghazali, *Antara Harap dan Cemas*, 286.

¹⁷¹ Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, 103.

¹⁷² Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 534.

Malaikat yang diperintakan Allah swt sesekali waktu berada dalam tidur dan melalui jalan peniruan yang dilihat dalam bentuk bagus.¹⁷³ Demikian pula setan dapat masuk dalam mimpi manusia akan tetapi setan tidak dapat mengambil bentuk para nabi, wali, malaikat, masjid al-harām, matahari, bulan, Qur`an, dan seseorang yang didalam dirinya tersimpan sifat kebaikan, lemah lembut, kasih sayang dan beriman. Semua orang dapat memiliki mimpi yang benar, apabila didalam diri seseorang tersimpan karakter yang baik. Semakin baik amal kebaikan saat dalam keadaan terjaga, maka besar kemungkinan mimpi yang terjadi merupakan mimpi yang benar.

Segala sesuatu yang berada dialam transendensi atau alam atas yang disimbolkan dengan simbol yang tidak dapat ditiru oleh setan seperti matahari, bulan, bintang, mekkah dan bentuk permisaan lainnya. Sebuah bukti yang benar bahwa keajaiban-keajaiban mukāsyafah disebabkan oleh oase-oase hati manusia. Tampilan-tampilan penerimaan keajaiban sebab hati dapat berbeda-beda, tergantung pada tingkat keluhuran hati. Ketika alam keajaiban bersentuhan dengan hati manusia, kemudian mengalir dari satu hati ke hati lain, maka saluran irigasi hati tersebut adalah para Nabi, wali, para ulama dan generasi penerus setelahnya.¹⁷⁴

2. Mimpi Buruk

¹⁷³ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 62.

¹⁷⁴ Al-Ghazali, *Kiblat Cahaya*, 30.

Ragam pandangan yang keliru sesungguhnya mengalami imaginasi dan ilusi yang telah menguasai keyakinan. Permasalahannya ada pada hati, jika hati dibersihkan dari kotoran penyebab ilusi dan imaginasi maka yang terjadi bukanlah kekeliruan, melainkan tersingkap penutup dan terbuka rahasia yang demikian setelah hitungan catatan amal yang tidak menyisakan jumlah kebaikan maupun keburukan.¹⁷⁵

Hakikat wujud setan memiliki hakikat bentuk yang sesungguhnya dan tidak dapat dilihat kecuali melalui penyaksian dengan nur-nur kenabian. Bentuk setan pada ahli mukasyafah dalam rupa hewan yang hina dan dapat disaksikan maupun mendengar dalam keadaan waktu jaga ataupun tidur. Penyaksian wujud hakikat ini terdapat pada tingkatan mukasyafah orang yang pada waktu terjaga tidak disibukkan oleh panca indra dunia.¹⁷⁶

Uraian keadaan tidur dan azab ular maupun kalajengking sesungguhnya permistalan azab yang diberikan kepada orang-orang yang meletakkan kehidupan dunia diatas akhirat. Gelimang dunia telah mengecohkan pada rasa senang dan merasa tentram yang sementara. Sesungguhnya yang tampak ada pada kedudukan iman yang dihadapkan dengan ragam azab yang lain.¹⁷⁷ Dengan begitu kualitas hati menentukan seseorang tertimpa azab atau tidak.

Sesungguhnya dalam mimpi tersingkap jalan penglihatan hati dan ini termasuk dari keajaiban-keajaiban serta luasnya kuasa Allah. Sikap

¹⁷⁵ Ibid., 11.

¹⁷⁶ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 61.

¹⁷⁷ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 524.

keterlenaan pada perbuatan yang tidak bermanfaat merupakan bagian suatu kebodohan dan keteledoran. Puncak kebodohan terletak pada membiarkan diri tenggelam pada tipu daya karena telah menelantarkan amal dan ibadah. Oleh karenanya meninggalkan perilaku kebodohan seperti pemikiran mengenai bagaimana azab diberikan itu lebih baik, karena azab sudah termasuk dalam peraturan Allah, alangkah baiknya memohon perlindungan dari siksaan Allah.¹⁷⁸

Hasan al-Baṣrī menyampaikan bahwa malaikat Jibril telah menemui Nabi Muḥammad saw dan berkata “Sesungguhnya, bagian dari bangsa jin bernama ‘Ifrīt akan memperdayakan engkau, bila engkau hendak ke tempat tidur, maka bacalah ayat Kursi”¹⁷⁹ Setan tidak pernah tidur, jika setan tidur niscaya manusia bisa istirahat dari tipu daya yang selalu diupayakan setan. Sehingga, dalam keadaan tidur sekalipun setan akan berusaha mencari celah membinasakan, orang mu`mīn tidak dapat lepas dari pada setan. Meski demikian, orang mu`mīn dapat menolak tipu daya serta melemahkan setan.¹⁸⁰ Oleh karena itu Rasulullah SAW menganjurkan kepada ummat untuk bersuci sebelum tidur dengan melakukan berwuḍū'. Sebagai isyarat suci secara batin.¹⁸¹

¹⁷⁸ Ibid., 525.

¹⁷⁹ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 52.

¹⁸⁰ Ibid., 28.

¹⁸¹ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 534.

H. Contoh Tafsir Mimpi

Mimpi adakalanya perlu mengetahui ta`bir atau penafsiran sebuah mimpi yang bertujuan mengetahui pentingnya menentukan perumpamaan atau membuat perumpamaan. Mimpi yang perlu ditakbir merupakan mimpi “sebagian dari kenabian” yang artinya cukup mimpi yang benar.¹⁸²

1. Mimpi Nabi Ibrahim

Mimpi Nabi Ibrāhīm merupakan cahaya yang tampak, yang mulanya lemah menjadi kuat tatkala batinnya selalu melakukan *mujāhadah*. Cahaya Ilāhi menembus dirinya, hingga ia mampu melihat hati dan batinnya, tidak peduli dengan harta dan anak keturunannya. Hal itu menjadi sebuah tebusan atas jalan tasawuf yang ditempuh. Seraya berucap “Inilah aku, tubuhku untuk api, anakku untuk korban persembahan, dan hartaku untuk banjir.”¹⁸³

Dalam hikayat-hikayat suci, malaikat berbincang tentang Nabi Ibrāhīm As yang tercipta dari benda yang hina (sperma) namun Allah swt menganugrahinya kekuasaan yang hebat. Allah yang Maha Mendengar mengutus malaikat Jibrīl dan Mikāil,¹⁸⁴ untuk turun kebumi menemui Nabi Ibrāhīm As. Kedua malaikat berhenti di jalan yang dilalui gembala-gembala. Selayaknya juga jalan yang dilewati Nabi Ibrāhīm As sebagai gembala dengan ribuan hewan ternaknya. Salah satu malaikat bersuara merdu dan memuji, “Mahasuci dan Mahakudus Allah!” disambung malaikat satunya

¹⁸² Al-Ghazali, *Misykat Cahaya-Cahaya*, 76.

¹⁸³ Al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Dua Alam*, 67.

¹⁸⁴ Malaikat yang ditunjuk oleh malaikat yang lain atas perintah Allah untuk menunjuk yang paling zuhud sekaligus pemimpin dari mereka.

“Tuhan malaikat dan ruh”. Mendengar kalimat tersebut, Nabi Ibrahim berkata, “Ulangi kata-kata pujian itu, kalian akan dapatkan separuh hartaku” diulangi lagi oleh Nabi Ibrahim “Ulangi kata-kata pujian itu, akan kalian dapatkan hartaku, anakku, dan jasadku”. Kedua malaikat memanggil malaikat yang lain dan berseru “ini adalah kemurahan”. Tiba-tiba para malaikat mendengar seruan dari singgasana *‘Arsh* bahwa “kekasih sesuai dengan kekasihnya.”¹⁸⁵ Inilah hikayat kemuliaan atas perilaku *mujāhadah* yang menjadikan cahaya Ilahi menembus diri. Rahasiannya terdapat pada meninggalkan nafsu alam yang rendah yakni dunia, sehingga tergantikan sayap-sayap yang membawa terbang ke alam malakūt. Kematian dan kehilangan tidak akan melukai hati sebab telah berada pada alam yang tinggi dan sempurna.¹⁸⁶

2. Mimpi Nabi Yusuf As

Mimpi matahari ditafsirkan sebagai sultan karena matahari dan sultan merupakan dua kesejajaran yang memiliki makna sama secara imaterial. Persamaan superioritas diatas segala, bila memancarkan sinar maka semua yang berada dibawah terkena pengaruh dan bias sinarnya. Semetara bulan ditafsirkan sebagai cahaya setelah matahari tenggelam. Bulan yang memperoleh bias sinar dari matahari yang memancarkan pada alam semesta. Begitu

¹⁸⁵ Al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Dua Alam*, 68.

¹⁸⁶ *Ibid.*, 143.

juga dengan kedudukan sultan. Bulan diasrtikulasikan sebagai menteri yang menjadi pendamping sultan.¹⁸⁷

3. Ta`bir yang lain

Seorang pemuda menceritakan mimpinya seolah-olah menggengam cincin yang dengannya menutup mulut-mulut kaum lelaki dan kemaluan kaum Wanita. Ibn Sirin memahami arti mimpi tersebut seraya berucap “Kamu pemuda juru adzan yang mengumandangkan adzan sebelum subuh pada bulan Ramaḍān”. Pemuda mengakui akan kebenaran perbuatan tersebut.¹⁸⁸ Al-Ghazālī mengartikan mimpi tersebut bahwa simbol diperbolehkannya melakukan hubungan suami-istri di bulan Ramadhan sebelum adzan subuh berkumandang.¹⁸⁹

Adapun tafsir mimpi seseorang dalam mimpinya menuangkan minyak ke wadah yang berisi minyak zaitun. Mimpi ini ditafsirkan bahwa terdapat seorang pelayan perempuan kepemilikan yang sesungguhnya pelayan tersebut merupakan ibu kandung namun tidak mengetahuinya.¹⁹⁰ Minyak dan minyak zaitun, dua jenis yang masih sebangsa minyak dan salah satunya memiliki unsur yang lebih baik.

¹⁸⁷ Al-Ghazali, *Kiblat Cahaya*, 30.

¹⁸⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 536.

¹⁸⁹ Al-Ghazali, *Kiblat Cahaya*, 30.

¹⁹⁰ Al-Ghazali, *Misykat Cahaya-Cahaya*, 77.

BAB IV

SLEEP PARALYSIS PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI

A. Sleep Paralysis

Sigmund Freud sebagai tokoh psikologi klinis memiliki teori yang telah banyak digunakan, menurut Brian meski Freud menulis tentang mimpi namun tidak menjelaskan mimpi buruk atau sinonim lainnya yang mengarah pada *sleep paralysis*. Akan tetapi Freud membeberkan spekulasi menarik mengenai mimpi disertai ketidakmampuan bergerak dalam tidur ini sebagai indikasi dari konflik kehendak. Datangnya kehendak melakukan tindakan bersamaan dengan datangnya kehendak meniadakan tindakan tersebut. Kelumpuhan dalam tidur bagian dari mimpi yang merupakan ekspresi gejala dari suatu konflik dengan cara yang hampir sama dengan gejala neurotik atau histeris yang mewakili kompromi dari suatu konflik.

In other dreams, in which the 'not carrying out' of a movement occurs as a sensation and not simply as a situation, the sensation of the inhibition of movement gives a more forcible expression to the same contradiction it expresses a volition which is opposed by a counter volition. Thus the sensation of the inhibition of a movement represents a conflict of will. We shall learn later that the motor paralysis accompanying sleep is precisely one of the fundamental determinants of the psychical process during dreaming.¹⁹¹

Freud mengakui tidak dapat menafsirkan seluruh pengalaman mimpi hingga ada yang menyebut Freud mengalami kehabisan pengetahuan. Hal ini diakibatkan Freud tidak pernah mengalami setiap macam mimpi selama Freud memfokuskan pembahasannya di bidang tafsir mimpi. Mimpi-mimpi yang

¹⁹¹ Brian A. Sharpless dan Karl Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives* (America: Oxford University Press, 2015), 170.

disebabkan gangguan psikis bahkan tidak asing terdengar, bagi Freud tidak seluruhnya dapat ditafsirkannya.¹⁹²

Bagi Brian sebagai tokoh psikoanalisa kontemporer, untuk memahami kelumpuhan tidur, seseorang hanya perlu berasumsi bahwa keadaan yang dapat terjadi pada tahap REM tidak hanya kebetulan, tetapi memiliki makna tertentu bagi penderita *sleep paralysis* dengan maksud menghasilkan alasan yang baik terhadap halusinasi, konflik, kecemasan, dan ketakutan. Tahap REM dapat menonjolkan pada hal emosional seperti kecemasan tentang urusan yang belum selesai misalnya rasa bersalah dan perasaan ambivalen yang ketika dimanifestasikan berbentuk citra mimpi yang aneh, juga dapat membantu menjelaskan keberadaan sosok menakutkan dan entitas setan selama kelumpuhan tidur berlangsung.¹⁹³

Halusinasi disertai perasaan ketakutan dengan persepsi kebenaran kondisi sadar yang terjadi pada kondisi menuju tidur disebut *hypnagogic* dan halusinasi yang terjadi pada tidur menuju terjaga disebut *hypnopompic*.¹⁹⁴ Kategori halusinasi berdasarkan pengalaman yang terjadi dibagi menjadi tiga jenis. Pertama, *intruder* yakni rasa kehadiran sosok misterius didalam ruangan dengan perasaan mengancam, seperti melihat bayangan hitam visual, perasaan mampu mendengar auditori aneh, serta merasa mencium aroma sesuatu. Kedua, *incubus* yakni perasaan nyeri di dada, sesak nafas, irama jantung berdebar, perasaan gemetar, merasa diduduki maupun ditekan pada bagian

¹⁹² Sigmund Freud, *Tafsir Mimpi*, terj. Apri Danarto, Ekandari Sulistyaningsih, and Ervita (Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001), 324.

¹⁹³ Sharpless and Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 143.

¹⁹⁴ *Ibid.*, 3.

dada, juga dapat disertai perasaan tercekik oleh sosok yang tidak jelas. Ketiga, halusinasi gerakan vestibular yang ditandai dengan sesasi tubuh yang tidak biasa seperti merasakan tubuh yang melayang diudara.¹⁹⁵ Dengan begitu, halusinasi merupakan bentuk dari kecemasan tentang urusan yang belum selesai yang termanifestasikan sehingga menimbulkan citra mimpi yang aneh.

Sejumlah gejala yang dialami selama *sleep paralysis* tidak ditemukan dalam gangguan lain, diantaranya:

1. Atonia

Atonia dalam keadaan *sleep paralysis* memberikan sensasi ketidakmampuan bergerak disertai perasaan kesadaran yang terjaga. Kelumpuhan berkomunikasi sementara untuk berteriak minta tolong ketika berada dalam cengkraman keadaan yang menakutkan. Kesulitan bernafas bagian komponen kunci dari narasi kelumpuhan tidur.¹⁹⁶

2. Halusinasi

Lebih sering ditemukan pasien *sleep paralysis* disertai pengalaman halusinasi. Halusinasi yang terjadi berupa gambaran ketakutan yang mengancam dan sensasi aneh karena memiliki kebenaran subjektif dari persepsi bangun normal.¹⁹⁷

Gejala *sleep paralysis* dapat muncul diakibatkan beberapa etiologi yang ditemukan diantaranya:

1. Gangguan Mood

¹⁹⁵ Paulina Wróbel-Knybel et al., "Prevalence and Clinical Picture of Sleep Paralysis in a Polish Student Sample," *International Journal of Environmental Research and Public Health* Vol.17 No. 10, (Mei, 2020), 2.

¹⁹⁶ Ibid., 76.

¹⁹⁷ Ibid., 94.

Kerusakan mood dalam kondisi terjaga dapat dikaitkan sebagai penyebab terjadinya *sleep paralysis* karena kerusakan mood dapat menciptakan kualitas tidur yang buruk.¹⁹⁸

2. Faktor gangguan psikis

Gangguan stress pasca-trauma (PTSD) pernah menjadi penyebab yang paling banyak diteliti dan mempunyai basis bukti terkuat terkait penyebab terjadinya kelumpuhan tidur.¹⁹⁹ Rafknowledge, mendukung stress menjadi etiologi karena stress sendiri dapat mengakibatkan siklus tidur tiba-tiba terjaga atau merusak episode tidur normal, dimana merusak waktu tidur normal juga salah satu etiologi *sleep paralysis*.²⁰⁰

3. Peristiwa Traumatis

Beberapa peristiwa traumatis dapat dikaitkan sebagai penyebab kelumpuhan tidur karena berpotensi masuk dalam pikiran baik kondisi terjaga maupun sedang bermimpi.²⁰¹

4. Gejala Intrusif

Gejala intrusif merupakan gejala mengganggu PTSD yang dapat menjadi penyebab terjadi *sleep paralysis*. Seseorang yang memiliki trauma disamping memiliki pengalaman mimpi buruk berbasis REM. Mimpi buruk tersendiri dapat menciptakan kondisi sering terbangun serta tidur malam yang terganggu. Sedangkan trauma dengan dapat menjadu mentalitas tidur

¹⁹⁸ Sharpless dan Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 123.

¹⁹⁹ Ibid., 9.

²⁰⁰ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, 17.

²⁰¹ Sharpless dan Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 124.

REM. Keduanya menjadi kemungkinan besar dapat menciptakan episode kelumpuhan tidur.²⁰²

5. Disosiasi

Disosiasi adalah bagian umum dari trauma atau konstruksi psikologis dari berbagai pengalaman. Disosiasi memiliki hubungan dengan pengalaman tidur yang tidak biasa.²⁰³

6. Gangguan Panik

Panik telah menjadi menjadi perbincangan dengan kelumpuhan tidur sejak lama. Dapat dilihat kesejajaran keduanya berkaitan dengan ketakutan intens. Hubungan yang tepat antara panik dan kelumpuhan tidur.²⁰⁴

Ragam etiologi *sleep paralysis* terlihat dapat sebagai etiologi tunggal karena kuat mempengaruhi terciptanya kelumpuhan tidur, juga etiologi yang menjadi asal penyebab yang lain sehingga menjadi lebih kuat terciptanya episode yang mengerikan ini. Kekuatan psikis mampu berperan kuat dalam menciptakan pola kerja mimpi. Didalam pola kerja mimpi terdapat proses pemindahan mimpi yang inilah disebut faktor utama terbentuknya gambaran struktur mimpi.²⁰⁵ Fase tidur *Rapid Eye Movement* (REM) merupakan fase tidur yang memiliki keterkaitan besar terhadap gejala terciptanya *sleep paralysis*.²⁰⁶

²⁰² Ibid., 126.

²⁰³ Ibid., 127.

²⁰⁴ Ibid., 128.

²⁰⁵ Freud, *Tafsir Mimpi*, 369.

²⁰⁶ Sharpless and Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 141.

Dapat dilihat pada karakteristik *sleep paralysis* dengan keadaan yang dapat terjadi pada tahap tidur REM. Mimpi terjadi pada tidur tahap REM memiliki satu ciri khas yakni seseorang dalam tidurnya dapat mengalami ketidakmampuan bergerak.²⁰⁷ Tahap sedang berlangsungnya mimpi menunjukkan dalam keadaan tidur otak berlangsung aktif sehingga dapat memunculkan gambar-gambar. Suhu otak dan pasokan darah yang meningkat dapat mengakibatkan gelombang otak tak beraturan secara ekstrim dan acak atau disebut sebagai frekuensi campuran. Bagian otak tertentu dapat menimbulkan tindakan seseorang terasa nyata. Ini diakibatkan otak mengirim sinyal berbentuk aktifitas, sebuah sinyal yang sama dengan sinyal yang diperintahkan saat keadaan terjaga. Sistem saraf serta sinyal tersebut yang menjadikan seseorang dalam sebuah pengalaman mimpi terasa otentik. Bersamaan dalam keadaan tidur tahap REM, seluruh rangsangan saraf tersumbat sebelum mencapai otot, yang kemudian terciptalah suatu kondisi kelumpuhan tidur. Kelumpuhan ini disebut normal, disisi lain melindungi si pemimpi dari memunculkannya gerakan perlawanan akibat dorongan dari buah mimpi yang nantinya dapat melukai diri.²⁰⁸

Gerakan mata cepat berdasarkan ciri psikologi dikategorikan adanya mimpi. Mimpi yang mampu diingat tergolong mimpi yang terjadi pada tahap REM, sedangkan mimpi yang sulit diingat disebut tidur dalam periode non-REM.²⁰⁹ Gerakan mata cepat berhubungan dengan peristiwa tertentu yang

²⁰⁷ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, 72.

²⁰⁸ Ibid., 32.

²⁰⁹ Jon E. Reocklele, *KAMUS PSIKOLOGI: Teori, Hukum, dan Konsep*, terj. Intan Irawati (Jakarta: Kenvana, 2013), 190.

disaksikan dalam mimpi.²¹⁰ Mengingat hampir setiap pasien dengan pengalaman *sleep paralysis* mampu mengingat bahkan menceritakan keadaan yang menakutkan tersebut dan mengategorikannya sebagai pengalaman yang buruk dalam tidur.

Tahap REM berlangsung singkat, berlangsung hanya beberapa menit saja kemudian berganti ke fase non-REM tahap kedua, bisa beranjak ke tahap tiga hingga ke empat. Siklus fase dalam tidur sering mengalami perubahan. Fase REM memiliki waktu singkat dibanding fase waktu tidur non-REM.²¹¹ Meningkatkan kebenaran akan *sleep paralysis* merupakan mimpi yang terinduksi tahapan REM, dimana *sleep paralysis* dialami dengan waktu yang singkat beberapa menit.

Gejala *sleep paralysis* yang lain disebut bagian dari gangguan mimpi buruk berbasis REM. Pengalaman mimpi buruk terjadi ketidakmampuan bergerak atau dapat bergerak dengan muatan lambat ketika menyaksikan gambaran mimpi yang mengancam. Ketidakmampuan bergerak sesungguhnya *sine qua non* untuk kelumpuhan tidur. Oleh karenanya kelumpuhan tidur bagian dari gangguan mimpi buruk hanya saja episode kelumpuhan tidur mencakup pengalaman kelumpuhan sadar, dimana pengalaman ini tidak dapat ditemukan dalam mimpi buruk yang berulang.²¹²

²¹⁰ Ibid., 559.

²¹¹ Ahmad Syauqi Ibrahim, *Asrorun Naum; Rihlah fi `Alam al-Maut al-Asghar* (Mesir: Nahdhah Li Ath-Thiba`ah Wa An-Nasyr Wa At-Tauzi`, 2006), 65.

²¹² Sharpless dan Doghramji, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*, 175.

Rafknowledge mengutip dari para ahli psikologi mengatakan, *sleep paralysis* merupakan kejadian normal karena saat tidur tubuh mengeluarkan hormon yang menjadikan otot tubuh rileks sehingga seseorang dalam tidurnya tidak bertindak sesuai dengan mimpi yang dialami. Otak yang bertugas mematikan sinyal otot saat seseorang tidur menjadikan seseorang tidak mampu bergerak, dan jika mengalami mimpi, seseorang tidak bertindak atas mimpi yang dialami.²¹³

Hurd mendefinisikan *sleep paralysis* adalah gangguan kebekuan tubuh yang terjadi pada tahap tidur REM atau tahap berlangsungnya mimpi yang terjadi pada awal maupun akhir selama tidur berlangsung. Otot salah satu penyebab terciptanya kondisi lumpuh karena menghambat dalam menciptakan gerakan. Dapat mengalami halusinasi yang dan ini termasuk bagian pencitraan dari tahap tidur REM.²¹⁴

B. *Sleep Paralysis* Perspektif Imām al-Ghazālī

Menguraikan rahasia alam ghaib menurut al-Ghazālī tidak dapat menemukan rahasia dari tersebut kecuali orang yang menguasai ilmu akhirat.²¹⁵ Mimpi secara eksplisit berasal dari dari lintasan-lintasan pikiran yang memperoleh suatu adat kebiasaan pada diri seseorang. Banyaknya ḥāl-ihwāl yang dikerjakan hingga menjadi kebiasaan dalam melakukannya dapat mempengaruhi isi dari mimpi. Dominan mimpi seseorang adalah dominan

²¹³ Rafknowledge, *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*, 109.

²¹⁴ Ryan Hurd, *Sleep Paralysis A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night* (California: Heyna Press, 2010), 12.

²¹⁵ Abu Hamid Al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Akhirat*, terj. Kamran As`ad Irsyady (Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2003), 4.

dalam keadaan terjaganya.²¹⁶ Hati menjadi rahasia implisit dari sebab terjadinya mimpi. Dari goresan hati yang menimbulkan pemikiran mengarah pada kemauan, bergerak memiliki cita-cita, muncullah niat dan niat menciptakan gerakan anggota badan. Sehingga, terciptanya perbuatan maupun adat kebiasaan muncul dari adanya goresan hati.²¹⁷

Hati memiliki fitrah didalamnya memiliki ruang dapat menerima sesuatu yang datang dari malaikat dan juga dari setan. Bagi setan, hati adalah bejana dan perantaranya melalui hawa nafsu. Hati yang mengikuti arus cabang-cabang hawa nafsu, hati tersebut telah berada pada bisikan setan yang mengelilinginya. Manakali hati berpaling dari nafsu kepada mengingat Allah, maka setan keluar dari ruang hati manusia dan Allah mengisinya dengan menjatuhkan pengaruh malaikat. Untuk dapat mengalahkan setan, hati harus ditutup dari perantara yang dapat menjadikan ruang hati di isi setan, yakni nafsu dan keinginan.²¹⁸ Hati menjadi sasaran setan hingga suatu waktu dalam hati terjadi tarik-menarik antara setan dan malaikat. Diantara kedua tarik menarik tidak menghasilkan keseimbangan, melaikan salah satu dari dua memiliki kecenderungan lebih menang. Bila keadaan tersebut malaikat lebih cenderung, maka akan lahir dari malaikat suatu kebaikan. Sebaliknya, jika setan yang lebih condong, maka setan menyeru pada hal-hal keburukan dan menyesatkan dalam waktu terjaga.²¹⁹

²¹⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Antara Harap dan Cemas*, terj. Muhammad Bagir (Bandung: Karisma, 2005), 287.

²¹⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah (Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009), 13.

²¹⁸ Ibid., 17.

²¹⁹ Ibid., 16.

Mimpi yang tergambar dengan bentuk anjing, katak, babi, dan bentuk yang menyeramkan lainnya merupakan perwujudan setan. Karena hewan-hewan tersebut sebagai perwujudan contoh yang buruk sebagaimana karakter buruk sifatnya setan.²²⁰ Setan adalah makhluk Allah yang senantiasa dengan urusan kejahatan, melakukan perbuatan keji, menakut-nakuti sesuatu dengan perasaan ketidakmampuan.²²¹ Kembali pada rahasia hati pada rahasia hati, manakala sesuatu yang terjatuh dalam hati maka sesuatu itu bak racun yang menjalar keseluruh tubuh mempengaruhi perilaku dan yang tersimpan dalam hati memiliki segala rahasia dan bekerja aktif sejak awal pertumbuhan sebagai manusia.²²²

Rahasia hati tidak ada kecuali peniruan sifat pada sesuatu yang disifati. Maka sudah pasti, perbuatan yang buruk tidak dapat berwujud lain selain muncul gambar buruk dalam mimpi.²²³ Goresan hati yang menimbulkan perbuatan suka berdusta dan perbuatan keji lainnya, maka hatinya menjadi gelap, sehingga apa yang dimimpikan seseorang tidak lain tentang kekacauan.²²⁴

Buruknya kedudukan hati yang dipenuhi dengan hiasan dunia keji dapat mengantarkan seseorang pada pengalaman tidur yang mengerikan²²⁵

²²⁰ Ibid., 62.

²²¹ Ibid., 14.

²²² Al-Ghazali, *Menyingkap Rahasia Akhirat*, 10.

²²³ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 62.

²²⁴ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah (Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009), 534.

²²⁵ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX.*, 520.

1. Terhalang pandangan mata dalam menyaksikan suatu perkara kebenaran yang datang dari alam malakut. Sesungguhnya malaikat tidak menyerupai anak Adam dan hewan.
2. Mengingat tidur yang didalam mimpi seseorang sedang melihat ular yang berada disekitarnya bahkan ular memberi sengatan hingga seseorang merasakan kepedihan yang terasa nyata, sedangkan keadaan seseorang tampak dari luar sedang tidur tenang seolah tidak terjadi sesuatu, termasuk keberadaan ular yang hanya terlihat oleh orang yang mengalami situasi tersebut. Sengatan ular yang tidak ada bedanya dengan sengatan ular saat waktu terjaga. Hal terjadi ini merupakan bagian dari siksaan yang berhasil kepada seseorang melalui tidurnya.
3. Siksaan sengatan ular yang menciptakan bekas sengatan tanpa racun, demikianlah azab yang yang diperoleh dari hasil adat kebiasaan. Sebuah kebiasaan akan menggiring pada buah keadaan dalam tidur seperti kepedihan patukan ular tanpa adanya ular.

Sebagaimana tidur merupakan saudara kematian, seseorang yang disiksa dalam kematiannya pada dasarnya diakibatkan oleh perkara dunia.²²⁶ Siksaan melambangkan keadaan hati yang keliru, maka siksaan menanti atas buah perilakunya. Setan tidak dapat hadir dalam mimpi menyerupai sesuatu suci yang dijaga oleh Allah swt sebagaimana mimpi yang benar. Mimpi setan berbentuk kekerasan, ketakutan, dan kekejaman.²²⁷ Oleh karenanya mimpi bagi

²²⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Kasyf`Ulum Al-Akhirah, Berwisata ke Alam Ruh*, terj. Abu Hamida MZ (Bandung: Penerbit Marja`, 2004), 47.

²²⁷ Syaikh`Abdul Qadir Al-Jailani, *Rahasia Segala Rahasia: Intisari Pemikiran Sufistik*, terj. Muchlisin Nawawi (Yogyakarta: Fatiha Media, 2014), 80.

orang mu`min yang menjaga hatinya dari perantara masuknya setan melalui perantara nafsu dunia mendefinisikan mimpi sebagai kabar gembira.²²⁸

Sleep paralysis dengan ciri khas menakutkan dan perasaan kesadaran penuh tepat dengan pernyataan al-Ghazālī mengenai siksaan yang nyata dalam tidur atas suatu keadaan hati yang terpedaya oleh dunia. Menggunakan ilustrasi binatang ular dalam pembahasan siksaan berupa sengatan ular tanpa adanya ular telah mewakili suatu keadaan gambaran *sleep paralysis*. Dalam mimpi yang benar, malaikat tidak menyerupai anak Adam dan hewan.

Menggunakan ilustrasi hewan ular dapat dikatakan tujuan al-Ghazālī agar tidak terpedaya secara perbuatan oleh setan. Pada kesempatan yang lain, al-Ghazālī telah diberitahu bahwa pada masa yang akan datang, orang-orang lebih parah akan memperhatikan tentang setan dan mendefinisikannya sebagai tubuh yang halus ataupun tidak berwujud sebagai tubuh. Jika demikian, bagaimana wujudnya tubuh dapat memasuki tubuh manusia. Dimisalkan orang dalam berpakaian, bajunya kemasukan hewan ular, seseorang memerlukan menghilangkan ular itu dan menolak bahaya ular. Sehingga tercipta kesibukan tentang ular tersebut, ciri warna, bentuk ular, dan panjang tubuh ular. Kesibukan yang demikian tercipta akibat kebodohan yang juga disebabkan goresaan-goresan hati yang tidak dilindungi oleh iman. Pada akhirnya yang mendorong pada kejahatan yang ditakuti dimasa yang akan mendatang diakibatkan dari musuh. Oleh karenanya, seyogyanya fokus pada memerangi musuh dari pada mengetahui wujud musuh.²²⁹

²²⁸ Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid IX*, 532.

²²⁹ Al-Ghazali, *Ihya` Ulumuddin Jilid V*, 24.

Untuk lebih mudah memahami persamaan dan perbedaan antara kedua konsep tersebut maka dapat melihat tabel komperasi berikut ini.

No	<i>Sleep Paralysis</i>	Mimpi Buruk Perspektif Imām al-Ghazālī
	Citra mimpi yang aneh dengan halusinasi keberadaan sosok menakutkan, konflik berada dalam tahap kesadaran, kecemasan, dan ketakutan. selama kelumpuhan tidur berlangsung.	Dalam alam mimpi, seseorang dapat merasakan fenomena ketakutan dan rasa sakit seperti nyata. Mimpi yang tidak lain tentang kekacauan merupakan mimpi buruk. Berwujud hewan dan wujud keburukan lainnya.
	Keterangan: Sama dalam sudut pandang situasi. <i>Sleep paralysis</i> disebut bagian dari mimpi yang aneh, halusinasi, ketakutan serta berada dalam tahap kesadaran. Sedangkan situasi mimpi menurut Imām al-Ghazālī dapat mengalami situasi kacau dan perasaan nyata.	
	Pengalaman mimpi diluar pengalaman mimpi pada umumnya.	Mimpi dengan pengalaman diluar mimi pada umumnya yang disertai ketakutan dan kepedihan terasa nyata disebut dengan mimpi yang

		<p>memperoleh azab yang diumpamakan pengalaman sengatan ular tanpa adanya ular.</p>
	<p>Keterangan: <i>Sleep paralysis</i> dinilai sebagai pengalaman mimpi diluar pengalaman mimpi pada umumnya. sedangkan Imām al-Ghazālī berpendapat bahwa mimpi diluar pengalaman mimpi pada umumnya disebut mimpi buruk yang memperoleh azab. Keduanya memiliki persamaan situasi yakni, terjadi halusinasi menakutkan, ketidakmampuan bertindak atas situasi yang terjadi, serta keyakinan situasi yang tampak nyata.</p>	
	<p>Keadaan <i>sleep paralysis</i> merupakan bagian dari tahap REM yang tidak hanya kebetulan, tetapi memiliki makna tertentu menghasilkan alasan yang baik terhadap halusinasi setan, konflik berada dalam tahap kesadaran,</p>	<p>Rahasia hati tidak ada kecuali peniruan sifat pada sesuatu yang disifati. Maka sudah pasti, perbuatan yang buruk tidak dapat berwujud lain selain muncul gambar buruk dalam mimpi. Goresan hati yang menimbulkan perbuatan suka berdusta dan perbuatan keji lainnya,</p>

	<p>kecemasan, dan ketakutan.</p> <p>Tahap REM atau tahap tidur aktif dapat menonjolkan pada hal emosional seperti kecemasan tentang urusan yang belum selesai misalnya rasa bersalah dan perasaan ambivalen yang ketika dimanifestasikan berbentuk citra mimpi yang aneh</p>	<p>maka hatinya menjadi gelap, sehingga apa yang dimimpikan seseorang tidak lain tentang kekacauan, bahkan memperoleh azab dalam tidur seperti sengatan ular tanpa adanya ular. Tidur hanya membatasi fungsi panca indra, tidak pada daya khayalan yang tercipta dari perbuatan, maka apa yang telah jatuh dalam hati itu disegerakan oleh khayalan.</p>
	<p>Keterangan: Proses terjadinya berbeda dari segi sudut pandang sumber terciptanya <i>sleep paralysis</i> yang mengatas namakan tahap REM dengan perspektif al-Ghazālī yang sumber mimpi berasal dari kedudukan hati. Adapun persamaan menurut keduanya yang ditemui bahwa dalam tidur otak dapat bekerja aktif seperti kondisi terjaga.</p>	
	<p>Tersuntiknya tahap tidur REM dalam situasi <i>sleep paralysis</i> disebabkan dalam beberapa</p>	<p>Mimpi dipengaruhi oleh kedudukan hati yang menjadi kunci rahasia. Hati yang sudah dikuasai oleh sifat setan</p>

<p>kondisi diri saat terjaga yang mengalami gangguan mood, gangguan psikis (Stress, PTSD), peristiwa traumatis, gejala intrusive, disosiasi, gangguan panik.</p>	<p>seperti rakus, sombong, was-was, angan-angan, buruk sangka, cinta dunia, makar dan senang dengan perilaku buruk, maka mimpi yang terjadi tidak lain tentang kekacauan.</p>
	<p>Keterangan: Berdasarkan penyebab terciptanya mimpi buruk dengan <i>sleep paralysis</i> berbeda. Hal ini dapat terjadi karena keduanya merupakan dua sudut pandang yang berbeda, antara psikologi dan tasawuf.</p>

Pembahasan mimpi buruk sedikit dibahas dalam kalangan ulama maupun sufi. Pembahasan kebenaran mimpi lebih banyak diulas dari pada pembahasan mimpi buruk, hal ini berkaitan dengan sabda Rasulullah:

رَوَى مُسْلِمٌ فِي صَحِيحِهِ فِي كِتَابِ الرُّؤْيَا عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ سِيرِينَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " إِذَا اقْتَرَبَ الرَّمَنُ لَمْ تَكْذُ رُؤْيَا الْمُؤْمِنِ تُكْذِبُ، وَأَصْدَقُكُمْ رُؤْيَا أَصْدَقُكُمْ حَدِيثًا وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ حَمْسَةِ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النَّبُوءَةِ، وَالرُّؤْيَا ثَلَاثَةٌ: فَرُؤْيَا الصَّالِحِ بِشَرَى مِنَ الْجَنَّةِ، وَرُؤْيَا تَحْرِيكِ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَرُؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ الْإِنْسَانُ بِهَا نَفْسَهُ، فَإِنْ رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيُصَلِّ، وَلَا تُحَدِّثْ بِهَا النَّاسَ

"Imam Muslim meriwayatkan dalam Shahihnya dalam Kitab ar-Ru'ya dari Muhammad bin Sirin, dari Abu Hurairah ra. bahwa Nabi saw. bersabda, "Apabila zaman telah dekat, mimpi orang mukmin tidak dusta dan yang paling benar mimpinya dari kalian adalah yang paling benar hicarannya. Mimpi

*orang Islam adalah bagian dari 46 ciri kenabian. Mimpi ada tiga; mimpi yang benar yang menjawab kabar gembira dari surga, mimpi yang menyedihkan dari setan, dan mimpi dari apa yang menjadi pembicaraan antara manusia dan dirinya. Apabila salah seorang kalian mimpi melihat apa yang tidak disukainya, hendaklah ia bangkit lalu shalat dan janganlah menceritakannya kepada orang lain.*²³⁰

Philips juga mengatakan melalui mimpi buruk serta keadaannya dalam mimpi buruk yang diciptakan setan memiliki maksud yang tersembunyi dan keji agar manusia dapat melakukan pemalingan dari Allah swt atas dasar rasa takut yang terjadi dalam keadaan *sleep paralysis*. Keadaan ini dapat menuntun manusia mencari perlindungan selain Allah swt sebagai bentuk pengobatan atas mimpi buruknya yang sesungguhnya berasal dari pikiran.²³¹ Mereka tergolong pada orang-orang yang terpedaya dari segi amal oleh setan. Letaknya pada ia berpaling dari mengerjakan fardu `ain dari anggota badan dan hatinya.²³² Philips meyakini bahwa penafsiran para ahli terhadap waktu malam yang menyeramkan ini akibat mereka tidak mempercayai alam gaib.²³³ Sehingga para ilmuwan hanya dapat memberi kemungkinan pada mimpi yang bukan pada umumnya serta populer dengan situasi yang menyeramkannya, tidur terdalam yang menurut orang luar tidak terlihat sedang bermimpi.²³⁴

Rasulullah saw selalu berpesan kepada ummatnya untuk memerangi musuh yakni setan. Mimpi memberikan gambaran yang beresponden, dari asalnya yakni hati manusia. Bentuk-bentuk yang terlihat dalam mimpi berkaitan erat dengan makna yang menerangkan amal-amal. Sekecil-kecilnya

²³⁰ Ibrahim, *Asrorun Naum; Rihlah fi `Alam al-Maut al-Asghar*, 135.

²³¹ Abu Aminah Bilal Philipsh, *Mimpi yang Bermakna: Penafsiran Islam atas Bunga-Bunga Tidur*, terj. Imam Baihaqi (Bandung: Penerbit Marja, 2006), 37.

²³² Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin Jilid VII*, terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, and Muqorrobin Misbah (Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009), 60.

²³³ Philipsh, *Mimpi yang Bermakna: Peafsiran Islam atas Bunga-Bunga Tidur*, 33.

²³⁴ *Ibid.*, 21.

amal orang yang tersamarkan di dunia secara alami akan terlihat bentuk hakikatnya.²³⁵ Begitu juga saat manusia tidur, hatinya dapat memiliki kenikmatan menjelajahi alam disaat seseorang tidur dan alam yang dijelajahi tersebut bergantung pada tingkatan hati seseorang.²³⁶

Hati yang menjadi pusat sasaran setan dapat diselamatkan dengan membuang segala bentuk syahwat dunia dan menggantinya dengan mengingat Allah swt yang dengannya menjadikan ruang dalam hati terpengaruh dari malaikat.²³⁷ Setan tidak dapat mengambil keimanan dalam diri seseorang, haknya dapat mengambil keimanan bila keimanan tersebut tidak dijaga oleh pemiliknya.²³⁸ Dalam *atsar* disebutkan barang siapa hamba Allah yang dihatinya dipenuhi dengan dzikir kepada Allah swt, maka aman baginya karena Allah akan mengatur hidupnya dan menjadi teman komunikasi dan duduknya, serta memenuhi hatinya dengan kebahagiaan dan kenyamanan.²³⁹ Seungguhnya segala yang mempengaruhi hati, diantaranya, seperti malaikat yang membantu, mukjizat dan setan yang menyesatkan demikian ini tidak mungkin diterima oleh psikologi modern.²⁴⁰

Sebaiknya mimpi buruk sebagai refleksi atas tindakan. Disisi lain mimpi buruk menjadi teguran atas perilaku tercela yang mungkin tidak disadari karena hati memberikan gambaran sebagaimana keadaan hati. Hati dan tubuh meskipun memiliki wujud yang berbeda namun konteks keterbungan keduanya

²³⁵ Jalaluddin Rakhmat et al., *Menyinari Relung-Relung Ruhani* (Jakarta: Iman, 2002), 89.

²³⁶ Al-Jailani, *Rahasia Segala Rahasia: Intisari Pemikiran Sufistik*, 2.

²³⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, terj. Muhammad Al-Baqir (Bandung: Karisma, 2000), 112.

²³⁸ Al-Jailani, *Rahasia Segala Rahasia: Intisari Pemikiran Sufistik*, 80.

²³⁹ Al-Ghazali, *Keajaiban-Keajaiban Hati*, 105.

²⁴⁰ Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi* (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998), 1.

saling mempengaruhi menurut al-Ghazali. Oleh karena itu setiap perbuatan dapat mempengaruhi kualitas hati, baik itu perbuatan baik maupun buruk.²⁴¹ Begitu juga dengan mimpi yang tercipta akibat tingkatan hati.



²⁴¹ Jalaluddin, *Psikologi Islam Dalam Konsepsi dan Aplikasi* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020), 72.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. *Sleep paralysis* merupakan pengalaman menemukan diri tidak mampu bergerak dalam tidur dan lebih sering disertai pengalaman halusinasi yang menimbulkan perasaan takut serta memiliki persepsi kebenaran dalam kesadaran. Halusinasi *intruder* yakni rasa kehadiran sosok misterius didalam ruangan dengan perasaan mengancam, *incubus* yakni perasaan nyeri di dada, sesak nafas, irama jantung berdebar, perasaan gemetar, dan halusinasi gerakan vestibular yang ditandai dengan sesasi tubuh yang tidak biasa seperti merasakan tubuh yang melayang diudara. Penyebab *sleep paralysis* akibat adanya gangguan psikis seperti kerusakan mood, stress pasca-trauma (PTSD), traumatis, gejala intrusif, disosiasi, panik. Fase tidur *Rapid Eye Movement* (REM) yakni fase berlangsungnya mimpi memiliki keterlibatan kuat dengan episode *sleep paralysis*. Oleh karenanya *sleep paralysis* disebut gangguan pada mimpi buruk yang diakibatkan terinjeksi tahap REM.
2. *Sleep paralysis* merupakan bagian dari mimpi buruk yang memperoleh siksaan nyata saat tidur. Seseorang dalam tidurnya dapat mengalami sengatan ular tanpa adanya ular. Dapat menyaksikan ular berada disekelilingnya dan ular dapat memberikan sengatan yang terasa nyata. Sedangkan dari luar, orang yang melihat orang yang tidur tersebut tidak menemukan adanya ular disekelilingnya. Siksaan terjadi akibat kedudukan hati, sebagaimana hati memiliki rahasia kebenaran. Hatai

yang senantiasa terhiasi dunia, maka hati memiliki penghalang untuk dapat mengetahui sebuah rahasia kebenaran. Diantara penutup hati seperti nafsu dunia dan perilaku buruk yang merupakan tahta setan dalam menyesatkan manusia. Hati yang dikuasai setan menjadikan mimpi yang terjadi buruk. Mimpi buruk disertai siksaan yang nyata terdapat pengalaman serupa dengan keadaan *sleep paralysis*.

B. Saran

Penulis menyadari akan karya tulisan ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis berharap pembahasan ini tidak berhenti pada karya ini, besar harapan bagi penulis pada masa yang akan datang tumbuh penulis lain yang menindak lanjuti penulisan ini dengan ide kreatif berdasarkan potensi yang dimiliki sehingga menghasilkan karya yang jauh lebih baik lagi. Penulis meyakini bahwa setiap manusia diciptakan berbeda beserta kemampuan berpikir yang berbeda juga, sebagaimana Allah menciptakan manusia yang berbeda antara satu dengan yang lainnya bukti Maha Kuasa Allah swt. Permasalahan mengenai *sleep paralysis* perspektif sufi Imām al-Ghazālī ini dapat dikembangkan, baik dari dari kacamata tasawuf dan psikoterapi maupun disiplin ilmu lain. Adapun saran pengembangan terhadap penelitian ini yakni dapat melakukan penelitian dengan memberi penanganan secara sufistik terhadap penderita *sleep paralysis*.

Alhamdulillah, panjatkan puji syukur pada Allah Swt yang Maha Pengasih lagi Maha Kuasa, dimana dengan kasihNya penulis diberi nikmat sehat, serta kekuasaanNya diatas kuasa penulis yang memudahkan

kelancaran selama menyusun karya ini. Harapan penulis semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan banyak manfaat secara praktik maupun tambahan pengetahuan bagi banyak orang, terkhusus pengidap gangguan tidur *sleep paralysis*. Atas kesadaran penulis akan tulisan ini masih memiliki kekurangan, penulis menerima masukan dan saran yang membangun sehingga dapat menjadikan karya ini lebih baik. Aamiin. Terimakasih.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, Shelley R. *Sleep Paralysis: Night-Mares, Nocebos, and the Mind-Body Connection*. Amerika Serikat: Rutgers University Press, 2011.
- Aguirre, Carolina, Marcelo Miranda, and Ambra Stefani. "Nikolai Gogol's Account of Sleep Paralysis in the Tale The Portrait." *Sleep Medicine*. Vol. 85. 2 Agustus 2021.
- Akhtar, Muhammad Shoaib, dan Tao Feng. "Detection of Sleep Paralysis by Using IoT Based Device and Its Relationship Between Sleep Paralysis and Sleep Quality." *EAI Endorsed Transactions on Internet of Things*. Vol. 8 No. 30. 12 September 2022.
- Alias, Moh. Syahmir. "Pemikiran Kefalsafahan Al-Ghazali Berkaitan Mimpi." *Jurnal 'Ulwan* Jilid 4. 2019.
- Badrudin. *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Surabaya: Jurnal A-Empat, 2015.
- Bugin, Burhan. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Depok: Prenadamedia Group, 2018.
- Diana, Azka. "Fenomena Ketidihan Perspektif Medis dan Agama Islam." *Nihayyat Journal of Islamic Interdisciplinari Studies*. Vol. 1 No. 2. 2022.
- Echols, Jhon E. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2014.
- Ennis, Maeve, and Jennifer Parker. *Memahami Arti Mimpi*. Terj. Widyananto S. Jakarta: Erlangga, 2005.
- Freud, Sigmund. *Tafsir Mimpi*. Terj. Apri Danarto, Ekandari Sulistyaningsih, dan Ervita. Yogyakarta: Penerbit Jendela, 2001.
- Ghazali (al), Abu Hamid. *Antara Harap dan Cemas*. Terj. Muhammad Bagir. Bandung: Karisma, 2005.
- . *Ihya` Ulumuddin Jilid V*. Terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah. Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009.
- . *Ihya Ulumuddin Jilid IV*. Terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah. Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009.
- . *Ihya Ulumuddin Jilid IX*. Terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah. Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009.
- . *Ihya Ulumuddin Jilid VII*. Terj. Moh. Zuhri, Muqoffin Muchtar, dan Muqorrobin Misbah. Semarang: CV. Asy-Syifa`, 2009.
- . *Kasyf`Ulum Al-Akhirah, Berwisata ke Alam Ruh*. Terj. Abu Hamida MZ. Bandung: Penerbit Marja`, 2004.
- . *Keajaiban-Keajaiban Hati*. Terj. Muhammad Al-Baqir. Bandung: Karisma, 2000.

- . *Kiblat Cahaya*. Terj. Syafruddin and Kameran A. Irsyady. Yogyakarta: Pustaka Sufi, 2002.
- . *Menyingkap Rahasia Akhirat*. Terj. Kamran As`ad Irsyady. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2003.
- . *Menyingkap Rahasia Dua Alam*. Terj. Kamran As`ad Irsyady. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Sufi, 2003.
- . *Misykat Cahaya-Cahaya*. Terj. Muhammad Bagir. Bandung: PT Mizan Pustaka, 2017.
- . *Mukasyafah Al-Qulub, Bening Hati Dengan Ilmu Tasawuf*. Terj. Irwan Kurniawan. Bandung: Penerbit Marja`, 2003.
- Haq, Sansan Ziaul. “Hermeneutika Sufistik: Tela`ah Epistemologi Takwil Ibn `Arabi.” *Jurnal At-Tibyan*. Vol. 4 No. 1. 2019.
- Hasan, Abdillah F. *Tokoh-Tokoh Mashur Dunia Islam*. Surabaya: Citra Pelajar, 2013.
- Hassan, Fuad, Dkk. *Kamus Istilah Psikologi*. Jakarta: Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1981.
- Herdiansyah, Haris. *Metodologi Penelitian Kualitatif Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika, 2010.
- Husamah. *A to Z Kamus Psikologi Super Lengkap*. Yogyakarta: CV Andi Offset, 2015.
- Ibrahim, Ahmad Syauqi. *Asrorun Naum; Rihlah fi `Alam al-Maut al-Asghar*. Mesir: Nahdhah Li Ath-Thiba`ah Wa An-Nasyr Wa At-Tauzi`, 2006.
- Ijaz, Amna, Rana Khurram Aftab, Beenish Altaf, Avais Ahmad, and Farasat Ali. “Prevalence of Sleep Paralysis in the Medical Students of a Local Medical College.” *MedERA - Journal of CMH LMC*. Vol. 03 No. 02. 2022.
- Jailani (al), Syaikh `Abdul Qadir. *Rahasia Segala Rahasia: Intisari Pemikiran Sufistik*. Terj. Muchlisin Nawawi. Yogyakarta: Fatiha Media, 2014.
- Jalal, Baland. “The Neuropharmacology of Sleep Paralysis Hallucinations: Serotonin 2A Activation and a Novel Therapeutic Drug.” *Psychopharmacology*. Vol. 235 No. 11. 2018.
- Jalal, Baland, Andrea Romanelli, dan Devon E. Hinton. “Sleep Paralysis in Italy: Frequency, Hallucinatory Experiences, and Other Features.” *Transcultural Psychiatry*. Vol. 58 No. 3. 2021.
- Jalal, Baland, H. Sevde Eskici, Ceren Acarturk, dan Devon E. Hinton. “Beliefs about Sleep Paralysis in Turkey: Karabasan Attack.” *Transcultural Psychiatry*. Vol. 58 No. 3. 2021.
- Jalaluddin. *Psikologi Islam Dalam Konsepsi dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.

- Kurniawan, Syamsul, dan Erwin Mahrus. *Jejak Pemikiran Tokoh Pendidikan Islam*. Jogjakarta: Ar-Ruz Media, 2017.
- Liputo, Rachmat Koerniawan. Skripsi: Hubungan Shift Kerja Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Perawat RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. Universitas Negeri Gorontalo, 2018.
- Mun`iem, Muhtadi Abdul. *Metodologi Penelitian Untuk Pemula*. Sumenep: pUSDilam, 2014.
- Najjar (al), Amir. *Ilmu Jiwa Dalam Tasawuf*. Terj. Hasan Abrori. Jakarta Selatan: Pustaka Azzam, 2004.
- Nashori, Fuad, dan Etik Dwi Wulandari. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2017.
- Nurbakhsy, Javad. *Psikologi Sufi*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 1998.
- Olunu, Esther, Ruth Kimo, Esther Olufunmbi, Onigbinde, Mary-Amadeus, Uduak Akpanobong, Inyene Ezekiel, et al. "Sleep Paralysis, a Medical Condition with a Diverse Cultural Interpretation." *International Journal of Applied and Basic Medical Research*. Vol. 8 No. 3. 2018.
- Permata, Karla Amanda, and Putu Nugrahaeni Widiasavitri. "Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dan Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama." *Jurnal Psikologi Udayana*. Vol. 6 No. 01. 2019.
- Philipsh, Abu Aminah Bilal. *Mimpi yang Bermakna: Penafsiran Islam atas Bunga-Bunga Tidur*. Terj. Imam Baihaqi. Bandung: Penerbit Marja, 2006.
- Rafknowledge. *Insomnia dan Gangguan Tidur Lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2004.
- Rakhmat, Jalaluddin, Mulyadi Kartnegara, Haidar Bagir, Bastaman, Arief Rachman, dan Sartono Mukadis. *Menyinari Relung-Relung Ruhani*. Jakarta: Iman, 2002.
- Reocklelein, Jon E. *KAMUS PSIKOLOGI: Teori, Hukum, Dan Konsep*. Terj. Intan Irawati. Jakarta: Kencana, 2013.
- Reza, Rezita Rahma, Khairunnisa Berawi, Nisa Karima, dan Arief Budiarto. "Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan." *Majority*. Vol. 8 No. 2. 2019.
- Rokhmawan, Tristan, Siti Rohmah, Safira Armadani, Rizki Amaliatul Jannah Jannah, Kunzita Lazuardy Rahmadhani, Devya Erfitri Rahmadhani, Kurnia Ita Lestari, et al. *Bunga Rampai Kelisanan Masyarakat Santri Kota Pasuruan*. Edited by Tristan Rokhmawan. CV. Madza Media, 2019.
- Ryan Hurd. *Sleep Paralysis A Guide to Hypnagogic Visions & Visitors of the Night*. California: Heyna Press, 2010.
- Setianingrum, Andika Dwi. Skripsi: Studi Fenomenologi Kecemasan Pada Individu Dengan Kecenderungan Isolated Sleep Paralysis. Universitas Sebelas Maret,

2019.

Setiawan, Riski. Skripsi: Hubungan Ansietas Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa: Literatur Review. Universitas `Aisyiyah, 2021.

Sharpless, Brian A., dan Karl Doghramji. *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*. America: Oxford University Press, 2015.

Siyoto, Sandu, dan Ali Sodik. *Dasar Metodologi Penelitian*. Edited by Ayup. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.

Solomonova, Elizaveta. "Sleep Paralysis: Phenomenology, Neurophysiology, and Treatment." *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming*. 2018.

Suherman, Rezan Razali, dan Denada Putri Helmi. "Relationship of Sleep Quality and Anxiety with The Event of Sleep Paralysis in Medical Education Students in Universitas Syiah Kuala." *Buletin Farmatera*. Vol. 6 No. 3. 2021.

Sviri, Sara. *Demikianlah Kaum Sufi Berbicara*. Terj. Ilyas Hasan. Bandung: Pustaka Hidayah, 2002.

Uha, Ismail Nawawi. *Metoda Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Dwiputra Pustaka Jaya, 2012.

Utami, Alvi Norma. "Klasifikasi Gangguan Tidur REM Behaviour Disorder Berdasarkan Sinyal EEG Menggunakan Machine Learning." *Jurnal Sistem Cerdas*. Vol. 3 No. 2. 2020.

Wahyudi, M. Agus. "Psikologi Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi." *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, 2018.

Wiley, Jhon, and Sons. *Encyclopedia of Psychology*. Canada: Simultaneously, 1994.

Wróbel-Knybel, Paulina, Hanna Karakuła-Juchnowicz, Michał Flis, Joanna Rog, Devon E. Hinton, Piotr Boguta, dan Baland Jalal. "Prevalence and Clinical Picture of Sleep Paralysis in a Polish Student Sample." *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 17 No. 10. 2020.

Zami, Akmal Haekal Az Zam. Skripsi: Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa FIKES Universitas `Aisyiyah Yogyakarta. Universitas `Aisyiyah, 2018.

Zaprul Khan. *Ilmu Tasawuf: Sebuah Kajian Tematik*. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.

Link

¹ <https://koran-jakarta.com/pernah-alami-ketindihan-saat-tidur-dan-mengira-ulah-makhluk-halus-padaahal-bukan-inilah-penyebab-ketindihan?page=all>.