

KESADARAN DAN MIMPI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Oleh : M.Arfaeni Alif
Email : alifabqori2014@gmail.com

ABSTRAKSI

Para filosof dan cerdik pandai tak pernah berhenti dalam melakukan penelitian dan kajian tentang manusia, pandangan dan perseptif mereka tentang manusia senantiasa berubah seiring dengan berkembangnya pengetahuan, sejak 14 abad silam, Islam melalui Al Qur'an dan As Sunnah serta para ulama telah menyebutkan dan menjelaskan hal-hal terkait dengan manusia, baik itu kemampuan berfikir, potensi jiwa, alam kesadaran, dan mimpi. Dalam jurnal ini secara spesifik penullis menjelaskan pandangan Islam terhadap kesadaran dan mimpi, penulis menjelaskan kedua hal tersebut dalam perspektif Islam

Kata Kunci : Islam dan Kesadaran, mimpi, psikologi Islam.

KESADARAN DAN MIMPI DALAM PERPEKTIF ISLAM

A. PENGERTIAN KESADARAN

Consciousness atau yang biasa diterjemahkan dengan kesadaran, berasal dari bahasa Latin conscio yang dibentuk dari kata cum yang berarti with (dengan) dan scio yang berarti know (tahu). Kata menyadari sesuatu (to be conscious of something) dalam bahasa Latin pengertian aslinya adalah membagi pengetahuan tentang sesuatu itu dengan orang lain atau diri sendiri. Kata conscious (sadar) dan consciousness (kesadaran) pertama kali muncul dalam bahasa Inggris awal abad 17.¹

Myers dalam Aisha Utz mengemukakan “Kesadaran (consciousness) umumnya didefinisikan sebagai kesadaran kita tentang diri kita sendiri, orang lain, dan lingkungan kita. pemrosesan secara sadar memungkinkan untuk melakukan tugas sukarela, beralasan, untuk memecahkan masalah dan untuk berkomunikasi dengan orang lain, terkadang, kita juga secara tidak sadar memproses sebuah informasi, terutama ketika kita melakukan aktivitas secara otomatis.”²

Zeman dalam Dicky juga menjelaskan menjelaskan tiga arti pokok kesadaran, yaitu (a) kesadaran sebagai kondisi bangun/terjaga. Kesadaran secara umum disamakan dengan kondisi bangun serta implikasi keadaan bangun. Implikasi keadaan bangun akan meliputi kemampuan mempersepsi, berinteraksi, serta berkomunikasi dengan lingkungan maupun dengan orang lain secara terpadu. Pengertian ini menggambarkan kesadaran bersifat tingkatan yaitu dari kondisi bangun, tidur sampai koma, (b) kesadaran sebagai pengalaman. Pengertian kedua ini menyamakan kesadaran dengan isi pengalaman dari waktu ke waktu: seperti apa rasanya menjadi seorang tertentu sekarang. Kesadaran ini menekankan dimensi, kualitatif dan subjektif pengalaman, serta (c) kesadaran sebagai pikiran (mind). Kesadaran digambarkan sebagai keadaan mental yang berisi dengan hal-hal proposisional, seperti misalnya keyakinan, harapan, kekhawatiran, dan keinginan.³

Baars mengkaji kesadaran secara psikologis dengan mempopulerkan analisis kontrastif untuk membandingkan kesadaran dengan ketidaksadaran. Kesadaran itu bersifat lambat

¹ Dicky Hastjarjo, Sekilas Tentang Kesadaran, Buletin Psikologi, V.13, No.2, 2005, hlm. 80

² Aisha Utz, Psychology From The Islamic Perspektif, hlm. 205

³ Dicky Hastjarjo, Sekilas Tentang Kesadaran, hlm. 81

sebab terkait dengan keterbatasan kapasitas baik dalam memori, perhatian selektif maupun sistem serial. Sedangkan ketaksadaran bersifat cepat dan paralel. Hal ini merupakan teka-teki sebab kesadaran dan ketaksadaran keduanya merupakan aspek otak. Menurut Baars teka-teki tersebut dapat dijawab dengan menyatakan bahwa kesadaran merupakan pintu gerbang kedalam sumber pengetahuan yang tidak disadari. Kesadaran dianalogikan sebagai tombol perintah Global Search pada sebuah komputer sebab dengan menekan tombol itu maka dokumen apapun dapat ditemukan. Analoginya, kesadaran mempunyai kemampuan untuk menciptakan akses global dalam otak. Baars menggunakan teater sebagai metapora untuk membuktikan bahwa kesadaran berfungsi menciptakan akses global. Sebuah teater menggabungkan antara sedikit peristiwa yang terjadi di panggung dengan banyak sekali penonton; begitu juga kesadaran akan mencakup sedikit informasi yang menciptakan akses kedalam banyak sumber pengetahuan tak sadar. Kesadaran merupakan organ publisitas otak: kesadaran merupakan fasilitas untuk mengakses, menyebarluaskan dan saling menukarkan informasi serta melakukan koordinasi dan kontrol secara global.⁴

Dengan demikian, dari penjelasan yang penulis sampaikan di atas, dapat kita simpulkan bahwa kesadaran diartikan sebagai suatu mawas diri (awareness). Dimana ia memiliki kendali penuh terhadap stimulus internal maupun stimulus eksternal.

Kesadaran diri dalam al-qur'an mengandung arti yaitu menemukan pribadi dengan cara memunculkan potensi-potensi fitrah dan internal yang ada pada wujud dirinya dan memahami dengan menjiwai hakikat-hakikat suatu keberadaan dirinya, yaitu sebagai khalifatullah. Pentingnya kesadaran diri terkandung dalam Al-Qur'an:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ ۚ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ

⁴ Baars, B. J.1997. In the Theatre of Consciousness: Global Workspace Theory, A Rigorous Scientific Theory of Consciousness. Journal of Consciousness Studies, 4, No. 4, hlm. 298 - 289

Dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada mereka sendiri. Mereka itulah orang-orang yang fasik. (QS. AL Hasyr : 19)

Allah Ta'ala senantias mengajak manusia untuk memaksimalkan potensi akal guna memunculkan kesadaran diri terhadap kebesaran dan keagungan- Nya, Allah Ta'ala berfirman :

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمُوتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ

Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal, (QS. Ali Imran : 190)

Kesadaran manusia diperoleh dari proses berfikir yang diolah oleh qalbu (jantung) dan akal. Qalbu (jantung) dan otak mempertahankan dialog dua arah yang terus-menerus, masing-masing memperngaruhi fungsi yang lain. Sinyal-sinyal dari jantung yang dikirim ke otak dapat mempengaruhi persepsi, pengolahan emosi dan fungsi-fungsi kognitif yang lebih tinggi lainnya. Sistem ini dan sirkit dipandang oleh peneliti neurocardiologi sebagai "OTAK JANTUNG". Berikut ini adalah temuan temua dari Institute Of Heart Math :

- a. Jantung memancarkan area-area electromagnetic yang berubah menurut kondisi emosi
- b. Area magnetic jantung dapat diukur sampai beberapa kali dari tubuh
- c. Emosi positif memberi keuntungan bagi tubuh
- d. Orang dapat merubah sistem imun dengan merubah enrgi positif
- e. Emosi negatif dapat membuat sistem syaraf terganggu. Dan emosi positif sebaliknya
- f. Jantung memiliki suatu sistem saraf yang memiliki short time memory maupun long time memory, dan sinyal sinyal itu dikirim ke otak dan dapat mempengaruhi emosional seseorang
- g. Dalam pertumbuhan janin, pembentukan jantung dimulai sebelum otak
- h. Gelombang otak seorang ibu bisa sinkron dengan jantung janin
- i. Jantung lebih banyak memberikan informasi keotak, dibanding sebaliknya

- j. Emosi-emosi yang positif membantu otak dalam hal kreatifitas dan pemecahan masalah yang inovatif
- k. Emosi-emosi yang positif dapat meningkatkan kemampuan otak untuk membuat keputusan.

Gary E. Schwartz, Ph.D, seorang Professor of Psychology, Medicine, Neurology, Psychiatry, and Surgery pada University of Arizona, pada kampus utama di Tucson, Bersama dengan Prof. Linda Russek yakin bahwa jantung memiliki kekuatan khusus yang membuatnya dapat menyimpan dan mengolah informasi. Memori itu tidak hanya ada di otak, tetapi juga ada di jantung. Prof Gary Schwartz melakukan penelitian dengan melibatkan lebih dari 300 pasien yang melakukan operasi pencangkokan jantung. Dengan melakukan interview terhadap keluarga pendonor, pasien dan juga keluarga pasien, dia menemukan bahwa semua pasien itu mengalami berbagai perubahan psikologis setelah dilakukan operasi, setelah mereka mampu hidup dengan jantung baru dari donor. Dari sekian banyak kasus perubahan psikologis dan kepribadian yang dialami oleh pasien cangkok jantung, inilah diantaranya :

Prof Gary Schwartz berkata : “Kami melakukan operasi pencangkokan jantung pada seorang anak yang berasal dari anak lain yang telah meninggal. Ibu anak yang telah meninggal berkata : “Setiap kali saya memeluk anak ini, saya merasa kalau anak saya masih hidup padahal ini bukan anak saya”

Kasus A. Pendonor adalah pemuda Amerika – Afrika usia 17 tahun yang meninggal karena kecelakaan mobil. Penerima donor adalah laki-laki kulit putih usia 47 tahun. Ibu pendonor menyampaikan bahwa : “Anak saya lagi jalan kaki untuk ikut kursus biola saat dia tertembak peluru. Tidak ada yang tahu dari mana peluru itu berasal, peluru tiba-tiba datang dan mengenainya lalu rubuh. Dia sangat mencintai music dan gurunya mengatakan bahwa biola adalah kesenangannya. Dia sering mendengarkan music dan memainkan biola mengiringi music tersebut. Saya berpikir bahwa suatu saat dia akan melakukan pertunjukan di Carnegie Hall “. Penerima donor jantung melaporkan : saya benar-benar sedih, menghargai laki-laki yang meninggal dan memberikan jantungnya kepada saya, tapi saya dalam masalah dengan kenyataan bahwa dia adalah berkulit hitam. Saya bukan bersikap rasial. Kebanyakan teman saya di pabrik adalah laki-laki berkulit hitam. Tapi persoalannya adalah, ada jantung orang hitam di dalam orang kulit

putih, dan ini nyata. Saya ceritakan kepada istri saya bahwa saya berpikir bahwa penis saya mungkin akan membesar seperti ukuran penis orang kulit hitam. Mereka mengatakan orang kulit hitam memiliki penis yang besar, tapi saya juga tidak tahu pasti. Setelah kami berhubungan, saya kadangkala merasa bersalah karena seorang kulit hitam telah menyetubuhi istri saya, tapi saya juga tidak menganggapnya serius. Saya katakan kepada anda sesuatu, saya benci music klasik, tetapi sekarang saya sangat menyukainya. Jadi saya tahu ini bukanlah hati saya, ini tidak akan terjadi pada hati saya. Saya selalu main music setiap waktu. Saya tidak pernah menceritakan kepada orang lain bahwa saya memiliki hati orang kulit hitam, tapi saya sering memikirkan tentang hal ini.

Emosi-emosi yang positif dapat meningkatkan kemampuan otak untuk membuat keputusan. Dr. J. Andrew dari Heart Math memastikan adanya sebuah otak yang sangat rumit di dalam jantung. Di dalam jantung seseorang terdapat lebih dari 40.000 neuron yang bekerja dengan presisi yang sangat tinggi untuk mengendalikan detak jantung, memproduksi hormon dan menyimpan rahasia informasi, selanjutnya informasi ini dikirim ke otak, dan informasi inilah yang memegang peranan penting dalam kesadaran dan pemahaman. Kejadian kasus pencangkokan kulit hitam dan berbagai kejadian yang menunjukkan adanya berbagai perubahan psikologis dan kepribadian yang dialami dan dirasakan oleh pasien penerima pencangkokan jantung dituliskan dan dilaporkan dalam journal dengan judul Change in Heart Transplant That Paralel the Personalities Their Donors yang dibuat oleh Paul Pearshal, Ph.D dari University of Hawaii, Gary E.R. Schwartz, Ph.D, dan Linda G.S. Russe, Ph.D dari University of Arizona

Peneliti di Heart math memastikan bahwa informasi mengalir dari jantung ke dalam otak melalui jalur-jalur khusus, sehingga mengarahkan sel-sel otak agar dapat memahami dan menyadari secara otomatis.

Secara khusus tentang kesadaran dan hubungannya dengan kemampuan berfikir telah Allah Ta'ala sebutkan :

وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ

Dan mereka berkata: "Sekiranya kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu) niscaya tidaklah kami termasuk penghuni-penghuni neraka yang menyala-nyala".(QS. Al Mulk : 10)

B. MIMPI

a. Pengertian Mimpi Secara Umum

Mimpi dalam KBBI diartikan mengalami atau melihat sesuatu di khayal ketika tidur;⁵ Bermimpi dapat didefinisikan sebagai kondisi mental, kondisi kesadaran yang berubah, yang terjadi selama tidur. Mimpi biasanya melibatkan peristiwa fiktif yang diorganisasikan dalam cara yang mirip cerita, ditandai dengan serangkaian pengalaman sensorik, persepsi, dan emosional yang dihasilkan secara internal.⁶

Nir dan Tononi dalam Yuminah menyebutkan "Mimpi merupakan pengalaman psikologis yang terjadi dalam tidur seseorang. Mimpi menunjukkan bagaimana otak manusia yang tidak terhubung dengan lingkungan sekitarnya tersebut dapat mengalami kondisi dunia sadar dengan sendirinya." Dan Mimpi terjadi dengan hadirnya gambaran, ide, emosi, dan sensasi yang terjadi di luar kendali subjek dalam kondisi tidurnya. Dari segi fenomenologis, hal yang paling mencolok dari pengalaman kesadaran dalam kondisi tidur adalah sedemikian miripnya dunia yang hadir dalam mimpi dengan kondisi nyata saat tidak-tidur (wakefulness).⁷

Dan masih banyak pengertian dan atau teori kontemporer tentang mimpi, ***tetapi ini tidak dapat disimpulkan karena mimpi hanya dapat diverifikasi oleh pemimpi dan tidak kondusif untuk penyelidikan ilmiah***, untuk alasan inilah pengetahuan sejati mimpi hanya dapat benar-benar datang dari PENCIPTA dalam islam, mimpi dapat dianggap sebagai bentuk inspirasi. Dan faktanya, wahyu kepada Nabi Muhammad ﷺ datang dalam bentuk mimpi, begitu juga Nabi Ibrahim 'Alaihissalam dimana Ia bermimpi tentang mengorbankan putranya Ismail 'Alaihissalam.

⁵ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia, hlm.957

⁶ Desseilles M, Dang-Vu TT, Sterpenich V et al. Cognitive and emotional processes during dreaming: a neuroimaging view. Conscious Cogn 2011;20:998–1008. doi:10.1016/j.concog.2010.10.005.

⁷ Yuminah, Konsep Mimpi Dalam Perspektif Psikologi Islam, [urnal Psikologi Islam](#), Vol. 5, No.2 (2018), hlm. 89

b. Mimpi Dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an menyebut mimpi dalam berbagai bentuk kata, yaitu Ahlām dan Ru'ya,

1. Ar Ru'ya (الرؤى)

Mimpi secara Bahasa dalam Bahasa Arab dikenal dengan lafazh (الرؤى) bentuk pluralnya adalah (الرؤيا), artinya adalah sesuatu yang dilihat oleh manusia dalam tidurnya.⁸

2. Al Hulm (الحلم)

Adapun Al Hulm (الحلم) dan Al Hulm (الحلم) maknanya adalah AR Ruyaa (الرؤيا) dan plural kata Al Hulm adalah Al Ahlaam (الأحلام), Halima Yahlamu (يحلّم - يحلم) apabila seseorang melihat dalam mimpinya. Al Hulm dengan makna secara Bahasa ini memiliki arti sesuatu yang dilihat oleh manusia dalam mimpinya, apakah itu mimpi baik atau buruk, hanya saja menurut istilah syar'I penggunaan kata Ar Ru'ya untuk mimpi yang baik dan benar, sementara kata Al Hulm untuk mimpi buruk dan jelak.⁹

Dengan demikian Ar Ru'yaa dan Al Hulm merupakan dua kata sinonim, hanya saja umumnya untuk mimpi yang baik maka digunakan istilah Ar Ruyaa dan untuk mimpi yang buruk adalah Al Hulm, ini untuk membedakan keduanya, sebagaimana yang disampaikan oleh Al Qaasimi “ Diantara istilah-istilah yang telah diatur dalam syariat untuk membedakan yang hak dan yang bathil, seolah-oleh tidak pantas menggunakan kata yang sama sesuatu yang datang dari Allah dan yang datang dari syaitan.¹⁰

Perbedaan ini kita dapatkan dalam berbagai hadits Nabi ﷺ, diantaranya.

لرؤيا الصالحة من الله، والحلم من الشيطان، فإذا رأى أحدكم ما يكره فلينفث عن يساره ثلاثاً، وليتعوذ بالله من الشيطان ومن شر ما رأى ثلاثاً، ثم ينقلب على جنبه الآخر، فإنها لا تضره ولا يخبر بها أحداً

⁸ Sahl Al 'Utaibi, Ar Ruyaa 'Inda Ahlissunnah wa Al Jama'ah wa A Mukhoolifiin, Riyadh : Daa Kunuz Isybiiliyaa, Cet.1, 2009, hlm. 43

⁹ Sahl Al 'Utaibi, Ar Ruyaa 'Inda Ahlissunnah wa Al Jama'ah wa A Mukhoolifiin, hlm. 45

¹⁰ Ahmad Bin Sulaiman Al 'Uraini, Ar Ru'yaa wa Al Ahlaam Fii Al Manaam, Riyadh : Daa AL Wathan, Cet ke-1, 1417 H, Hlm. 14

“Mimpi yang baik itu dari Allah. Sedangkan mimpi yang buruk itu dari setan. Jika salah seorang dari kalian bermimpi yang tidak ia sukai, maka hendaknya ia meniup ke sebelah kirinya tiga kali dan membaca ta’awwudz sebanyak tiga kali. Kemudian setelah itu hendaknya ia membalik tubuhnya ke sisi yang lain, dengan demikian tidak ada lagi yang membahayakan dan jangan ceritakan kepada seorang pun mimpi tersebut”¹¹

Mimpi menurut istilah, tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan istilah secara Bahasa yang telah disebutkan sebelumnya yakni “sesuatu yang dilihat manusia dalam mimpinya”, yang membedakan dari mimpi itu dan diperselisihkannya adalah mekanisme terjadinya mimpi dan hakikatnya. Dan perbedaan ini disebabkan karena berpalingnya dari nash-nash Al Qur’an dan As Sunnah¹²

فَهَدَى اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَا أَحْتَلَفُوا فِيهِ مِمَّنِ الْحَقُّ بِإِذْنِهِ ؕ وَاللَّهُ يَهْدِي مَن يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ

Maka Allah memberi petunjuk orang-orang yang beriman kepada kebenaran tentang hal yang mereka perselisihkannya itu dengan kehendak-Nya. Dan Allah selalu memberi petunjuk orang yang dikehendaki-Nya kepada jalan yang lurus. (QS. Al Baqarah : 213)

Menurut Khaldun mimpi ialah sebuah kesadaran yang timbul dalam jiwa rasional (an-nafsan-nathiqah), yang berada dalam spiritualnya, sebagai percikan dari bentuk-bentuk peristiwa.¹³

Menurut Ibnu Qayyim mimpi merupakan permissalan yang dibuat malaikat yang ditugaskan Allah untuk mengurus persoalan bermimpi agar orang bermimpi bisa mengambil petunjuk dari permissalan yang telah digambarkan baginya untuk mencocokkan dengan apa yang dialaminya, dan mengungkapkan apa yang samar baginya, oleh karena itu dinamakan tawil mimpi adalah ta’birnya mimpi (tafsirnya).¹⁴

¹¹ HR. Bukhari no. 6995, Muslim no. 2261

¹² Sahi Al ‘Utaibi, Ar Ruyaa ‘Inda Ahlissunnah wa Al Jama’ah wa A Mukhoolifiin, hlm. 44

¹³ Usamaha Abdul Qoodir Ar Rayyis, Ar Ru’yah Wa Al Ahlaam Fii Nushuus As Syar’i, Jeddah : Daar Andalus, Cet ke-1, 1993, hlm. 27

¹⁴ Abu Abdillah Muhammad Bin Abi Bakr, Bin Ayyub, l’laamu Al Muwaqii’iin, Dammam : Daar Ibnu AJ Jauzi, Cet ke 1, 1423 H.hlm. 329

Para ahli psikolog muslim kontemporer berbicara tentang mimpi, antara lain apa yang disampaikan oleh Muhammad Ustaman Najati, ia mengatakan “Mimpi merupakan Fenomena psikologis yang umum terjadi pada manusia, dan sesungguhnya para pemikir dan ulama sepanjang sejarahnya berusaha untuk menafsirkan mimpi dan mengetahui sebab-sebab terjadinya mimpi itu. Sebagian mimpi muncul sebagai hasil dari perasaan-perasaan yang dirasakan seseorang ketika tidur, perasaan ini muncul karena efek dari luar sebagai hasil dari oleh panca indera, atau perasaan-perasaan itu muncul karena efek dari dalam diri karena adanya kondisi fisik. Sebagian mimpi lainnya terjadi sebagai hasil dari terus berprosesnya pikiran-pikiran karena ketika terjaga ada yang menyibukkan pikiran-pikiran tersebut.”¹⁵

Muhammad Utsman Najati dalam bukunya lain “Ilmu An Nafs Fii Hayaatinaa Al Yaumiyyah” menyitir pandangan Freud tentang mimpi “mimpi dihasilkan dari pertentangan psikologis antara keinginan-keinginan (hasrat) tak sadar dengan kondisi jiwa yang berusaha menghalangi hasrat tersebut untuk muncul dengan menekan dan mencegahnya.”¹⁶

Sebagian ahli psikologi berpendapat, mimpi merupakan realisasi dari keinginan-keinginan yang tidak dapat dilaksanakan ketika dalam keadaan terjaga, sebagian yang lain menentang pendapat tersebut, mereka menafsirkan mimpi sebagai sebuah peringatan atas kejadian – kejahatan- yang pernah dilakukan sebelumnya.¹⁷

Berbeda dengan psikologi analisisnya Freud dan yang se-mazhab dengannya yang telah dikutip diatas oleh para psikolog muslim dimana mazhabnya hanya berfokus pada area sensoris saja, Islam menjadikan mimpi sebagai hal yang bermakna dan menarik seseorang pada nilai keimanan dan memiliki implikasi nyata dalam kehidupan karena mimpi tidak terjadi dengan sendirinya, mimpi juga bukanlah semata-mata aktivitas inderawi, pengendapan cita-cita, kelanjutan berpikir apa lagi problem seksual dan nafsu seperti pada tafsir mimpinya Freud. Islam menjadikan mimpi sebagai salah satu standar lainnya taklif hukum yang diistilahkan dengan awal baligh, lebih dari itu mimpi bisa jadi petunjuk atas sebuah kisah yang penuh ibrah

¹⁵ Muhammad aUtsman Najati, AL Qur’an WA Ilmu An Nafs, hlm. 202

¹⁶ Usamaha Abdul Qoodir Ar Rayyis, Ar Ru’yah Wa Al AHlaam Fii Nushuus As Syar’l, hlm. 35

¹⁷ idem

bagi rekonstruksi iman. Jelasnya, mimpi dalam psikologi Islam adalah sebuah hal yang diakui keberadaannya karena terdapat dalam kedua sumber ajaran Islam yang tentunya memiliki fungsi dan tujuan, bahkan mimpi adalah bagian dari kenabian yang merupakan wahyu yang pertama seperti yang dikatakan oleh Ummul mukminin`Aisyah ra. Dari Aisyah beliau berkata: "Awal permulaan wahyu adalah penglihatan yang dalam tidur yang benar, Ia tidak melihat dalam mimpinya kecuali sebagaimana datang fajar kemudian Ia senang menyepi di gua Hira beliau melakukan tahannus untuk beberapa malam sebelum kembali kepada isterinya (Khadijah ra.)".¹⁸

Dalam psikologi Islam mimpi bukan hanya dorongan bawah sadar semata, tapi lebih dari itu, mimpi merupakan interpretasi dari pengalaman yang diperoleh ruh selama manusia berada dalam tidurnya. Saat tidur berlangsung ruh melepaskan diri dari tubuh dan melancong ke berbagai tempat dan kembali pada saat terbangun. Lebih lanjut, psikologi Islam mengatakan bahwa ruh yang sedang melancong tersebut berada di alam arwah di mana hukum ruang dan waktu dan segala dimensinya tidak berlaku, serta terbebas sementara waktu dari kotoran-kotoran tubuh dan hawa nafsu, yang turut membantu akal untuk menyelesaikan problem yang menyulitkannya dalam keadaan terjaga.¹⁹

Menutup pembahasan terkait konsep mimpi dalam perspektif Islam, penulis menukil ucapan Ibnu Rusyd : "Pembicaraan tentang jiwa manusia merupakan perkara yang sangat misterius, Allah Ta'ala menghususkan pengetahuan tersebut kepada ebagian ulama yang mendalam ilmunya, oleh karena Allah Ta'ala berfirman ketika mereka bertanya tentang ruh :

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ ۖ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا

Dan mereka bertanya kepadamu tentang roh. Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhan-ku, dan tidaklah kamu diberi pengetahuan melainkan sedikit". (QS. Al Isra : 85)

¹⁸ Yuminah, hlm.91

¹⁹ Yiminah, hlm. 100

Dengan demikian, dari berbagai pengertian tentang mimpi yang telah disampaikan diatas, maka kami dapati pandangan para ulama muslim yang lebih dekat pada kebenaran berdasarkan nash-nash syar'i.²⁰

c. Pembagian Mimpi Dalam Perspektif Islam

Pembahasan tentang mimpi telah menjadi sebuah perbinangan oleh kalangan para ulama semenjak dahulu, mereka membagi mimpi menjadi, yakni Ar Ru'yaa, dan Adghaastul Ahlaam, dan Adghaastul Ahlaam terbagi lagi menjadi 2 yakni mimpi yang berasal dari gangguan setan, dan mimpi karena fenomena psikologis. sebagaimana Sabda Nabi ﷺ :

إِذَا اقْتَرَبَ الزَّمَانُ لَمْ تَكُنْ رُؤْيَا الْمُسْلِمِ تَكْذِبُ وَأَصْدَقُكُمْ رُؤْيَا أَصْدَقُكُمْ حَدِيثًا وَرُؤْيَا الْمُسْلِمِ جُزْءٌ مِنْ خَمْسٍ وَأَرْبَعِينَ جُزْءًا مِنَ النَّبُوءَةِ وَالرُّؤْيَا ثَلَاثَةٌ فَرُؤْيَا الصَّالِحَةِ بُشْرَى مِنَ اللَّهِ وَرُؤْيَا تَخْزِينٍ مِنَ الشَّيْطَانِ وَرُؤْيَا مِمَّا يُحَدِّثُ الْمَرْءُ نَفْسَهُ فَإِنْ رَأَى أَحَدُكُمْ مَا يَكْرَهُ فَلْيَقُمْ فَلْيَصَلِّ وَلَا يُحَدِّثْ بِهَا النَّاسَ

"Apabila hari kiamat telah dekat, maka jarang sekali mimpi seorang muslim yang tidak benar. Dan orang yang paling benar mimpinya di antara kalian adalah yang paling benar ucapannya. Mimpi seorang muslim adalah sebagian dari 45 macam nubuwwah (wahyu). Mimpi itu ada tiga macam: (1) Mimpi yang baik sebagai kabar gembira dari Allah. (2) mimpi yang menakutkan atau menyedihkan, datangnyanya dari syetan. (3) dan mimpi yang timbul karena ilusi angan-angan, atau khayal seseorang. Karena itu, jika kamu bermimpi yang tidak kamu senangi, bangunlah, kemudian shalatlah, dan jangan menceritakannya kepada orang lain."²¹

1. Ar Ru'yaa

Sebagian manusia secara muthak mengatakan bahwa mimpi itu tidak ada hakikatnya, ia hanyalah khayalan yang dihasilkan dari pikiran bawah sadar tatkala manusia melihat sesuatu dalam keadaan terjaga, mimpi hanya refleksi atau respons alami terhadap peristiwa hari ini. Demikian juga ada yang menduga bahwa mentafsirkan mimpi berarti

²⁰ Usamaha Abdul Qoodir Ar Rayyis, Ar Ru'yah Wa Al Ahlaam Fii Nushuus As Syar'i, hlm. 36

²¹ HR. Muslim no. 4200

tenggelam kepada perkara yang ghaib dan menyia-nyiakan waktu serta dsibukkan dengan perkara yang tidak jelas.

Dugaan-dugaan tersebut tidaklah benar semuanya, harus dilihat lebih lanjut, mimpi apakah yang dimaksud, apakah mimpi secara umum, maka jika yang dimaksud mimpi secara umum ?, sungguh jelas ini keliru, ataukah mimpi yang dimaksud adalah yang dikenal dengan istilah Ar Ruyaa dalam Al Qur'an, ? ini juga jelas kekeliruannya ?, ataukah yang dimaksud adalah lainnya ?.

Allah Ta'ala berfirman terkait mimpi benarnya Yusuf 'Alaihissalam'

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ يَا أَيُّهَا الْمَلَأُ أَفْتُونِي فِي رُؤْيَايَ لِلرُّءْيَا تَعْبُرُونَ

Raja berkata (kepada orang-orang terkemuka dari kaumnya): "Sesungguhnya aku bermimpi melihat tujuh ekor sapi betina yang gemuk-gemuk dimakan oleh tujuh ekor sapi betina yang kurus-kurus dan tujuh bulir (gandum) yang hijau dan tujuh bulir lainnya yang kering". Hai orang-orang yang terkemuka: "Terangkanlah kepadaku tentang ta'bir mimpiku itu jika kamu dapat mena'birkan mimpi".(QS. Yusuf : 43)

إِذْ قُلْنَا لَكَ إِنَّ رَبَّكَ أَحَاطَ بِالنَّاسِ ۖ وَمَا جَعَلْنَا الرُّؤْيَا الَّتِي آرَيْنَاكَ إِلَّا فِتْنَةً لِلنَّاسِ وَالشَّجَرَةَ الْمَلْعُونَةَ فِي الْقُرْآنِ ۖ وَنُخَوِّفُهُمْ فَمَا يَزِيدُهُمْ إِلَّا طُغْيَانًا كَبِيرًا

Artinya: "Dan (ingatlah), ketika Kami wahyukan kepadamu: "Sesungguhnya (ilmu) Tuhanmu meliputi segala manusia." Dan Kami tidak menjadikan mimpi yang telah Kami perlihatkan kepadamu, melainkan sebagai ujian bagi manusia dan (begitu pula) pohon kayu yang terkutuk dalam Al-Quran. Dan Kami menakut-nakuti mereka, tetapi yang demikian itu hanyalah menambah besar kedurhakaan mereka." (QS. Al-Isra : 60)

Dalam Al Qur'an dan as sunnah terdapat 2 istilah untuk menyebutkan kata mimpi sebagaimana yang telah disebutkan, Ar Ru'yaa salah satu istilah yang biasa disebutkan sesungguhnya memiliki bobot ilmu, ia memiliki hakikat yang jelas, dan ia merupakan ilmu yang dapat dipelajari. Al Qur'an dan As Sunnah mengisyaratkan hal tersebut.

وَكَذَلِكَ يَجْتَبِيكَ رُبُّكَ وَيُعَلِّمُكَ مِنْ تَأْوِيلِ الْأَحَادِيثِ

Dan demikianlah Tuhanmu, memilih kamu (untuk menjadi Nabi) dan diajarkan-Nya kepadamu sebahagian dari ta'bir mimpi-mimpi (QS. Yusuf : 6)

Al Qur'an menunjukkan bahwa ta'bir mimpi adalah ilmu, dan sungguh orang yang mempelajari mimpi adalah mereka yang telah dipilih Allah Ta'ala, maka ketika mimpi adalah sebuah ilmu, dan dalam ilmu terdapat hakikatnya, maka ini menunjukkan mimpi bukanlah khayalan, bahkan ini benar adanya, sebagaimana yang telah dialami oleh Nabi Yusuf 'Alaihisalam.²²

Mimpi yang baik (*ru'ya shalihah hasanah*), seperti yang dialami para nabi 'alahimusslam, adalah mimpi yang datang dari Allah Ta'ala sebagai bagian dari wahyu untuk mereka 'alahimusslama.

Dan Sabda Nabi ﷺ :

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: «لَمْ يَبْقَ مِنَ النَّبُوءَةِ إِلَّا الْمَشْرِاتُ» قَالُوا: وَمَا الْمَشْرِاتُ؟ قَالَ: «الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ». رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, ia berkata, "Aku mendengar Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, 'Tidak tersisa dari kenabian kecuali kabar-kabar gembira.' Para sahabat bertanya, 'Apa kabar gembira tersebut?' Beliau menjawab, 'Mimpi yang baik.'²³

Adapun mimpi yang dinamakan *Adghaastul Ahlaam* sebagai mimpi kosong dan terjadi akibat kondisi tubuh merupakan hal yang kerap juga terjadi dalam diri manusia, mimpi ini tidak memiliki konsekwensi ilmu seperti halnya *Ar Ru'yaa*, kendati demikian keduanya tidak ada pertentangan antara *Ar Ru'yaa* dan

²² Usamha Muhammad Al "Audi, *Ahkam Tafsir Ar Ru'yaa wa Al Ahlaam*, Kairo : Maktabah As Sunnah, Cet ke-1, 1990, Hlm.6

²³ HR. Bukhari. No. 6990

Adghaastu Ahlaam, karena keduanya disebutkan dalam Al Qur'an dengan bentuk yang berbeda

2. Adghaastu Al Ahlaam, dan adghaastul ahlaam terbagi menjadi dua macam :

Adghasul Ahlaam (أضغاث الاحلام) merupakan mimpi kosong yang bercampur dan sulit di tafsirkan, Al Qur'an menyebutkan kata ini untuk seluruh bentuk Ahlaam (mimpi), dimana ini telah dikaji dan dibahas oleh para ahli kejiwaan.²⁴. meski demikian masuk kedalam mimpi jenis ini adalah mimpi yang disebabkan karena gangguan setan, sebagaimana terdapat dalam hadits terdahulu tentang tiga macam mimpi.

a) Berasal dari gangguan setan

Mimpi buruk (*ru'ya makruhah*), mimpi ini datang dari setan. Mimpi ini menggelisahkan. Salah satu terapi dari mimpi seperti ini adalah membaca ta'awudz, yaitu meminta perlindungan kepada Allah dari godaan setan. Mimpi ini baiknya tidak diceritakan kepada orang lain dan yang bermimpi harus bersabar dalam hal itu. Karena ingatlah bahwa setan itu musuh manusia dan berusaha menyakiti, juga membuat sedih manusia. Coba kita renungkan dengan baik ayat berikut,

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

"Sesungguhnya pembicaraan rahasia itu adalah dari syaitan, supaya orang-orang yang beriman itu berduka cita, sedang pembicaraan itu tiadalah memberi mudharat sedikitpun kepada mereka, kecuali dengan izin Allah dan kepada Allah-lah hendaknya orang-orang yang beriman bertawakkal." (QS. Al-Mujadalah: 10)

b) Fenomena psikologis

Mimpi biasa yang tidak ada maksud apa pun. Biasanya itu cuma bisikan jiwa atau suatu pikiran yang akhirnya terbawa dalam mimpi.

²⁴ Muhammad Ustaman najati, AL QUR'an wa 'Ilmu An Nafs, hlm.204

Pandangan-pandangan ahli psikologi konvensional membahas tentang mimpi sebagaimana dijelaskan diatas masuk kedalam bagian dghaatsul Ahlaam sebagai bagian dari fenomena psikologis.

Allah Ta'ala berfirman :

قَالُوا أَضُغْتُ أَحْلَمُ وَمَا نَحْنُ بِتَأْوِيلِ الْأَحْلَمِ بِعُلَمَاءٍ

Mereka menjawab: "(Itu) adalah mimpi-mimpi yang kosong dan kami sekali-kali tidak tahu menta'birkan mimpi itu". (QS. Yusuf : 44)

DAFTAR PUSTAKA

Buku dan Jurna Ilmiah

Al Qur'an dan Terjemah Departemen Agama RI.

Ensiklopedi Hadits on line, <https://www.dorar.net/hadith>

Al Balkhi, Abu Zaid, Mashaalihul Abdaan Wa Al Anfus, Riyadh : Markaz Al Malik Fasihah Lil Buhuts Waa Ad Diraasaat Al Islaamiyyah, 1424 H.

Al Maqdisi, Ahmad Bin Abdurrahmaan Bin Qudaamah, Mukhtashar Minhajul Qashidiin, Daar Al Bayaan : Beirut, 1978 M.

Anas Ahmad Karzuun, Manhaj Islam Fii Tazkiyati An nafs, Makah : Universitas Ummul Quro, 1415 H.

Abdurrahman As Sa'di, Al Qowaa'id Wa Al Ushuul Al Jaami'ah, Maktabah As Sunnah.

Abdurahman As Sa'di, Bahjah Qulubil Abrar, Riyadh : Wizaaratu As Syuu'unu Wa Al Waqaafu Wa Ad Da'wah wa Al Irsyaad, Cet ke-4, 1423 H.

At-Thobari, Abu Ja'far Bin Jarir., Jāmi' al-Bayān fī Tafsīr Ay al-Qur'ān, Kairo : Hajr cet ke - 1. 2001.

Ahmad Mushtofa Mutawalli, 'Ijaazu Al Qur'an wa As Sunnah Nabawiyyah, Kairo : Daar Ibnu Jauzi, 2005

Abdul Karim Utsman, Ad Diroosah An Nafsiyyah 'Inda Al Muslimiin, Mesir : Maktabah Wahbah.

Adbul Mujib, Konsepsi Dasar Kepribadian Islam, Majalah Tazkiyah, Volume 3, Desember, 2003.

Ali Hasan Al Halabi, Mawaaridull Amaan, Daar Ibnu Jauzi : Dammam, 1428 H.

Ahmad Shodiq, Prophetic Character Building, Jakarta : Kencana, edisi pertama, 2018.

Abdurrahman Hassan, Fathul Majid Syrh Kitabi At Taihiid, Muassasah Qurtubah.

Abu Bara Usahamh Bin Yasin Al Ma'ani, Setan Diantara Dengki dan 'Ain, Lumajang : RLC, 2017.

Aisha, Utz, Psychology From Islamic Perspective, International Islamic Publisher House, Riyadh, P. 28.

Anwar Abdul Aziz Al Abaadasa, Usus As Sihhah An Nafsiyyah Min Manzhuur Al Islaami, November 2011

- Al Ghazali, Abdul Hamid, Al-Ihyaa' "ulumuddiin, Beirut : Daar Ibnu Hazam, Cet Ke- 1, 2005.
- Amiruddin, Psikoterapi Dalam Perspektif Islam, Ihyaa Al 'Arabiyyah, Tahun ke- 5, NO. 10, Januari – juni 2015
- Desmita, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Bandung: PT Remaja Rodakarya, 2009
- Dadang Hawari, Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Jiwa Perspektif Al Qur'an dan As Sunnah, Jakarta : Badan Penerbit FKUI, Edisi 2, 2015.
- Dian Wisnuwardhani dan Sri Fatmawati Mashoedi, Hubungan Interpersonal, Jakarta: Salemba Humanika, 2012
- Frank R. Kardes, Maria L. Cronley, dan Thomas W. Cline, Consumer Behavior, (Mason: South-Western Cengage Learning, 2011).
- Gudnanto, Peran Bimbingan Dan Konseling Islami Untuk Mencetak Generasi Emas Indonesia, Jurnal Keguruan Ilmu Pendidikan, Vol II, No. 2, 2014
- Gusti Abdurrahman. Terapi Sufistik Untuk Penyembuhan Gangguan Kejiwaan. Antasari Press. Yogyakarta. 2012.
- Hamdani Bakran Adz-Dzaky, Konseling dan Psikoterapi Islam Yogyakarta: Pajar Pustaka Baru, 2006.
- Hamdi Abdussalam Zahron, As Sihhah An Nafsiyyah Wa 'Ilaaj An Nafsii, Kairo: 'Aalam Al Kutub, Cet ke-4, 2005.
- Hamdi Abdussalam Zahron, As Sihhah An Nafsiyyah Wa 'Ilaaj An Nafsii, 2005
- Hijrah Academy, Modul Certified HIjrah Mind Practitioner.
- Ibnu Al Qoyyim AL Jauziyyah, Muhamad Bin Abu Bakar, Ighaatsatullahaafan Fii Mashooyidi As Syaithoon, Daar'Alami Al Fawaa'id, Jilid 1.
- Ibnu Qayyim Al Jauziyyah, Muhamad Bin Abu Bakar , Manajemen Qalbu : Melumpuhkan Senjata Syetan, Daarul Falah : Jakarta, 2005.
- Ibnu Qayyim Al Jauziyyah, Muhamad Bin Abu Bakar, At Thib An Nabawi, Riyadh : Daar As Salaam
- Ibnu Qayyim Al Jauziyyah, Muhamad Bin Abu Bakar Syifaau Al'Aliil Fii MASaaili Al Qadhaa Wa AL Qadar Wa Al Hikmah Wa At Ta'liil, Kairo : Daar At Turats.
- Ibnu Qudaamah, Mukhtashor Minhaj Al Qooshidiin, Daar Al Bayaan : Beirut, 1978.
- Ibnu Katsir, Abu Al Fida Isma'il Bin Umar, Tafsir Al Qur'an Al 'Azhim, Riyadh : Daar Thayyibah, Juz.3, 1999

