



Analisis Keterkaitan Fenomena Sleep Paralysis dengan Perspektif Pemahaman Islam

Satira Luthfia Zahra Susilo¹, Jenuri²✉

^{1,2}Program Studi Pendidikan Multimedia, Universitas Pendidikan Indonesia,
Indonesia

✉Corresponding Email: jenuri@upi.edu

Histori Artikel:

Submisi: 1 November 2022; Revisi: 17 November 2024; Diterima: 23 November 2024
Diterbitkan: 24 Desember 2024; Periode Publikasi: Maret 2025

Doi: 10.23917/jkk.v4i1.360

Abstrak

Sleep paralysis adalah fenomena yang kompleks dan seringkali menakutkan yang terjadi saat seseorang terbangun dari tidur tetapi mengalami ketidakmampuan total untuk bergerak atau berbicara, disertai dengan perasaan ketakutan yang intens dan seringkali halusinasi sensoris yang menakutkan. Tujuan dari artikel ini adalah untuk menganalisis keterkaitan fenomena *sleep paralysis* dengan perspektif pemahaman Islam. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah pendekatan interdisipliner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam pandangan Islam, ketidihian disebut dengan Al-jathum, yang berarti jin yang duduk (*yajthum*) di dada seseorang jika selama ini melalaikan sholat atau kewajiban lainnya. Perlindungan spiritual, keimanan, dan pemahaman akan kekuatan yang lebih tinggi dianggap kunci untuk mengatasi atau mencegah pengalaman *sleep paralysis*.

Kata Kunci: halusinasi sensoris, *sleep paralysis*, spiritual

Pendahuluan

Istilah *tidur* mengacu pada suatu keadaan di mana kesadaran individu mengalami perubahan, yang menyebabkan respon dan persepsinya terhadap lingkungan menjadi berkurang. Tidur memungkinkan pemulihan atau istirahat fisik setelah beraktivitas sepanjang hari, menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta meningkatkan

kemampuan dan fokus saat menyelesaikan aktivitas sehari-hari (Rahayu et al. 2023). Dari sudut pandang Al-Quran, Tuhan menyediakan tidur untuk kedamaian dan kenyamanan manusia. Dalam Surah Al-Furqan (ayat 47), Allah berfirman: *Dia yang menjadikan malam sebagai selimut untukmu, dan tidur sebagai waktu istirahat, serta mengubah siang*



menjadi waktu untuk bangkit. Tidur adalah tanda kebesaran Allah.

Gangguan tidur bisa terjadi kapan saja dan akan mempengaruhi konsentrasi, produktivitas, dan kualitas hidup seseorang (Chasanah & Supratman, 2018). Salah satu jenis gangguan tidur yang umum adalah *sleep paralysis* atau kelumpuhan tidur (Purwanto et al, 2022). Gejala ini mencakup ketidakmampuan untuk bergerak setelah seseorang terbangun dari tidurnya, dan seringkali disertai dengan pengalaman halusinasi seperti penglihatan bayangan atau pendengaran suara (Arista & Tjang, 2017; Dewangga Yuda et al. 2023). Peristiwa ini telah menjadi fokus penelitian dan perdebatan selama beberapa tahun terakhir, dengan berbagai pendekatan ilmiah dan budaya untuk memahaminya.

Dalam tradisi Islam, *sleep paralysis* sering kali diinterpretasikan dalam konteks kepercayaan dan mitos yang kaya. Meskipun mungkin dipersepsikan sebagai gejala medis, terdapat pula pandangan yang melekat pada dimensi spiritual dan metafisik, yang menyebabkan berbagai interpretasi dan penjelasan dari sudut pandang keagamaan. Pada dasarnya, dalam Islam, ketidihan dianggap sebagai pengalaman yang dipicu oleh campur tangan makhluk halus seperti jin atau setan. Dalam perspektif agama, ketidihan sering dilihat sebagai ujian atau cobaan yang diberikan oleh Allah SWT untuk menguji iman dan

kesabaran individu. Beberapa ulama berpendapat bahwa ketika seseorang mengalami ketidihan, itu bisa menjadi peringatan atau tanda bahwa individu tersebut sedang dijauhkan dari perlindungan Allah karena kelalaian dalam beribadah atau kekurangan dalam menjaga kesucian hati (Munir, Syar'i, & Muslimah., 2021). Namun, ada juga pandangan yang menyebutkan bahwa pengalaman ini bisa menjadi ujian untuk mempertebal ketakwaan seseorang, mengingat ketidihan sering kali terjadi dalam keadaan seseorang yang sedang tidur dalam kondisi lemah dan tak berdaya. Dalam beberapa kasus, ketidihan dipercaya sebagai gangguan dari makhluk halus yang ingin menguji kekuatan mental dan spiritual seseorang, dengan tujuan untuk menggoyahkan ketenangan hati dan keyakinan mereka (Syar'i, 2020). Dengan demikian, fenomena ini mengundang berbagai penafsiran yang beragam, baik dalam konteks medis maupun keagamaan, dan sering kali memerlukan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek fisik, mental, dan spiritual dalam memahami makna dan penyebabnya (Prayitno et al., 2020).

Pada pendekatan interdisipliner ini, penulis akan menyelidiki fenomena *sleep paralysis* dengan perspektif pemahaman Islam. Tujuan dari artikel ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena ketidihan yang lebih kompleks serta dampaknya dalam



ranah kesehatan mental, spiritual, dan budaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan interdisipliner, yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk memberikan pandangan yang holistik terhadap fenomena sleep paralysis dari perspektif Islam. Pendekatan ini bertujuan untuk menggali lebih dalam tentang hubungan antara dimensi medis, psikologis, dan spiritual dalam memahami fenomena tersebut.

Secara khusus, penelitian ini memanfaatkan metode kualitatif-deskriptif dengan analisis literatur sebagai teknik utama. Data dikumpulkan dari berbagai sumber primer dan sekunder, termasuk kitab klasik Islam, Al-Qur'an, hadis, serta literatur ilmiah modern tentang sleep paralysis. Pendekatan ini memberikan keseimbangan antara perspektif tradisional Islam dan pandangan ilmiah kontemporer.

Proses analisis melibatkan beberapa langkah berikut:

1. Pengumpulan Data Literatur: Mengidentifikasi dan mengkaji berbagai sumber yang relevan, seperti tafsir Al-Qur'an, hadis, dan penelitian medis modern tentang sleep paralysis.
2. Klasifikasi Tematik: Mengelompokkan data berdasarkan tema utama, seperti pemahaman medis tentang sleep paralysis, tafsir Islam tentang

fenomena ketidihan, dan pengaruh budaya terhadap pengalaman spiritual.

3. Analisis Komparatif: Membandingkan konsep sleep paralysis dalam perspektif medis dan Islam, untuk menemukan kesamaan, perbedaan, dan hubungan di antara keduanya.
4. Interpretasi Kontekstual: Menafsirkan hasil analisis dalam konteks pemahaman keislaman, dengan mempertimbangkan pandangan ulama klasik dan kontemporer.

Pendekatan lintas disiplin ini, sebagaimana yang diungkapkan oleh Klein (1990), memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap isu yang kompleks, seperti sleep paralysis, dengan memanfaatkan keragaman perspektif. Dalam hal ini, hasil penelitian tidak hanya mencakup pemahaman medis tentang fenomena tersebut tetapi juga menawarkan pandangan keislaman yang memperkaya pemahaman spiritual dan budaya masyarakat.

Metode ini memberikan landasan yang kuat untuk mengeksplorasi sleep paralysis sebagai fenomena yang melibatkan aspek fisik, psikologis, dan spiritual, sehingga dapat memberikan kontribusi signifikan dalam wacana akademik dan praktis.

Hasil dan Pembahasan

1. Takrif Tidur dalam Al-Quran

Tidur adalah suatu proses yang diperlukan oleh semua makhluk hidup



dan dilakukan saat tubuh sedang beristirahat. Tidur bukan sekadar kebutuhan, melainkan keharusan bagi tubuh. Allah juga mengajarkan bahwa tidur adalah sebuah proses untuk mendapatkan istirahat. Menurut Wahid dan Nurul (2007), tidur adalah suatu kondisi ketidaksadaran yang mengakibatkan penurunan atau bahkan hilangnya respon individu terhadap

lingkungan sekitar. Dengan beristirahat, tubuh bisa mendapatkan kesegaran dan melakukan proses mekanisme biologis yang terjadi. Dalam Islam, tidur juga memiliki makna spiritual dan keagamaan yang penting (Slamet et al., 2023). Tidur dalam Al-Qur'an diidentifikasi melalui beberapa kata Bahasa Arab yang tercantum dalam tabel berikut.

Tabel 1. Nilai Mean Pretest, Posttest dan Selisih

Ayat	Tempat Diturunkan	Nomor Ayat	Kata	Nama Surah
<p>وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ٤٧</p> <p>Dialah yang mengatur malam untuk kamu sebagai istirahat, dan membuat tidur menjadi waktu untuk beristirahat, serta siang hari untuk kembali bangun.</p>	Mekkah	47	النوم	فرقان Al-Furqan
<p>وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ٩</p> <p>Kami menjadikan tidurmu untuk beristirahat.</p>	Mekkah	9	نومكم	النبا An-Naba
<p>أَفَأَمِنَ أَهْلُ الْقُرَىٰ أَن يَأْتِيَهُمْ بَأْسُنَا بَيِّنًا وَهُمْ نَائِمُونَ ٩٧</p> <p>Apakah masyarakat itu yakin bahwa mereka akan terhindar dari siksaan kami saat malam menjelang dan mereka sedang tidur?</p>	Mekkah	97	نائمون	اعراف Al-Araf
<p>فَطَافَ عَلَيْهَا طَائِفٌ مِّن رَّبِّكَ وَهُمْ نَائِمُونَ ١٩</p> <p>Kemudian mereka ditimpa siksa dari Tuhanmu ketika mereka sedang tidur.</p>	Mekkah	19	نائمون	القلم Al-Qalam
<p>فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَبْنَئِي إِنِّي آرَىٰ فِي الْمَنَامِ أَنِّي أَذْبَحُكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ ١٠٢</p> <p>Ketika anak laki-laki tersebut mencapai usia yang memungkinkannya untuk bekerja Bersama Ibrahim, Ibrahim berkata kepadanya, "Anakku tersayang, aku bermimpi bahwa aku harus mengorbankanmu. Beritahukanlah padaku apa yang kamu pikirkan.</p>	Mekkah	102	المنام	صافات As-Saaffat



“Anak itu menjawab, “Ayahku tercinta, lakukanlah seperti yang diperintahkan. InshaAllah, kamu akan menemukan bahwa aku akan tabah”.

إِذْ يُرِيكُهُمُ اللَّهُ فِي مَنَامِكَ قَلِيلًا ۖ وَلَوْ أَرَأَيْتَهُمْ
كَثِيرًا لَّفَاشِلْتُمْ ۖ وَتَنَزَّ عَنْهُمُ فِي الْأَمْرِ وَلَكِنَّ اللَّهَ
سَلَّمَ ۗ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ٤٣

Madinah

43

منامك

انفال
Al-Anfal

“Ingatlah wahai Nabi,” ketika Allah menunjukkan mereka dalam mimpimu sedikit jumlahnya. Seandainya Dia menunjukkannya kepadamu sebanyak itu, niscaya kamu orang-orang yang beriman akan tersendat dan berselisih mengenai hal itu. Tapi Allah menghindarkanmu ‘dari hal itu’. Sesungguhnya Dialah yang lebih mengetahui apa yang ‘tersembunyi’ di dalam hati.

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي
مَنَامِهَا ۗ فِيمِصْرِكَ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ
وَيُرْسِلُ الْأَخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ
لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ٤٢

Mekkah

42

منامه

زمر
Az-Zumar

Allah lah yang mengambil kembali roh manusia saat ia meninggal, dan juga mengambil roh yang masih hidup saat mereka tertidur. Kemudian, dia menjaga orang-orang yang telah ditetapkan waktunya untuk mati, dan melepaskan yang lain hingga waktu yang telah ditentukan. Dalam hal ini, terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang merenung.

Dalam Surah An-Naba ayat 9, Allah menekankan bahwa tidur diciptakan sebagai suatu proses istirahat bagi manusia. Dalam konteks ini, tidur dianggap sebagai suatu cara yang Allah tetapkan untuk memberikan istirahat kepada manusia dan memastikan keseimbangan dalam kehidupan. Ada

banyak keyakinan yang tersebar luas, baik dalam bidang kesehatan maupun agama, seperti kepercayaan bahwa tidur harus berlangsung selama 8 jam setiap hari atau bahwa tidur memiliki hubungan dengan kematian, dengan anggapan bahwa roh berkelana saat tidur, sebagaimana disebutkan dalam



ayat Al-Quran Surah Az-Zumar ayat 42. Ayat ini bermakna bahwa Allah menjelaskan bahwa Dia menahan jiwa setiap orang pada saat kematian, baik itu terjadi pada saat tidur atau di waktu lainnya. Tidur yang baik adalah tidur di awal waktu, seperti setelah Isya, dan tidur sebentar di siang hari, yang disebut qailulah. Bergadang tanpa melakukan sesuatu yang bermanfaat adalah hal yang mudarat dan sangat dibenci oleh Rasulullah SAW.

2. Sleep Paralysis (Ketindihan) dalam Pandangan Islam

Sleep paralysis atau ketindihan merupakan gangguan tidur di mana seseorang menyadari keadaan tidurnya namun tidak dapat melakukan gerakan atau berbicara selama beberapa detik atau menit. Gejala ini ditandai dengan ketidakmampuan untuk bergerak setelah bangun tidur, seringkali disertai dengan pengalaman halusinasi visual atau auditori. Pengaruh budaya dan mitos tidak hanya terjadi di Indonesia, tetapi juga di negara-negara lain seperti Brazil dan Italia, di mana kepercayaan pada kekuatan supranatural masih sangat kuat (Baland Jalal, 2014; Wrobel-Knybel et al., 2022).

Dalam Islam, *sleep paralysis* disebut dengan al-jathum (kelumpuhan tidur) yang memiliki arti jin yang duduk (yajthum) di dada seseorang jika selama ini melalaikan sholat atau kewajiban lainnya. Ibnu al-Manzur berkata: "Al-Jatham atau al-Jathum adalah kabus yang turun kepada seseorang di malam

hari. Kabus yang turun kepada seseorang ketika dia sedang tidur disebut al-jathum." (Lisan al-'Arab, 12/83). Beliau juga mengatakan bahwa "Al-kabus adalah kondisi di mana seseorang mengalami halusinasi atau ilusi yang intens ketika hendak tidur, di mana mereka merasakan adanya tekanan, perasaan terjepit, suara dan gerakan yang terhenti, serta merasa kesulitan bernapas karena terasa sesak. Namun, jika gangguan itu terputus, mereka segera sadar." Salah satu ahli bahasa berkata: menurut saya itu bukan kata Arab melainkan al-naydalan, yang juga disebut sebagai "al-baruk" atau "al-jathum".

Jathum merupakan mimpi buruk yang dapat muncul pada seseorang. Mimpi buruk ini dapat menyebabkan ketakutan dan rasa sakit dalam mimpi, yang dapat berhubungan dengan keadaan hati seorang muslim saat menjalani kehidupan duniawi. Jathum dapat menjadi siksaan yang mengakibatkan tidur tidak nyenyak, yang menyebabkan istirahat tidak maksimal dan terganggu. Al-kabus atau incubus merupakan mimpi buruk yang datang saat seseorang sedang tidur. Beberapa dokter kontemporer menyebutnya "kelumpuhan tidur". Mereka mengatakan bahwa sleep paralysis bukanlah akibat dari makhluk gaib namun sebuah fenomena neurologis, kelumpuhan otot, terutama otot sensorik, sering terjadi selama tidur dan merupakan fenomena yang umum.



Menurut teori tertentu, selama fase REM tidur, terjadi penurunan aktivitas neurotransmitter GABA dan glisin pada neuron motorik, yang menghasilkan penurunan aktivitas otot kecuali otot mata dan pernapasan (Akhtar & Feng, 2022; Dewangga Yuda et al., 2023). Ibnu Sina mengatakan dalam bukunya *Al-Qaanoon (Hukum)*, bab tentang incubus disebut dengan *suffacator* dalam bahasa Arab *al-jaathoom* merupakan kelainan di mana saat seseorang sedang tidur merasakan ada benda khayalan yang berat menyimpannya, menekan, dan menyempitkan pernafasannya, sehingga kehilangan kemampuan untuk berbicara atau bergerak. Itu merupakan pengenalan dari salah satu penyakit baik epilepsi, stroke, atau mania.

Mungkin juga *jathum* disebabkan oleh jin, baik dengan merasuki orang tersebut atau dengan mengambil kendali atas dirinya melalui imajinasi dan mimpi buruk. Abu Qataadah meriwayatkan bahwa Rasulullah bersabda: "Mimpi, baik atau buruk, dianggap sebagai wahyu dari Allah. Jika seseorang bermimpi tentang sesuatu yang menyenangkan baginya, disarankan untuk tidak menceritakannya kecuali kepada orang yang juga akan senang mendengarnya. Namun, jika mimpi itu tidak menyenangkan, disarankan untuk meminta perlindungan kepada Allah dari kejahatan mimpi dan setan, serta untuk meludah tiga kali dan itu tidak

akan membahayakan mereka." (Hadis Riwayat Al-Bukhari).

3. Cara Mencegah dan Menghadapi *Sleep Paralysis*

Para ulama menjelaskan bahwa kebijaksanaan dalam meminta perlindungan kepada Allah dari keburukan mimpi sangatlah nyata. Ini dianjurkan dalam menghadapi segala situasi yang tidak diinginkan. Memohon perlindungan kepada Allah dari mimpi buruk, seperti yang disebutkan dalam banyak riwayat hadis, sangat dianjurkan karena mimpi buruk berasal dari setan. Setan berupaya untuk menyusahkan manusia dan menimbulkan ketakutan dengan mengganggu mereka dalam tidur. Adapun meludah sebanyak tiga kali ke arah kiri, Syekh Iyad menjelaskan, "Perintah ini dilakukan untuk menolak kehadiran setan dalam mimpi yang tidak diinginkan, untuk menunjukkan penolakan dan menganggap setan itu najis. Alasan disarankan meludah ke arah kiri, karena kiri diasosiasikan dengan hal-hal yang najis dan kotor."

Dianjurkannya shalat juga sangat penting karena di dalamnya terdapat aspek ketaatan kepada Allah dan kembali kepada-Nya. Takbiratul ihram juga menyiratkan perlindungan dari berbagai keburukan, dan dalam melakukan shalat, terdapat kesempurnaan dalam berharap kepada Allah serta mewujudkan permohonan yang tulus kepada-Nya, karena dekatnya orang yang shalat dengan



Allah saat mereka bersujud. Sedangkan perubahan posisi tidur dimaksudkan untuk mengharapkan kebaikan dengan mengubah keadaan yang sedang dialami (Syekh Ibnu Hajar al-Asqalani, *Fath al-Bari*, juz 12, hal. 371).

Jika seseorang mengalami mimpi buruk seperti Jathum, dapat dilakukan amalan berikut:

1. Berwudhu sebelum tidur
2. Membaca ayat kursi dan surah pendek
3. Perbanyak dzikir dan sholawat
4. Membaca doa sebelum tidur

Sebagai tambahan, ada doa yang dianjurkan agar dapat terhindar dari gangguan tidur, yaitu "Huwallahu, allahu rabbi, la syarika lahu. A'udzu bikalimatillahit tammati min ghadhabihi wa min syarri ibadihi wamin hamazatis syayatini wa an yahdhuruni." Yang berarti "Dia adalah Allah, Tuhan saya, yang tidak memiliki sekutu. Saya berpegang teguh pada kalimat Allah yang sempurna untuk melindungi diri dari kemarahannya. Kejahatan yang dilakukan oleh hambanya, dan godaan setan. Saya mencari perlindungan dari gangguan setan tersebut.

Simpulan

Sleep paralysis adalah kondisi saat seseorang tidak dapat melakukan gerakan atau bicara ketika ia sedang terjaga atau ketika hendak tidur. Dalam Islam, *sleep paralysis* dapat dipandang sebagai ujian dari Allah yang

memerlukan ketenangan, keimanan, dan perlindungan spiritual. Dalam tradisi al-Jathum, *sleep paralysis* sering kali dihubungkan dengan kehadiran makhluk halus atau energi negatif yang mencoba memasuki atau mempengaruhi seseorang saat sedang tidur.

Perlindungan spiritual, keimanan, dan pemahaman akan kekuatan yang lebih tinggi dianggap kunci untuk mengatasi atau mencegah pengalaman *sleep paralysis*. Menurut pandangan Islam, mimpi buruk seperti ketidihan atau *sleep paralysis* adalah bagian dari rencana setan atau jin yang diatur untuk mengganggu manusia. Untuk mencegah dan menghadapi *sleep paralysis*, ada beberapa amalan yang harus dilakukan, seperti berwudhu sebelum tidur, membaca ayat kursi dan surah pendek, memperbanyak dzikir dan sholawat, serta membaca doa sebelum tidur.

Daftar Pustaka

- Adler, S. R. (2011). *Sleep paralysis: Nightmares, nocebos, and the mind-body connection*. Rutgers University Press.
- Ahmad, V. I. (2017). Aspek subconscious mind dalam term-term utama pendidikan agama Islam. *Akademika*, 11(02).
- Apriyani, T., & Kumala, C. (2020, Desember 18). *Sleep paralysis, apa benar 'ketidihan' makhluk halus?* *yoursay.suara.com*. Diakses dari <https://yoursay.suara.com/health>



- [h/2020/12/18/102730/sleep-paralysis-apa-benar-ketindihan-makhluk-halus?page=1](https://doi.org/10.24054/journal.v7i3.16784)
- Chasanah, N., & Supratman, S. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan kualitas hidup pada lansia di Surakarta. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(1), 10-18.
- Chowdhury, S. (2021). *Islamic theology and the problem of evil*. American University in Cairo Press.
- Denis, D., French, C. C., & Gregory, A. M. (2018). A systematic review of variables associated with sleep paralysis. *Sleep Medicine Reviews*, 38, 141-157.
- Diana, A. (2022). Fenomena ketindihan perspektif medis dan agama Islam. *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Studies*. Diakses dari <https://ejournal.tmi-al-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/view/17>
- Ganguly, D., Ghosh, S., Banerjee, M., Alam, A., & Ghosh, R. (tanpa tahun). A brief review on sleep paralysis: Management and treatment.
- Harm, B. T. (2011). The night-mare and the nocebo. Dalam *Sleep paralysis: Night-mares, nocebos, and the mind-body connection* (hlm. 117).
- Hassan, K. A. (2014). Prevalence rates of sleep paralysis among the AUC undergraduate students: An investigation of a hypothesized relation between sleep paralysis occurrence rates. *Fount.aucegypt.edu*. Diakses dari <https://fount.aucegypt.edu/stud-enttxt/45/>
- Hosni, M. Al. (2022). Black magic and djinn in Omani literature. Dalam *Arab and Muslim Science Fiction: Critical Essays*. Diakses dari <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=EwZIEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA185>
- Hufford, D. J. (2005). Sleep paralysis as spiritual experience. *Transcultural Psychiatry*, 42(1), 11-45.
- Malyuna, S. I., & Kuncoro, I. (2023). Analysis of the dream paradigm in an Islamic point of view. *Nizham: Jurnal Studi Keislaman*. Diakses dari <https://www.e-journal.metrouniv.ac.id/nizham/article/view/7504>
- Moru, E., & Mathunya, M. (2022). A constructivist analysis of Grade 8 learners' errors and misconceptions in simplifying mathematical algebraic expressions. *JRAMathEdu (Journal of Research and Advances in Mathematics Education)*, 7(3). doi: <https://doi.org/10.23917/jramathedu.v7i3.16784>
- Munir, M., Syar'i, A., & Muslimah, M. (2021, December). Tantangan dan Peluang Pendidikan Islam di Tengah Arus Perkembangan Teknologi Digital. In Proceedings of Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies (PINCIS) (Vol. 1, No. 1).



- Permata, K. A., & Widiyasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. Diakses dari <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1586258>
- Prayitno, H. J., Sumardjoko, B., Apriyadi, H., Nasucha, Y., Sutopo, A., & Ratih, K. (2020). The progressivist value of character education regarding social piety of KHA Dahlan's teachings in Sang Pencerah's novel: A prophetic socio-pragmatic study. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 12.
- Purwanto, S., Anganti, N. R. N., & Yahman, S. A. (2022). Validity and effectiveness of dhikr breathing relaxation model therapy on insomnia disorders. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 119-129.
- Rahayu, S. M., Marlina, Y., & Ulfah, D. (2024). Student knowledge about sleep paralysis. *Formosa Journal*. Diakses dari <https://journal.formosapublisher.org/index.php/fjsr/article/view/7477>
- Rahmat, M. S. (2022). Analisis mimpi dalam perspektif Ibnu Qutaibah dan Calvin S. Hall.
- Slamet, S., Shobahiya, M., Muwakhidah, M., Ambarwati, A., Wardhani, J. D., Mukhlisin, L., & Yansyah, Y. (2023). Optimalisasi Daya Ingat Guru dan Kepala TK Aisyiyah Surakarta melalui Workshop Hafalan Qur'an. *Jurnal Ilmiah Kampus Mengajar*, 133-145.
- Solomonova, E. (2018). Sleep paralysis: Phenomenology, neurophysiology, and treatment. Dalam *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought*.
- Syar'i, A. (2020). *Filsafat Pendidikan Islam* (Edisi Revisi).
- Syar'i, A. (2020). Analysis of Children's Educational Aspirations in Dayak Ngaju Families; Islam, Christian and Kaharingan in Central Kalimantan. *Ilkogretim Online-Elementary Education Online*, 19(4), 179-193.
- Thambu, N., Prayitno, H., & Zakaria, G. (2021). Incorporating active learning into moral education to develop multiple intelligences: A qualitative approach. *Indonesian Journal on Learning and Advanced Education (IJOLAE)*, 3(1), 17-29. doi: <https://doi.org/10.23917/ijolae.v3i1.10064>
- Yuda, B. D., Putri, G. G., & Ramadhan, N. (2023). Sleep paralysis ditinjau dari perspektif neuropsikologi: Kajian literatur. *Flourishing Journal*. Diakses dari <http://journal3.um.ac.id/index.php/psi/article/view/4219>