
PERBEDAAN KUALITAS TIDUR DAN KUALITAS MIMPI ANTARA MAHASISWA LAKI-LAKI DAN MAHASISWA PEREMPUAN

Fuad Nashori, R. Rachmy Diana

Universitas Islam Indonesia, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa pria dan mahasiswa wanita. Hipotesis yang diajukan adalah (a) ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, mahasiswa wanita memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki, dan (b) ada perbedaan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan, mahasiswa wanita memiliki kualitas mimpi yang lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kualitas Tidur dan Skala Kualitas Mimpi. Alat ukur Skala Kualitas Tidur dan Skala Kualitas Mimpi dirumuskan berdasarkan teori kualitas tidur yang disusun oleh penulis. Subjek penelitian ini adalah 319 mahasiswa Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, yang berasal dari delapan fakultas (psikologi, kedokteran, matematika dan ilmu pengetahuan, teknologi industri, teknik sipil dan perencanaan, ilmu agama islam, hukum, dan ekonomi).

Hasil penelitian menunjukkan (a) ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa pria dan wanita; mahasiswa wanita memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki, dan (b) tidak ada perbedaan kualitas mimpi antara mahasiswa pria dan wanita.

Kata kunci: kualitas tidur, kualitas mimpi, jenis kelamin

Abstract

The aim of the research is to knowing the difference sleeping quality and dreaming quality between male student and female student. The hypothesis which of the offered are (a) there are any difference of sleeping quality between male student and female student; female student having higher quality if sleeping compare to the male student, and (b) there are any difference of dreaming quality between male student and female student; female student having higher quality of dreaming compared to the male student.

The measurement which is used are sleeping quality scale and dreaming quality scale. Sleeping quality scale and dreaming quality scale. Sleeping quality scale and dreaming quality scale measurement are formulated based on the sleeping quality's theory which is arranged by the writer. The subject of the research are 319 UII Yogyakarta's student, which are from eight faculties (Psychology, Medical, Science and Mathematic, Industry, Islamic Science, Law, and Economic).

The result of the research showing that (a) there are any difference of sleeping quality between male students and female students, and (b) there are no differences of dreaming quality between male students and female students.

Keyword : sleeping quality, dreaming quality, sexuality

Tidur adalah salah satu aktivitas terpenting manusia. Bila aktivitas ini dapat dijalani seseorang dengan baik, maka efeknya akan mengenai berbagai dimensi kehidupan seseorang di waktu terjaga. Maas (2002) mengungkapkan bahwa tidur memiliki pengaruh terhadap kewaspadaan, energi, konsentrasi, dan seterusnya. Senada dengan pandangan di atas, hasil penelitian penulis menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap prestasi belajar (Nashori, 2004c) dan kendali diri (Nashori, 2004b). Begitu juga dengan mimpi yang berkualitas. Ia dapat memberikan implikasi terhadap *mood* seseorang. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Kramer (Purnamaki, 1999) yang menunjukkan hasil penelitian bahwa tidur dan mimpi seseorang berpengaruh terhadap *mood* orang tersebut di pagi hari. Tidur dan mimpi yang positif menjadikan *mood* yang ada dalam diri seseorang dalam keadaan positif, yang menjadikannya dapat mengatur atau mengelola emosinya secara optimal. Hasil penelitian tersebut dapat ditemukan dalam studi Purnamaki (1999) yang bertajuk *The Relationship of Dream Content and Changes in Daytime Mood in Traumatized Vs Non-Traumatized Children*.

Problem yang terjadi adalah ternyata kualitas tidur sebagian individu dan bahkan sebagian besar umat manusia tidak optimal. Salah satu contohnya adalah sejak adanya televisi orang cenderung untuk tidur di waktu yang lebih larut. Di Indonesia, sejak adanya berbagai televisi swasta sejak awal tahun 1990-an, ada kecenderungan masyarakat untuk mengkonsumsi acara televisi hingga larut malam. Akibat yang muncul adalah saat bekerja seseorang tidak dapat berkonsentrasi secara penuh. Di Amerika dilaporkan bahwa kekurangan tidur mengakibatkan lebih banyak terjadi kecelakaan (Maas, 2002). Mimpi yang dialami pun semakin buruk. Di media massa,

sudah jamak acaranya adalah kekerasan, seks bebas, dan mistik. Apa yang dikonsumsi seseorang terhadap hal-hal di atas akan memiliki efek terhadap mimpi individu. Sebuah pengamatan yang penulis lakukan terhadap anak-anak adalah ada kecenderungan pada anak-anak untuk bermimpi buruk setelah mereka mengkonsumsi sajian-sajian kekerasan dan mistik.

Sebuah hasil pengamatan yang pernah penulis lakukan adalah mahasiswa pria memiliki kebiasaan tidur yang lebih buruk dibanding mahasiswa wanita. Salah satu fenomena yang sempat penulis cermati adalah mahasiswa pria memulai tidur lebih lambat dan bangun lebih lambat dibanding mahasiswa wanita. Akibatnya, ketika hadir di kelas mahasiswa laki-laki yang tidak bisa berkonsentrasi lebih banyak dibanding mahasiswa wanita. Hal ini terlihat dari kenyataan dalam kelas bahwa mahasiswa pria lebih banyak mengantuk dalam kelas dibanding mahasiswa wanita. Berbagai kasus juga menunjukkan bahwa banyak mahasiswa pria yang terlambat untuk masuk ke ruang ujian, namun tidak terjadi pada mahasiswa wanita. Dari berbagai fakta di atas, ada sebuah pertanyaan yang layak diajukan, yakni apakah terdapat perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan?

Dasar Teori

Kualitas Tidur. Tidur, menurut Maas (2002) adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam

penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Sementara yang dimaksud dengan kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur berdasarkan telaah pustaka atas berbagai macam pendapat yang dihimpun penulis (Nashori, 2002; Purwanto, 2003).

Adapun aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan oleh penulis dengan menggunakan berbagai rujukan (Nashori, 2002; Maas, 2002; Purwanto, 2003). Aspek-aspek kualitas tidur terdiri atas tujuh buah.

Aspek pertama adalah bersuci, berdoa dan berdzikir sebelum tidur. Menjelang tidur, aktivitas yang dipandang ikut berperan serta mempengaruhi kualitas tidur adalah bersuci, berdoa dan berdzikir sebelum tidur. Bersuci yang dimaksud dalam tulisan ini adalah menyucikan jasad dan ruhani, dengan berwudhu. Aktivitas berwudhu sebelum tidur adalah aktivitas yang dianjurkan oleh ajaran Islam. *Barangsiapa bersuci dan kemudian mendatangi tempat tidurnya, maka ia tidur seakan tempat tidurnya itu masjidnya* (Shadiq, 1996). Aktivitas lain yang dianjurkan adalah berdoa menjelang tidur. Inti dari doa adalah penyerahan diri manusia kepada Allah *Azza wa jalla*, Dzat yang menghidupkan dan mematikan manusia. Islam juga menganjurkan umatnya untuk berdzikir atau mengingat Allah *Azza wa jalla* sebelum tidur. Sebuah hadis Nabi Muhammad menunjukkan bahwa seseorang yang melakukan aktivitas berdzikir sebelum tidurnya, maka sepanjang tidurnya dinilai berdzikir. Kalau selama tidur seseorang berdzikir, maka tentu saja secara spiritual tidur seseorang berkualitas atau bermutu tinggi (Nashori, 2002).

Aspek kedua adalah tidur dalam keadaan

miring ke kanan dan menghadap kiblat. Aktivitas lain yang dipandang mempengaruhi kualitas tidur adalah posisi tidur dalam keadaan miring ke kanan dan menghadap kiblat. Yang dimaksud menghadap kiblat adalah mengarahkan tubuh ke *baitullah* (“rumah Allah *Azza wa jalla*”), yaitu Ka’bah yang berada di Kota Makkah. Itu artinya sebelum tidur seseorang secara sadar menyerahkan dirinya kepada Allah. Keadaan ini membawa implikasi bagi seseorang, yaitu dirinya terarah secara fisik dan spiritual kepada Allah. Miring ke kanan adalah simbol yang baik. Kanan dalam pandangan Islam, sering diistilahkan *ash-habul yamin*, adalah posisi yang baik (Nashori, 2002). Tidak kurang dari itu, miring ke kanan ternyata memiliki implikasi biologis bagi seseorang. Dalam posisi demikian, lambung berada dalam posisi yang lebih bebas untuk menjalankan fungsinya (Maas, 2002).

Aspek ketiga adalah nyaman secara psikologis. Keadaan lain yang dipandang mempengaruhi kualitas tidur adalah kenyamanan secara psikologis. Boleh jadi seseorang dalam keadaan menghadapi beragam masalah, namun yang terpenting adalah bagaimana ia menanggapi masalah tersebut. Bila seseorang tetap optimis dalam memandang berbagai macam masalah, yakin akan adanya jalan keluar, maka ia dapat menjalani tidurnya dengan baik. Sebaliknya, kalau seseorang dibebani oleh berbagai macam hal menjelang tidurnya, misalnya dipenuhi ketakutan, maka tidurnya kemungkinan lebih mudah terganggu (Nashori, 2002).

Aspek keempat adalah badan dalam keadaan rileks (tidak aktivitas tidur yang berat) menjelang tidur. Secara fisik, aktivitas yang dianjurkan adalah tidak melakukan aktivitas fisik yang berat sesaat menjelang tidur. Dikatakan oleh Maas (2002) bahwa menjelang tidur seseorang sebaiknya tidak melakukan

aktivitas olahraga. Aktivitas olahraga yang terlalu dekat dengan waktu tidur akan menghadirkan pengaruh berupa terganggunya tidur seseorang. Yang dianjurkan adalah di sore hari, beberapa jam sebelum tidur, seseorang berolahraga. Ototnya telah memperoleh kesempatan untuk relaksasi, sehingga saat tidur seseorang dapat menjalaninya secara pulas.

Aspek kelima, nyenyak selama tidur. Sebenarnya orang tidur melalui beberapa fase tidur, mulai dari fase tidak nyenyak, nyenyak, hingga tidak nyenyak dalam tidur. Berkaitan dengan kenyamanan ini, para ahli menggambarkan tahap tidur menjadi enam tahap (Maas, 2002). Seseorang yang nyenyak tidur tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang menjadikan tidurnya tidak nyenyak. Termasuk gangguan internal adalah mudah terbangun karena ingin kencing, suhu tubuh yang panas, dan sebagainya. Termasuk gangguan eksternal adalah suara gaduh (seperti ketukan pintu, suara mobil, adanya pukulan di tembok, dan sebagainya).

Aspek keenam, waktu tidur yang cukup (minimal enam jam dalam sehari). Bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka ia akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat ia tersadar. Tentang waktu tidur yang cukup, diungkapkan oleh Maas (2002) bahwa setiap orang mempunyai rekening utang tidur. Setiap orang perlu menyimpan cukup tidur dalam rekening tersebut agar dapat menjaga kondisi homeostatis tidur tetap stabil, suatu hal yang akan membuatnya awas sepanjang siang. Tidur yang terjadi dalam diri seseorang adalah tabungan atau *asset*, setiap jam terjaga adalah penarikan tabungan, atau utang. Seperti apakah neraca rekening tidur rata-rata orang? Ternyata setengah dari penduduk dewasa memiliki utang tidur yang cukup besar.

Karena setiap jam yang dilewatkan seseorang untuk terjaga menambah utang tidurnya, maka ia harus terus menerus menabung tidur dalam rekeningnya. Sebagian orang perlu menabung sekitar delapan jam dalam rekeningnya untuk menghapus utang tidur yang diakibatkan oleh enam belas jam terjaga terus-menerus. "Kita perlu memperoleh sejumlah tidur setiap malam sehingga tidak membuat atau tetap mempunyai utang tidur," ungkap William Dement dari Universitas Stanford (Maas, 2002). Jika tidak, orang akan utang dan mengantuk setiap hari.

Aspek ketujuh adalah merasa segar ketika terbangun. Saat terbangun dari tidur yang cukup semestinya seseorang merasakan rasa segar atau bugar saat terbangun. Dengan kebugarannya itu, ia siap melakukan berbagai aktivitas sepanjang hari secara efektif dan efisien (Maas, 2002). Namun, tidak semua orang yang tidur merasa bugar saat terbangun. Banyak orang yang merasakan badannya tidak bugar, persendiannya *ngilu-ngilu* saat terbangun, matanya ingin tertutup saja, dan sebagainya.

Kualitas Mimpi. Mimpi, menurut Chaplin (1997), adalah deretan tamsil dan ide yang lebih kurang saling bertalian dan berlangsung selama orang tidur, atau selama orang dikuasai obat bius, atau sewaktu seseorang berada dalam situasi hipnotis. Sementara itu, yang dimaksud kualitas mimpi adalah suatu keadaan di mana mimpi yang diperoleh seseorang banyak menggambarkan hal-hal yang benar, menghasilkan optimisme serta kepastian bagi individu yang mengalaminya (Nashori, 2004).

Tentang mimpi yang berkualitas ini karakteristik pentingnya adalah mimpi yang memiliki aspek kebenaran (*al-ru'ya al-shadiqah*, *al-ru'ya al-shalibah*, penulis menyebutnya mimpi nubuwat). Hal ini sebagaimana disampaikan oleh hadis Nabi: *Mimpi yang baik datangnya dari*

Allah dan mimpi (polusi) datangnya dari setan (HR Bukhari dari Abdullah Ibnu Qatadah). Hadis Nabi yang lain juga mengungkapkan: *Mimpi yang benar adalah salah satu dari empat puluh enam cabang kenabian* (HR Bukhari dari Anas bin Malik).

Berdasarkan berbagai macam pandangan, penulis membagi kualitas mimpi menjadi tujuh aspek (Mubarok, 2004; Nashori, 2002; Shadiq, 1996):

Aspek pertama adalah meminta perlindungan dari Allah 'Azza wa jalla. Pada malam hari, dalam pandangan agama, manusia dalam keadaan tak berdaya, terutama saat manusia tertidur. Kekuatan-kekuatan yang mengganggu manusia ternyata bekerja lebih keras. Hal ini digambarkan oleh Al-Qur'an melalui Surat al-Falaq. *Katakanlah: "Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sibir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang dengki apabila ia dengki."* (QS al-Falaq, 113:1-5). Di dalamnya dijelaskan bahwa pada malam hari makhluk manusia maupun makhluk halus menggunakan malam untuk mendzalimi orang-orang yang tak mereka sukai.

Dalam kondisi ancaman kejahatan berbagai makhluk, manusia dapat mempertahankan dirinya untuk tetap terlindung dan tak terperdaya, yaitu dengan memohon perlindungan kepada Allah. Intinya, agar dalam tidur tidak hadir gangguan berbagai makhluk, termasuk melalui mimpi, maka salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan meminta perlindungan kepada Allah. Seseorang yang ada dalam perlindungan Allah berada dalam keadaan aman. Andaikan makhluk manusia maupun makhluk yang lain hendak menggangukannya, kekuatan Allah akan mampu menghadang gangguan yang datang.

Dalam berbagai hadits diungkapkan bahwa perlindungan dari Allah *'Azza wa jalla* dicapai melalui serangkaian aktivitas, di antaranya adalah membaca surat al-fatihah, ayat kursi, surat al-ikhlas, surat al-falaq, dan surat al-naas (Nashori, 2002).

Aspek kedua memperoleh mimpi yang menyenangkan. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang mengalami berbagai pengalaman hidup. Pengalaman-pengalaman hidup itu secara garis besar dikelompokkan menjadi pengalaman yang menyenangkan, pengalaman yang tidak menyenangkan, dan pengalaman yang netral-netral saja. Semua pengalaman hidup manusia itu terekam dalam alam sadar dan tidak sadar seseorang. Ia akan memilih jalan untuk muncul kembali, salah satunya adalah melalui mimpi. Bila seseorang melihat kembali gambaran positif kehidupannya, maka ia memperoleh mimpi yang menyenangkan. Contoh-contoh mimpi yang menyenangkan adalah bertemu dengan orang yang disayangi, berjalan-jalan di tempat wisata, berenang atau bermain-main di danau atau di sungai yang airnya mengalir perlahan, dan seterusnya (Nashori, 2004).

Aspek ketiga adalah memperoleh mimpi yang benar, berisi pengetahuan (ide, masa depan, pengetahuan masa lalu), petunjuk, dan peringatan). Berdasarkan penelitian Nashori (2001), diketahui bahwa mimpi-mimpi yang benar dapat ditemukan oleh seseorang. Mimpi pengetahuan ini bisa berisi pengetahuan tentang suatu persoalan yang membutuhkan pemecahan atau jalan keluar. Sebagai contoh, dalam kehidupan sehari-hari seseorang menghadapi masalah studi. Saat tertidur, ia memperoleh mimpi yang relevan dengan persoalan hidupnya, yaitu apa yang harus dilakukannya agar studinya berjalan sukses (Mubarok, 2004).

Seseorang juga bisa memperoleh mimpi

tentang sesuatu yang berkaitan dengan masa depan. Misalkan, seseorang memimpikan meletusnya sebuah gunung berapi dan ternyata mimpinya itu beberapa waktu kemudian terbukti. Mimpi yang benar juga berisi petunjuk, yaitu hal praktis apa yang semestinya dilakukan. Misalnya, apakah memilih program studi tertentu atau program studi lain. Kadang-kadang mimpi juga berisi peringatan, yaitu apa yang semestinya dihindari dan ditinggalkan seseorang.

Aspek keempat adalah memandang hidup lebih positif dan optimis setelah bermimpi. Dengan mimpi yang benar, seseorang akan memperoleh *insight* atau pencerahan bahwa setiap saat Allah *'Azza wa jalla* akan melimpahkan karunianya kepada siapa saja yang mendekati diri kepada-Nya, terutama ketika dilanda kesulitan. Dengan kebersihan hati, hal-hal yang sulit akan lebih mudah diselesaikan. Dalam situasi seperti ini, seseorang akan tumbuh sikap positif dan optimisnya dalam memandang hidup.

Aspek kelima adalah menjaga jarak dengan mimpi. Sikap yang sangat dianjurkan bila seseorang bermimpi buruk adalah menjaga jarak dengan mimpi. Maksudnya, individu tidak mempercayainya dan tidak menceritakannya kepada orang lain. Sebuah hadis Nabi Muhammad SAW menandakan: *Barangsiapa bermimpi buruk yang tidak disenanginya, maka sesungguhnya mimpi itu berasal dari setan, dan hendaklah ia mebobon perlindungan kepada Allah dari setan niscaya ia tidak akan menggangukannya, serta hendaklah ia tidak menyebarkan mimpi itu kepada orang lain* (HR Muslim dari Abu Qatadah). Mimpi buruk tidak perlu diceritakan kepada orang lain, di samping karena ia tidak benar dan tidak dapat dipercaya, juga sikap tidak menceritakannya kepada orang lain dapat mengakhiri pengaruh psikologis mimpi tersebut. Tidak mencerita-

kan kepada orang lain berarti memutuskan hubungan mimpi dengan kesadaran kita. Tidak menyebarkan mimpi buruk berarti meniadakan pengaruh buruk mimpi kepada kenyataan hidup kita.

Aspek keenam adalah introspeksi dan pemantauan diri berkaitan dengan mimpi. Introspeksi adalah usaha untuk melihat ke dalam diri sendiri, terutama untuk melihat perilaku dan kondisi psikologis seseorang. Apakah selama ini hatinya tenang-tenang saja ketika diingatkan untuk tidak berbuat hal yang buruk. Pemantauan diri (*self monitoring*) terutama dimaksudkan untuk setiap saat melihat kecenderungan-kecenderungan hati, seperti kecenderungan untuk berbuat curang, mementingkan diri sendiri, merugikan orang lain, lupa terhadap Allah, lupa bersyukur, dan seterusnya. Kondisi semacam ini dipantau untuk ditegur kalau memilih pilihan yang tidak semestinya.

Agak berbeda dengan introspeksi yang lebih diarahkan untuk melihat diri secara keseluruhan dan di masa lalu, pemantauan diri terutama diarahkan untuk melihat diri di sini dan saat ini. Begitu bangun dari tidurnya seseorang bisa memantau diri apakah merasakan ketakutan, kegelisahan, dan seterusnya. Kalau ya, maka tugas berikutnya adalah memasrahkan diri kepada Allah *'Azza wa jalla* (Nashori, 2002).

Aspek ketujuh adalah mengambil hikmah dari mimpi. Bila mimpi buruk sudah terjadi yang semestinya dilakukan adalah mengambil hikmah dari mimpi tersebut. Mimpi kekasih direbut orang mengisyaratkan pesan agar seseorang memberikan cinta yang tulis kepada kekasihnya. Mimpi bertengkar dengan orangtua mengandung pelajaran betapa buruknya kalau itu benar-benar terjadi dan karenanya seseorang perlu meneguhkan komitmen untuk selalu menyayangi dan

menghormati orangtua (Nashori, 2002).

Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi Mahasiswa Pria dan Mahasiswa Wanita. Sebelum melakukan pengambilan data, penulis telah banyak melakukan pengamatan dan wawancara terhadap berbagai macam fenomena kualitas tidur dan kualitas mimpi di kalangan mahasiswa UII.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang penulis lakukan, dapatlah diketahui bahwa banyak mahasiswa yang memulai tidur di waktu sudah sangat larut dan bangun juga terlambat. Mahasiswa laki-laki suka memulai tidur ketika waktu menunjukkan pukul 12 malam. Mahasiswa perempuan memiliki kebiasaan tidur yang lebih baik, yaitu tidur lebih awal. Sekalipun demikian ada sejumlah perkecualian, khususnya mereka yang suka menghabiskan waktu malamnya dengan *dugem* atau dunia gemerlap. Mereka keluar rumah dan melakukan aktivitas hingga pukul 3 pagi, namun yang melakukan hal seperti ini terbilang sedikit.

Salah satu hal penting adalah toleransi yang berbasis gender. Sebuah kebiasaan yang berkembang dalam masyarakat Indonesia adalah memberi peluang kepada laki-laki untuk pulang hingga larut malam. Laki-laki diperkenankan untuk menuntaskan berbagai urusannya hingga larut malam bahkan pagi hari, sementara perempuan tidak diperkenankan. Walaupun perempuan diperkenankan, biasanya harus ditemani laki-laki. Toleransi terhadap aktivitas di larut malam pada laki-laki ini secara keseluruhan akan menyebabkan pengelolaan tidur laki-laki berbeda dengan pengelolaan tidur perempuan. Laki-laki merasa lebih bebas menggunakan waktu malamnya dibanding perempuan. Hal itu pulalah yang terjadi pada mahasiswa. Mahasiswa laki-laki merasa tidak bermasalah ketika pulang larut malam sementara kalau perempuan

melakukannya, maka itu dipandang sebagai sangat bermasalah. Dampak lanjutannya adalah kualitas tidur laki-laki mungkin lebih buruk dibanding kualitas tidur mahasiswa perempuan.

Selain tidur, masalah mimpi juga berbeda antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan berbagai pengamatan dan wawancara, perempuan lebih mungkin memiliki mimpi yang lebih berkualitas dibanding laki-laki. Dasarnya adalah karena kualitas tidur perempuan lebih baik dibanding kualitas tidur laki-laki. Padahal mimpi yang dialami seseorang itu terjadi dalam tidur seseorang. Namun, demikian laki-laki dimungkinkan juga untuk memiliki kualitas mimpi yang lebih baik daripada mahasiswa perempuan. Seperti diketahui bahwa (mahasiswa) laki-laki biasanya kurang terlibat secara emosional dibanding mahasiswa perempuan terhadap persoalan-persoalan yang dihadapi. Keterlibatan yang intens dengan suasana emosi saat terjaga memungkinkan mimpi para mahasiswa wanita untuk terpengaruh oleh pengalaman emosional. Padahal, seperti diketahui bahwa mimpi yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh pengalaman batin seseorang saat sadar.

Hipotesis

Berdasarkan penjelasan di atas, dapatlah dirumuskan hipotesis penelitian:

1. Ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.
2. Ada perbedaan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

Metode Penelitian

Dalam penelitian yang berposisi sebagai variabel tergantung adalah kualitas tidur dan

kualitas mimpi, sementara yang menjadi variable bebasnya adalah jenis kelamin.

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Jumlah mahasiswa UII saat ini sebanyak 24.000 orang. Sampel penelitiannya adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia yang berasal dari delapan fakultas (Psikologi, Kedokteran, MIPA, Teknik Sipil dan Perencanaan, Teknologi Industri, Ekonomi, Hukum, dan Ilmu Agama Islam), berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berasal dari lima angkatan terakhir, dan tercatat aktif sebagai mahasiswa. Sampel diperoleh melalui *cluster sampling*. Jumlah sampel sebanyak 319 orang.

Alat ukur yang dipergunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu skala kualitas tidur dan skala kualitas mimpi. Skala kualitas tidur dimaksudkan untuk mengetahui seberapa tinggi kualitas tidur seseorang. Kualitas tidur diketahui berdasarkan aspek-aspek kualitas tidur yang dirumuskan peneliti berdasarkan berbagai pandangan ahli psikologi. Adapun aspek-aspek kualitas tidur yang diukur dalam penelitian ini adalah (a) Bersuci, Berdoa dan berdzikir sebelum tidur, (b) Memulai tidur dalam keadaan miring ke kanan dan menghadap ke kiblat, (c) Nyaman secara psikologis (tak ada beban psikologis yang berat) menjelang tidur, (d) Tak ada aktivitas

fisik yang berat menjelang tidur, (e) Nyenyak selama tidur (tidak ada gangguan tidur), (f) Waktu tidur minimal enam jam dalam sehari, dan (g) Merasa segar setelah terbangun tidur. Setelah dianalisis, diketahui bahwa alat ukur skala kualitas tidur menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara - 0,2741 hingga 0,5661. Aitem-aitem skala yang sah menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara 0,2914 hingga 0,5661 Sementara koefisien alphanya menunjukkan 0,8805. Dari 56 aitem yang diuji-coba, yang lolos berjumlah 28 aitem.

Skala kualitas mimpi dimaksudkan untuk mengetahui seberapa tinggi kualitas mimpi seseorang. Kualitas mimpi diketahui berdasarkan aspek-aspek kualitas mimpi yang dirumuskan peneliti berdasarkan berbagai pandangan ahli psikologi. Adapun aspek-aspek kualitas mimpi yang diukur dalam penelitian terdiri atas (a) Meminta perlindungan Tuhan dari mimpi buruk, (b) Memperoleh mimpi yang menyenangkan, (c) Memperoleh mimpi yang benar (berisi ide, pengetahuan masa depan, pengetahuan masa lalu), petunjuk, dan peringatan, (d) Memandang hidup lebih positif dan optimis setelah bermimpi, (e) Menjaga jarak dengan mimpi buruk, (f) Introspeksi dan monitoring diri berkaitan dengan mimpi, dan (g) Mengambil hikmah dari mimpi. Berikut ini

Tabel 1. Kategorisasi Kualitas Tidur Subjek Penelitian

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 100,24$	Sangat Tinggi	2	0,6%
$80,08 < X < 100,24$	Tinggi	89	27,9%
$59,92 < X < 80,08$	Sedang	221	69,3%
$39,76 < X < 59,92$	Rendah	7	2,2%
$X < 39,76$	Sangat Rendah	0	0

adalah *blue print* skala kualitas mimpi.

Setelah dianalisis, diketahui bahwa alat ukur skala kualitas mimpi menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara $-0,3787$ hingga $0,6509$. Sementara

sangat rendah (2,2%) dan sangat tinggi (0,6%).

Data dari tabel di atas menunjukkan bahwa kualitas mimpi subjek sebagian besar subjek penelitian tergolong sedang (64,6%)

Tabel 2. Kategorisasi Kualitas Mimpi Subjek Penelitian

Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X > 103,82$	Sangat Tinggi	2	0,6%
$82,94 < X < 103,82$	Tinggi	97	30,4%
$62,06 < X < 82,94$	Sedang	206	64,6%
$41,18 < X < 62,06$	Rendah	13	4,1%
$X < 41,18$	Sangat Rendah	1	0,3%

aitem-aitem skala yang sah menunjukkan koefisien korelasi aitem-total yang bergerak antara $0,2541$ hingga $0,6509$. Koefisien alphanya menunjukkan koefisien korelasi $0,9046$. Dari 50 aitem yang diuji-coba, yang lolos berjumlah 31 aitem. Di antara 31 aitem yang lolos, sebanyak 29 aitem digunakan peneliti sebagai alat ukur penelitian.

Data penelitian ini akan menggunakan analisis t-test. Analisis uji beda dimaksudkan untuk mengetahui (a) perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan dan (b) perbedaan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

Hasil Penelitian

Data penelitian ini diambil dari delapan Fakultas di lingkungan Universitas Islam Indonesia. Jumlahnya adalah 319 orang.

Data dari tabel di atas menunjukkan bahwa tingkat kesiapan tidur berkualitas sebagian besar subjek penelitian tergolong sedang (69,3%) dan tinggi (27,9%). Sisanya

dan tinggi (30,4%). Sisanya sangat tinggi (0,6%), rendah (4,1%), dan sangat rendah (0,3%).

Sementara analisis uji beda terhadap kualitas tidur dan kualitas mimpi pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan menunjukkan hasil sebagai berikut:

- Ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa putra dan mahasiswa putri Universitas Islam Indonesia. Mahasiswa putri memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibanding mahasiswa putra ($F = 1.400$, $t = -3.486$, $p = 0.001/p < 0.01$). Adapun rata-rata skor kualitas tidur mahasiswa putri ($N = 163$) adalah 78.15 dan mahasiswa putra ($N = 156$) adalah 74.66 .
- Tidak ada perbedaan kualitas mimpi antara mahasiswa putra dan mahasiswa putri Universitas Islam Indonesia. ($F = 4.115$, $t = 0.151$, $p = 0.880/p > 0.05$). Adapun rata-rata skor kualitas mimpi mahasiswa putri ($N = 163$) adalah 78.95 dan mahasiswa putra ($N = 156$) adalah 79.14 .

Pembahasan

Mengapa kualitas tidur mahasiswa perempuan lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki? Salah satu hal yang penting yang perlu diperhatikan adalah kebiasaan hidup antara laki-laki dan perempuan dalam mengisi waktu malam. Salah satu kebiasaan yang berkembang dalam masyarakat Indonesia adalah memberi peluang kepada laki-laki untuk pulang hingga larut malam. Toleransi terhadap aktivitas di larut malam pada laki-laki ini secara keseluruhan akan menyebabkan pengelolaan tidur berbeda dengan pengelolaan tidur perempuan. Laki-laki merasa lebih bebas menggunakan waktu malamnya dibanding perempuan. Akibatnya, mahasiswa laki-laki merasa tidak bermasalah ketika memulai tidur di waktu yang sangat larut. Penjelasan ini sesuai dengan temuan berdasarkan wawancara dan pengamatan. Salah satu hasil pengamatan yang penulis lakukan adalah mahasiswa laki-laki dikarenakan tidur terlalu larut, maka mereka datang ke tempat kuliah dalam keadaan terlambat. Bahkan, masih sering ditemukan mahasiswa yang datang terlambat secara total untuk mengikuti ujian tengah atau akhir semester.

Akibat dari kualitas tidur yang berbeda ini, sebagaimana diungkapkan oleh penelitian-penelitian yang lain (Nashori, 2004c), mahasiswa perempuan cenderung memiliki prestasi belajar yang lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki. Maas (2002) bahwa proses tidur, jika diberi waktu yang cukup dan lingkungan yang tepat, menghasilkan tenaga yang luar biasa. Tidur memulihkan, meremajakan dan memberi energi tubuh dan otak. Sepertiga hidup manusia, yang seharusnya dilewati dengan tidur, berpengaruh besar terhadap dua pertiga lainnya, dalam hal kewaspadaan, energi, suasana hati, berat badan, persepsi, daya ingat, daya pikir,

kecekatan reaksi, produktivitas, kinerja, ketrampilan komunikasi, kreativitas, keselamatan, dan kesehatan prima. Dalam keadaan daya ingat, daya pikir, persepsi, dan kesehatan yang prima, mahasiswa siap berkonsentrasi saat mengikuti proses belajar mengajar. Konsentrasi memegang peranan penting bagi seorang mahasiswa untuk merekam dan mengingat dan selanjutnya mengembangkan pelajaran yang diperoleh di perguruan tinggi. Kemampuan merekam, mengingat, dan mengembangkan materi pelajaran akan memungkinkan mahasiswa memperoleh prestasi yang optimal.

Sementara itu, berkaitan dengan kualitas mimpi yang tidak berbeda antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan adalah mereka sama-sama masih cenderung didominasi oleh jenis-jenis mimpi fisik dan psikologis. Mahasiswa adalah individu yang rentang usianya sekitar 18-25 tahun. Pengalaman-pengalaman hidup mereka dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan kualitas mimpi mereka. Hal ini berbeda dengan jenis mimpi yang dialami oleh mereka yang lebih dewasa. Penelitian yang dilakukan penulis tentang tema-tema mimpi menunjukkan bahwa subjek yang berusia sekitar 40-50 tahun banyak yang bermimpi psiko-spiritual, seperti mimpi masa depan (mimpi prediktif), mimpi retrospektif, mimpi peringatan, dan mimpi petunjuk.

Penelitian Levin (1994), yang bertajuk *Sleep and Dreaming Characteristics of Frequent Nightmare Subject in a University Population*, menunjukkan bahwa subjek (mahasiswa) yang mengalami mimpi buruk menilai mimpi buruk yang mereka alami berkaitan dengan kualitas tidur mereka yang mereka nilai buruk. Subjek yang bermimpi buruk melaporkan bahwa lebih banyak agresi hadir dalam mimpi mereka. Mereka yang bermimpi buruk ini sering

menggunakan kata sifat yang negatif untuk menggambarkan emosi mereka, seperti ketidakberdayaan, *paranoid*, terluka, *shock*, merasa bersalah, kecemburuan, menangis, berteriak, frustrasi, kematian, kelelahan (Ross Levin, 1994). Dalam penelitian-penelitian di atas tidak ditemukan perbedaan antara kualitas mimpi antara laki-laki dan perempuan.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. Ada perbedaan kualitas tidur antara mahasiswa putra dan mahasiswa putri Universitas Islam Indonesia. Mahasiswa putri memiliki kualitas tidur yang lebih tinggi dibanding mahasiswa putra.
2. Tidak ada perbedaan kualitas mimpi antara mahasiswa putra dan mahasiswa putri Universitas Islam Indonesia.

Saran untuk subjek penelitian adalah agar memperoleh prestasi belajar yang optimal, mahasiswa putra disarankan untuk meningkatkan kualitas tidurnya. Mahasiswa hendaknya mengupayakan agar tidurnya dapat berlangsung secara nyenyak. Disarankan pula agar mereka membiasakan diri memulai tidur lebih awal dan bangun lebih awal.

Sementara itu saran untuk Lembaga Perguruan Tinggi adalah pimpinan perguruan tinggi, melalui dosen pembimbing akademik, hendaknya sejak awal menekankan pentingnya kualitas tidur para mahasiswa. Mereka perlu mendorong mahasiswa agar dapat meraih tidur yang nyenyak serta memulai tidur lebih awal bangun tidur lebih awal. Saran ini sangat relevan untuk diberikan pada saat ini, di mana salah satu fenomena yang dapat ditemukan pada sebagian mahasiswa adalah kesukaan untuk beraktivitas di dunia gemerlap (*dugem*), begadang hingga larut malam, dan seterusnya.

Daftar Pustaka

- Barrett, D. 1993. The "Committee of Sleep": A Study of Dream Incubation for Problem Solving. *Dreaming*, Vol. 3, No.2.
- Bergin, A.E. 1987. Religiousness and Mental Health Reconsidered. *Journal of Consulting Psychology*, 34, 2, 95-105.
- Berry, J.W., Poortinga, Y.H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. 1994. *Cross-Cultural Psychology: Research and Application*. New York: Cambridge University Press.
- Calhoun, J.F. & Acocella, J.R. 1990. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. Thrid Edition. New York: McGraw Hill.
- Chaplin, J.P. 1997. *Kamus Lengkap Psikologi*. Cetakan Keempat. Jakarta: Rajawali Press.
- Dee, N. 2001. *Memahami Mimpi*. Yogyakarta: LkiS.
- Delorme, M.A., Lortie-Lussier, M., & De Koninck, J. 2002. Stress and Coping in the Waking and Dreaming States During in Examination Period. *Dreaming*, Vol. 12, No. 4.
- Domhoff, G.W. & Schneider, A. 1998. New Rationales and Methods for Quantitative Dream Research Outside the Laboratory. *Sleep*, 21, 398-404.
- Freud, S. 2002. *Tafsir Mimpi*. Yogyakarta: Penerbit Jendela.
- Gustinawati. 1990. Peranan Kontrol Pribadi terhadap Kesesakan pada Penghuni Perumahan dengan Kepadatan Tinggi. *Skripsi* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hall, C. S. dan Lindzey, G. 1998. *Teori*

-
- Kepribadian*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hardjito, P. 1994. Pengaruh Kebiasaan Belajar dan Tempat Tinggal terhadap Prestasi Belajar. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Kail, R.V. & Nelson, R.W. 1993. *Developmental Psychology*. New Jersey: Khan, I. 2000. *Dimensi Spiritual Psikologi*. Bandung: Penerbit Pustaka Hidayah.
- Khaldun, I. 2000. *Muqaddimah*. Cetakan Keempat. Jakarta: Pustaka Firdaus.
- Levin, R. 1994. Sleep and Dreaming Characteristics of Frequent Nightmare Subject in a University Population. *Dreaming*, Vol. 4, No. 2.
- Maas, J.B. 2002. *Power Sleep*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Mubarok, A. 2004. *Mengaji Islam: Dari Rasional Hingga Spiritual*. Jakarta: IIT.
- Mujib, A. & Mudzakir, J. 2001. *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Press.
- Nashori, H. F. 2001. Tema-tema Mimpi Psiko-Spiritual. *Laporan Penelitian* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Lembaga Penelitian UII.
- Nashori, H. F. 2002. *Mimpi Nubuwat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nashori, H.F. 2004a. Menggapai Prestasi Puncak dengan Meningkatkan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi. *Makalah*. Disampaikan dalam Kongres IX Himpunan Psikologi Indonesia (Himpisi), Surabaya, 14-17 Januari 2004.
- Nashori, H.F. 2004b. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kendali Diri Mahasiswa. *Laporan Penelitian* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Lembaga Penelitian UII.
- Nashori, H.F. 2004b. Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Laporan Penelitian* (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Lembaga Penelitian UII dan Dikti Depdiknas.
- Purwanto, Y. 2003. *Memahami Mimpi*. Yogya: Menara Kudus.
- Purnamaki, R.L. 1999. The Relationship of Dream Content and Changes in Daytime Mood in Traumatized vs Non-Traumatized Children. *Dreaming*, Vol. 9, No. 4.
- Reiser, M.F. 2001. The Dream in Contemporary Psychiatry. *The American Journal of Psychiatry*. 158, 351-359.
- Shadiq, I.J. 1996. *Mengungkap Rahasia Mimpi*. Jakarta: Penerbit Lentera.
- Subandi. 1997. Relevansi Mimpi. *Majalah Shufiyah*, No. 1, 1997.
- Subandi & Hasanat, N.U. 2000. Pengembangan Model Pelayanan Rohani bagi Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Umum. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi PSIKOLOGIKA*, Nomor 10, Volume V, hal. 5-16.
- Thouless, Robert H. 1995. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.