



Jurnal Gereja

“Caeli enarrant gloriam Dei”

URL : <http://jurnal.sttekklesia.ac.id>

e-ISSN : -

Edition : Jurnal Gereja, Volume 1, Nomor 1, Desember 2024 (edisi perdana)

Page : 78 - 101

Misteri ketidihian: Hubungan antara aspek psikologis, spiritualitas, dan kesehatan mental

Heppy Agustina Harefa, Wiki Purnama Gulo & Monica Santosa

ABSTRAK:

Ketidihian, atau *sleep paralysis*, adalah fenomena kompleks yang dialami oleh banyak orang di seluruh dunia, menghubungkan kesehatan psikologis dan pengalaman spiritual. Fenomena ini ditandai oleh ketidakmampuan untuk bergerak atau berbicara saat terbangun dari tidur, sering kali disertai rasa takut dan mimpi buruk yang intens. Dari sudut pandang psikologis, ketidihian sering terkait dengan stres, kecemasan, dan gangguan tidur, yang dapat memperburuk kondisi mental individu dan menciptakan siklus kecemasan terkait tidur. Namun, dalam banyak budaya, ketidihian juga dipandang sebagai interaksi dengan dunia spiritual; mendorong individu untuk merenungkan kehidupan dan eksistensi mereka. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengeksplorasi hubungan antara ketidihian, psikologi, dan spiritualitas, serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi psikologis, seperti terapi kognitif perilaku, dengan praktik spiritual seperti meditasi dan doa dianggap efektif dalam mengatasi pengalaman ini. Dengan mengintegrasikan kedua aspek tersebut, individu tidak hanya dapat mengatasi ketakutan yang terkait dengan ketidihian, namun juga menemukan makna dan pertumbuhan dalam pengalaman mereka. Ketidihian, meskipun dapat terasa mengganggu, dapat berfungsi sebagai katalis untuk introspeksi dan pemahaman diri yang lebih mendalam, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

ABSTRACT:

Sleep paralysis is a complex phenomenon experienced by many people around the world, linking psychological health and spiritual experiences. The phenomenon is characterized by the inability to move or speak upon awakening from sleep, often accompanied by intense fear and nightmares. From a psychological point of view, sleep paralysis is often related to stress, anxiety, and sleep disorders, which can worsen an individual's mental state

Kata kunci:
Ketidihian; Psikologis;
Spiritual; Kesehatan
Mental

and create a cycle of sleep-related anxiety. However, in many cultures, such a trance is also seen as an interaction with the spiritual world, encouraging individuals to reflect on their life and existence. This research utilizes the literature study method to explore the relationship between sleep paralysis, psychology, and spirituality, and its impact on mental health. A holistic approach that combines psychological therapies, such as cognitive-behavioral therapy, with spiritual practices such as meditation and prayer are considered effective in addressing this experience. By integrating both aspects, individuals can not only overcome the fears associated with trance, but also find meaning and growth in their experiences. Sleep paralysis, although it can feel disturbing, can serve as a catalyst for introspection and deeper self-understanding, thereby improving overall quality of life.

Keywords:
Sleeplessness; Psikologis;
Spiritual; Mental Health

PENDAHULUAN

Ketindihan, atau yang sering dikenal sebagai *sleep paralysis* merupakan fenomena atau suatu keadaan yang dialami oleh banyak orang di seluruh dunia. Ketindihan adalah kondisi ketika seseorang mengalami kesulitan untuk bergerak atau berbicara saat terbangun dari tidur.¹ Ketindihan juga merupakan fenomena yang kompleks yang berakar pada interaksi berbagai faktor. Fenomena ini biasanya berlangsung selama beberapa detik, namun dapat dirasakan sangat mengganggu yang bersangkutan. Gejala dari ketindihan dapat berupa perasaan terjepit, kesulitan bernapas, dan sering kali disertai mimpi buruk visual atau suara yang menakutkan. Meskipun ketindihan dapat dialami oleh siapa saja, frekuensinya cenderung lebih tinggi pada mereka yang mengalami stress, kurang tidur, atau memiliki gangguan tidur lainnya. Banyak orang yang mengalami ketindihan merasa terjebak dalam keadaan antara tidur dan bangun, sehingga menciptakan pengalaman yang sangat menakutkan dan dapat meninggalkan dampak psikologis yang berkepanjangan. Beberapa orang menyebutnya sebagai pengalaman yang luar biasa menyeramkan,

¹ Karl Doghramji Brian A. Sharpless, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives* (New York: Oxford University Press, 2015).

dan banyak yang merasa kesepian saat mengalaminya, karena sulit untuk menjelaskannya kepada orang lain. Brian Sharpless menyatakan bahwa ketindihan sering kali diiringi dengan perasaan teror yang intens, dan dapat menyebabkan individu menghindari tidur karena ketakutan akan pengalaman serupa.² Selain itu, psikolog lainnya, Dr. Steven J. Lynn, menambahkan bahwa pengalaman ini dapat memicu kecemasan yang lebih besar, terutama bagi mereka yang memiliki riwayat gangguan kecemasan.³

Ketindihan telah menjadi subjek penelitian yang menarik, tidak hanya dalam ranah medis namun juga dalam aspek psikologis dan spiritual. Beberapa budaya mengaitkan fenomena ketindihan dengan pengalaman spiritual, menganggapnya sebagai interaksi dengan entitas lain atau pengalaman mistis.⁴ Dalam konteks ini, ketindihan sering kali dilihat sebagai tanda adanya gangguan energi atau sebagai bentuk komunikasi dari dunia lain. Dr. Steven J. Lynn mengatakan bahwa persepsi terhadap ketindihan dapat dipengaruhi oleh latarbelakang spiritual individu, dan beberapa orang mungkin melihatnya sebagai panggilan untuk refleksi diri atau pertanda dari dunia lain.⁵ Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang ketindihan dapat bervariasi secara signifikan bergantung pada latarbelakang budaya dan keyakinan individu. Ketindihan tidak hanya mencerminkan pengalaman

² Ibid.

³ Judith W. Rhue Steven J. Lynn, *Theories of Hypnosis: Current Models and Perspectives Guilford Communication Series The Guilford Clinical and Experimental Hypnosis Series* (New York.: Guilford Press, 1991).

⁴ Basa Dewangga Yuda et al., "Sleep Paralysis Ditinjau Dari Perspektif Neuropsikologi : Kajian Literatur" 3, no. 6 (2023): 223–226.

⁵ Steven J. Lynn, *Theories of Hypnosis: Current Models and Perspectives Guilford Communication Series The Guilford Clinical and Experimental Hypnosis Series*.

individu, namun juga menunjukkan kompleksitas interaksi antara kondisi fisik, mental dan spiritual. Ketika seseorang mengalami ketidihan, mereka sering kali terjebak dalam keadaan antara tidur dan terjaga, saat batasan realitas dan imajinasi menjadi kabur.⁶ Dalam keadaan ini, persepsi terhadap pengalaman tersebut bisa sangat dipengaruhi oleh kepercayaan dan nilai-nilai yang dianut oleh individu. Misalnya, dalam beberapa budaya, ketidihan mungkin dianggap sebagai tanda bahwa seseorang sedang menghadapi energi negatif yang harus diatasi. Hal tersebut dapat memicu pencarian cara-cara spiritual untuk membersihkan energi atau ritual tertentu yang diyakini dapat menghilangkan pengalaman tersebut.

Pengalaman ketidihan juga sering kali disertai dengan sensasi fisik yang menakutkan, seperti perasaan terjepit atau kesulitan bernafas. Sensasi ini dapat menyebabkan ketakutan yang mendalam, menciptakan asosiasi negatif yang berkepanjangan dengan tidur.⁷ Orang yang pernah mengalami ketidihan memang merasa takut, dan sensasi fisik yang dialami sering kali memperburuk keadaan. Ketidakmampuan untuk bergerak atau bernapas dengan normal dapat memicu reaksi panik yang intens. Ketika seseorang mengalami hal ini berulang kali, bisa muncul rasa cemas menjelang waktu tidur, karena mereka khawatir akan mengalaminya lagi. Banyak individu yang mengalami ketidihan melaporkan bahwa mereka menjadi cemas untuk tidur lagi, khawatir akan menghadapi pengalaman

⁶ AHMAD FATKHUR ROHMAN, "DEKONSTRUKSI KEMAPANAN MITOS-MITOS DALAM NOVEL BILANGAN FU KARYA AYU UTAMI" (2022).

⁷ Tore Nielsen and Antonio Zadra, "Idiopathic Nightmares and Dream Disturbances Associated with Sleep-Wake Transitions" (n.d.).

yang sama di masa depan.⁸ Akibatnya, gangguan dalam siklus tidur mereka terjadi, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Penting untuk menyadari bahwa ketidihan juga berfungsi sebagai jendela untuk memahami diri.

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan, beberapa orang yang mengalami ketidihan mengatakan, bahwa pengalaman tersebut membawa mereka pada perjalanan introspeksi yang mendalam. Banyak dari mereka merasa bahwa ketidihan memberikan kesempatan untuk merenungkan ketakutan dan kecemasan dalam hidup mereka, sehingga membantu mereka lebih memahami diri sendiri. Mereka mulai mempertanyakan aspek-aspek kehidupan mereka, mulai dari kesehatan mental hingga hubungan interpersonal. Dalam hal ini, ketidihan dapat dilihat sebagai momen transformatif, saat individu didorong untuk menghadapi ketakutan mereka dan mengeksplorasi lebih jauh tentang makna kehidupan serta spiritualitas mereka.

Dalam konteks ini, pendekatan holistik yang menggabungkan pemahaman medis, psikologis, dan spiritual sangat diperlukan. Mengadopsi perspektif multidimensi dalam menghadapi ketidihan dapat membantu individu menemukan cara yang lebih baik untuk mengelola pengalaman tersebut.⁹ Hal ini dapat melibatkan terapi berbasis *mindfulness*, praktik meditasi, doa, atau bahkan diskusi

⁸ Max Hirshkowitz et al., “National Sleep Foundation’s Sleep Time Duration Recommendations : Methodology and Results Summary,” *SLEH* 1, no. 1 (2015): 40–43, <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.

⁹ Broken Family, “Jurnal Psikohumanika” (2022): 129–142.

terbuka dalam komunitas tentang pengalaman ketindihan. Terapi *mindfulness*, praktik meditasi dimaksudkan tidak hanya sebagai alat untuk mengurangi kecemasan, namun juga sebagai cara meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.¹⁰ Dengan demikian, individu tidak hanya merasa terisolasi dalam perjuangan mereka, namun juga menemukan dukungan dan pemahaman yang dapat membantu mereka mengatasi ketakutan dan kecemasan yang terkait dengan fenomena ini.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur untuk mengeksplorasi fenomena ketindihan serta hubungannya dengan aspek psikologis, spiritualitas, dan kesehatan mental. Dalam tahap awal, data dikumpulkan dari berbagai sumber yang relevan, termasuk artikel ilmiah, jurnal psikologi, dan buku-buku yang membahas pengalaman ketindihan. Setelah data terkumpul, analisis dilakukan untuk mengidentifikasi tema-tema kunci seperti dampak psikologis dari ketindihan, interpretasi spiritual yang bervariasi, serta efek jangka panjang terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran komprehensif dan mendalam mengenai ketindihan, serta menyusun rekomendasi bagi individu yang mengalami fenomena ini, sehingga dapat membantu meningkatkan pemahaman dan kesejahteraan mereka.

¹⁰ Pada Remaja, "Widya Husada Nursing Conference (1)" (2020): 74–84.

Bagian ini memuat analisis dan hasil yaitu hasil-hasil temuan penelitian dan pembahasannya. Temuan-temuan yang diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan perlu ditunjang dengan data-data yang memadai. Hasil-hasil penelitian dan temuan harus bisa menjawab pertanyaan atau hipotesis penelitian di bagian pendahuluan. Jika pada bagian pembahasan dan hasil membutuhkan uraian sub-sub bagian, maka penulisan sub judulnya harus menggunakan format huruf besar di setiap awal kata, kecuali konjungsi, seperti ditunjukkan berikut ini.

Temuan dan Pembahasan

Ketidihan, atau yang sering dikenal sebagai *sleep paralysis* merupakan fenomena atau suatu keadaan yang dialami oleh banyak orang di seluruh dunia. Ketidihan adalah kondisi saat seseorang mengalami kesulitan untuk bergerak atau berbicara saat terbangun dari tidur.¹¹ Ketidihan adalah pengalaman yang cukup umum dan sering kali menakutkan. Ini terjadi ketika seseorang terbangun dari tidur namun tidak bisa bergerak atau berbicara; biasanya diiringi oleh rasa takut yang mendalam dan sering kali mimpi buruk. Pengalaman ini menunjukkan bagaimana aspek psikologis, spiritual, dan kesehatan mental saling berhubungan. Dari sudut pandang psikologis, ketidihan sering terkait dengan tingkat stress yang tinggi, kecemasan, dan masalah tidur. Seseorang yang mengalami tekanan emosional mungkin lebih rentan mengalami fenomena ini, terutama jika pola tidurnya

¹¹ Brian A. Sharpless, *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*.

terganggu. Halusinasi yang muncul saat ketidihan, seperti merasakan makhluk lain dapat semakin memperburuk rasa cemas yang dirasakan, menambah beban psikologis yang ada.

Di banyak budaya, ketidihan juga dipandang sebagai pengalaman spiritual, yang bisa memicu pertanyaan mendalam tentang kehidupan dan keberadaan. Pengalaman ini sering kali membawa individu untuk merenungkan makna hidup mereka. Jika ketidihan terjadi secara berulang, dampaknya bisa cukup signifikan, menyebabkan kecemasan dan potensi depresi yang lebih tinggi. Karena itu, penting untuk mengatasi ketidihan dengan pendekatan yang holistik. Menggabungkan terapi kognitif perilaku dengan praktik spiritual, seperti meditasi, dapat membantu individu mengelola stres dan kecemasan. Selain itu, dukungan dari orang lain sangat berharga, dapat dilakukan melalui berbagi pengalaman dengan mereka yang memahami sehingga dapat membantu mengurangi rasa terisolasi dan memberikan perspektif baru. Oleh karena itu, penting untuk menggali lebih jauh keempat poin berikut:

Sub-bagian dari Hasil Temuan

Tinjauan Psikologis

Seperti yang telah disampaikan di bagian awal, ketidihan merupakan kondisi yang sering kali terkait dengan stress dan gangguan tidur. Dalam banyak kasus,

individu yang mengalami tekanan emosional yang tinggi dan kurang tidur cenderung lebih rentan terhadap fenomena ini. Ketika seseorang mengalami stress, baik dari pekerjaan, hubungan, atau masalah pribadi, tubuhnya dapat mengalami gangguan dalam siklus tidur.¹² Ketidakseimbangan ini membuat individu lebih mungkin terbangun dalam keadaan setengah sadar, saat mereka merasa terjebak dan tidak dapat bergerak. Proses tidur yang terganggu dapat mengakibatkan akumulasi ketegangan dan kecemasan sehingga akan merasakan mengalami yang namanya ketindihan. Ketindihan dapat menyebabkan mimpi buruk yang disertai dengan ketakutan dan kecemasan.¹³

Danang Setyo Budi Baskoro juga menjelaskan bahwa efek dari ketindihan yaitu akan menyebabkan individu takut dan khawatir untuk tidur.¹⁴ Setelah individu sadar setelah mengalami ketindihan, mungkin mereka akan merasakan hal-hal aneh, seperti merasakan adanya hantu, melihat seseorang yang sedang memperhatikan, dan melihat bayangan mengerikan yang melintas di mata. Namun sebenarnya itu hanyalah halusinasi individu. Sri Mulyati Rahayu, Yani Marlina dan Diana Ulfah menjelaskan ketindihan menyebabkan halusinasi seperti melihat bayangan.¹⁵ Hal ini menyebabkan individu merasa takut dan cemas, yang akhirnya memperburuk

¹² Ibid.

¹³ Ratih Dian Nur Faizah and Iga Noviekayati, "Pengaruh Sensory Integration Therapy Terhadap Indikasi Kecenderungan Sleep Paralysis Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *Jurnal Psikologi Humanistik* 6, no. 1 (2021): 1–16.

¹⁴ Yanto Sandy Tjang and Marcella Arista, "Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran," *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 41.

¹⁵ Sri Mulyati Rahayu, Yani Marlina, and Diana Ulfah, "Student Knowledge About Sleep Paralysis," *Formosa Journal of Sustainable Research* 3, no. 1 (2024): 53–64.

kesehata mereka. Rasa takut berlebihan ketika mengalami ketidihan akan mempengaruhi kondisi psikologis.¹⁶ Ketakutan yang intens saat mengalami ketidihan dapat berdampak signifikan pada kesehatan psikologis seseorang. Rasa takut yang berlebihan ini tidak hanya membuat pengalaman tersebut terasa lebih menakutkan, namun juga dapat menyebabkan kecemasan yang berkepanjangan. Akibatnya, individu mungkin menjadi lebih cemas tentang tidur dan mengalami gangguan dalam siklus tidurnya, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi mental mereka. Rasa takut dan cemas berlebihan ini bisa saja menimbulkan penurunan kualitas hidup individu.

Nur Faiza dan Noviekayati menjelaskan rasa takut bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang yang berujung pada kecenderungan stress.¹⁷ Individu menjadi *overthinking* dan bisa takut akan kematian yang akan datang. Mereka juga mungkin merasakan bahwa Tuhan tidak ada, menganggap iblis lebih kuat dari Tuhan, dan meragukan keadaan Tuhan. Hal ini menyebabkan individu mengalami stress dan depresi, sehingga mempengaruhi setiap aspek pekerjaan mereka. Selain itu, individu saja tidak mampu berpikir atau bekerja. Ketidihan juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dalam jangka panjang, akhirnya mempengaruhi penurunan daya tubuh dan depresinya semakin meningkat.¹⁸

¹⁶ Yuda et al., "Sleep Paralysis Ditinjau Dari Perspektif Neuropsikologi : Kajian Literatur."

¹⁷ Nur Faizah and Noviekayati, "Pengaruh Sensory Integration Therapy Terhadap Indikasi Kecenderungan Sleep Paralysis Ditinjau Dari Jenis Kelamin."

¹⁸ Doktrin Shinto, Tentang Konservasi, and M E I Marlina, *Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri (Uin) Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2017.

Dimensi Spiritual

Ketindihan tidak hanya dipandang dari sisi medis atau psikologis, namun juga sering kali dipandang sebagai pengalaman spiritual dalam berbagai budaya. Dalam banyak tradisi, ketindihan dipandang sebagai pengalaman yang berkaitan dengan dunia spiritual, ketika individu merasa terhubung dengan entitas lain atau mengalami fenomena supranatural. Misalnya dalam beberapa budaya Afrika dan Asia, ketindihan sering kali dianggap sebagai tanda kunjungan dari roh atau makhluk halus yang ingin berkomunikasi dengan orang yang tertidur.¹⁹ Pengalaman ini sering kali diinterpretasikan sebagai interaksi dengan entitas non-fisik, pengalaman mistis, atau bahkan sebagai tanda dari dunia lain. Banyak individu melaporkan bahwa saat mengalami ketindihan, mereka merasakan kehadiran entitas lain yang tidak dapat dilihat, yang menambah tingkat ketakutan dan kebingungan. Fenomena ini sering dipahami sebagai bentuk interaksi dengan dunia spiritual yang lebih tinggi, dan pengalaman tersebut menjadi jendela untuk memahami realitas yang lebih luas.²⁰

Banyak individu merasa bahwa ketindihan bukan hanya masalah fisik atau psikologis, melainkan juga sebuah ajakan melakukan refleksi diri dan merenungkan makna kehidupan mereka. Bagi banyak orang, ketindihan dapat menjadi sebuah pengalaman yang membangkitkan kesadaran spiritual. Dalam keadaan setengah

¹⁹ Elizaveta Solomonova, "Sleep Paralysis : Phenomenology , Neurophysiology and Treatment" (2008): 1–25.

²⁰ David Silvasy, "EXPLORING PATTERNS OF MEANING DURING VISIONARY EXPERIENCES ASSOCIATED WITH SLEEP PARALYSIS" (n.d.).

sadar, saat batas antara mimpi dan kenyataan kabur, dan individu sering kali merasakan kehadiran energi atau entitas lain. Hal ini dapat menimbulkan ketakutan yang mendalam, namun juga dapat membangkitkan rasa ingin tahu dan pencarian makna yang lebih besar dalam hidup. Dalam konteks ini, ketidihan sering dianggap sebagai pengalaman transformasional, yang mendorong individu untuk menghadapi ketakutan dan kecemasan yang mungkin selama ini terpendam dalam diri mereka.²¹

Dari perspektif spiritual, banyak orang melaporkan bahwa mereka mengalami pengalaman transendental saat mengalami ketidihan. Beberapa individu menggambarkan perasaan melayang di luar tubuh mereka, menyaksikan lingkungan sekitar dari sudut pandang yang berbeda, yang sering kali memberikan wawasan baru tentang kehidupan dan diri mereka sendiri.²² Dalam pengalaman ini, ada yang merasakan kehadiran sosok ilahi atau energi positif, yang memberikan mereka rasa damai dan kejelasan.

Kisah-kisah ini menunjukkan bahwa ketidihan dapat membuka pintu untuk pengalaman spiritual yang mendalam dan pencerahan. Banyak budaya juga mengaitkan ketidihan dengan proses pengujian iman. Dalam tradisi mistik tertentu, fenomena ini bisa dilihat sebagai tantangan dari kekuatan yang lebih tinggi untuk menguji ketahanan dan kekuatan spiritual seseorang. Seiring dengan

²¹ Baland Jalal, Andrea Romanelli, and Devon E Hinton, "Sleep Paralysis in Italy : Frequency , Hallucinatory Experiences , and Other Features" 58, no. 3 (2021): 427–439.

²² M.S.W. Jacqueline S. Barnes, "STRESS AND DISTRESS IN RECURRENT ISOLATED SLEEP PARALYSIS - THE EFFECTS OF A PROVIDER TRAINING" (2020).

ketakutan dan kecemasan yang sering menyertai ketindihan, ada pula kesempatan untuk memperkuat iman dan mendapatkan pelajaran berharga dari pengalaman tersebut.²³ Dengan demikian, ketindihan bukan hanya sebuah pengalaman mengerikan, namun juga bisa berfungsi sebagai perjalanan spiritual yang mengajak individu untuk mengatasi rasa takut dan menemukan makna di balik pengalaman mereka.

Melihat ketindihan dari sisi spiritualitas juga membuka jalan untuk pemahaman yang lebih luas tentang bagaimana pengalaman ini dapat berfungsi sebagai cermin bagi keadaan mental dan emosional individu. Ketika seseorang mengalami ketindihan, mereka mungkin terpaksa menghadapi ketakutan dan kecemasan yang telah lama terpendam, yang mungkin berkaitan dengan masalah yang lebih dalam, dalam hidup mereka. Dalam hal ini, ketindihan bisa dianggap sebagai alat introspeksi yang membantu individu untuk memahami apa yang sebenarnya mengganggu pikiran dan perasaan mereka. Dr. Brian Sharpless dalam penelitiannya menyatakan bahwa pengalaman ketindihan dapat mendorong individu untuk menghadapi ketakutan dan kecemasan yang terpendam. Ia menekankan bahwa hal ini sering kali memberikan wawasan-wawasan berharga mengenai kondisi mental dan emosional seseorang, yang dapat membantu dalam proses penyembuhan. Dalam konteks spiritual, pengalaman ketindihan dapat memicu pertanyaan-pertanyaan mendalam tentang kehidupan dan kematian.

²³ Elizabeth R Hale, "By," no. June (2022).

Banyak orang yang mengalami ketindihan melaporkan bahwa pengalaman tersebut membawa mereka pada refleksi mengenai kematian, keberadaan jiwa, dan apa yang terjadi setelah mati. Pertanyaan-pertanyaan ini sering kali membawa individu pada pencarian yang lebih dalam akan makna kehidupan, mengarah pada pencarian spiritual yang bisa memperkaya pengalaman hidup mereka secara keseluruhan.

Dalam penelitian mengenai ketindihan, banyak individu melaporkan perubahan sudut pandang setelah mengalami fenomena ini. Mereka lebih terhubung dengan diri sendiri dan dunia di sekitar mereka, sering kali menyadari aspek-aspek kehidupan yang sebelumnya.²⁴ Dalam banyak kasus, individu yang mengalami ketindihan merasa terdorong untuk mengeksplorasi praktik spiritual, doa, atau meditasi sebagai cara untuk memahami pengalaman mereka lebih dalam. Hal ini menciptakan ruang bagi eksplorasi spiritual, tempat individu bisa mempertanyakan apa artinya menjadi manusia dan bagaimana menjalani kehidupan yang bermakna. Proses ini dapat membawa individu kepada pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka dan tempat mereka di dunia. Pencarian makna dan pemahaman yang lebih dalam, sering kali mendorong individu untuk mencari penyembuhan spiritual. Banyak yang mulai mengeksplorasi praktik-praktik seperti meditasi, doa, atau lainnya sebagai cara untuk mengatasi pengalaman ketindihan. Dalam tradisi spiritual tertentu, praktik ini dianggap sebagai cara untuk membersihkan energi negatif dan menghubungkan diri dengan kekuatan yang lebih

²⁴ Alice Vernon, *Night Terrors: Troubled Sleep and the Stories We Tell About It* (London: Icon Books, 2022).

tinggi. Melalui meditasi, doa dan permenungan (*mindfulness*), individu belajar untuk menghadapi ketakutan yang muncul dari pengalaman ketidihan dan menggantinya dengan penerimaan dan pemahaman yang lebih mendalam. Dalam proses penyembuhan spiritual ini, individu sering kali menemukan kekuatan dalam komunitas. Berbagi pengalaman dengan orang lain yang telah mengalami hal serupa dapat membantu mengurangi rasa terisolasi dan ketidakpastian. Komunitas spiritual dapat memberikan dukungan dan perpektif yang berharga, membantu individu untuk melihat ketidihan sebagai bagian dari perjalanan spiritual mereka, bukan hanya sebagai fenomena menakutkan. Dengan adanya dukungan tersebut, individu dapat lebih terbuka untuk menjelajahi aspek-aspek spiritual dari pengalaman mereka dan menemukan cara baru untuk mengatasi ketakutan yang terkait dengan ketidihan.

Dimensi spiritual ketidihan mengundang kita untuk melihat pengalaman ini dari perspektif yang lebih luas. Ketidihan, yang sering kali dianggap sebagai gangguan tidur yang menakutkan, ternyata dapat berfungsi sebagai momen refleksi dan pertumbuhan spiritual. Dengan memahami makna dan implikasi spiritual dari ketidihan, kita dapat menghargai pengalaman ini sebagai bagian dari perjalanan kehidupan yang kompleks. Melalui penjelajahan yang lebih dalam tentang hubungan antara ketidihan dan spiritualitas, kita dapat membuka dialog baru tentang pengalaman manusia dan pencarian makna di baliknya.

Dimensi spiritual dari ketindihan memberikan wawasan yang kaya tentang kompleksitas fenomena ini. Dengan menyadari bahwa ketindihan melibatkan aspek spiritual yang dalam, individu dapat lebih mudah mengatasi ketakutan dan kecemasan yang terkait. Melalui pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan hubungan mereka dengan dunia, individu dapat menemukan jalan penyembuhan dan pertumbuhan spiritual yang lebih berarti. Ketindihan dengan segala tantangannya, bukan hanya sekedar pengalaman menakutkan, namun juga dapat menjadi katalis untuk eksplorasi spiritual yang mendalam, membuka peluang bagi individu untuk memahami diri mereka dan eksistensi mereka di dunia ini dengan cara yang lebih holistik dan terintegrasi.

Hubungan antara Psikologi dan Spiritualitas tentang ketindihan

Dari sudut pandang psikologis, ketindihan sering kali berkaitan dengan faktor-faktor seperti stress, kurang tidur, dan gangguan tidur lainnya. Individu yang mengalami tekanan emosional cenderung lebih rentan terhadap ketindihan. Ketika seseorang mengalami stress, tubuhnya dapat mengalami gangguan dalam siklus tidur, sehingga meningkatkan kemungkinan terbangun dalam keadaan setengah sadar. Hal ini menyebabkan ketidakmampuan untuk bergerak, disertai dengan mimpi buruk dan menakutkan yang dapat memperburuk rasa cemas. Perasaan takut yang muncul saat mengalami ketindihan dapat mengarah pada kecemasan berkepanjangan tentang tidur itu sendiri, yang pada gilirannya memperburuk

kesehatan mental individu. Rasa takut yang berlebihan bisa mempengaruhi kualitas hidup seseorang dan menyebabkan stress yang berkepanjangan. Dalam konteks ini, ketindihan tidak hanya menjadi pengalaman mengerikan tetapi juga bisa menurunkan kualitas hidup dan kesehatan mental individu.

Dalam banyak budaya, ketindihan sering kali dipandang sebagai pengalaman spiritual. beberapa masyarakat menganggapnya sebagai interaksi dengan makhluk halus atau sebagai tanda dari dunia lain. Dr. Steven J. Lynn berpendapat bahwa persepsi terhadap ketindihan dapat dipengaruhi oleh latarbelakang spiritual individu, ketika beberapa orang melihatnya sebagai panggilan untuk refleksi diri. Pengalaman ketindihan sering kali membawa individu kepada pertanyaan-pertanyaan mendalam tentang kehidupan, kematian, dan eksistensi jiwa. Dalam keadaan setengah sadar, batas antara mimpi dan kenyataan menjadi kabur, dan banyak individu melaporkan merasakan kehadiran entitas spiritual atau energi lain yang memicu atas ketakutan, tetapi juga rasa ingin tahu. Ini menciptakan ruang bagi individu untuk mengeksplorasi aspek-aspek spiritual dari pengalaman mereka, yang bisa membawa pada pertumbuhan pribadi dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri.

Memahami ketindihan dari perspektif yang menggabungkan aspek psikologis dari spiritualitas penting untuk pengelolaan pengalaman ini. Pendekatan holistik yang melibatkan terapi psikologis, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), dapat membantu individu untuk memahami dan mengubah pola pikir negatif

terkait pengalaman ketidihian. Selain itu, praktik spiritual seperti meditasi dan doa dapat berfungsi untuk mengurangi kecemasan dan stress, yang sering kali menjadi pemicu ketidihian. Integrasi aspek spiritual dalam pengobatan dapat memperkuat hubungan terapeutik antara pasien dan professional kesehatan mental. Mengabaikan elemen spiritual dapat membuat individu merasa tidak dipahami. Oleh karena itu, mendiskusikan keyakinan spiritual dan bagaimana hal itu mempengaruhi pengalaman mereka dapat memberikan wawasan berharga bagi terapis. Dengan mengadopsi pendekatan yang mempertimbangkan kedua aspek ini, individu tidak hanya dapat mengatasi ketidihian tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan pengalaman hidup mereka.

Hubungan antara psikologi dan spiritualitas dalam konteks ketidihian menyoroti kompleksitas fenomena ini. Ketidihian bukan hanya sekedar gangguan tidur, tetapi juga pengalaman yang dapat memberikan wawasan mendalam tentang kesehatan mental dan spiritual individu.

Implikasi untuk Kesehatan Mental

Ketidihian, atau yang sering disebut sebagai *sleep paralysis*, merupakan pengalaman yang mengganggu, ketika individu merasa terjaga tetapi tidak dapat bergerak atau berbicara. Pengalaman ini sering kali diiringi dengan perasaan ketakutan yang intens dan, dalam beberapa budaya, dianggap sebagai interaksi

dengan entitas spiritual. Dari sudut pandang psikologis, ketidihan dapat dikaitkan dengan gangguan tidur, stress, atau faktor lingkungan. Oleh karena itu, intervensi psikologis yang efektif harus mempertimbangkan baik aspek ilmiah maupun pengalaman spiritual yang mungkin dialami individu. Terapi kognitif perilaku (CBT) dapat menjadi pendekatan yang bermanfaat, ketika terapis membantu pasien memahami dan mengubah pola pikir negatif terkait pengalaman ketidihan. Dalam konteks ini, penting untuk mengenali bahwa pengalaman spiritual, meskipun bersifat subjektif, dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan mental individu.

Selain terapi psikologis, strategi manajemen yang mengintegrasikan praktik spiritual juga dapat sangat membantu. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterkaitan spiritual yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan lebih mampu menghadapi pengalaman traumatis. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maridana, keterhubungan spiritual dapat memberikan rasa ketenangan dan harapan, yang pada gilirannya mendukung proses penyembuhan mental.²⁵ Oleh karena itu, mengintegrasikan praktik spiritual dalam rutinitas harian dapat membantu individu mengelola pengalaman ketidihan dengan lebih baik. Lebih jauh lagi, penting bagi para profesional kesehatan mental untuk memahami dan menghargai perspektif spiritualitas pasien. Mengabaikan aspek spiritual dalam pengobatan dapat membuat pasien merasa tidak didengarkan

²⁵ Studi Kasus et al., "Info Artikel" 5 (2024).

atau dipahami. Diskusi terbuka tentang keyakinan spiritual dan bagaimana hal itu mempengaruhi pengalaman mereka dapat memberikan wawasan yang berharga bagi terapis. Dengan mendekati ketidihan dari sudut pandang yang holistik, baik psikologi maupun spiritualitas, intervensi menjadi lebih relevan dan dapat diterima oleh pasien. Pendekatan ini juga menciptakan ruang bagi pasien untuk mengungkapkan pengalaman mereka tanpa stigma, memperkuat hubungan terapeutik yang penting dalam proses penyembuhan.

Seperti yang dikatakan oleh Surya, bahwa menghadapi ketidihan bukan hanya soal mengatasi ketakutan, namun juga memahami diri sendiri dan menemukan makna dalam pengalaman yang dialami.²⁶ Ini menunjukkan bahwa pengalaman yang tampaknya negatif sekalipun dapat membawa kepada pertumbuhan dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri kita sendiri.

Kesimpulan

Ketidihan, atau *sleep paralysis*, merupakan fenomena yang menggambarkan keterkaitan antara kesehatan psikologis dan pengalaman spiritual. meskipun sering kali menimbulkan rasa takut, pengalaman ini dapat berfungsi sebagai momen refleksi yang mendorong individu untuk menyelami aspek-aspek terdalam dari diri mereka. Secara psikologis, ketidihan seringkali terkait dengan stress, kecemasan,

²⁶ Ridha Fitria, "SKRIPSI TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S-1 TARI JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA GASAL 2021 / 2022 UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta" (2022).

dan gangguan tidur, yang menciptakan keadaan ketika seseorang merasa terjebak dalam ketidakmampuan untuk bergerak. Namun, dalam banyak budaya, ketindihan juga dianggap sebagai tanda atau interaksi dengan dunia spiritual, membuka pertanyaan tentang kehidupan, kematian, dan eksistensi.

Misteri ketindihan membawa kita pada pentingnya memahami hubungan antara aspek psikologis, spiritualitas, dan kesehatan mental. Dengan mengintegrasikan intervensi psikologis yang mempertimbangkan aspek spiritual dan mengadopsi pendekatan yang holistik, kita dapat membantu individu tidak hanya mengatasi ketindihan tetapi juga meningkatkan kualitas kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Dengan mengakui ketindihan sebagai bagian dari perjalanan spiritual dan emosional, kita tidak hanya dapat mengelola pengalaman ini tetapi juga menemukan makna yang lebih dalam, memperkaya hidup kita secara keseluruhan. Ini menunjukkan bahwa meskipun ketindihan dapat terasa mengganggu, ia juga bisa menjadi katalis untuk pertumbuhan dan penemuan diri yang lebih bermakna.

Kepustakaan

- Brian A. Sharpless, Karl Doghramji. *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*. New York: Oxford University Press, 2015.
- Family, Broken. "Jurnal Psikohumanika" (2022): 129–142.
- Fitria, Ridha. "SKRIPSI TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI S-1 TARI JURUSAN TARI FAKULTAS SENI PERTUNJUKAN INSTITUT SENI INDONESIA YOGYAKARTA GASAL 2021 / 2022 UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta UPT Perpustakaan ISI Yogyakarta" (2022).
- Hale, Elizabeth R. "By," no. June (2022).
- Hirshkowitz, Max, Kaitlyn Whiton, Steven M Albert, Cathy Alessi, Oliviero Bruni, Lydia Doncarlos, Nancy Hazen, et al. "National Sleep Foundation 's Sleep Time Duration Recommendations : Methodology and Results Summary." *SLEH* 1, no. 1 (2015): 40–43.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>.
- Jacqueline S. Barnes, M.S.W. "STRESS AND DISTRESS IN RECURRENT ISOLATED SLEEP PARALYSIS - THE EFFECTS OF A PROVIDER TRAINING" (2020).
- Jalal, Baland, Andrea Romanelli, and Devon E Hinton. "Sleep Paralysis in Italy : Frequency , Hallucinatory Experiences , and Other Features" 58, no. 3 (2021): 427–439.
- Kasus, Studi, Metode Dakwah, Terapeutik Ustadz, and A D I Hidayat. "Info Artikel" 5 (2024).
- Nur Faizah, Ratih Dian, and Iga Noviekayati. "Pengaruh Sensory Integration Therapy Terhadap Indikasi Kecenderungan Sleep Paralysis Ditinjau Dari Jenis Kelamin." *Jurnal Psikologi Humanistik* 6, no. 1 (2021): 1–16.
- Rahayu, Sri Mulyati, Yani Marlina, and Diana Ulfah. "Student Knowledge About Sleep Paralysis." *Formosa Journal of Sustainable Research* 3, no. 1 (2024): 53–64.
- Remaja, Pada. "Widya Husada Nursing Conference (1" (2020): 74–84.
- ROHMAN, AHMAD FATKHUR. "DEKONSTRUKSI KEMAPANAN MITOS-MITOS DALAM NOVEL BILANGAN FU KARYA AYU UTAMI" (2022).
- Shinto, Doktrin, Tentang Konservasi, and M E I Marlina. *Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri (Uin) Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2017.
- Silvasy, David. "EXPLORING PATTERNS OF MEANING DURING VISIONARY EXPERIENCES ASSOCIATED WITH SLEEP PARALYSIS" (n.d.).
- Solomonova, Elizaveta. "Sleep Paralysis : Phenomenology , Neurophysiology and Treatment" (2008): 1–25.
- Steven J. Lynn, Judith W. Rhue. *Current Models and Perspectives Guilford Communication Series*. New York.: Guilford Press, 1991.

- Tjang, Yanto Sandy, and Marcella Arista. "Pengaruh Stress Terhadap Kejadian Sleep Paralysis Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* 3, no. 2 (2017): 41.
- Vernon, Alice. *Night Terrors: Troubled Sleep and the Stories We Tell About It*. London: Icon Books, 2022.
- Yuda, Basa Dewangga, Gemma Gelvani Putri, Nadhif Ramadhan, and Nur Amin Barokah. "Sleep Paralysis Ditinjau Dari Perspektif Neuropsikologi : Kajian Literatur" 3, no. 6 (2023): 223–226.
- Zadra, Tore Nielsen and Antonio. "Idiopathic Nightmares and Dream Disturbances Associated with Sleep–Wake Transitions" (n.d.).

Biografi singkat penulis:

Heppy Agustina Harefa, adalah mahasiswa prodi teologi di Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto, Jawa Tengah, dapat dihubungi melalui surel: harefaheppy186@gmail.com

Wiki Purnama Gulo, adalah mahasiswa prodi teologi di Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto, Jawa Tengah, dapat dihubungi melalui surel wpurnamagulo@gmail.com.

Monica Santosa, kini mengajar di prodi PAK dan prodi Teologi, **Sekolah Tinggi Teologi Soteria Purwokerto, dapat dihubungi di surel:** monicasantosa@sttsoteria.ac.id