

MIMPI MENURUT ISLAM: SATU SUMBANGAN WAHYU DALAM MENANGANI ISU KESIHATAN MASYARAKAT MADANI

Ikmal Adnan ⁱ, Khairulnazrin Nasir ⁱⁱ, Rahim Kamarul Zaman ⁱⁱⁱ, Abdul Mu'iz bin Hazban ^{iv}

ⁱ(Corresponding author

Fakulti Usuluddin dan Al-Quran & Sunnah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra

Emel: ikmal.adnan@kias.edu.my

ⁱⁱ Akademi Pengajian Islam, Pusat Pendidikan Universiti Malaya (UMEC

ⁱⁱⁱ Fakulti Usuluddin dan Al-Quran & Sunnah, Kolej Universiti Islam Antarabangsa Sultan Ismail Petra

^{iv} Jabatan al-Quran dan al-Hadith, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya.

ABSTRAK

Mimpi merupakan pengalaman umum manusia yang sering dikaitkan dengan aspek emosi, psikologi dan spiritual. Dalam tradisi Islam, al-Quran merakamkan beberapa kisah mimpi yang membawa maksud penting, seperti mimpi Nabi Yusuf AS dan Raja Mesir yang menjadi petunjuk kepada realiti kehidupan. Hadith Rasulullah SAW pula menjelaskan bahawa mimpi boleh berlaku dalam tiga bentuk, iaitu ru'ya salihah (mimpi benar, lintasan jiwa, dan gangguan syaitan. Kajian ini bertujuan meneliti pandangan Islam tentang mimpi berasaskan sumber wahyu khususnya ayat-ayat al-Quran serta menilai peranannya dalam membantu memahami isu kesihatan mental dan kesejahteraan hidup. Kaedah kajian melibatkan analisis teks al-Quran dan berkaitan mimpi, di samping penelitian terhadap pandangan sarjana klasik dan kontemporari. Hasil kajian menunjukkan bahawa mimpi boleh berfungsi sebagai petunjuk awal kepada keadaan jiwa dan emosi seseorang, serta mempunyai potensi untuk menyokong pendekatan pengubatan alternatif berteraskan Islam. Kajian ini diharap dapat menyumbang kepada pembangunan kaedah rawatan yang lebih menyeluruh dengan menggabungkan nilai wahyu dan pendekatan kesihatan semasa. Perkara ini adalah sejajar dengan aspirasi Malaysia Madani yang menekankan kesejahteraan masyarakat secara seimbang dan menyeluruh.

Kata-kata Kunci: Tafsir Maudhu'i, Mimpi (al-Ru'ya, Kesihatan Mental, Pengubatan Alternatif, Malaysia Madani

PENGENALAN

Mimpi merupakan fenomena universal yang berlaku dalam keadaan separuh sedar semasa tidur dan dikaitkan dalam sains moden dengan aktiviti otak pada fasa Rapid Eye Movement (REM), yang penting bagi pemrosesan emosi dan memori (Samson et al., 2023). Dalam psikologi Barat, Freud (1900) menafsirkan mimpi sebagai saluran ke alam bawah sedar yang mencerminkan keinginan terpendam, manakala Jung (1958) melihatnya sebagai simbol komunikasi antara kesedaran dan bawah sedar (Zhang & Guo, 2018). Namun, Islam memandang mimpi sebagai dimensi spiritual yang mempunyai nilai wahyu, bukan sekadar fenomena psikologi (Asadzandi, 2018). Menurut al-Nawawi, Rasulullah SAW menjelaskan bahawa “mimpi yang baik adalah daripada Allah, manakala mimpi buruk adalah daripada syaitan” (Muslim, SahihMuslim, no. 4200), sekali gus menunjukkan kedudukan mimpi sebagai ru’ya salihah atau petanda kenabian (*mubashshirāt al-nubuwwah*) yang membawa petunjuk dan hikmah Ilahi (Nurhayat, 2016). Manakala menurut Ibn Ibn Kathir, Al-Quran turut menegaskan kepentingan mimpi melalui kisah Nabi Ibrahim AS (al-Saffat, 37:102) dan Nabi Yusuf AS (Yusuf, 12:4, 12:43), yang menggambarkan fungsi mimpi sebagai instrumen wahyu yang memberi makna moral dan sosial kepada kehidupan manusia (Moris, 2021).

Dalam konteks semasa, fenomena mimpi semakin relevan apabila dikaitkan dengan kesejahteraan mental dan psikospiritual masyarakat. Laporan National Health and Morbidity Survey (Shukri et al., 2023) menunjukkan peningkatan kadar kemurungan dan tekanan di Malaysia selepas pandemik COVID-19 (Azlan et al., 2024; Tan et al., 2023; Tay et al., 2022) menandakan keperluan pendekatan yang menggabungkan sains moden dan spiritual Islam. Melalui pandangan Islam, mimpi boleh menjadi refleksi batin yang membantu individu menilai keadaan jiwa, membina kesedaran diri (self-awareness), serta memperkukuh hubungan rohani dengan Allah SWT. Pendekatan berasaskan wahyu ini selaras dengan gagasan Malaysia Madani, yang menekankan pembangunan insan seimbang dari aspek rohani, intelektual dan jasmani (Prime Minister’s Department, 2023). Justeru, integrasi antara ilmu wahyu dan psikologi moden dalam memahami mimpi dapat membentuk asas kepada model psikospiritual Islam yang lebih holistik dan kontekstual bagi kesejahteraan masyarakat masa kini.

SOROTAN LITERATUR

- **Mimpi dalam al-Quran**

Fenomena mimpi merupakan antara aspek spiritual yang mendapat perhatian dalam al-Quran (Nurhayat, 2016), khususnya dalam kisah para nabi yang menjadikannya sebagai wahana penyampaian petunjuk Ilahi. Dalam Surah Yusuf (12:4), Allah SWT berfirman:

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

“Wahai ayahku, sesungguhnya aku telah bermimpi melihat sebelas bintang, matahari dan bulan; aku melihat semuanya sujud kepadaku.”

(al-Quran. Yusuf, 12:4)

Menurut al-Tabari (2010) dalam *Jami' al-Bayan 'an Ta'wilay al-Quran*, mimpi Nabi Yusuf AS tersebut ditafsirkan sebagai ru'ya *sadiqah*, iaitu mimpi benar yang membawa petanda kenabian dan kedudukan masa depannya. Pandangan ini turut disokong oleh Ibn Kathīr (2016) dalam *Tafsir al-Quran al-'Azim*, yang menjelaskan bahawa simbol sebelas bintang, matahari dan bulan menggambarkan saudara-saudara Nabi Yusuf serta kedua ibu bapanya yang kelak akan menghormatinya di Mesir. Oleh itu, ayat ini menggambarkan bahawa mimpi bukan sekadar fenomena bawah sedar, tetapi suatu bentuk komunikasi wahyu yang mengandungi isyarat ketuhanan terhadap perjalanan hidup seorang nabi (Rifai et al., 2024).

Selain itu, menurut Rifai et al. (2024) kisah mimpi Raja Mesir dalam Surah Yusuf (12:43) turut memperlihatkan fungsi mimpi sebagai sumber maklumat strategik dan petunjuk sosial. Firman Allah SWT:

وَقَالَ الْمَلِكُ إِنِّي أَرَى سَبْعَ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعَ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ

Maksudnya: “Dan berkatalah Raja (Mesir): Sesungguhnya aku bermimpi melihat tujuh ekor lembu yang gemuk dimakan oleh tujuh ekor yang kurus, dan tujuh tangkai gandum yang hijau dan tujuh tangkai yang kering.”

(al-Quran. Yusuf, 12:43)

Menurut al-Qurtubi (2008) dalam *al-Jami' li Ahkam al-Quran*, mimpi ini menggambarkan ketepatan pengetahuan Nabi Yusuf AS dalam mentafsir simbol-simbol yang membawa maksud tujuh tahun kemakmuran diikuti tujuh tahun kemarau. Tafsiran tersebut bukan sahaja memberi panduan rohani kepada Raja Mesir, malah menjadi asas kepada dasar ekonomi negara yang menyelamatkan Mesir daripada krisis kelaparan. Ini membuktikan bahawa mimpi dalam konteks wahyu boleh mengandungi dimensi sosial, ekonomi dan strategik, selain dimensi spiritual (Asadzandi, 2018).

Sementara itu, ahli tafsir moden seperti Sayyid Qutb (2003) dalam *Fi Zilal al-Quran* menegaskan bahawa kisah-kisah mimpi dalam Surah Yusuf bukan sekadar naratif sejarah, tetapi manifestasi bagaimana wahyu berinteraksi dengan fitrah manusia. Sayyid Qutb menafsirkan bahawa mimpi berperanan sebagai mekanisme penyatuan antara dimensi ghaib (wahyu Ilahi) dan realiti kehidupan, yang menuntut manusia agar memahami tanda-tanda Allah melalui pengalaman batin. Hal ini selari dengan pandangan al-Ghazali (2011) dalam *Ihya' 'Ulum al-Din*, yang menyatakan bahawa mimpi benar merupakan *juz' min al-nubuwwah* (sebahagian daripada kenabian), kerana ia memperlihatkan pancaran nur Ilahi yang menyingkap makna hakiki kepada mereka yang berhati bersih.

Dalam konteks ini, dapat dirumuskan bahawa al-Quran mengangkat fungsi mimpi sebagai medium pendedahan makna dan hikmah, yang merentasi batas spiritual individu dan memberi kesan terhadap masyarakat. Kisah Nabi Yusuf AS menjadi contoh klasik bagaimana mimpi boleh menjadi wahyu kecil yang mengandungi dimensi petunjuk, strategi, dan pengajaran moral (Rifai et al., 2024). Maka, pemahaman Islam terhadap mimpi bukan sekadar fenomena psikologi, tetapi satu manifestasi interaksi antara wahyu dan realiti manusia, di mana makna spiritualnya berpotensi diterapkan dalam konteks moden seperti kesedaran emosi, kesejahteraan jiwa dan terapi rohani.

• **Mimpi dalam Hadis**

Konsep mimpi dalam Islam tidak hanya dijelaskan melalui kisah para nabi dalam al-Quran, tetapi turut dihuraikan secara terperinci dalam hadis-hadis Rasulullah SAW. Salah satu hadis yang menjadi asas utama dalam memahami fenomena mimpi ialah sabda Baginda:

الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ مِنَ اللَّهِ وَالْحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ

Maksudnya: “Mimpi yang baik adalah daripada Allah, dan mimpi buruk adalah daripada syaitan.”

(Riwayat Muslim, Sahih Muslim, no. 4200)

Hadis ini menjadi asas kepada klasifikasi mimpi dalam epistemologi Islam (Nafisah & Aiman, 2016). Berdasarkan penjelasan para ulama hadis dan syarahannya seperti al-Nawawi (2012) dan Ibn Hajar al-‘Asqalāni (2013), terdapat tiga kategori utama mimpi yang diiktiraf oleh Islam (Abdullah, 2019).

- I. Ru’ya Salihah (mimpi benar) – iaitu mimpi yang datang daripada Allah SWT, biasanya membawa ketenangan, petunjuk atau berita gembira (mubashshirah). Mimpi jenis ini dianggap sebahagian daripada mubashshirat al-nubuwwah (petanda kenabian) sebagaimana disebut dalam hadis bahawa, “Tidak tinggal lagi daripada kenabian kecuali mimpi yang benar.” (Riwayat al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, no. 6990). Menurut al-Nawawi (2012), ru’ya salihah boleh berfungsi sebagai tanda kebaikan bagi seseorang mukmin dan kadangkala menjadi isyarat ilahi untuk memperbaiki diri atau memberi harapan rohani.
- II. Hulm (mimpi buruk) – iaitu mimpi yang bersumber daripada syaitan, bersifat mengganggu dan menimbulkan ketakutan atau keresahan dalam diri (Nafisah & Aiman, 2016). Rasulullah SAW mengajar agar seseorang yang mengalami mimpi buruk tidak menceritakannya kepada orang lain, sebaliknya disarankan untuk meludah ringan ke sebelah kiri sebanyak tiga kali dan memohon perlindungan kepada Allah daripada syaitan (Muslim, Sahih Muslim, no. 4203). Tindakan ini menggambarkan prinsip pengawalan emosi dan perlindungan spiritual yang diajarkan Islam dalam menghadapi gangguan mimpi.
- III. Nafsi (lintasan jiwa) – iaitu mimpi yang berpunca daripada aktiviti mental, emosi, dan pengalaman harian seseorang. Menurut Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2012), mimpi jenis ini muncul hasil daripada gambaran minda bawah sedar ketika seseorang terlalu memikirkan sesuatu hal sebelum tidur. Oleh itu, ia tidak membawa mesej spiritual tertentu, sebaliknya hanya refleksi keadaan psikologi individu berkenaan (Bharati, 2024).

Ibn Hajar al-‘Asqalani dalam Fath al-Bāri menjelaskan bahawa mimpi benar (ru’ya salihah) boleh berperanan sebagai mubashshirah atau berita gembira daripada Allah SWT kepada hamba-Nya yang beriman (Ibn Hajar, 2013). Beliau menegaskan bahawa kedudukan mimpi benar sebagai “petanda kenabian” bukanlah bermakna ia setara dengan wahyu kenabian, tetapi sebagai isyarat spiritual yang memperkukuh hubungan seseorang dengan Allah. Pandangan ini disokong oleh al-Qurtubi (2008), yang menyatakan bahawa ru’ya salihah berfungsi sebagai bentuk ilham rabbāni (inspirasi ketuhanan) yang diberikan kepada mukmin sebagai motivasi moral dan kekuatan jiwa (Nafisah & Aiman, 2016).

Dalam konteks kontemporari, ulama dan sarjana moden turut membahaskan fungsi mimpi dalam rangka psikospiritual Islam. Al-Ghazali (2011) dalam *Ihya' 'Ulum al-Din* menegaskan bahawa mimpi merupakan antara “pintu-pintu ghaib” yang Allah SWT bukakan kepada manusia untuk memahami hakikat diri dan akhirat. Pandangan ini bertepatan dengan teori psikologi Islam kontemporari yang menganggap mimpi sebagai mekanisme simbolik untuk menyampaikan mesej batin dan spiritual (Subandi et al., 2023). Oleh itu, kajian terhadap hadis-hadis tentang mimpi bukan sahaja penting untuk memahami dimensi wahyu, tetapi juga mempunyai implikasi yang bersifat pemulihan terhadap kesejahteraan jiwa manusia pada zaman kini.

• **Pandangan Sarjana Klasik**

Perbincangan mengenai mimpi dalam tradisi Islam mempunyai akar yang kukuh dalam warisan keilmuan Islam. Para sarjana terdahulu meneliti fenomena mimpi bukan sahaja sebagai pengalaman peribadi, tetapi juga sebagai fenomena spiritual dan epistemologi yang berkait rapat dengan wahyu serta keadaan jiwa manusia. Dua tokoh utama yang sering dirujuk dalam bidang tafsir mimpi ialah Muhammad ibn Sirin (m. 110H) dan 'Abd al-Ghani al-Nabulusi (m. 1143H), yang masing-masing menghasilkan karya monumental yang menjadi rujukan sepanjang zaman (Abdullah, 2019; Pamukti & Soleh, 2023).

Ibn Sirin, seorang tabi'in yang terkenal dengan ketajaman ilmunya dalam bidang fiqh, hadis dan tafsir mimpi, telah menghimpunkan pelbagai panduan dan penjelasan tentang makna mimpi dalam karyanya *Ta'bir al-Ru'ya* (Ibn Sirin, 2007). Beliau menegaskan bahawa tafsir mimpi tidak boleh dilakukan secara literal atau secara rigid, sebaliknya perlu mengambil kira keadaan rohani, moral, dan konteks individu yang bermimpi. Menurut beliau, dua individu yang bermimpi perkara yang sama boleh mempunyai makna yang berbeza bergantung kepada keadaan iman, persekitaran dan pengalaman hidup mereka. Ibn Sirin berpendapat bahawa mimpi ialah cerminan keadaan hati (*hal al-qalb*), dan oleh itu, ia harus ditafsir dengan hikmah serta berpandukan nilai agama. Beliau sering mengingatkan bahawa “*mimpi tidak seharusnya dijadikan dasar hukum atau keputusan hidup tanpa pertimbangan syarak*” (Ibn Sirin, 2007, hlm. 14). Pandangan ini menggambarkan keseimbangan antara kepercayaan terhadap ilham rohani dan prinsip rasional dalam Islam.

Sementara itu, 'Abd al-Ghani al-Nabulusi memperkukuh tradisi ini melalui karyanya *Ta'tir al-Anam fi Ta'bir al-Manam*, sebuah ensiklopedia besar yang menyusun simbol dan makna mimpi secara sistematik berdasarkan sumber al-Quran, hadis, dan pengalaman rohani para ulama (al-Nabulusi, 2004). Al-Nabulusi menegaskan bahawa tafsir mimpi merupakan ilmu yang memerlukan kesucian hati, hikmah dan ketakwaan, kerana hanya jiwa yang bersih dapat menyingkap makna simbolik yang tersirat dalam mimpi. Beliau menolak pendekatan yang hanya menafsir simbol mimpi secara literal, dan menekankan aspek *dhawq* (rasa spiritual) serta *kashf* (penyingkapan batin) sebagai elemen penting dalam penafsiran yang benar. Dalam pandangan beliau, mimpi boleh menjadi alat penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) apabila ditafsir dengan bimbingan wahyu dan kesedaran spiritual yang mendalam.

Al-Qurtubi (m. 671H) turut memberikan pandangan yang signifikan tentang kedudukan ilmu tafsir mimpi. Dalam *al-Jami' li Ahkam al-Quran*, beliau menjelaskan bahawa ilmu menafsir mimpi bukan sekadar berdasarkan simbol atau pengetahuan zahir, tetapi memerlukan gabungan ilmu zahir dan ilmu batin, iaitu pemahaman tentang wahyu serta keinsafan rohani (al-Qurtubi, 2008).

Menurutnya, sesiapa yang mentafsir mimpi tanpa ilmu dan takwa boleh tersilap arah, kerana makna mimpi kadangkala merupakan ujian bagi hati dan iman seseorang. Oleh itu, tafsir mimpi dalam Islam bukan sekadar proses linguistik atau simbolik, tetapi juga amalan etika spiritual yang menuntut keikhlasan dan kesedaran terhadap kebesaran Allah SWT (Asadzandi, 2018).

Pandangan para sarjana klasik ini menunjukkan bahawa ilmu tafsir mimpi dalam Islam berkembang sebagai satu disiplin berasaskan wahyu dan tazkiyah, bukan sekadar spekulasi psikologi. Mereka melihat mimpi sebagai ru'ya salihah yang boleh membawa petunjuk, pengajaran, atau refleksi terhadap keadaan batin manusia. Menurut Asadzandi, (2018), pendekatan yang seimbang antara rasional (ilmu zahir) dan spiritual (ilmu batin) ini menjadi asas penting untuk memahami bagaimana Islam memandang mimpi sebagai wahana komunikasi Ilahi yang menghubungkan dunia rohani dan dunia realiti insan.

• **Kajian Kontemporari**

Dalam dekad kebelakangan ini, bidang psikologi Islam semakin mendapat perhatian sebagai satu disiplin yang berusaha mengintegrasikan aspek spiritual dan saintifik dalam memahami kesejahteraan manusia. Kajian moden menunjukkan bahawa dimensi spiritual seperti iman, doa, zikir, dan tafakur memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikospiritual individu (Mazlan & Burhan, 2023; Kamarul Zaman et al., 2022). Elemen-elemen ini berfungsi sebagai mekanisme penstabil emosi, penenang kognitif, serta penguat makna hidup yang mengurangkan simptom kebimbangan dan kemurungan. Dalam konteks terapi moden, prinsip ini selaras dengan pendekatan intervensi berasaskan agama (*faith-based therapy*) yang menekankan hubungan manusia dengan Tuhan sebagai teras keseimbangan emosi dan rohani.

Kajian oleh Mazlan dan Burhan (2023) mendapati bahawa integrasi amalan spiritual Islam seperti solat tahajud, zikir terarah, dan refleksi terhadap ayat-ayat al-Quran dapat membantu pesakit mencapai keseimbangan psikospiritual selepas melalui tekanan emosi yang berat. Hasil dapatan mereka menunjukkan bahawa pendekatan berasaskan wahyu bukan sahaja membantu mengawal simptom psikologi, tetapi turut meningkatkan rasa syukur, ketenangan, dan makna hidup. Kajian Kamarul Zaman et al. (2022) pula menegaskan bahawa penglibatan spiritual mempunyai korelasi positif dengan tahap kesejahteraan subjektif dan daya tindak (*resilience*) dalam kalangan pelajar universiti Islam di Malaysia. Kedua-dua kajian ini memperkukuh pandangan bahawa kesejahteraan jiwa tidak dapat dicapai sepenuhnya tanpa melibatkan dimensi spiritual dan keimanan.

Selain itu, kajian kontemporari yang menyentuh tentang fenomena mimpi dalam konteks kesihatan mental dan spiritual turut memberikan sumbangan penting kepada wacana ini. Kajian oleh Ezwan Rafiq et al. (2015) mengenai simptom mimpi histeria dan rasukan jin dalam kalangan pesakit rawatan alternatif Islam mendapati bahawa pengalaman mimpi buruk sering dikaitkan dengan tekanan emosi, gangguan tidur (*sleep paralysis*), dan rasa ketakutan yang mendalam. Kajian tersebut menyimpulkan bahawa fenomena ini tidak boleh dijelaskan semata-mata melalui dimensi psikologi, tetapi perlu difahami melalui pendekatan integratif yang mengambil kira unsur spiritual, gangguan luar biasa (*ghaibiyat*), dan keadaan rohani pesakit.

Penemuan ini menunjukkan keperluan mendesak untuk membangunkan model rawatan yang menyatukan dimensi psikologi dan spiritual Islam, sejajar dengan pandangan bahawa kesejahteraan jiwa (*nafs muṭma'innah*) hanya dapat dicapai apabila elemen spiritual diseimbangkan dengan pendekatan saintifik. Kajian tambahan oleh Mursalin (2024) turut menekankan bahawa mimpi buruk yang berulang boleh menjadi indikator awal kepada tekanan jiwa atau gangguan spiritual. Dalam konteks masyarakat Muslim Malaysia, fenomena ini sering diinterpretasikan melalui dua kerangka utama iaitu kerangka psikologi moden yang menekankan fungsi kognitif dan neurofisiologi, serta kerangka spiritual Islam yang menilai mimpi sebagai isyarat rohani yang memerlukan refleksi diri dan amalan ibadah bagi pemulihan kesejahteraan.

Oleh itu, integrasi antara dua pendekatan ini bukan sahaja memperkaya pemahaman ilmiah terhadap mimpi, tetapi juga berpotensi menyumbang kepada pembangunan model rawatan psikospiritual Islamik yang lebih menyeluruh dan berkesan (Mursalin, 2024).

METODOLOGI KAJIAN

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif analisis teks yang berasaskan kaedah tafsiran dan analisis kandungan terhadap sumber wahyu utama iaitu al-Quran, di samping rujukan terhadap karya tafsir klasik dan penulisan sarjana moden yang membicarakan tentang fenomena mimpi dalam Islam. Pendekatan ini dipilih kerana kajian bertujuan meneliti makna konseptual dan implikasi spiritual mimpi dalam konteks wahyu serta mengaitkannya dengan isu kesejahteraan jiwa masyarakat kontemporari, khususnya dalam kerangka Malaysia Madani.

Proses analisis dilaksanakan melalui tiga tahap utama yang saling berkait. Tahap pertama ialah analisis tematik wahyu, yang melibatkan proses mengenal pasti dan mengumpulkan ayat-ayat al-Quran dan hadis yang berkaitan secara langsung dengan fenomena mimpi. Langkah ini bertujuan memahami bagaimana al-Quran dan hadis mbingkai mimpi sebagai sebahagian daripada pengalaman spiritual manusia, termasuk contoh-contoh seperti kisah Nabi Yusuf AS dan pandangan Rasulullah SAW tentang jenis-jenis mimpi. Tahap kedua ialah analisis tafsir dan syarah hadis, di mana penulis membandingkan pandangan ulama klasik seperti al-Tabari, Ibn Kathir, dan al-Qurtubi dengan sarjana kontemporari dalam bidang tafsir, tasawuf, dan psikologi Islam.

Pendekatan perbandingan ini membantu mengenal pasti kesinambungan dan perbezaan dalam pemahaman terhadap fungsi mimpi sama ada sebagai petanda kenabian, ilham, atau refleksi jiwa serta bagaimana ia ditafsir dalam konteks sosial dan spiritual. Manakala tahap ketiga pula melibatkan analisis kontekstual, iaitu penilaian terhadap potensi aplikasi konsep mimpi dalam konteks kesihatan mental dan kesejahteraan masyarakat Malaysia Madani. Pada tahap ini, hasil dapatan daripada sumber wahyu dan pandangan sarjana digunakan untuk menilai bagaimana pengalaman mimpi dapat dijadikan asas kepada intervensi psikospiritual Islam, seperti kaunseling rohani, terapi zikir, atau rawatan ruqyah yang beretika dan berasaskan wahyu. Pendekatan kontekstual ini sekaligus menonjolkan relevansi kajian terhadap cabaran kesihatan mental masa kini dan aspirasi pembangunan insan seimbang dalam kerangka Malaysia Madani.

HASIL DAN PERBINCANGAN KAJIAN

• **Mimpi Sebagai Petanda Kenabian**

Dalam kerangka teologi Islam, mimpi benar (ru'ya salihah) dianggap sebagai salah satu bentuk komunikasi spiritual yang diiktiraf oleh wahyu, meskipun ia tidak membawa hukum syarak yang baharu. Islam mengklasifikasikan mimpi kepada tiga kategori utama sebagaimana disebut dalam hadis sahih: "Mimpi itu tiga jenis; mimpi baik daripada Allah, mimpi buruk daripada syaitan, dan mimpi yang timbul daripada bisikan diri sendiri" (Muslim, SahihMuslim, no. 4200). Berdasarkan hadis ini, ru'ya salihah dianggap sebagai bentuk wahyu (*mubashshirat*), iaitu ilham dan petunjuk ringan daripada Allah SWT kepada hamba-Nya yang beriman. Konsep ini berakar daripada sabda Rasulullah SAW: "Tidak akan tinggal lagi daripada kenabian kecuali *mubashshirat*." Para sahabat bertanya: "Apakah *mubashshirat* itu, wahai Rasulullah?" Baginda menjawab: 'Mimpi yang baik yang dilihat oleh seorang Muslim atau diperlihatkan kepadanya.' (al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, no. 6989).

Para ulama klasik menafsirkan ru'ya salihah sebagai bentuk wahyu tidak legislasi (*non-legislative revelation*) yang hanya berfungsi untuk memberi ilham, amaran, atau petunjuk moral kepada individu tertentu. Menurut Ibn Taymiyyah (2004), mimpi boleh menjadi sumber *ilham* (ilham) atau *tabshir* (berita gembira), asalkan kandungannya tidak bertentangan dengan nas wahyu yang sahih. Beliau menegaskan bahawa mimpi tidak boleh dijadikan asas dalam penetapan hukum syarak, tetapi boleh menjadi panduan spiritual yang mendorong seseorang kepada kebaikan dan peningkatan iman. Dalam Majmu' al-Fatawa, Ibn Taymiyyah menyatakan bahawa mimpi benar adalah "sebahagian daripada empat puluh enam bahagian kenabian," merujuk kepada hadis sahih yang menyamakan fungsi mimpi dengan sisa cahaya wahyu yang masih dikurniakan kepada umat selepas kewafatan Rasulullah SAW.

Pandangan ini turut disokong oleh al-Qurtubi (2008) dalam al-Jami' li Ahkam al-Quran, yang menegaskan bahawa mimpi benar mempunyai nilai spiritual sebagai tanda penerimaan Allah SWT terhadap seseorang hamba. Namun, beliau menegaskan bahawa mimpi perlu ditafsir berdasarkan prinsip syarak dan adab penafsiran, agar tidak disalah ertikan sebagai ramalan masa hadapan. Ibn Sirin (2007), seorang tokoh klasik dalam bidang tafsir mimpi, turut menjelaskan bahawa penafsiran mimpi mesti dilakukan oleh individu yang memahami konteks rohani dan moral seseorang pemimpi, kerana setiap mimpi membawa simbol yang berbeza bergantung kepada keadaan iman dan pengalaman hidup seseorang.

Dalam wacana psikologi Islam kontemporari, konsep ru'ya salihah ditafsirkan sebagai pengalaman spiritual yang mencerminkan keseimbangan dalaman antara dimensi kognitif, emosi dan iman (Mazlan & Burhan, 2023). Mimpi yang datang daripada Allah SWT bukan sahaja memberi *sakinah* (ketenangan), tetapi juga membantu seseorang menilai keadaan jiwanya. Hamid (2021) menegaskan bahawa fungsi mimpi benar dalam konteks moden boleh difahami sebagai satu bentuk spiritual coping mechanism, iaitu cara individu Muslim mencari makna dan bimbingan dalam kehidupan melalui refleksi terhadap simbol dan mesej dalam mimpi mereka.

Oleh itu, ru'ya salihah boleh dianggap sebagai petanda kenabian dalam kehidupan umat Islam. Ia berperanan sebagai petunjuk moral yang memperkukuh keimanan, memberi dorongan untuk memperbaiki diri dan mengingatkan manusia kepada hakikat hubungan dengan Tuhan. Walaupun ia tidak berstatus wahyu hukum, fungsi spiritualnya tetap signifikan sebagai jambatan antara dunia lahiriah dan batiniah manusia. Dalam konteks masyarakat Madani, konsep ini dapat diintegrasikan ke dalam pendekatan terapi psikospiritual Islamik, di mana mimpi benar dilihat sebagai cerminan kesihatan rohani dan kebergantungan kepada Allah SWT.

Mimpi sebagai Cerminan Kesejahteraan Jiwa

Fenomena mimpi dalam perspektif Islam tidak hanya difahami sebagai pengalaman neurologi semasa tidur, tetapi juga sebagai cerminan keadaan jiwa dan spiritual seseorang. Islam menegaskan bahawa jiwa (*nafs*) memainkan peranan penting dalam menentukan bentuk dan makna mimpi yang dialami oleh individu. Nabi Muhammad SAW menjelaskan bahawa mimpi terbahagi kepada tiga jenis: *ru'ya salihah* (mimpi yang benar dan baik), *hadithal-nafs* (lintasan jiwa atau bayangan fikiran), dan mimpi yang datang daripada syaitan (Muslim, Sahih Muslim, no. 4200). Pembahagian ini menunjukkan bahawa pengalaman mimpi berkait rapat dengan kebersihan hati dan keseimbangan emosi seseorang. Apabila hati bersih dan stabil, seseorang lebih mudah menerima ilham atau mimpi yang baik; sebaliknya, apabila jiwa diganggu oleh dosa, tekanan, atau ketakutan, mimpi buruk menjadi lebih dominan (al-Ghazali, 2011).

Kajian kes di Malaysia oleh Ezwan Rafiq et al. (2015) mendapati bahawa pesakit yang mengalami mimpi histeria atau mimpi berkaitan gangguan jin sering menunjukkan simptom tekanan emosi, gangguan tidur, serta ketakutan ekstrem terhadap bayangan dan suara ghaib. Kajian tersebut dijalankan di beberapa pusat rawatan Islam tempatan dan melibatkan pesakit yang dirawat menggunakan kaedah ruqyah syar'iyah, zikir dan doa khusus. Hasil kajian menunjukkan bahawa selepas mengikuti rawatan berasaskan amalan rohani tersebut, pesakit melaporkan pengurangan signifikan dalam simptom mimpi buruk dan peningkatan tahap ketenangan jiwa. Pendekatan ini membuktikan bahawa intervensi spiritual Islamik boleh berfungsi sebagai pelengkap kepada terapi psikologi moden, terutama dalam kes yang melibatkan gabungan faktor psikologi dan spiritual.

Dari sudut psikologi Islam, mimpi dilihat sebagai cerminan hal al-nafs iaitu keadaan dalaman yang menggambarkan tahap *itmi'nan* (ketenangan) *itmi'nan* atau *qalaq* (kegelisahan) seseorang. Ibn Qayyim al-Jawziyyah (2012) menjelaskan bahawa mimpi yang benar biasanya berlaku apabila roh berada dalam keadaan suci dan bebas daripada gangguan hawa nafsu, manakala mimpi buruk muncul akibat kekacauan jiwa dan bisikan syaitan. Pemahaman ini selaras dengan teori kesejahteraan psikospiritual moden yang menyatakan bahawa kestabilan emosi dan hubungan spiritual yang kukuh dapat menurunkan kadar mimpi negatif serta meningkatkan kualiti tidur.

Selain itu, pendekatan ini juga bertepatan dengan penemuan dalam kajian Mazlan dan Burhan (2023) yang menegaskan bahawa amalan kerohanian seperti zikir dan tafakur berfungsi sebagai mekanisme pengaturan emosi (*emotional regulation*) dan *tazkiyah al-nafs* (pembersihan jiwa) *tazkiyah al-nafs*.

Apabila individu mendekati diri kepada Allah SWT melalui doa dan ibadah, tahap hormon stres seperti kortisol dapat menurun, sekaligus mewujudkan keseimbangan antara aspek fisiologi, psikologi, dan spiritual. Maka, dalam konteks kesejahteraan jiwa, mimpi boleh difahami sebagai refleksi spiritual terhadap kesihatan batin individu. Ia bukan sekadar reaksi otak terhadap rangsangan luaran, tetapi juga petunjuk tentang sejauh mana hati seseorang berada dalam kedamaian atau kegelisahan.

Dalam kerangka Malaysia Madani, konsep ini mempunyai nilai praktikal yang tinggi. Ia mengingatkan masyarakat bahawa kesihatan mental tidak boleh dipisahkan daripada aspek spiritual dan moral. Mimpi yang baik dapat berfungsi sebagai dorongan ke arah peningkatan iman dan refleksi sendiri, manakala mimpi buruk pula boleh menjadi isyarat perlunya rawatan rohani dan sokongan psikologi. Oleh itu, integrasi antara sains moden dan panduan wahyu dalam memahami fenomena mimpi boleh menjadi asas kepada pembangunan model terapi psikospiritual Islamik Malaysia, yang berpaksikan kesejahteraan jiwa secara holistik dan beretika.

Dimensi Psikologi dan Spiritual

Dalam kerangka teori psikologi barat klasik, mimpi sering dianggap sebagai manifestasi bawah sedar (subconscious manifestation) yang mencerminkan konflik dalaman, keinginan terpendam, dan simbol-simbol pengalaman hidup manusia. Sigmund Freud (1900) dalam karya monumentalnya *The Interpretation of Dreams* menegaskan bahawa mimpi ialah “jalan menuju ke alam bawah sedar,” di mana kandungan mimpi menjadi gambaran hasrat yang ditekan oleh norma sosial dan moral. Freud menafsirkan mimpi sebagai simbol keinginan yang tidak disadari secara sedar. Walaupun teori ini mendapat kritikan kerana terlalu menekankan unsur naluri, pandangan Freud membuka jalan kepada pemahaman saintifik tentang hubungan antara mimpi dan keseimbangan psikologi manusia (Barbato, 2025).

Sebaliknya, Carl Jung (1958) memperluas perspektif ini dengan memperkenalkan konsep kolektif bawah sedar (collective unconscious), yang menegaskan bahawa simbol dan imej dalam mimpi bukan sekadar refleksi individu, tetapi sebahagian daripada struktur arketip sejagat yang dikongsi oleh manusia seluruhnya. Bagi Jung, mimpi berfungsi sebagai proses penyembuhan diri (self-regulation process), di mana jiwa cuba mencapai keseimbangan antara kesedaran dan bawah sedar. Jung juga menganggap mimpi sebagai wahana spiritual yang membantu manusia berhubung dengan dimensi transenden diri (Self archetype), walaupun konsep ini masih berakar dalam pendekatan psikologi humanistik dan bukan keagamaan.

Walaupun teori Freud dan Jung memberikan asas penting dalam memahami fungsi psikologi mimpi, pandangan Islam memperluas konsep ini dengan menempatkan Allah SWT sebagai sumber utama makna dan kebenaran mimpi. Dalam perspektif Islam, mimpi bukan sekadar fenomena bawah sedar, tetapi sebahagian daripada sistem komunikasi spiritual antara manusia dan Pencipta (al-Qaradawi, 2003). Rasulullah SAW menjelaskan bahawa mimpi benar (ru'ya salihah) adalah satu daripada empat puluh enam juzuk kenabian (al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, no. 6989), menunjukkan bahawa pengalaman mimpi boleh mengandungi unsur wahyu atau ilham rabbani. Oleh itu, tafsir mimpi dalam Islam tidak hanya bersifat penilaian diri, tetapi melibatkan penyerahan makna kepada kehendak Ilahi. Ini memerlukan pendekatan tafsir yang beretika, berhati-hati, dan berpandukan panduan wahyu serta penjelasan Rasulullah SAW (Ibn Sirin, 2007).

Dimensi spiritual ini menjadikan tafsir mimpi dalam Islam berbeza secara epistemologinya daripada pendekatan psikologi barat yang sekular. Islam mengiktiraf fungsi psikologi mimpi sebagai refleksi emosi dan pengalaman batin, namun menolak pandangan bahawa makna mimpi dapat ditentukan secara eksklusif oleh proses kognitif manusia. Sebaliknya, Islam menegaskan bahawa makna sejati mimpi hanya dapat difahami dengan hidayah Ilahi, kerana jiwa manusia (nafs) terhubung dengan roh yang berasal daripada Allah SWT (al-Isra', 17:85). Dengan itu, tafsir mimpi dalam Islam merupakan gabungan antara psikologi dan kesedaran ketuhanan, yang menuntut keseimbangan antara akal dan iman. Pendekatan ini juga memberikan sumbangan signifikan dalam konteks terapi moden yang sering bersifat sekular dan berorientasi saintifik semata-mata. Integrasi elemen rohani berasaskan wahyu seperti doa, zikir, dan tafakur terhadap makna mimpi dapat membantu individu mencapai keseimbangan batin yang lebih mendalam. Dalam psikoterapi Islamik, pengalaman mimpi boleh digunakan sebagai alat self-reflection spiritual untuk mengenal pasti konflik jiwa, memohon petunjuk Ilahi, dan memperkukuh hubungan dengan Allah SWT (Awaad & Ali, 2015).

Pendekatan ini bukan sahaja melengkapkan kekurangan model psikoterapi barat yang menafikan peranan Tuhan, tetapi juga menawarkan paradigma penyembuhan yang lebih menyeluruh dan berteraskan makna. Secara keseluruhannya, dimensi psikologi dan spiritual dalam mimpi menggambarkan dua aras pemahaman yang saling melengkapi. Teori psikologi Barat memberikan asas saintifik tentang fungsi kognitif dan emosi mimpi, manakala Islam menambahkan lapisan makna spiritual dan akidah yang menjadikan mimpi bukan sekadar refleksi jiwa, tetapi juga wahana kesedaran ketuhanan. Gabungan kedua-dua dimensi ini amat penting dalam membentuk satu pendekatan psikospiritual Islamik yang mampu menyumbang kepada kesejahteraan jiwa dan kesihatan mental masyarakat moden.

Model Konseptual Integratif

Model konseptual integratif ini menggariskan hubungan yang sejajar antara lima komponen utama iaitu Wahyu, Mimpi, Refleksi, Intervensi Islamik, dan Kesejahteraan Jiwa yang bersama-sama membentuk satu kerangka pemahaman menyeluruh mengenai kesejahteraan psikospiritual berasaskan Islam. Model ini berpaksikan teori bahawa wahyu merupakan sumber utama bimbingan Ilahi, manakala mimpi berfungsi sebagai cerminan rohani (spiritual mirror) terhadap keadaan jiwa seseorang. Melalui refleksi dan pentafsiran al-Quran, pengalaman mimpi boleh membawa kepada intervensi terapeutik atau strategi pemulihan yang akhirnya menyumbang kepada kesejahteraan individu dan masyarakat Madani yang seimbang. Rajah berikut menggambarkan hubungan sejajar antara Wahyu; Mimpi; Refleksi; Intervensi; dan Kesejahteraan Jiwa



Dalam model ini, Wahyu menjadi asas epistemologi kepada seluruh kerangka. Al-Quran dan hadis berperanan sebagai sumber kebenaran yang menilai dan menapis makna mimpi agar ia tidak terkeluar daripada batas akidah Islam (al-Qurṭubī, 2008). Kisah-kisah dalam al-Quran seperti mimpi Nabi Yusuf AS (Yusuf, 12:4–6) dan Nabi Ibrahim AS (al-Saffat, 37:102) memperlihatkan bahawa wahyu memberi panduan untuk mentafsir mimpi bukan hanya sebagai simbol psikologi, tetapi juga sebagai petunjuk moral dan spiritual yang menuntut tindakan reflektif (Ibn Kathīr, 2016; Asadzandi, 2018; Nurhayat, 2016).

Tahap kedua, Pengalaman Mimpi, merujuk kepada proses semula jadi yang berlaku dalam keadaan tidur, di mana unsur emosi, kognitif dan spiritual saling berinteraksi. Dalam Islam, mimpi dikategorikan kepada tiga jenis utama sebagaimana hadis Rasulullah SAW: ru'ya salihah (mimpi benar daripada Allah SWT), hadithal-nafs (lintasan jiwa), dan ḥulm (mimpi buruk daripada syaitan) (al-Bukhari, Sahihal-Bukhari, no. 6499). Pemahaman ini menekankan bahawa tidak semua mimpi memiliki nilai wahyu, tetapi yang benar dapat menjadi isyarat terhadap keadaan jiwa, keimanan, atau ujian spiritual seseorang (al-Ghazali, 2011) (Nafisah & Aiman, 2016).

Tahap ketiga ialah Refleksi Spiritual dan Tafsir, iaitu proses renungan dan penilaian terhadap makna mimpi berasaskan panduan wahyu serta pandangan ulama. Refleksi ini berfungsi sebagai mekanisme self-assessment rohani yang mendorong individu untuk menilai hubungan mereka dengan Allah SWT, memperbaiki ibadah dan memahami keadaan batin. Kajian oleh Mazlan dan Burhan (2023) menunjukkan bahawa refleksi rohani berasaskan wahyu dapat meningkatkan tahap ketenangan (sakīnah) dan mengurangkan simptom tekanan emosi. Dalam tradisi tasawuf, refleksi terhadap mimpi dianggap sebahagian daripada latihan tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) yang membawa kepada kesedaran diri yang lebih tinggi (Mazandarani & Mahmoudi, 2022; Mursalin, 2024).

Tahap keempat, Intervensi Islamik, merujuk kepada tindakan terapeutik yang berpaksikan nilai-nilai Islam. Antara bentuk intervensi yang disarankan ialah doa, zikir, kaunseling rohani, serta rawatan ruqyah syar'iyah yang sah dan beretika. Pendekatan ini menekankan keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologi, selaras dengan dapatan kajian Kamarul Zaman et al. (2022) yang menunjukkan keberkesanan terapi berasaskan iman dalam menstabilkan emosi dan memperkukuh daya tindak (resilience). Integrasi intervensi spiritual dalam amalan psikologi moden juga disokong oleh teori Islamic Integrated Psychotherapy yang diperkenalkan oleh Haque et al. (2016), yang melihat manusia sebagai entiti jasmani-rohani yang tidak dapat dipisahkan.

Akhirnya, tahap kelima ialah Kesejahteraan Jiwa dan Masyarakat Madani, iaitu hasil daripada proses refleksi dan intervensi yang berterusan. Kesejahteraan ini bukan sahaja diukur melalui ketiadaan gangguan mental, tetapi juga melalui pencapaian keseimbangan spiritual, emosi dan sosial dalam diri individu serta masyarakat (Kamarul Zaman et al., 2022). Dalam konteks Malaysia Madani, kesejahteraan jiwa berfungsi sebagai asas kepada pembentukan masyarakat yang berakhlak, berilmu dan saling menyantuni, sejajar dengan nilai ihsan, adil dan kasih sayang yang menjadi teras gagasan tersebut (Prime Minister's Department, 2023).

Secara keseluruhannya, model konseptual ini menonjolkan bahawa mimpi bukan sekadar fenomena psikologi, tetapi juga mekanisme diagnostik spiritual yang membantu manusia mengenal kondisi batin mereka.

Melalui refleksi berasaskan wahyu dan bimbingan rohani yang sahih, mimpi dapat menjadi titik tolak kepada transformasi jiwa yang lebih mendalam. Pendekatan ini seterusnya berpotensi membentuk model rawatan psikospiritual Islamik yang dapat menyokong kesejahteraan masyarakat secara menyeluruh.

Aplikasi dalam Konteks Malaysia Madani

Dalam kerangka Malaysia Madani, kesejahteraan jiwa dan kesihatan rohani dianggap sebagai asas utama kepada kemajuan masyarakat dan pembentukan insan seimbang. Gagasan Malaysia Madani, yang diperkenalkan oleh Perdana Menteri Malaysia pada tahun 2023, menekankan enam teras utama iaitu kemampanan, Kesejahteraan, Daya cipta, Hormat, Keyakinan, dan Ihsan yang berasaskan keseimbangan antara pembangunan material dan spiritual (Prime Minister's Department, 2023). Oleh itu, kesejahteraan jiwa (spiritual well-being) bukan sahaja dilihat sebagai aspek individu, tetapi sebagai prasyarat kepada kemakmuran sosial yang lestari (Kamarul Zaman et al., 2022). Dalam konteks ini, pengalaman mimpi yang difahami melalui pendekatan wahyu boleh memainkan peranan sebagai mekanisme refleksi diri dan penyembuhan rohani, seterusnya menyumbang kepada pembinaan masyarakat Madani yang harmoni dan berakhlak.

Integrasi konsep mimpi Islamik ke dalam kerangka terapi psikospiritual moden berpotensi menyokong pembangunan insan secara holistik. Mimpi dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai pengalaman bawah sedar, tetapi juga sebagai wahana untuk mengenal pasti keadaan jiwa, perasaan bersalah, atau kebimbangan rohani seseorang. Kajian Mazlan dan Burhan (2023) menunjukkan bahawa terapi Islamik yang menggabungkan elemen tafakur, doa, dan bimbingan spiritual meningkatkan tahap ketenangan batin serta mengurangkan tekanan emosi dalam kalangan pesakit. Berdasarkan dapatan ini, mimpi boleh digunakan sebagai medium diagnostik awal dalam sesi kaunseling Islamik. Contohnya, apabila seorang pesakit melaporkan mimpi yang berulang berkaitan ketakutan atau rasa bersalah, kaunselor dapat menilai simbolisme spiritual tersebut dan mengaitkannya dengan keadaan psikologi dan amalan ibadah individu berkenaan (Mazlan & Burhan, 2023).

Dalam konteks institusi kesihatan dan pendidikan di Malaysia, pengaplikasian model ini dapat dijalankan melalui dua saluran utama. Pertama, pusat kaunseling Islam di universiti dan masjid boleh mengadaptasi modul "Refleksi Mimpi Islamik", iaitu satu bentuk sesi kaunseling berasaskan tafsir simbolik mimpi menurut panduan wahyu. Modul ini dapat membantu pelajar dan masyarakat umum menilai makna spiritual di sebalik pengalaman mimpi, lalu menggunakannya sebagai alat refleksi diri untuk memperbaiki hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia. Kedua, hospital awam dan pusat rawatan Islam boleh menerapkan unsur tafsir mimpi Islamik sebagai sebahagian daripada intervensi psikologi klinikal, khususnya bagi pesakit yang mengalami gangguan tidur, mimpi buruk berulang, atau trauma spiritual. Pendekatan ini selaras dengan Dasar Kesihatan Mental Negara 2020–2025, yang menekankan keperluan integrasi antara pendekatan saintifik dan nilai spiritual dalam intervensi kesihatan mental (Ministry of Health Malaysia, 2020).

Selain manfaat terapeutik, aplikasi mimpi dalam konteks Malaysia Madani turut mempunyai implikasi sosio-budaya dan dasar awam. Pemahaman masyarakat terhadap mimpi perlu digerakkan ke arah perspektif yang lebih ilmiah dan berasaskan wahyu, bukan sekadar tafsiran mistik atau tahyul. Pendidikan awam dan latihan profesional bagi kaunselor, ustaz dan pengamal perubatan Islam perlu menekankan etika tafsir mimpi, dengan berpandukan hadis sahih serta tafsir ulama muktabar seperti Ibn Sirīn dan al-Nawawī (al-Nawawī, 2012; Ibn Sirin, 2007).

IMPLIKASI DAN CADANGAN

Hasil kajian ini membawa beberapa implikasi penting yang merangkumi dimensi akademik, praktikal dan dasar awam. Dari sudut akademik, penemuan ini membuka ruang kepada penyelidikan lanjut yang lebih bersifat empirikal bagi menguji kaitan langsung antara jenis-jenis mimpi dengan tahap kesihatan mental dalam kalangan umat Islam di Malaysia. Walaupun kajian ini bersifat analisis teks wahyu dan literatur, kajian lanjutan berbentuk kuantitatif dan kualitatif lapangan amat diperlukan untuk menilai sejauh mana pengalaman mimpi dapat berfungsi sebagai indikator spiritual dan psikologi seseorang Muslim. Kajian empirikal juga dapat membantu memperkukuh asas teori hubungan antara wahyu, pengalaman mimpi dan kesejahteraan jiwa, sekali gus memperkaya bidang psikologi Islam tempatan.

Dari segi praktikal, hasil kajian ini mencadangkan agar latihan khusus diberikan kepada kaunselor, ustaz, dan pengamal rawatan Islam mengenai kaedah tafsir mimpi yang beretika dan berpaksikan wahyu. Latihan ini penting untuk memastikan penafsiran mimpi tidak disalahgunakan untuk tujuan sensasi atau ramalan yang tidak berasas, tetapi sebaliknya dijadikan ruang bimbingan spiritual dan pemulihan jiwa. Integrasi ilmu tafsir klasik dengan prinsip psikologi moden juga boleh membentuk satu disiplin baharu dalam bidang kaunseling psikospiritual Islam, di mana pengalaman mimpi dilihat sebagai refleksi emosi dan keimanan seseorang, bukan sekadar fenomena mistik.

Dari perspektif dasar awam, kajian ini mengesyorkan supaya institusi Islam seperti Jabatan Kemajuan Islam Malaysia (JAKIM), institusi pendidikan tinggi, dan hospital Islam membangunkan satu modul “Terapi Mimpi Islamik” yang berasaskan panduan wahyu dan bukti ilmiah. Modul ini boleh dijadikan komponen tambahan dalam rawatan psikospiritual, khususnya bagi pesakit yang mengalami tekanan emosi, gangguan tidur atau trauma spiritual. Pembangunan modul sedemikian akan memperkukuh pendekatan holistik kesihatan jiwa yang menggabungkan dimensi fizikal, mental, dan rohani, selaras dengan falsafah Malaysia Madani yang menekankan kesejahteraan insani secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Kajian ini menegaskan bahawa mimpi menurut perspektif Islam bukanlah sekadar fenomena biologi atau aktiviti kognitif semasa tidur, tetapi merupakan satu bentuk wahyu *juz’i* yang mencerminkan kebijaksanaan Ilahi dalam membimbing manusia memahami keadaan spiritual dan emosi mereka. Islam melihat mimpi benar (*ru’ya salihah*) sebagai *mubashshirāt*, iaitu khabar gembira daripada Allah SWT yang menjadi kesinambungan kepada kenabian dalam bentuk petanda, tanpa membawa hukum baharu (Muslim, Sahih Muslim, no. 4200; al-Nawawi, 2012). Dari sudut psikospiritual, mimpi berpotensi berfungsi sebagai refleksi keadaan jiwa yang boleh membantu individu mengenal pasti keresahan, rasa bersalah atau ketenangan batin mereka.

Integrasi antara panduan wahyu dan pendekatan psikologi moden, seperti yang diketengahkan oleh Mazlan dan Burhan (2023) serta Kamarul Zaman et al. (2022), membolehkan fenomena ini difahami secara menyeluruh bukan hanya sebagai hasil aktiviti otak dalam fasa REM (Hobson, 2009), tetapi juga sebagai manifestasi hubungan spiritual antara manusia dan Pencipta.

Dalam konteks Malaysia Madani, pemahaman terhadap mimpi sebagai refleksi spiritual mempunyai implikasi besar terhadap kesejahteraan masyarakat dan pembangunan insan. Pendekatan kesihatan mental berasaskan nilai wahyu dapat memperkukuh keseimbangan antara aspek rohani, intelektual dan emosi yang menjadi teras gagasan tersebut (Prime Minister's Department, 2023). Justeru, institusi Islam, pusat kaunseling dan hospital awam disaran mengintegrasikan model terapi Islamik berasaskan tafsir mimpi sebagai sebahagian daripada intervensi psikospiritual. Kesimpulannya, mimpi dalam Islam bukan sekadar fenomena tidur, tetapi ruang tafakur dan pengukuhan iman yang membantu manusia mencapai *nafs muṭma'innah* iaitu jiwa yang tenang dan seimbang. Integrasi antara ilmu wahyu dan sains moden bukan sahaja memperkaya pemahaman terhadap makna mimpi, tetapi juga menyumbang kepada pembinaan masyarakat Madani yang berasaskan kasih sayang, kebijaksanaan, dan kesejahteraan menyeluruh.

RUJUKAN

- Abdullah, S. (2019). Dreams and religious conversions: A study of Malaysian Muslim converts. *International Journal of Dream Research*, 12(1), 53–61. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2019.1.48858>
- al-Bukhari, M. I. (2002). *Sahihal-Bukhāri (Kitāb al-Ta' bīr, nos. 6499, 6989, 6990)*. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh.
- al-Ghazali, A. H. (2011). *Ihya' 'Ulūm al-Dīn (Jil. 3/Vol.4)*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- al-Nābulusī, 'A. al-G. (2004). *Ta' ṭīr al-anām fī ta' bīr al-manām*. Beirut: Dār al-Fikr.
- al-Nawawī. (2012). *Sharḥ SahihMuslim (Jil. 1–18)*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Qaradawī, Y. (2018). *Al-'Aql wa al-'Ilm fī al-Qur'ān al-Karīm*. Kaherah: Maktabah Wahbah.
- al-Qurṭubī, M. (2008). *Al-Jāmi' li Aḥkām al-Qur'ān (Jil. 9 & 11)*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- al-Ṭabarī, M. J. (2010). *Jāmi' al-Bayān 'an Ta' wīlay al-Qur'ān (Jil. 16)*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Asadzandi, M. (2018). Dream theory from the perspective of Islam. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612x.ijpr-18-2243>
- Awaad, R., & Ali, S. (2015). A modern conceptualization of spiritual and psychological healing in Islam. *Journal of Religion and Health*, 54(6), 2229–2245. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9989-3>
- Azlan, S. M., Mohamad, F., Dahlan, R., Ismail, I. Z., Shahar, H. K., Kamaruddin, K. N., Shibraumalisi, N. A.,
- Ezwan Rafiq, H., Junoh, Nizar T. J., & Md. Jidi, K. (2015). Simptom mimpi histeria rasukan jin dalam perspektif pesakit, perawat dan hadis. *Umran: Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 3(2), 22–40. <https://doi.org/10.11113/umran2015.2n2.22>
- Freud, S. (1900). *The interpretation of dreams*. New York: Macmillan.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2016). Integrating Islamic Traditions in Modern Psychology: Research Trends in Last Ten Years. *Journal of Muslim Mental Health*, 10(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0010.107>
- Hobson, J. A. (2009). REM sleep and dreaming: Towards a theory of protoconsciousness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(11), 803–813. <https://doi.org/10.1038/nrn2716>
- Ibn Hajar al-Asqalani. (2013). *Faḥ al-Bāri bi Sharḥ Sahihal-Bukhāri (Jil. 1–13)*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.

- Ibn Kathir. (2016). *Tafsīr al-Qurʿān al-ʿAzīm* (Vol. 4). Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah. (2012). *Madarij al-Sālikīn bayna manāzil iyyāka naʿbudu wa iyyāka nastaʿīn*. Beirut: Dār Ibn al-Jawzī.
- Ibn Sirin, M. (2007). *Taʿbīr al-Ruʿyā*. Cairo: Dār al-Ḥadīth.
- Ibn Taymiyyah, T. (2004). *Majmūʿ al-Fatāwa* (Vol. 11). Riyadh: Dār al-Wafāʾ.
- Institute for Public Health. (2023). *National Health and Morbidity Survey (NHMS 2023): Mental health and well-being*. Putrajaya: Ministry of Health Malaysia.
- Jung, C. G. (1958). *The undiscovered self*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Kamarul Zaman, R., Nasir, K., Saleh, M. M., & Hamid, N. S. A. (2022). Kawalan kesejahteraan psikologi berasaskan konsep psikospiritual dalam al-Quran: Suatu analisis. *Al-ʿAbqari: Journal of Islamic and Humanistic Culture*, 27(1), 115–132. <https://doi.org/10.33102/abqari.vol27no1.526>
- Mazandarani, A. A., & Mahmoudi, V. (2022). Representation of dreams in medieval Sufi texts: A qualitative study. *Dreaming*, 33(2), 187–198. <https://doi.org/10.1037/drm0000201>
- Mazlan, N. M., & Burhan, N. (2023). Analisa kajian psikospiritual Islam di Malaysia: Sorotan sistematik. *Gading Journal for the Social Sciences*, 27(1), 45–56. <https://doi.org/10.24191/gading.v27i0.444>
- Ministry of Health Malaysia. (2020). *National Mental Health Policy 2020–2025*. Putrajaya: Ministry of Health Malaysia.
- Moris, M. (2021). Ibn al-ʿArabī's concept of dreams. *Shajarah: Journal of the International Institute of Islamic Thought and Civilization (ISTAC)*, 26(1), 27–45. <https://doi.org/10.31436/shajarah.v26i1.998>
- Mursalin, M. (2024). Pendekatan tasawuf dan psikoterapi perspektif Islam. *CONS-IEDU: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 4(1), 77–88. <https://doi.org/10.51192/cons.v4i1.813>
- Muslim, I. (2000). *Sahih Muslim* (Kitāb al-Ruʿyā, no. 4200–4203). Beirut: Dār al-Kutub al-ʿIlmiyyah.
- Nafisah, R., & Aiman, U. (2016). Lafaz Ruʿya dan Hulm dalam al-Qurʿan. *TAFSE Journal of Qurʿanic Studies*, 1(1), 87–98. <https://doi.org/10.22373/tafse.v1i1.14286>
- Nir, Y., & Tononi, G. (2010). Dreaming and the brain: From phenomenology to neurophysiology. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(2), 88–100. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.12.001>
- Nurhayat, M. A. (2016). Mimpi dalam pandangan Islam. *Jurnal Ilmiah Studi Islam*, 17(1), 63–77. <https://doi.org/10.19109/jia.v17i1.638>
- Pamukti, A., & Soleh, A. K. (2023). Komparasi makna baṣara dalam al-Qurʿan dengan extra sensory perception. *Refleksi: Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*, 22(1), 45–58. <https://doi.org/10.15408/ref.v22i1.29831>
- Prime Minister's Department. (2023). *Malaysia Madani: Falsafah pembangunan negara*. Putrajaya: Jabatan Perdana Menteri Malaysia.
- Quṭb, S. (2003). *Fi Zilāl al-Quran* (Jil. 4). Cairo: Dār al-Shurūq.
- Rifai, A. R., Abubakar, A., & Irham, M. (2024). Tafsir dan analisis mimpi Nabi Yusuf. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qurʿan dan Hadis*, 7(2), 214–225. <https://doi.org/10.35132/albayan.v7i2.797>

- Samson, D. R., Clerget, A., Abbas, N. H., Senese, J. D., Sarma, M. S., Lew-Levy, S., Mabulla, I. A., Mabulla, A., Miegakanda, V., Borghese, F., Henckaerts, P., Schwartz, S., Sterpenich, V., Gettler, L. T., Boyette, A. H., Crittenden, A. N., & Perogamvros, L. (2023). Evidence for an emotional adaptive function of dreams: A cross-cultural study. *Scientific Reports*, 13(1), 18023. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-43319-z>
- Shukri, M. I. M., Minhat, H. S., Ahmad, N., Mohamad-Ismail, F.-N., Kanthavelu, C., Nurfarahin, D., Ghazali, W. S. W., & Zulkefli, N. A. M. (2023). Prevalence and factors associated with depression, anxiety and stress in Malaysia during COVID-19 pandemic: A systematic review [Review of Prevalence and factors associated with depression, anxiety and stress in Malaysia during COVID-19 pandemic: A systematic review]. *PLoS ONE*, 18(7), e0288618. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288618>
- Subandi, M. A., Derin, S., & Setiyawati, D. (2023). Al-Ghazali's concept of diseases of the spiritual heart and its significance to the DSM-5-TR diagnosis. *Journal of Religion and Health*, 63(1), 490–505. <https://doi.org/10.1007/s10943-023-01871-y>
- Tan, E. S. S., Chin, S. A. F. X., Sathapan, M. S. P., Dewi, A. D., Amini, F., Bustami, N. A., Tan, P. Y., Ho, Y. B., & Tan, C. K. (2023). Mental health and the COVID-19 pandemic: Observational evidence from Malaysia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4046. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054046>
- Tay, W. W. Y., Jesuthasan, J., Wan, K. S., Ong, T., & Mustapha, F. I. (2022). Eighteen months into the COVID-19 pandemic: The prevalence of depression, anxiety, and stress symptoms in Southeast Asia and the associated demographic factors. *Frontiers in Public Health*, 10, 863323. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.863323>
- Zhang, W., & Guo, B. (2018). Freud's dream interpretation: A different perspective based on the self-organization theory of dreaming. *Frontiers in Psychology*, 9, 1553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01553>