

BAB 2 DATA DAN ANALISA

2.1 Sumber Data

1. Forum Diskusi *online* (Forum Psikologi Indonesia dan Forum Tafsir Mimpi – www.facebook.com, Forum Psikologi – www.kafegaul.com, Forum Supranatural – www.kaskus.us).
2. Website (www.wikipedia.org, www.dreamresearch.net, www.dreammoods.com, www.sleeps.com, dan pencarian data - data lainnya yang diperlukan melalui www.google.com)
3. Kepustakaan/ buku referensi dan literatur, antara lain *Quick Solutions to Great Layouts*, *The Professional Step By Step Guide to Cartooning*, *Universal Principles of Design*, *Thunderbolt Illustration*, *Tipografi dalam Desain Grafis*, *Dreams and Nightmares*, *The Complete Books of Dreams*, *The Dreamer's Dictionary*, *Tafsir Mimpi Modern* serta artikel dari *e-book/majalah*.
4. Wawancara dengan Bapak **Barnabas Januario, S.Psi, CPNLP, CH, CHt** dari Barnabas Januario Human Development Center.
5. Wawancara dengan Bapak **Gunawan Soewito, S.Psi** dari Rumah Sakit Angkatan Laut Mintohardjo.
6. Wawancara dengan **Dr. Robby Mulyadi** dari Rumah Sakit Husada.
7. Dokumenter film mengenai mimpi : *Discovery Health (Lucid Dreams, How Dreams Work, Human Body : Pushing The Limits Brain Power, Entity)*, *Layne Dalfen Dream Interpretation Center : How to Decode Our Dreams*.
8. Kuesioner.

2.2 Data

2.2.1 Mimpi - Penjelasan Teknis mengenai Gelombang Otak

Jika kita pergi ke rumah sakit, laboratorium atau ke pusat-pusat penelitian fungsi otak manusia, maka kita bisa menemui EEG atau *Electroencephalograms* dan *Brain Mapping*. Kedua alat tersebut digunakan untuk mengamati aktivitas otak manusia. Perbedaannya adalah *Brain Mapping* hanya memeriksa secara fisik.

Untuk mengetahui adanya gangguan, kerusakan atau kecacatan otak, misalkan tumor otak, pecahnya pembuluh darah otak, benturan pada kepala dan seterusnya. Sedangkan EEG memeriksa getaran, frekuensi, sinyal atau gelombang otak yang kemudian dikelompokkan kedalam beberapa kondisi kesadaran. Secara umum gelombang otak terbagi 4 bagian yaitu *Beta*, *Theta*, *Alpha*, dan *Delta*. Saat kita bermimpi, maka otak sedang dalam gelombang *Alpha*.

Berikut penjelasannya :

Alpha (8 Hz – 12 Hz)

Alpha merupakan gelombang otak yang terjadi pada saat seseorang yang mengalami

relaksasi atau mulai istirahat dengan tanda-tanda mata mulai menutup atau mulai mengantuk. Anda menghasilkan gelombang *Alpha* setiap akan tidur, tepatnya masa peralihan antara sadar dan tidak sadar. Fenomena *Alpha* banyak dimanfaatkan oleh para pakar *hypnosis* untuk mulai memberikan sugesti kepada pasiennya. Orang yang memulai meditasi (meditasi ringan) juga menghasilkan gelombang *alpha*. Frekuensi *Alpha* 8-12 Hz, merupakan frekuensi pengendali, penghubung pikiran sadar dan bawah sadar. Anda bisa mengingat mimpi Anda, karena Anda memiliki gelombang *Alpha*. Kabur atau jelas sebuah mimpi yang bisa Anda ingat, tergantung kualitas dan kuantitas gelombang *alpha* pada saat Anda bermimpi.

Hipotesis mimpi

Strumpell mengemukakan alasan-alasan mengapa mimpi bisa terlupakan. Ini adalah fenomena yang kompleks untuk **Strumpell** karena ia meneliti bukan dari satu penyebab saja melainkan dari hal-hal secara keseluruhan yang memungkinkan menjadi penyebab.

Pertama, semua penyebab yang mengarah kepada mimpi yang dilupakan dalam keadaan terbangun (*waking life*) itu dipengaruhi oleh mimpi tersebut. Ketika seseorang terbangun, orang tersebut lupa akan sensasi dan persepsi yang sedemikian banyaknya dalam satu waktu, karena sensasi dan persepsi terlalu lemah atau kondisi mental pada saat kesadaran penuh itu mencantumkan semua sensasi dan persepsi terlalu sedikit. Terlebih lagi, ketika manusia bangun, manusia cenderung melupakan mimpi yang hanya terjadi sekali dibandingkan mimpi yang sudah terjadi berkali-kali.

Kedua, jika sensasi-sensasi, ide-ide, pikiran-pikiran, mencapai tingkatan tertentu untuk diingat, ini penting untuk bahwa semua itu tidak diingat secara terpisah melainkan diatur menjadi kategori-kategori atau kelompok-kelompok tertentu. “Jika mimpi diatur dengan baik dan dimasukkan ke dalam kategori yang relevan, satu kata dapat menolong satu sama lain sehingga menimbulkan sebuah makna yang akan mudah diingat oleh memori dan bertahan dalam jangka waktu yang lama.” (**Strumpell**, 1877) Masalahnya, kasus mimpi yang banyak dijumpai adalah banyak mimpi yang tidak dimengerti, tidak teratur, sehingga mimpi-mimpi ini terlupakan karena mereka terpecah-pecah menjadi bagian kecil setelah mimpi berlangsung.

Strumpell percaya hubungan antara mimpi dan keadaan terbangun merupakan faktor yang penting mengapa mimpi terlupakan. Mimpi hampir tidak pernah mengambil alih untuk mengatur ketika manusia dalam keadaan terbangun, tetapi hanya detail-detail yang dipilih, sehingga mereka memisahkan menjadi konteks fisik yang mana biasanya diingat pada saat keadaan terbangun.

Terakhir, yang membuat seseorang melupakan mimpinya adalah orang itu hanya menaruh sedikit perhatian atau tidak tertarik dengan mimpinya. Semua orang, misalnya seperti peneliti ilmiah, yang memberi perhatian pada mimpi dalam jangka waktu yang cukup lama akan mendapatkan mimpi yang lebih banyak lagi dari biasanya – yang artinya seseorang bisa mengingat mimpinya dengan frekuensi yang lebih baik.

“Kemudian apakah seseorang tidak dapat mengingat mimpi atau jangan-jangan

memang seseorang tidak bermimpi?”

Pertama, beberapa orang berpendapat bahwa mereka tidak pernah bermimpi. Pada kenyataannya, mereka bermimpi namun hanya tidak mengingatnya. Para peneliti meyakinkan bahwa ketika seseorang sedang bermimpi, *Rapid Eye Movements* (REM) dan pola gelombang otak tertentu terekam dan *electroencephalograph* (EEG).

Ketika mata seseorang yang sedang tidur bergerak cepat dan gelombang otak yang terekam di EEG menunjukkan pola yang tepat, lalu orang tersebut bangun, ia dapat menceritakan kembali apa mimpinya. Dalam tes ini, tidak ada seorang pun yang diketahui sama sekali tidak bermimpi. Pada kenyataannya, para psikolog menemukan bahwa orang-orang pada umumnya memiliki empat sampai enam periode mimpi setiap malamnya.

Kedua, beberapa orang berkata bahwa mereka selalu bermimpi hitam dan putih, tidak berwarna. Sekali lagi, mereka lupa pada warna-warna yang muncul dalam mimpi sebagaimana jika kita membangunkan orang yang sedang tidur ditengah ia sedang bermimpi, ketika sensasi masih segar dalam pikirannya, orang tersebut bisa menceritakan warna-warna yang muncul di mimpinya.

Ketiga, beberapa orang menyatakan bahwa mimpi tidak pernah terjadi lebih dari beberapa detik. Ini juga sepertinya menjadi kasus mengapa mimpi bisa terlupakan, semenjak periode-periode dari REM bersama dengan EEG, mengindikasikan bahwa mimpi bisa berlangsung sepanjang 35 menit.

Keempat, ada sebuah kepercayaan bahwa jika seseorang makan makanan terlalu banyak sebelum tidur maka akan menimbulkan mimpi buruk. Menurut para peneliti, makan makanan yang banyak sebelum tidur akan menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman pada tidurnya sehingga bisa membangunkan orang tersebut ketika malam. Ini akan mengarahkan orang tersebut untuk lebih mengingat tentang mimpi-mimpinya.

Mitos Mimpi

Banyak yang berkata bahwa mimpi ialah bunga tidur. Bunga tidur berarti hanya pemanis, hanya hiasan tidur saja. Mimpi tidak memiliki arti apapun, tak ada hubungan dengan alam realita. Semuanya hanyalah ilusi, hanya bayangan, dan bukan apa-apa. Mimpi tidak bisa menjelaskan apa yang akan terjadi kemudian atau meramalkan kejadian yang akan terjadi di masa yang akan datang.

Namun, bagi sebagian orang, mimpi tak hanya sekadar bunga tidur. Mimpi mempunyai arti. Mimpi bisa saja menyiratkan sesuatu yang sifatnya masih misteri. Ramalan mimpi, itulah yang mereka inginkan. Mengetahui arti dari mimpi dengan membeli buku ramalan mimpi atau bertanya pada seseorang yang dinilai cukup mampu menafsirkan arti mimpi.

Dahulu, para raja selalu percaya pada ramalan mimpi. Raja percaya bahwa mimpi menyiratkan sesuatu yang akan terjadi, baik pada dirinya, kekuasaannya, kejayaannya atau kerajaannya. Itu sebabnya para raja memiliki ahli tafsir mimpi istana. Ahli tafsir ini biasanya tak hanya satu. Setiap mimpi yang dirasa janggal oleh raja, pasti

ditanyakan kepada para ahli tafsir mimpi istana. Tak hanya mimpi yang dialami oleh raja, mimpi yang dialami oleh permaisuri pun, jika dirasa aneh pasti ditanyakan kepada ahli tafsir mimpi istana.

Seperti halnya mimpi seorang permaisuri yang dalam tidurnya dimana ia bermimpi mengandung saat bulan purnama. Ahli tafsir mimpi kemudian menyatakan bahwa permaisuri akan memiliki anak yang sakti, tersohor, dan bijaksana. Permaisuri yang telah bertahun-tahun belum juga hamil, berharap mimpi itu nyata. Setiap hari, ia mengelus perut seolah-olah merasakan akan ada jabang bayi tumbuh di rahimnya. Tak berselang lama, permaisuri pun akhirnya hamil.

Ramalan mimpi seperti itu masih saja dipercaya oleh sebagian besar masyarakat kita yang memang dalam kehidupannya begitu akrab dengan dunia mitos. Masyarakat kita percaya jika seseorang bermimpi dipatuk oleh ular, pastilah ia akan mengalami jatuh cinta, dan memiliki kekasih.

Namun jika tak dijaga, percintaannya akan kandas dengan menyakitkan. Begitu pun jika seseorang bermimpi bermain-main di air jernih yang mengalir, atau bermimpi sebuah kolam yang penuh ikan, menurut ramalan mimpi ia akan mendapatkan rezeki yang berlimpah.

Ramalan mimpi memang telah menjadi bagian tak terpisahkan dalam kehidupan sebagian besar masyarakat Indonesia. Percaya atau tidak tergantung pada keyakinan masing-masing.

2.2.2 Perkembangan buku di Indonesia

Saat ini mulai banyak buku buatan dalam negeri yang beredar di Indonesia, namun ironisnya sebagian besar tidak digarap dengan serius. Lain halnya dengan buku buatan luar negeri yang cenderung digarap dengan baik, dengan isi cerita yang menarik, dan ditunjang dengan tampilan visual yang bagus. Hasil wawancara terhadap berbagai kalangan masyarakat menunjukkan ketidakpuasan terhadap buku buatan dalam negeri dan menganggap buku buatan dalam negeri belum dapat bersaing dengan buku buatan luar negeri. Visualisasi sampul buku yang terkesan asal, ilustrasi yang kurang baik, dan isi cerita yang kurang berkualitas bahkan cenderung meniru menjadi alasan kekecewaan terbesar yang dirasakan masyarakat terhadap buku buatan dalam negeri.

2.2.3 Definisi fakta dan mitos

Fakta

Fakta (bahasa Latin : *factus*) dalam istilah keilmuan adalah suatu hasil observasi yang obyektif dan dapat diverifikasi. Fakta sering dianggap lawan dari teori, yang merupakan penjelasan logis atau interpretasi fakta. "Fakta ilmiah" sering dipahami sebagai suatu entitas yang ada dalam suatu struktur sosial

kepercayaan, akreditasi, institusi, dan praktek individual yang kompleks.

Dalam filsafat ilmu, sering dipertanyakan bahwa fakta ilmiah sedikit banyak selalu dipengaruhi oleh teori, contohnya adalah, untuk mengetahui apa yang harus diukur dan bagaimana cara pengukurannya memerlukan beberapa asumsi mengenai fakta itu sendiri.

Di luar lingkup keilmuan, fakta sering pula didefinisikan dengan:

- Suatu hasil pengamatan jujur yang diakui oleh pengamat yang diakui secara luas.
- Suatu kebiasaan yang diamati secara berulang; satu pengamatan terhadap fenomena apapun tidak menjadikan itu sebagai suatu fakta. Hasil pengamatan yang berulang biasanya dibutuhkan dengan menggunakan prosedur atau definisi cara kerja suatu fenomena.
- Sesuatu yang dianggap aktual.
- Sesuatu yang nyata, yang digunakan sebagai bahan interpretasi lanjutan.
- Informasi mengenai subyek tertentu.
- Sesuatu yang dipercaya sebagai penyebab atau makna.

Mitos

Menurut **Karen Armstrong**, dalam bukunya *A Short History of Myth*, mitos adalah sarana masyarakat kuno untuk menemukan kebenaran dalam kehidupannya. Mitos dianggap benar karena itu mujarab dan berpengaruh bagi masyarakat, bukan karena mitos tersebut memberikan fakta-fakta. Kebenaran mitos terwujud jika si pelaku melaksanakan ritual-ritual tertentu. Hanya dengan upacara si pelaku bisa menarik makna dari berbagai mitos yang berkembang. Seandainya mitos tidak bisa lagi memberikan penjelasan yang mendalam tentang kehidupan manusia, mitos itu akan gagal dan lenyap.

Akan tetapi, bila mitos terus mendesak manusia untuk mengubah pikiran dan tingkah lakunya, maka mitos itu dianggap benar. Antara lain, fungsi mitos adalah memperpanjang harapan manusia yang mengalami kekerasan, ketertindasan dan ketakutan. Mitos adalah pemandu yang dapat memberikan saran untuk bagaimana manusia seharusnya bertindak.

Dalam zaman *modern* kini, khususnya dalam pemikiran *modern* dunia Barat, penemuan kebenaran lebih diandalkan oleh pengetahuan logis dan rasionalisme. Mitos telah dipinggirkan sebagai 'dongeng' serta dianggap sesuatu yang tidak benar dan tidak berarti. Pengetahuan rasionalis, menurut pemikiran *modern*, adalah jalan satu-satunya untuk menemukan kebenaran. Akan tetapi, mitos menggunakan pengukuran kebenaran yang berbeda dan tidak pantas dibandingkan dengan pembuktian yang digunakan ilmiah sains. Mitos lebih tertarik pada penafsiran makna sesuatu peristiwa yang terjadi, bukan pada pertanyaan mengapa, bagaimana

atau apakah peristiwa benar-benar itu terjadi. Dengan demikian, pengetahuan ilmiah yang logis tak pantas dinomorsatukan karena mitos sama pentingnya dengan pendekatan rasionalis.

Menurut **Marcea Eliade**, manusia *modern* sama sekali tidak dapat menghapuskan seluruh masa lampainya karena dia hasil produksi dari masa lampau. Bagi Eliade, manusia *modern* menerima berbagai warisan kuno, termasuk 'warisan spiritual', yang terus hidup dalam pikiran manusia dan muncul dan berkembang dalam berbagai bentuk pada masyarakat modern sekarang. Salah satu bentuk pikiran arkais adalah mitos.

Di Indonesia, mitos masih berpengaruh dalam kehidupan masyarakat, baik masyarakat di pedesaan maupun di daerah perkotaan.

2.3 Hasil Survey

2.3.1 Barnabas Januario Human Development Center



Profil singkat

Barnabas Januario Human Development Center didirikan oleh Bapak **Barnabas Januario, S.Psi, CPNLP, CH, CHt**, yang saat ini tengah mengambil Magister Profesi Psikologi di Unika Atma Jaya.

Beliau juga telah mengambil sertifikasi *Neuro-Linguistic Programming* sebagai praktisi, *hypnosis* sebagai praktisi, dan *hypnotherapist*. Sebelumnya beliau pernah bekerja di sebuah perusahaan konsultan sumber daya manusia (SDM) di Jakarta, dan melakukan pekerjaan sebagai *headhunter* serta melakukan audit SDM di empat perusahaan besar di Jakarta. Pada waktu menjalani strata satu-nya, beliau pernah menjabat sebagai ketua senat psikologi. Beliau juga telah menerbitkan buku berjudul "The Notes - Hidup itu Lucu" yang memberikan pedoman dalam menghadapi hidup sehari-hari yang kian menantang.

Barnabas Januario Human Development Center yang berada di daerah Jakarta Selatan ini dimaksudkan menjadi suatu wadah konsultasi dan pelatihan psikologi untuk mengembangkan karakter manusia maupun organisasi untuk terus tumbuh dan semakin kompleks, kokoh, dan semakin berdaya guna.

Berikut hasil dari wawancara dan diskusi dengan Bapak Barnabas Januario, Chairman dari Barnabas Januario Human Development Center.

Mengenai mimpi

Mimpi dipercaya oleh masyarakat kuno sebagai sebuah pesan mistis, sebagai contoh, dalam Alkitab, mimpi dikaitkan dengan media penyampaian pesan dari Tuhan kepada umat-Nya. Lepas dari argumentasi terhadap pengaitan tersebut, peneliti mencoba untuk mengulas fenomena nyata ini secara psikologis.

Pikiran manusia berdasarkan gelombang kesadaran dibagi menjadi dua bagian besar, yaitu *conscious* (sadar) dan *unconscious* (bawah sadar). Jika anda pernah melihat sebuah bongkahan es di kutub utara, yang bagian atasnya sedikit sementara bagian di bawah air sangat besar dan dalam, demikianlah penggambaran tentang kedua bagian besar dari pikiran manusia ini.

Kondisi sadar misalkan hapalan ilmu sosial yang tengah anda pelajari. Kondisi tidak sadar misalkan pada wajah-wajah orang yang pernah anda lihat secara sepintas. Letak perbedaannya ada pada fokus atau tidak fokus serta *awareness*. Kondisi ketika kita tidur adalah saat yang sangat tepat untuk mengetahui bagaimana bawah sadar kita berpikir. Ini dikarenakan dalam kondisi bangun, yang paling berperan adalah pemikiran sadar, dan pemikiran bawah sadar bekerja bersamaan dengan pikiran sadar tersebut. Sementara dalam kondisi tidur, kita tidak dapat menggunakan pemikiran sadar anda secara penuh, dan yang mendominasi adalah pikiran bawah sadar kita.

Jika kita dapat dengan mudah memahami pemikiran sadar kita dengan baik, kemudian bagaimana cara pikiran bawah sadar kita bekerja?

Pembahasan Psikologis

Hasil dari sebuah penelitian saya terhadap suatu kelompok mahasiswa adalah bahwa alam bawah sadar tidak memiliki kontrol kehendak bebas secara alamiah. Pada saat tidur, otak akan merepresentasikan pemikiran bawah sadar dalam bentuk mimpi, yang secara fisik terjadi lompatan-lompatan *neurotransmitter* secara aktif yang terjadi pada kondisi istirahat. Simbol-simbol *universal* akan menjadi alat utama untuk menjelaskan tentang fenomena mimpi ini. Selain itu unsur mimpi adalah juga perasaan dan pengalaman indrawi lainnya. Semua manusia akan memiliki konsep tersendiri secara otomatis terhadap simbol-simbol tertentu. Misalkan warna hitam, tidak ada orang yang akan menyatakan keceriaan ketika melihat warna hitam.

Perasaan dan pengalaman indrawi lainnya yang saya maksudkan adalah bahwa mimpi akan memicu perasaan-perasaan (emosi) tertentu, yaitu sedih, marah, kecewa, senang, sukacita, bangga, puas, dan seterusnya serta pengalaman indrawi seperti mendengar suara-suara tertentu, melihat, merasakan sentuhan, dan

seterusnya.

Fungsi Mimpi

Simbol, pengalaman indrawi, dan perasaan, semuanya akan dikombinasikan oleh otak untuk menyampaikan pesan tertentu yang aktual. **Sigmund Freud** sendiri mengatakan bahwa mimpi adalah cara beliau untuk memahami dirinya sendiri dari masa kecil hingga akibatnya dalam pembentukan dirinya saat ini.

Contoh Kasus :

Misalkan ketika anda bermimpi dikejar-kejar setan, dan kemudian masuk ke dalam sebuah ruangan dengan beberapa pintu di dalamnya. Dan anda tidak dapat membuka pintu yang tepat untuk keluar.

Analisa :

Setan identik dengan keburukan, teror, kejahatan, dan seterusnya yang bersifat mencekam. sementara pengejaran akan menimbulkan rasa takut, tergesa-gesa, dan upaya melarikan diri. Pintu adalah simbol yang identik dengan jalan keluar. Usaha untuk membuka pintu akan menimbulkan perasaan berharap dan berusaha.

Jika semua simbol tersebut digabungkan, maka diperoleh satu kalimat yang sangat menggambarkan mimpi ini, "Anda tengah memiliki sebuah masalah (Saya tidak tahu besar atau tidak, lekas atau tidak, tergantung besarnya setan), dan tengah merasa putus asa ditengah jawaban-jawaban yang tidak mengeluarkan anda dari masalah tersebut."

Cara Mengendalikan Mimpi

Mimpi dapat dilatih, dieksplorasi secara lebih jauh, dan dinikmati sebagai sebuah variasi pola pikir. Untuk mengontrol mimpi, tidak hanya sekedar untuk bermain-main dengan otak kita. Karena jika anda hanya sekedar melatihnya untuk membuktikan premis ini, maka otak anda akan dengan otomatis melakukan *mental block* yaitu upaya otak untuk merealisasikan apa yang diharapkan oleh spekulasi anda (dalam kasus meragukan bahwa anda dapat mengendalikan mimpi, maka otak akan merealisasikan bahwa anda tidak dapat mengendalikan mimpi tersebut).

Cara untuk mengendalikan mimpi adalah dengan melakukan intensi tersebut terlebih dahulu. Harus intensi yang positif, tanpa ada kata negatif seperti "tidak", "jangan". Sebelum anda tidur, katakan pada diri anda sendiri bahwa anda hendak menikmati mimpi yang diciptakan oleh otak, dan mengambilnya sebagai petualangan yang menyenangkan dalam rangka memahami lebih jauh bagaimana isi pikiran bawah sadar. Latihan untuk mengendalikan mimpi ini tidak cepat dan mudah. Karena tepat ketika anda sadar bahwa anda tengah mengendalikan mimpi

anda, anda mulai antusias, pada saat itu anda kemudian akan terjaga. usahakan untuk tidak menjadi terjaga. Perhatikan bahwa dalam latihan-latihan yang akan anda lakukan nanti, anda akan mengalami masa-masa sulit membedakan antara mimpi dan nyata. Mengeksplorasi pikiran bawah sadar anda, akan membuat anda menjadi semakin memahami betapa luar biasanya otak yang anda miliki saat ini.

2.3.2 Bapak Gunawan Soewito, S. Psi

Mimpi merupakan hal yang akan dialami setiap orang dalam hidupnya, baik secara sadar ataupun tidak, dan dialami seluruh kalangan usia bahkan sejak masih bayi. Untuk mengingat suatu mimpi, diperlukan memori yang kuat, baik *Short Term Memory* (STM) ataupun *Long Term Memory* (LTM). *Short Term Memory* merupakan kemampuan yang paling mendasar dari individu untuk mengingat suatu hal yang temponya tidak lama atau secara singkat setelah menerima informasi tersebut. Memori ini berisi hal-hal yang kita sadari dalam diri kita pada saat ini. Pada dasarnya tingkat kesadaran manusia terbagi dalam 4 tingkatan :

1. Dalam keadaan sadar / terjaga Vibrasi otak berada pada kisaran 14 – 21 Hz, biasa disebut tingkat *Beta*.
2. Dalam keadaan antara sadar dan tidak sadar atau bermimpi yang disebut tingkat *Alpha* dengan vibrasi otak berkisar di angka 7-14 Hz.
3. Dalam alam bawah sadar dalam vibrasi otak pada kisaran 4-7 Hz dan disebut *Theta*. Di tingkat ini sangat efektif untuk hipnotis.
4. Terakhir di tingkat *Delta* pada kisaran 1,5 – 4 Hz yaitu keadaan tertidur lelap. Pada kondisi ini sangat mudah ditanamkan ingatan atau sugesti tanpa penolakan, efektif untuk melakukan “cuci otak”.

Seringkali mimpi disangkut pautkan dengan kondisi saat tidur, namun sebenarnya seringkali yang dialami seperti mimpi diteror terus menerus merupakan suatu kondisi gangguan tidur/*sleep disorder*.

2.3.3 Bapak Dr. Robby Mulyadi, S. Ked

Menurut Bapak Robby, benar adanya suatu hubungan antara mimpi dengan ilmu medis. Mimpi terbentuk saat tidur, kondisi saat tidur terbagi 2, *Rapid Eye Movement* (REM) dimana mimpi terjadi dan *Non Rapid Eye Movement* (NREM) saat tidur lelap / nyenyak, dimana saat tidur memang banyak *neurontransmitter* yang bekerja dalam otak kita, sifatnya sangat kompleks karena merupakan pusat tempat susunan saraf bekerja. Mimpi juga mempunyai hubungan dengan kondisi fisik seseorang, dimana mimpi buruk bisa menyebabkan orang depresi, sakit jantung, dan sebagainya.

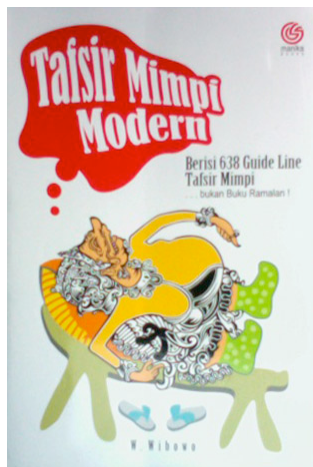
Dalam ilmu kedokteran, bahasan mengenai mimpi dipelajari lebih lanjut dalam bagian ilmu kedokteran jiwa ataupun bagian otak/*neurology*.

Saat ini ada alat untuk merekam gelombang saat tidur yang bernama *electroencephalogram* (EEG), alat ini sendiri bukanlah untuk merekam mimpi seseorang, melainkan untuk merekam bagaimana kondisi otak saat tidur yang digambarkan dengan garis yang melambangkan gerak gelombang otak.

2.4 Kompetitor

Buku pembanding untuk tema ini masih cenderung sedikit dan tidak digarap dengan serius. Hanya berupa *textbook*, tidak disertai gambar sehingga seperti membaca kamus. Isi juga hanya membahas mengenai mimpi tanpa menjelaskan dari segi pengetahuan. Inilah yang menjadi nilai lebih dari buku “Fakta dan Mitos tentang Mimpi” dibanding kompetitor lainnya. Sedangkan untuk kompetitor tidak langsung diantaranya yaitu *web*, *games* baik *online* maupun *offline*, dan *film*.

Beberapa buku lokal yang terkait dengan tema antara lain : “Tafsir Mimpi Modern” karya W. Wibowo, “1001 Tafsir Mimpi Siang-Malam” karya Ny. Sekar Jatiningrum, “tafsir 1.672 MIMPI” terbitan Visimedia.



2.5 Analisa SWOT

Strength (Kekuatan)

- Mimpi merupakan hal yang dialami setiap orang sehingga dapat mengacu kepada siapa saja tanpa terkecuali.

Weakness (kelemahan)

- Belum adanya kesadaran masyarakat tentang hubungan mimpi dengan kehidupan dan kesehatan.

Opportunity (kesempatan)

- Kecenderungan masyarakat Indonesia yang masih menyukai sesuatu yang bersifat mistis/supranatural/ramalan.

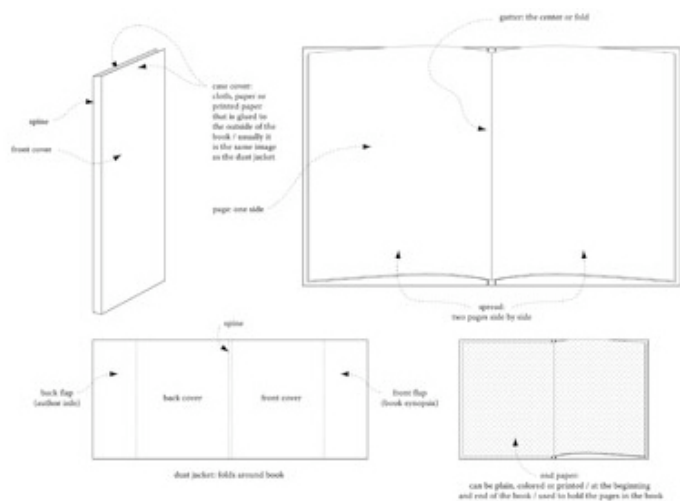
- Buku sejenis yang membahas masalah mimpi hanya terpusat pada arti mimpi, hanya berisikan tulisan sehingga pembaca mudah jenuh karena seperti membaca sebuah kamus.
- Ketertarikan masyarakat akan buku yang edukatif sekaligus menghibur, terlihat dari banyaknya buku edukatif yang disertai dengan ilustrasi untuk menarik minat pembacanya.

Threat (Ancaman)

- Minat baca yang masih kurang dari masyarakat kita.
- Kurangnya kepercayaan masyarakat pada kualitas buku buatan dalam negeri.
- Harga buku yang semakin naik dan membuat masyarakat memilih membaca buku secara *online* atau meminjam dari penyewaan buku/ perpustakaan/ orang lain atau membeli *second hand book* (buku bekas).

2.6 Anatomi Buku

Secara umum, anatomi buku adalah sebagai berikut :



Cover : Sampul buku, terdiri dari sampul depan (*front cover*) dan sampul belakang (*back cover*).

Spine : Punggung buku.

Gutter : Lipatan tengah buku.

End paper: sebagai nilai estetis, terdapat pada awal dan akhir buku. Fungsinya untuk memisahkan sampul dengan halaman isi.

Jacket : pelapis sampul untuk melindungi buku dari kotoran/debu. Sisi kiri dan kanan terdapat *flap* atau lidah buku yang biasa diisi dengan sinopsis buku atau biografi singkat penulis.

Buku “Fakta dan Mitos tentang Mimpi“ ini dirancang menjadi seperangkat yang terdiri dari beberapa buku yaitu 1 buah buku “Fakta tentang Mimpi” dan 4 buah buku

seri “Mitosis tentang Mimpi” yang terbagi lagi menjadi beberapa tema besar (Fantasi dan Dongeng, Alam dan Peristiwa, Manusia dan Keseharian, Mimpi Buruk) yang akan disatukan dalam satu *packaging*.

Alasan pemisahan buku adalah untuk menghindari buku yang terlalu tebal dan berat. Buku yang terpisah dan ukuran yang tidak terlalu besar ini akan lebih ringan, *handy*, dan memudahkan untuk dibawa kemana saja. Selain itu dengan penyatuan dalam *packaging* juga dimaksudkan sebagai unsur estetika sebagai sebuah koleksi.

Pada *packaging* buku akan diberikan panduan mengenai pemisahan buku, cara membaca dan menggunakan buku-buku ini sebagai panduan untuk menganalisa mimpi. Diharapkan dengan adanya suatu bentuk interaksi meningkatkan minat pembaca dan mengurangi kemungkinan timbulnya kejenuhan saat membaca.

Struktur buku :

1). Buku Fakta tentang Mimpi

- Jacket buku
- Halaman *cover* buku
- Halaman pembuka
- Halaman judul
- Daftar isi
- Isi

Bab 1 : Mimpi

- 1.1 Pengertian mimpi
- 1.2 Sejarah mimpi
- 1.3 Cara kerja mimpi
- 1.4 Fakta unik tentang mimpi

Pada bagian pertama akan dijelaskan hal-hal umum tentang mimpi seperti definisi, sejarah, mekanisme, dan fakta dari mimpi.

Bab 2 : Jenis mimpi

- 2.1 *Lucid Dream*
- 2.2 *Warning Dream*
- 2.3 *Inspirational Dream*
- 2.5 *Precognitive Dream*

Dalam bagian kedua ini akan dijabarkan mengenai penggolongan jenis mimpi yang umumnya dialami seseorang.

Bab 3 : Mimpi buruk

Bagian ini menjelaskan tentang mimpi buruk, tips menghindari dan penjelasan tentang sleep paralysis yang sering dianggap bagian dari mimpi buruk.

Bab 4 : Mencatat mimpi

Dalam bab ini diterangkan cara untuk mengingat, merekam, membuat catatan dan cara menganalisa mimpi yang dapat diterapkan kemudian pada 4 seri buku mitos.

- Halaman belakang
 - Pengenalan buku mitos
 - Penutup

2). Buku Mitos tentang arti mimpi yang terbagi beberapa tema :

- a). Fantasi dan dongeng
- b). Alam dan peristiwa
- c). Manusia dan keseharian
- d). Mimpi buruk

Struktur masing-masing buku seri mitos :

- Jacket buku
- Halaman *cover* buku
- Halaman pembuka
- Halaman judul
- Daftar isi
- Isi masing-masing buku :
 - a). Fantasi dan Dongeng
 - Bahasan : - Sphinx
 - Centaurus
 - Minotaur
 - Surga
 - Kerajaan
 - Jin
 - Trisula
 - Duyung
 - Dongeng
 - Zodiak
 - Ramal
 - Sihir
 - Prajurit
 - Naga
 - Catatan Harian Mimpi
 - b). Alam dan Peristiwa
 - Bahasan : - Burung
 - Anjing
 - Kuda

- Tanduk
 - Ular
 - Ikan
 - Gurita
 - Kepiting
 - Buah
 - Bunga
 - Ranting
 - Akar
 - Rumput
 - Air terjun
 - Petir
 - Topan
 - Hujan
 - Catatan Harian Mimpi
- c). Manusia dan Keseharian
- Bahasan : - Mata
 - Bibir
 - Gigi
 - Roti
 - Kopi
 - Kunci
 - Pernikahan
 - Keluarga
 - Kelulusan
 - Pesta
 - Olahraga
 - Warna
 - Catatan Harian Mimpi
- c). Mimpi buruk
- Bahasan : - Penjara
 - Rantai
 - Bunuh diri
 - Buta
 - Kecelakaan
 - Tenggelam
 - Mayat
 - Buaya
 - Kalajengking
 - Kematian

- Neraka
- Setan
- Terperangkap
- Tambahan Catatan Harian Mimpi

Buku – buku mitos tentang arti mimpi lebih menekankan pada ilustrasi dibandingkan buku fakta yang lebih menjabarkan informasi, hal ini dimaksudkan untuk menekankan nilai hiburan bagi pembaca. Pada setiap akhir buku Mitos Mimpi juga akan diberikan halaman untuk pembaca mencatat, menggambar dan menganalisa mimpinya.

2.7 Target Audience

Target Primer

Demografi :

- Jenis kelamin : pria dan wanita
- Usia : 15 - 25 tahun
- Profesi : pelajar, mahasiswa, karyawan, pemilik perusahaan, wiraswastawan, *professional*.
- SES : A, B
- Pendidikan : SMP, SMU, S1, S2
- Agama : semua agama

Geografi :

Bertempat tinggal dan beraktivitas di Jakarta.

Psikografi :

- Rutinitas : kuliah/bekerja, suka jalan-jalan ke *mall*, mengunjungi pameran, konser musik/teater, memperhatikan penampilan dan kesehatan.
- Karakter : tenang, sabar, berjiwa seni, mandiri, terbuka dengan hal baru (*open minded*), *day dreamer*, memiliki semangat untuk menambah wawasan.
- Interest : - Menyukai bahasan mengenai ramalan / misteri / supranatural.
- Suka olahraga (*gym*, yoga, meditasi, taichi).
- Suka menonton film (*animation, science fiction, fantasy*).
- Suka membaca buku
- Suka mendengar musik (*instrumental, pop, jazz*)
- Suka mengoleksi benda/buku

Target sekunder

Demografi :

- Jenis kelamin : pria dan wanita
- Usia : 15-40 tahun

- Profesi : Pelajar, mahasiswa, karyawan, wiraswasta, psikolog, peramal, kolektor buku
- SES : A, B

Geografi :

Bertempat tinggal dan beraktivitas di kota-kota besar di Indonesia (Jakarta, Bandung, Semarang, Surabaya, Bali, Palembang, Yogyakarta, Samarinda)

Psikografi :

- Tertarik dengan sesuatu/benda yang unik dan baru
- Suka mengoleksi buku
- Menyukai hal yang berhubungan dengan mitos/ramalan
- Menyukai psikologi dan ilmu pengetahuan
- Suka mengunjungi pameran seni

2.8 Data Penyelenggara



Dengan idealisme dan semangat untuk memberikan informasi yang objektif kepada masyarakat, Kelompok Kompas Gramedia (KKG) mengkhususkan diri untuk bergerak di bidang media komunikasi, baik melalui media cetak maupun audio visual.

Seiring dengan pesatnya pertumbuhan dan perkembangan bisnis perusahaan, secara struktur organisasi Kelompok Kompas Gramedia terbagi atas berbagai kelompok usaha (SBU) berdasarkan jenis usaha/ jasa layanan yang dilakukan, seperti: Kelompok Percetakan, Kompas, Majalah, Gramedia Pustaka Utama (GPU), Penerbitan & Multi Media (MMSP), Perdagangan & Industri, Hotel Santika, Media Olahraga (Medior), Pers Daerah, Radio Sonora, PT. Kompas Cyber Media.

Penerbit Buku di lingkungan Kelompok Kompas Gramedia adalah **Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Penerbit ElexMedia Komputindo, Penerbit Gramedia Widya Sarana (Grasindo), Kepustakaan Populer Gramedia (KPG), Penerbit Kompas Media Nusantara, Penerbit Bhuana Ilmu Populer (BIP), dan Penerbit Prima Media Pustaka**. Masing-masing penerbit mempunyai spesialisasi dalam hal produksinya.

Dalam hal ini, maka buku “Fakta dan Mitos tentang Mimpi” termasuk dalam kategori penerbit **Gramedia Pustaka Utama**.



Penerbit Gramedia mulai menerbitkan buku sejak tahun 1974. Buku pertama yang diterbitkan adalah novel “Karmila”, karya Marga T. Sedangkan untuk buku non-fiksi pertama adalah “Hanya Satu Bumi”, yang ditulis oleh Barbara Ward dan René Dubois (diterbitkan bekerjasama dengan Yayasan Obor). Yang kemudian disusul oleh buku seri anak-anak pertama “Cerita dari Lima Benua”, dan kemudian seri-seri yang lain.

Dengan misi “Ikut mencerdaskan dan memajukan kehidupan bangsa serta masyarakat Indonesia”, Gramedia Pustaka Utama berusaha keras untuk menjadi agen pembaruan bagi bangsa ini dengan memilih dan memproduksi buku-buku yang berkualitas, yang memperluas wawasan, memberikan pencerahan, dan merangsang kreativitas berpikir.

Melalui pengalaman jatuh-bangun dan melihat kebutuhan pasar, Gramedia Pustaka Utama akhirnya mengkonsentrasikan diri untuk menggarap dua bidang utama, yakni fiksi dan non-fiksi. Bidang fiksi dibagi menjadi fiksi anak-anak dan pra-remaja, remaja, dewasa. Bidang non-fiksi dibagi menjadi humaniora, pengembangan diri, bahasa dan sastra Indonesia, bahasa Inggris/ELT, kamus dan referensi, psikologi, sains dan teknologi, kesehatan, kewanitaan (masakan, busana), dan sebagainya.