



Analisis Komparatif Hadis dan Fenomena *Sleep Paralysis*: Pandangan Ulama dan Sains Modern

Dinar Maliki^{1*}, Juli Julaiha P²

¹⁻²Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Email: dinarmaliki@uinsu.ac.id¹, julaihapulungan@uinsu.ac.id²

*Penulis korespondensi: dinarmaliki@uinsu.ac.id

Abstract. *The phenomenon of sleep paralysis, commonly known in Indonesia as ketindihan, is often interpreted as a supernatural disturbance. In Islamic tradition, the concepts of al-jatsum and satanic disturbance during sleep describe symptoms comparable to this condition. This study aims to analyze the relationship between hadith, classical scholarly interpretations, and modern neurological findings concerning sleep paralysis. This research employs a library research approach using thematic hadith (al-ḥadīṡ al-mawḍūʿī) and an interdisciplinary comparative analysis integrating hadith studies with modern neurological literature. The findings indicate that hadith and classical commentaries emphasize the spiritual dimension of the phenomenon while recommending preventive sleep practices, including ablution, dhikr, and sleeping on the right side. In contrast, modern neurology explains sleep paralysis as a transitional disorder between Rapid Eye Movement (REM) sleep and wakefulness, in which REM atonia persists despite partial awakening. The study demonstrates a conceptual correspondence between Islamic sleep etiquette and modern sleep health principles without equating the epistemological foundations of religion and science. Therefore, hadith scholarship and modern neurology represent different yet complementary perspectives in understanding sleep paralysis.*

Keywords: *Al-Jatsum; Hadith; Modern Neurology; Sleep Hygiene; Sleep Paralysis.*

Abstrak. Fenomena *sleep paralysis* yang dikenal di Indonesia sebagai *ketindihan* sering dipahami sebagai gangguan makhluk halus. Dalam tradisi Islam dikenal konsep *al-jatsum* dan gangguan setan saat tidur yang memiliki kemiripan dengan gejala tersebut. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara hadis, penafsiran ulama klasik, dan temuan neurologi modern mengenai *sleep paralysis*. Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan hadis tematik (*al-ḥadīṡ al-mawḍūʿī*) dan analisis komparatif interdisipliner yang memadukan kajian hadis dengan literatur neurologi modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis dan syarah ulama menempatkan fenomena tersebut dalam dimensi spiritual serta menekankan upaya preventif melalui adab tidur, seperti berwudu, berzikir, dan tidur miring ke kanan. Sementara itu, neurologi menjelaskan *sleep paralysis* sebagai gangguan transisi antara fase *Rapid Eye Movement* (REM) dan keadaan terjaga sehingga *REM atonia* masih berlangsung ketika kesadaran mulai kembali. Kajian ini menunjukkan adanya korespondensi konseptual antara ajaran Islam tentang adab tidur dan prinsip kesehatan tidur modern, tanpa menyamakan objek maupun metode kedua disiplin tersebut. Dengan demikian, perspektif hadis dan neurologi berada pada ranah epistemologi yang berbeda, tetapi saling melengkapi dalam memahami fenomena *sleep paralysis*.

Kata Kunci: *Al-Jatsum; Hadis; Neurologi Modern; Sleep Hygiene; Sleep Paralysis.*

1. PENDAHULUAN

Fenomena kelumpuhan tidur atau yang secara umum diidentifikasi oleh masyarakat Indonesia dengan istilah "ketindihan" merupakan salah satu pengalaman tidurnya manusia yang paling menakutkan. Berbagai narasi kultural di nusantara secara turun-temurun mengaitkan kondisi ketidakmampuan bergerak saat terjaga ini dengan intervensi makhluk gaib, makhluk halus, atau jin yang menekan tubuh korban. Mitos ini berkembang subur akibat adanya sensasi sesak dada yang berat, ketidakmampuan bersuara, serta halusinasi visual maupun auditori yang mengerikan yang menyertai episodenya. Pandangan sosiokultural yang pekat dengan nuansa mistis ini sering kali melahirkan kecemasan berlebih (*anxiety*) bagi

penderitanya, yang pada jangka panjang justru memperburuk pola dan kualitas tidur mereka (Cheyne, 2003).

Dalam lanskap sains global, kedokteran tidur modern (*sleep medicine*) telah berhasil membedah anomali ini di bawah payung kajian neurologi sebagai *sleep paralysis*. Secara biologis, fenomena ini tidak lebih dari sekadar pergeseran fase tidur yang tidak sinkron, di mana kesadaran seseorang telah terbangun (terjaga) namun sistem motorik ototnya masih berada dalam kondisi lumpuh alami khas fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*). Neurologi modern memandang *sleep paralysis* sebagai gangguan tidur yang bersifat fisiologis belaka, yang dipicu oleh akumulasi stres, kelelahan fisik, fragmentasi tidur, hingga pola sirkadian yang berantakan. Berkat pendekatan ini, tabir mistis yang menyelimuti fenomena "ketindihan" dapat dirasionalisasi lewat data-data klinis berbasis neurologis (Brooks & Peever, 2012).

Kendati demikian, bagi seorang muslim, pemahaman terhadap realitas kehidupan tidak dapat dipisahkan secara dikotomis dari petunjuk wahyu, khususnya hadis Nabi ﷺ sebagai sumber hukum kedua. Dalam tradisi keilmuan Islam, khususnya khazanah pemikiran ulama klasik, fenomena yang menyerupai kelumpuhan tidur ini telah lama didiskusikan dengan istilah *al-jatsum* atau *al-kabush*. Salah satu hadis yang menjadi landasan utama pembahasan tersebut adalah sabda Nabi ﷺ:

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ

Artinya: Setan mengikat pada bagian belakang kepala salah seorang di antara kalian ketika ia tidur dengan tiga ikatan. Pada setiap ikatan itu setan membisikkan, 'Malam masih panjang, maka tidurlah lagi.' Apabila ia bangun lalu mengingat Allah (berzikir), maka terlepaslah satu ikatan (Abū Dāwūd, 1999).

Hadis tersebut menunjukkan bahwa kondisi tidur tidak hanya dipandang sebagai fenomena biologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang berkaitan dengan gangguan setan, zikir, dan ibadah malam. Oleh karena itu, penting untuk memahami teks-teks hadis ini secara komprehensif, metodologis, dan kontekstual agar tidak terjebak dalam ekstremitas pemikiran, baik berupa penolakan terhadap temuan sains karena fanatisme tekstual maupun reduksi makna hadis melalui pendekatan saintifik yang mengabaikan dimensi spiritual (Al-Nawawī, t.t.).

Urgensi penelitian ini bertumpu pada kebutuhan mendesak untuk menjembatani jurang pemisah antara teks keagamaan dan penemuan medis mutakhir. Penelitian terdahulu telah berupaya mendiskusikan tema serupa namun dengan fokus yang berbeda. Sebagai contoh, penelitian oleh Adawiyah dan Dodi (2024) memotret fenomena *sleep paralysis* dari kacamata

sufisme dengan bersandar pada konsep kesejahteraan psikospiritual Imam al-Ghazali. Kajian mereka menyimpulkan bahwa pembersihan hati dan dzikir konstan mampu memitigasi gangguan tidur dengan menstabilkan emosi penderita. Di sisi lain, Susilo dan Jenuri (2025) mencoba menelaah fenomena ini dalam perspektif pemahaman Islam secara umum, namun tulisan tersebut cenderung deskriptif tanpa membedah sanad dan matan hadis secara rigid. Sementara itu, literatur kedokteran tidur internasional murni memandang kelumpuhan tidur dari aspek biomolekuler dan neurofisiologis tanpa menyentuh dimensi spiritualitas yang melingkupi keseharian pasien muslim (Adawiyah & Dodi, 2024).

Di sinilah letak *research gap* yang mendasar. Belum ada kajian interdisipliner yang secara tajam melangsungkan analisis komparatif antara teks hadis berkualitas shahih (khususnya hadis tentang tiga ikatan setan), syarah ulama klasik, dan mekanisme neurobiologis fungsional dari batang otak (*brainstem*) serta amigdala. Penelitian ini hadir untuk mengisi ruang kosong tersebut dengan menawarkan *novelty* (kebaruan) berupa pembuktian adanya "korespondensi konseptual" atau "titik temu" fungsional antara adab tidur Islami yang diajarkan Nabi ﷺ dengan konsep higiene tidur (*sleep hygiene*) dalam dunia medis. Penelitian ini secara tegas menghindari sikap apologetis yang memaksakan sains untuk melegitimasi mukjizat hadis, melainkan melacak bagaimana tuntunan profetik bekerja secara selaras pada ranah biologis manusia (Mahmood, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan utama dari penelitian interdisipliner ini adalah untuk memetakan secara komparatif fungsional faset-faset *sleep paralysis* dari sudut pandang neurologi modern dan khazanah hadis. Melalui rekonstruksi metodologis ini, diharapkan naskah ini mampu memberikan kontribusi akademik yang segar bagi pengembangan studi epistemologi Islam integratif (Prasetyo, 2026).

2. TINJAUAN TEORITIS

Konsep *Sleep Paralysis* dalam Perspektif Neurologi

Sleep paralysis merupakan fenomena tidur yang ditandai dengan ketidakmampuan seseorang untuk melakukan gerakan tubuh secara sadar ketika berada pada kondisi peralihan antara tidur dan terjaga. Kondisi ini umumnya terjadi ketika mekanisme atonia otot yang secara normal berlangsung selama fase *Rapid Eye Movement* (REM) masih bertahan sementara kesadaran telah kembali. Dalam keadaan tersebut, individu dapat mengalami sensasi tertekan pada dada, kesulitan berbicara, serta pengalaman sensorik berupa halusinasi visual, auditori, maupun taktil. Secara neurobiologis, fenomena tersebut berkaitan dengan ketidaksinkronan sementara antara sistem pengatur kesadaran dan sistem motorik selama transisi tidur. Dengan

demikian, *sleep paralysis* tidak semata-mata dapat dipahami sebagai pengalaman psikologis, tetapi juga sebagai fenomena fisiologis yang melibatkan mekanisme kompleks dalam sistem saraf pusat dan pengaturan tidur manusia (Brooks & Peever, 2012).

Teori Fisiologi Tidur REM dan Mekanisme Atonia Otot

Tidur REM merupakan salah satu tahap tidur yang memiliki karakteristik aktivitas otak yang relatif tinggi, pergerakan mata cepat, serta terjadinya atonia pada sebagian besar otot rangka. Atonia tersebut berfungsi sebagai mekanisme perlindungan agar individu tidak secara fisik melakukan gerakan sesuai dengan aktivitas mimpi yang sedang dialaminya. Mekanisme ini dikendalikan melalui jaringan saraf tertentu yang melibatkan batang otak (*brainstem*) dan sistem neurotransmitter yang mengatur aktivitas motorik. Ketika seseorang mengalami *sleep paralysis*, kondisi atonia REM dapat bertahan sesaat setelah kesadaran muncul sehingga individu merasa sadar tetapi tidak mampu menggerakkan tubuh. Pemahaman terhadap mekanisme tersebut penting karena memberikan dasar biologis untuk menjelaskan mengapa pengalaman kelompok tidur dapat disertai sensasi tubuh yang sangat nyata meskipun tidak terdapat gangguan struktural pada sistem motorik (Saper et al., 2005; Saper & Fuller, 2017).

***Sleep Paralysis* dalam Perspektif Psikologis dan Sosial**

Fenomena *sleep paralysis* tidak hanya berkaitan dengan mekanisme neurologis, tetapi juga mempunyai dimensi psikologis dan sosial yang memengaruhi cara seseorang memahami serta merespons pengalaman tersebut. Ketika individu mengalami ketidakmampuan bergerak disertai halusinasi dan sensasi tekanan pada tubuh, pengalaman tersebut dapat menimbulkan ketakutan, kecemasan, dan persepsi bahwa dirinya sedang mengalami ancaman eksternal. Persepsi tersebut kemudian dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan budaya tempat seseorang tumbuh. Dalam masyarakat yang memiliki kepercayaan kuat terhadap makhluk gaib, pengalaman *sleep paralysis* dapat ditafsirkan sebagai gangguan jin, setan, atau makhluk halus. Penafsiran semacam itu berpotensi memperkuat rasa takut dan meningkatkan kecemasan ketika episode berikutnya terjadi. Oleh sebab itu, kajian *sleep paralysis* perlu memperhatikan hubungan antara pengalaman biologis, kondisi psikologis, serta konstruksi sosial budaya yang membentuk pemaknaan individu terhadap fenomena tersebut (Sharpless & Doghramji, 2015; Susilo & Jenuri, 2025).

Konsep *Al-Jatsum* dan *Al-Kabush* dalam Khazanah Islam

Dalam khazanah keilmuan Islam, pengalaman yang memiliki kemiripan dengan kelompok tidur telah dikenal melalui sejumlah istilah, di antaranya *al-jatsum* dan *al-kabush*. Istilah tersebut digunakan dalam literatur klasik untuk menggambarkan keadaan tertentu yang berhubungan dengan pengalaman seseorang ketika tidur, khususnya kondisi yang

menimbulkan rasa tertekan, takut, atau tidak berdaya. Pembahasan mengenai fenomena tersebut tidak dapat dilepaskan dari perhatian ulama terhadap hadis-hadis Nabi ﷺ mengenai keadaan tidur, gangguan setan, zikir sebelum dan sesudah tidur, serta adab tidur. Dalam memahami hadis, para ulama hadis tidak hanya memperhatikan makna tekstual, tetapi juga memberikan penjelasan melalui syarah untuk memahami konteks dan maksud hadis secara lebih mendalam. Karena itu, konsep *al-jatsum* dalam penelitian ini ditempatkan sebagai bagian dari khazanah terminologi Islam yang perlu dikaji secara hati-hati dan tidak langsung disamakan secara mutlak dengan konsep *sleep paralysis* dalam kedokteran modern (Ibn Baṭṭāl, 2003).

Integrasi Hadis dan Sains dalam Kajian *Sleep Paralysis*

Pendekatan integratif antara hadis dan sains merupakan kerangka teoritis yang berupaya mempertemukan teks keagamaan dengan temuan ilmiah tanpa menghilangkan karakteristik metodologis masing-masing disiplin. Dalam konteks *sleep paralysis*, hadis mengenai kondisi tidur, zikir, dan gangguan setan dapat dikaji melalui pendekatan ilmu hadis dan syarah, sementara fenomena fisiologisnya dianalisis berdasarkan teori neurologi dan ilmu kedokteran tidur. Integrasi tersebut tidak berarti menjadikan temuan ilmiah sebagai alat untuk membuktikan seluruh makna hadis, melainkan mencari kemungkinan hubungan konseptual antara tuntunan Islam mengenai pola dan adab tidur dengan pemahaman modern mengenai kesehatan tidur. Pendekatan ini memungkinkan penelitian menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai *sleep paralysis*, yaitu dengan mempertimbangkan aspek biologis, psikologis, spiritual, dan sosial secara bersamaan. Dengan demikian, kajian hadis dan sains dapat ditempatkan dalam posisi dialogis dan saling melengkapi (Prasetyo, 2026).

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode hadis tematik (*al-ḥadīṣ al-mawḍūʿī*). Pendekatan tersebut digunakan untuk mengidentifikasi, mengelompokkan, serta mengkaji hadis-hadis yang memiliki keterkaitan dengan fenomena *sleep paralysis* atau kelumpuhan tidur. Proses penelitian mengadaptasi tahapan metode tematik yang dikembangkan oleh ‘Abd al-Ḥayy al-Farmawī dalam *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍūʿī*, kemudian disesuaikan dengan karakteristik penelitian hadis. Tema penelitian terlebih dahulu ditentukan, yaitu hadis-hadis yang berkaitan dengan fenomena kelumpuhan tidur. Setelah itu, peneliti melakukan penelusuran terhadap sumber-sumber hadis dalam *al-Kutub al-Sittah*, terutama *Ṣaḥīḥ al-*

Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, Sunan Abī Dāwūd, Jāmi‘ al-Tirmizī, Sunan al-Nasā’ī, dan Sunan Ibn Mājah.

Metode penelitian ini juga menggunakan proses takhrij hadis untuk mengetahui sumber hadis, *mukharrij*, jalur periwayatan, kesinambungan sanad, serta kualitas hadis berdasarkan kaidah ilmu hadis. Penelusuran dilakukan melalui Maktabah Syamilah dengan menggunakan sejumlah kata kunci yang relevan, seperti *al-jātūm* (الجاثوم), *al-kābūs* (الكابوس), dan riwayat mengenai *‘uqad al-syayṭān* (عقد الشيطان). Hadis yang telah ditemukan selanjutnya dikaji melalui kitab-kitab syarah yang memiliki otoritas, khususnya *Fath al-Bārī* karya Ibn Hajar al-‘Asqalānī dan *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim* karya Imam al-Nawawī. Sumber primer penelitian mencakup hadis dalam *al-Kutub al-Sittah* beserta kitab syarahnya, sedangkan sumber pendukung berasal dari artikel ilmiah internasional mengenai *sleep paralysis*, *Rapid Eye Movement* (REM), *REM atonia*, dan aspek neurofisiologis gangguan tidur. Literatur tambahan berupa buku psikologi tidur, kamus bahasa Arab klasik, serta berbagai karya ilmiah yang relevan turut digunakan untuk memperkuat pembahasan.

Metode penelitian ini mengumpulkan data melalui studi dokumentasi dengan memanfaatkan Maktabah Syamilah, Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect. Data yang diperoleh kemudian diseleksi dan dikelompokkan berdasarkan tema pembahasan, kualitas hadis, serta keterkaitannya dengan fokus penelitian. Analisis data dilakukan melalui *content analysis* dan analisis komparatif dengan terlebih dahulu memahami kandungan hadis berdasarkan penjelasan ulama dalam kitab-kitab syarah, kemudian membandingkannya dengan penjelasan neurologi modern mengenai mekanisme biologis *sleep paralysis*. Hasil dari kedua perspektif tersebut selanjutnya disintesis untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan keterkaitan antara pemahaman hadis dengan penjelasan ilmiah mengenai kelumpuhan tidur. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dengan membandingkan berbagai riwayat, kitab syarah, dan literatur ilmiah, serta triangulasi teori melalui penggunaan perspektif ilmu hadis, bahasa Arab, psikologi, dan neurologi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

***Sleep Paralysis* dalam Perspektif Neurologi Modern**

Dalam ranah sains medis, kelumpuhan tidur atau *sleep paralysis* diklasifikasikan sebagai salah satu bentuk parasomnia, yaitu perilaku abnormal yang terjadi selama siklus tidur. Secara umum, *sleep paralysis* didefinisikan sebagai kondisi transisi singkat antara fase terjaga (*wakefulness*) dan fase tidur, di mana seseorang mengalami ketidakmampuan total untuk menggerakkan anggota tubuh, berbicara, atau membuka mata secara sadar, meskipun tingkat

kesadarannya penuh. Kondisi klinis ini biasanya berlangsung dalam hitungan detik hingga beberapa menit, dan dapat berakhir secara spontan atau dipicu oleh stimulasi eksternal seperti sentuhan fisik orang lain.

Secara neurofisiologis, terjadinya *sleep paralysis* berkaitan erat dengan anomali pada fase tidur REM (*Rapid Eye Movement*). Siklus tidur manusia normal terdiri dari tahapan Non-REM (NREM) dan REM yang bergantian sepanjang malam. Pada fase REM, aktivitas otak sangat aktif mirip dengan kondisi terjaga dan di sinilah mimpi yang hidup (*vivid dreams*) terjadi. Sebagai mekanisme protektif, otak melepaskan neurotransmitter penghambat berupa glisin dan *gamma-aminobutyric acid* (GABA) melalui batang otak (*brainstem*) untuk mencegah tubuh melakukan gerakan sesuai isi mimpi. Neurotransmitter ini melumpuhkan otot-otot rangka secara sadar, sebuah kondisi yang disebut sebagai *REM atonia*.

Sleep paralysis mewakili sebuah disosiasi temporal di mana komponen-komponen fase REM menyusup ke dalam fase terjaga. Ketika seseorang terbangun secara mendadak dari fase REM (disebut kelumpuhan *hipnopompik*) atau ketika seseorang langsung melompat ke fase REM dari kondisi sadar saat mulai tertidur (disebut kelumpuhan *hipnagogik*), kesadaran telah pulih, Namun batang otak belum sempat menghentikan sekresi glisin dan GABA, sehingga kondisi *REM atonia* tetap bertahan. Akibatnya, seseorang mendapati dirinya sadar di dalam tubuh yang lumpuh sementara.

Dengan demikian, *sleep paralysis* terjadi ketika kesadaran telah kembali, sedangkan mekanisme *REM atonia* masih berlangsung sehingga tubuh belum mampu melakukan gerakan secara sadar. Selama episode ini berlangsung, penderita sering kali mengalami halusinasi yang luar biasa nyata (*vivid hallucinations*) karena amigdala pusat pemrosesan rasa takut dan emosi di otak berada dalam kondisi hiperaktif. Halusinasi ini terbagi menjadi tiga kategori klinis:

- a. *Intruder hallucination*: yaitu munculnya persepsi adanya sosok asing atau ancaman di sekitar penderita.
- b. *Incubus Hallucination*: yaitu sensasi dada tertekan, sesak napas, atau dicekik akibat gangguan persepsi respirasi ketika *REM atonia* masih berlangsung.
- c. *Vestibular Motor Hallucination*: yaitu sensasi melayang, terbang, atau keluar dari tubuh (*out-of-body experience*).

Prevalensi *sleep paralysis* di seluruh dunia berkisar antara 7,6% pada populasi umum, dan melonjak hingga 28,3% pada kalangan mahasiswa atau pekerja dengan sistem *shift* kerja yang tidak teratur. Faktor risiko utama yang memicu gangguan neurobiologis ini meliputi kurang tidur kronis (*sleep deprivation*), kelelahan fisik yang ekstrem, stres psikologis, kecemasan, posisi tidur terlentang (*supine position*), serta kondisi medis bawaan seperti

narkolepsi. Temuan-temuan neurologi tersebut menunjukkan bahwa *sleep paralysis* merupakan fenomena biologis yang dapat dijelaskan melalui mekanisme neurofisiologis. Penjelasan ini menjadi landasan untuk membandingkannya dengan perspektif hadis pada pembahasan berikutnya.

Inventarisasi Istilah dan Hadis yang Berkaitan dengan Fenomena *Sleep Paralysis*

Sebagai langkah awal analisis, peneliti melakukan inventarisasi terhadap istilah dan hadis yang berkaitan dengan fenomena *sleep paralysis*. Inventarisasi ini bertujuan untuk mengidentifikasi istilah yang terdapat dalam sumber primer hadis, khususnya *al-Kutub al-Sittah*, serta membedakannya dengan istilah yang berkembang dalam literatur syarah hadis dan khazanah keilmuan Islam. Penelusuran dilakukan melalui aplikasi Maktabah Syamilah terhadap *al-Kutub al-Sittah*, yaitu *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abī Dāwūd*, *Jāmi‘ al-Tirmidzī*, *Sunan al-Nasā‘ī*, dan *Sunan Ibn Mājah*, menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan fenomena *sleep paralysis*.

Tabel 1. Sumber Hadis tentang Ikatan Setan Saat Tidur.

Istilah/Hadis	Sumber	Keterangan
Hadis tentang ikatan setan saat tidur يعقد الشيطان	<i>Ṣaḥīḥ al-Bukhārī</i> , <i>Ṣaḥīḥ Muslim</i> , <i>Sunan Abī Dāwūd</i>	Ditemukan dalam sejumlah riwayat pada <i>al-Kutub al-Sittah</i> dan menjadi data primer dalam penelitian ini.

Sumber: Diolah dari *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, dan *Sunan Abī Dāwūd*.

Tabel 1 menunjukkan bahwa hadis tentang ikatan setan saat tidur memiliki sumber utama dari beberapa kitab hadis yang otoritatif, yaitu *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, dan *Sunan Abī Dāwūd*. Hadis tersebut menjadi data primer dalam penelitian karena memuat keterangan mengenai keadaan seseorang ketika tidur, ikatan setan, serta anjuran untuk mengingat Allah setelah bangun. Keberadaan hadis dalam beberapa sumber menunjukkan pentingnya hadis tersebut sebagai dasar untuk mengkaji dimensi spiritual tidur dan hubungannya dengan pembahasan *sleep paralysis* dalam penelitian ini.

Tinjauan Tekstual Hadis tentang Ikatan Setan saat Tidur

Dalam khazanah orisinal keilmuan Islam, dinamika kondisi tubuh manusia saat terlelap dipotret secara mendalam melalui petunjuk nabawi. Salah satu teks hadis yang menjadi dasar pembahasan adalah hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam kitab *Shahih*-nya. Otentisitas riwayat ini berada pada derajat tertinggi (*muttafaq ‘alaih*), mengingat Imam Muslim juga mendokumentasikannya dengan jalur transmisi yang valid. Dalam struktur kodifikasi hadis, Imam al-Bukhari menempatkan hadis ini dalam *Kitab al-Tahajjud* pada bab tentang ikatan setan ketika tidur, sedangkan Imam Muslim meriwayatkannya dalam *Kitab Ṣalāt al-Musāfirīn* pada bab anjuran berzikir dan berdoa di akhir malam. Penempatan tersebut

menunjukkan bahwa hadis ini dipahami sebagai motivasi untuk membiasakan qiyam al-lail melalui zikir, wudu, dan salat.

Teks Hadis

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ أَبِي أُوَيْسٍ، قَالَ: حَدَّثَنِي أَخِي، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ بِلَالٍ، عَنْ عَلْقَمَةَ بْنِ أَبِي عَلْقَمَةَ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ مَكَانَهَا: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ. فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ

Artinya : *Telah menceritakan kepada kami Ismail bin Abi Uwais, ia berkata: Telah menceritakan kepadaku saudaraku, dari Sulaiman bin Bilal, dari Alqamah bin Abi Alqamah, dari Said bin al-Musayyib, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu: Bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: 'Setan membuat tiga ikatan di tengkuk (bagian belakang kepala) salah seorang dari kalian ketika ia tidur. Di setiap ikatan ia memukul tempatnya (sambil membisikkan): "Malammu masih panjang, maka tidurlah!" Jika ia bangun lalu mengingat Allah, maka lepaskanlah satu ikatan. Jika ia berwudu, maka lepaskanlah satu ikatan lagi. Dan jika ia salat, maka lepaskanlah (semua) ikatan tersebut, sehingga di pagi hari ia menjadi bersemangat dan berjiwa bersih. Jika tidak, maka di pagi hari jiwanya akan menjadi kotor dan menjadi pemalas.*

Hadis ini berstatus *Muttafaq 'Alaih*, sebuah penanda konsensus tertinggi mengenai otentisitas suatu riwayat di antara dua otoritas utama dalam kritik hadis, yaitu Imam al-Bukhari dan Imam Muslim. Imam al-Bukhari mendokumentasikan hadis ini dalam *Kitab al-Tahajjud* pada Bab 'Iqd al-Syaitan 'ala Qafiyah al-Ra's iza Lam Yushalli bi al-Lail, sedangkan Imam Muslim memuatnya dalam *Kitab Shalat al-Musafirin wa Qashriha* pada Bab al-Targhib fi al-Dua' wa al-Dzikr fi Akhir al-Lail. Berdasarkan kritik sanad, hadis ini berkualitas *ṣaḥīḥ li-dzātihī* karena sanadnya bersambung (*muttashil*) dan seluruh perawinya dinilai *thiqah* oleh para ulama hadis.

Syarah Hadis Menurut Ulama Klasik:

a. Ibnu Hajar al-Asqalani

Ibnu Hajar menjelaskan bahwa frasa *qāfiyah al-ra's* menunjuk pada bagian belakang kepala atau tengkuk. Mengenai makna "ikatan" (*'uqad*), beliau mengemukakan dua pendapat, yaitu bermakna hakiki sebagai ikatan nyata yang dilakukan setan atau bermakna majazi sebagai simbol bisikan yang menimbulkan rasa malas dan keengganan untuk

bangun malam. Ibnu Hajar lebih cenderung kepada makna hakiki, meskipun tidak menafikan adanya pengaruh psikologis yang ditimbulkan oleh godaan setan.

b. Imam an-Nawawi

Dalam *Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, Imam an-Nawawi menjelaskan bahwa apabila seseorang tidak melepaskan tiga ikatan setan melalui dzikir, wudu, dan salat, maka ia akan memasuki pagi dalam keadaan *khabīts al-naḥs* (jiwa yang buruk) dan *kaṣlān* (malas). Menurut beliau, keadaan tersebut menunjukkan pengaruh godaan setan yang mengakibatkan seseorang kehilangan semangat dalam beribadah dan menjalankan aktivitas kebaikan.

c. Al-Qadhi 'Iyadh dan Ibn Battal

Al-Qāḍī 'Iyāḍ dan Ibn Baṭṭāl menjelaskan bahwa tiga ikatan setan merupakan bentuk godaan agar seseorang enggan bangun pada malam hari. Melalui bisikannya, setan menumbuhkan rasa malas sehingga seseorang kehilangan kesempatan untuk berzikir, berwudu, dan melaksanakan salat malam.

Konsep Gangguan Tidur Menurut Ulama Klasik

Di samping penjelasan mengenai hadis ikatan setan, para ulama klasik juga mengenal istilah *al-jatsum* (الجاثوم) dan *al-kābūs* (الكابوس) untuk menggambarkan fenomena gangguan tidur yang memiliki kemiripan dengan *sleep paralysis*. Secara etimologis, kata *al-jatsum* berasal dari akar kata *jatsama* (جَثِمَ) yang berarti "menindih" atau "menduduki sesuatu dengan berat". Dalam *al-Qānūn fī al-Ṭibb*, Ibnu Sina menjelaskan bahwa *al-jatsum* atau *al-kābūs* merupakan gangguan yang disebabkan oleh faktor fisiologis tubuh. Menurutnya, kondisi tersebut terjadi akibat perubahan pada tubuh ketika seseorang memasuki atau keluar dari tidur, sehingga menimbulkan sensasi tubuh terasa berat, sulit bergerak, dan sesak napas meskipun kesadaran telah pulih. Penjelasan ini menunjukkan bahwa Ibnu Sina telah memandang fenomena tersebut sebagai gangguan fisik, bukan semata-mata fenomena supranatural. Ibnu Sina menyatakan bahwa fenomena ini terjadi akibat adanya aliran cairan serebral atau uap lambung yang naik ke otak secara mendadak saat manusia tertidur, terjadi akibat gangguan fisiologis yang memengaruhi fungsi tubuh ketika seseorang memasuki atau keluar dari tidur sehingga muncul rasa berat, sesak, dan ketidakmampuan bergerak. Akibatnya, ketika seseorang mendadak terbangun, ia merasakan seluruh tubuhnya berat, kaku, tidak mampu bergerak, serta mengalami sesak napas karena organ pernapasan tertekan sementara kesadarannya bekerja.

Pandangan Ibnu Sina kemudian dikutip oleh ulama pensyarah hadis, seperti Ibnu Hajar, untuk menunjukkan bahwa gangguan tidur tidak selalu dipahami sebagai gangguan spiritual semata, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor biologis internal tubuh. Namun demikian, para ulama tetap mengakui adanya dimensi metafisika. Apabila gangguan tersebut disertai

halusinasi yang menakutkan atau mimpi buruk, kondisi itu dipahami sebagai bentuk *mas al-syayṭān* (sentuhan setan) atau gangguan yang berasal dari setan sebagaimana dijelaskan dalam hadis. Sebagai upaya pencegahan, Islam mengajarkan adab-adab sebelum tidur, seperti berwudu, membaca Ayat Kursi dan *al-Mu'awwidzāt* (Surah Al-Ikhlās, Al-Falaq, dan An-Nas), serta tidur dengan posisi miring ke kanan. Rangkaian adab tersebut dipandang sebagai bentuk ikhtiar spiritual yang bertujuan menjaga kualitas tidur sekaligus mempersiapkan seseorang untuk bangun beribadah pada malam atau menjelang subuh.

Analisis Komparatif Hadis, Pandangan Ulama, dan Neurologi Modern

Untuk melihat sejauh mana korelasi fungsional di antara ketiga ranah pemikiran tersebut, tabel komparatif berikut merangkum titik pembandingan dari fenomena kelumpuhan tidur:

Tabel 2. Perbandingan Fenomena *Sleep Paralysis* dalam Perspektif Hadis, Ulama, dan Neurologi Modern.

Komponen Fenomena	Hadis	Ulama	Neurologi Modern
Kelumpuhan Tubuh & Kaku	Ikatan (<i>'uqad</i>) setan pada tengkuk kepala sebagai penyebab seseorang tetap berada dalam keadaan malas dan enggan bangun.	<i>Al-jatsum</i> dipahami sebagai gangguan yang menyebabkan tubuh terasa berat dan sulit digerakkan.	<i>REM atonia</i> , yaitu kelumpuhan otot rangka akibat aktivitas batang otak selama fase REM.
Sensasi Sesak Dada	Hadis menggambarkan adanya pengaruh setan yang menghambat seseorang bangun untuk beribadah, bukan menjelaskan mekanisme fisiologis sesak dada.	Literatur kedokteran Islam klasik mengaitkan <i>al-kābūs</i> dengan rasa berat dan sesak yang menyertai gangguan tidur.	<i>Incubus hallucination</i> , yaitu sensasi dada tertekan dan sesak napas ketika kesadaran telah pulih tetapi <i>REM atonia</i> masih berlangsung.
Halusinasi Visual/Takut	Bisikan setan yang menimbulkan rasa takut, malas, dan keengganan untuk bangun.	Dipahami sebagai gangguan spiritual atau mimpi buruk yang berasal dari setan (<i>al-hulum</i>).	Aktivasi jaringan otak yang berperan dalam pemrosesan rasa takut selama transisi REM menuju kondisi sadar.
Faktor Pemicu Utama	Mengabaikan zikir dan adab sebelum tidur sebagaimana diajarkan Nabi ﷺ.	Faktor biologis tubuh dapat berperan, namun dimensi spiritual tetap diakui.	Kurang tidur (<i>sleep deprivation</i>), stres psikologis, posisi tidur terlentang, dan narkolepsi.
Solusi & Pencegahan	Berzikir, berwudu, dan melaksanakan salat setelah bangun tidur.	Menerapkan adab tidur seperti zikir, doa, dan menjaga kebersihan sebelum tidur.	Menerapkan <i>sleep hygiene</i> , mengelola stres, menjaga jadwal tidur, serta menghindari posisi tidur terlentang pada individu yang rentan.

Sumber: Diolah dari Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, Sunan Abī Dāwūd, *Ibn Baṭṭāl* (2003), *Al-Asqalānī* (1379 H), Sharpless dan Doghramji (2015), Brooks dan Peever (2012), serta Saper et al. (2005).

Korespondensi Konseptual Pandangan Ulama dan Neurologi

Berdasarkan hasil analisis komparatif di atas, dapat dirumuskan adanya korespondensi konseptual antara pandangan ulama dan neurologi modern mengenai fenomena *sleep paralysis*. Korespondensi tersebut tidak menunjukkan bahwa keduanya berada pada ranah yang sama,

melainkan memperlihatkan adanya titik temu fungsional meskipun dibangun di atas landasan epistemologi yang berbeda.

Hadis Nabi ﷺ dan penafsiran ulama klasik mendekati fenomena kelumpuhan tidur dari aspek spiritual-metafisik serta dimensi etika perilaku manusia. Di pihak lain, neurologi modern mendekatinya dari aspek fungsional-biologis, kimiawi otak, dan mekanistik. Neurologi tidak memiliki instrumen empiris untuk membuktikan ada tidaknya entitas jin atau setan, dan sebaliknya, teks hadis tidak diturunkan untuk menjadi buku teks kedokteran yang merinci anatomi maupun mekanisme neurotransmiter. Oleh karena itu, klaim reduksionistik yang menyatakan bahwa sains telah "membuktikan" atau "membantah" hadis merupakan kekeliruan metodologis karena kedua disiplin tersebut memiliki objek kajian, metode, dan tujuan yang berbeda. Meskipun demikian, keduanya memperlihatkan korespondensi pada aspek upaya menjaga kualitas tidur. Pertemuan konseptual ini dapat divalidasi melalui beberapa poin berikut:

Anatomi Tenguk Kepala (Qāfiyah al-Ra's)

Hadis menyebut *qāfiyah al-ra's* (tengkuk atau bagian belakang kepala) sebagai lokasi ikatan setan ketika seseorang tidur. Dalam perspektif anatomi modern, bagian belakang kepala berdekatan dengan struktur otak yang berperan dalam regulasi siklus tidur dan bangun, terutama batang otak (*brainstem*) yang bekerja bersama hipotalamus dan jaringan saraf lainnya dalam mengatur transisi antara keadaan tidur dan terjaga. Kesamaan tersebut dipahami sebagai korespondensi konseptual, bukan sebagai bukti bahwa hadis menjelaskan struktur anatomi atau mekanisme neurologis secara eksplisit.

Adab Tidur Islami sebagai Sleep Hygiene Medis

Dunia medis merekomendasikan penerapan *sleep hygiene* melalui pembentukan kebiasaan tidur yang sehat, seperti menciptakan kondisi relaks sebelum tidur, mengurangi kecemasan, menjaga posisi tidur yang nyaman, dan mempertahankan jadwal tidur yang teratur. Dalam perspektif Islam, prinsip-prinsip tersebut dapat ditemukan dalam adab tidur yang diajarkan Nabi ﷺ, seperti berwudu sebelum tidur, berzikir, membaca doa dan surah pelindung, serta menghindari begadang tanpa kebutuhan yang jelas. Praktik-praktik tersebut memiliki tujuan yang sejalan dengan prinsip *sleep hygiene*, yaitu menciptakan kondisi fisik dan psikologis yang mendukung kualitas tidur, meskipun mekanisme biologisnya masih memerlukan pembuktian empiris lebih lanjut.

Posisi Tidur

Rasulullah ﷺ menganjurkan umatnya untuk tidur dengan posisi miring ke kanan sebagaimana disebutkan dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim:

“Apabila engkau hendak mendatangi tempat tidurmu, maka berwudulah sebagaimana wudu untuk salat, kemudian berbaringlah di atas sisi kananmu”.

Selain itu, Aisyah ra. meriwayatkan bahwa Rasulullah ﷺ setelah melaksanakan dua rakaat sunnah fajar biasa berbaring di atas sisi kanan beliau. Kedua hadis tersebut menunjukkan bahwa posisi miring ke kanan merupakan salah satu adab tidur yang dianjurkan dalam sunnah Nabi ﷺ.

Dari perspektif kesehatan, posisi tidur merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kualitas istirahat. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tidur dengan posisi menyamping (*side lying position*), termasuk posisi miring ke kanan, dapat memberikan kenyamanan yang lebih baik, membantu menjaga keselarasan tulang belakang, serta mengurangi tekanan pada beberapa bagian tubuh dibandingkan posisi tertentu lainnya. Namun, manfaat tersebut dapat berbeda pada setiap individu sehingga tidak dapat digeneralisasikan untuk semua kondisi medis.

Di sisi lain, Rasulullah ﷺ juga menegur seorang sahabat yang tidur dalam posisi telungkup seraya bersabda:

"Sesungguhnya ini adalah posisi berbaring yang dibenci Allah."

Hadis tersebut menunjukkan bahwa posisi tidur juga menjadi bagian dari adab yang diperhatikan dalam Islam. Sejalan dengan itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa tidur telungkup dalam waktu lama dapat meningkatkan tekanan pada leher dan tulang belakang sehingga umumnya tidak direkomendasikan sebagai posisi tidur utama.

Berdasarkan uraian tersebut, tuntunan Nabi ﷺ mengenai posisi tidur dapat dipahami memiliki korespondensi konseptual dengan temuan kesehatan modern mengenai pentingnya pemilihan posisi tidur yang mendukung kualitas istirahat. Keduanya berangkat dari landasan yang berbeda, tetapi menunjukkan tujuan yang sejalan, yaitu terciptanya tidur yang lebih berkualitas dan kondisi tubuh yang lebih baik setelah bangun.

Kontribusi Penelitian

Kajian interdisipliner ini memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian hadis, khususnya melalui pendekatan yang mengintegrasikan analisis hadis dengan perspektif neurologi modern secara proporsional. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memperkaya

pengembangan syarah hadis kontemporer tanpa menghilangkan karakter dan otoritas masing-masing disiplin ilmu.

Selain itu, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis sebagai bahan rujukan bagi pengembangan kajian Islam dan kesehatan, khususnya dalam memahami fenomena *sleep paralysis* secara lebih komprehensif. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi akademisi maupun masyarakat dalam memahami bahwa fenomena tersebut memiliki dimensi spiritual menurut hadis sekaligus penjelasan biologis menurut neurologi modern, sehingga keduanya dapat dipahami secara saling melengkapi tanpa menempatkan salah satunya sebagai pembenar terhadap yang lain.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa penelitian interdisipliner mengenai *sleep paralysis* berhasil menjawab rumusan masalah penelitian. Hadis-hadis sahih tentang ikatan setan saat tidur menunjukkan bahwa tidur dalam Islam memiliki dimensi biologis sekaligus spiritual yang berkaitan dengan zikir, wudu, dan ibadah malam. Ulama klasik menjelaskan fenomena yang menyerupai *sleep paralysis* melalui konsep *al-jatsum* dan *al-kābūs*, sedangkan neurologi modern menjelaskannya melalui mekanisme *REM atonia* dan regulasi sistem saraf saat tidur. Hasil analisis menunjukkan adanya korespondensi konseptual antara hadis, pandangan ulama, dan sains modern, meskipun ketiganya memiliki landasan epistemologis yang berbeda. Dengan demikian, ketiga perspektif tersebut dapat digunakan secara dialogis untuk memperoleh pemahaman yang lebih utuh mengenai *sleep paralysis*. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan kajian ini melalui pendekatan hadis, kedokteran, psikologi, dan ilmu kesehatan tidur, termasuk penelitian lapangan untuk menguji hubungan antara adab tidur Islam, kualitas tidur, dan kejadian *sleep paralysis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abū Dāwūd, Sulaymān ibn al-Ash'ath. (1999). *Sunan Abī Dāwūd*. Beirut: Al-Maktabah al-'Aşriyyah.
- Adawiyah, Robiatul, dan Limas Dodi. (2024). "A Sufi Interpretation of Sleep Paralysis: Al-Ghazali's Perspective on Psychological and Spiritual Wellbeing." *Journal of Islamic Philosophy and Contemporary Thought*, 2(2), 194–213.
- Al-Asqalānī, Aḥmad ibn 'Alī Ibn Ḥajar. (1379 H). *Fath al-Bārī bi Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Ma'rifah.
- Al-Asqalānī, Ibn Ḥajar. (1421 H). *Fath al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kairo: Dār al-Ḥadīṣ.

- Al-Bukhārī, Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Ismā‘īl. (1422 H). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Kairo: Dār al-Ṭawq al-Najāh.
- Al-Bukhārī, Muḥammad bin Ismā‘īl. (1414 H/1993 M). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Ditahqiq oleh Muṣṭafā Dīb al-Bughā. Damaskus–Beirut: Dār Ibn Kaṣīr.
- Al-Farmawī, ‘Abd al-Ḥayy. (1977). *Al-Bidāyah fī al-Tafsīr al-Mawḍū‘ī*. Kairo: Dār al-Ṭibā‘ah wa al-Nasyr al-Islāmiyyah.
- Al-Nawawī, Yaḥyā ibn Sharaf. (t.t.). *Al-Minhāj Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim ibn al-Ḥajjāj*. Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī.
- Al-Qāḍī ‘Iyāḍ. (1998). *Ikmāl al-Mu‘lim bi Fawā'id Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār al-Wafā’.
- BaHammam, Ahmed S. (2011). "Sleep from an Islamic Perspective." *Annals of Thoracic Medicine*, 6(4), 190–191.
- Brooks, P. L., dan J. H. Peever. (2012). "Identification of the Neurotransmitters That Slay the Motor System during REM Sleep." *Journal of Neuroscience*, 32(29), 9785–9795.
- Brown, Ritchie E., dkk. (2012). "Control of Sleep and Wakefulness." *Physiological Reviews*, 92(3), 1087–1187.
- Cheyne, Allan. (2003). "Sleep Paralysis and the Structure of Waking-Nightmares." *Dreaming*, 13(3), 163–179.
- Fathoni, Ahmad. (2024). "Analisis Kebahasaan Akar Kata *Jatsama* pada Penafsiran Hadis Ghaib." *Jurnal Arabiyat*, 12(1), 67–82.
- Ibn Baṭṭāl. (2003). *Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Riyadh: Maktabah al-Rushd.
- Krippendorff, Klaus. (2019). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (4th ed.). Los Angeles: Sage Publications.
- Mahmood, K. (2021). "Prophetic Medicine and Modern Sleep Hygiene: A Comparative Analysis." *Journal of Islamic Medical Association*, 53(1), 12–21.
- Muslim ibn al-Ḥajjāj. (1374 H). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Kairo: ‘Isā al-Bābī al-Ḥalabī.
- Peever, John, dan Patrick M. Fuller. (2016). "The Biology of REM Sleep." *Current Biology*, 26(1).
- Prasetyo, Budi. (2026). *Metodologi Penelitian Transdisipliner Agama dan Sains Modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saper, C. B., dan Patrick M. Fuller. (2017). "Wake-Sleep Circuitry: An Overview of Brainstem Controllers." *Current Opinion in Neurobiology*, 44, 186–192.
- Saper, C. B., Patrick M. Fuller, Thomas E. Scammell, dan Jun Lu. (2005). "Hypothalamic Regulation of Sleep and Circadian Rhythms." *Nature*, 437, 1257–1263.
- Scammell, Thomas E. (2015). "The Neurobiology of Sleep Functionality and Its Disorders." *New England Journal of Medicine*, 373(10), 954–963.
- Sharpless, Brian A., dan Karl Doghramji. (2015). *Sleep Paralysis: Historical, Psychological, and Medical Perspectives*. Oxford: Oxford University Press.

- Spanos, N. P., dkk. (1995). "The Prevalence and Correlates of Sleep Paralysis in a University Sample." *Journal of Research in Personality*, 29(3), 285–305.
- Susilo, S. L. Z., dan Jenuri. (2025). "Analisis Keterkaitan Fenomena *Sleep Paralysis* dengan Perspektif Pemahaman Islam." *Jurnal Keilmuan dan Keislaman*, 4(1), 142–151.
- Umar, Muhammad. (2022). "Studi Analisis Istilah *Al-Jatsum* dalam Kitab Turats Islam." *Jurnal Khazanah Keagamaan*, 10(1), 45–60.