BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Mimpi merupakan salah satu jenis aktivitas alam bawah sadar manusia yang melibatkan penglihatan, pendengaran, pikiran, perasaan, atau indera-indera lain dalam tidur, terutama saat tidur yang disertai gerakan mata yang cepat (rapid eye movement / REM sleep). Didalam mimpi, seseorang akan mendapatkan imajinasi yang bercerita, seperti layaknya sedang menonton sebuah film. Imajinasi didalam mimpi adalah sebuah proyeksi virtual yang diberikan oleh pikiran bawah sadar manusia (Freud, 1931, 20).

Seseorang tidak dapat menentukan alur cerita didalam mimpi, karena pikiran manusia ketika tidur dalam keadaan tidak sadar. Namun jika seseorang tersadar dirinya sedang bermimpi, dan dapat mengendalikannya, maka ia sedang mengalami *lucid dream. Lucid dream* adalah kesadaran yang menguat atau bangkit saat berada di alam mimpi, semuanya menjadi terang dan lebih *real*. Bahkan seseorang dapat mengontrol mimpi sesuai keinginannya. *Lucid dream* menawarkan wawasan yang menarik dan ilustrasi yang jelas akan intrik bagi siapa saja yang melakukannya (Waggoner, 2008, 10). Fenomena *lucid dream* ini sebenarnya telah lama dikenal pada masa lampau, hanya saja baru beberapa dekade ke belakang ini, komunitas sains mulai mengakui keberadaan fenomena satu ini. Dimulai dari para biksu Tibet yang menerapkan suatu bentuk meditasi yoga yang mampu mengajarkan untuk menjaga kesadaran ketika sedang bermimpi.

Pada awal abad 19 buku pertama untuk memperkenalkan potensi ilmiah dari *lucid dream* adalah Marquis d'Hervey de Saint-Denys's *Les Reves et Les Moyens de Les Diriger: Observations Pratiques*, dimana buku ini berisi mengenai dokumentasi dari kegiatannya meneliti mimpi selama 20 tahun, dan dibuku ini dijelaskan selangkah demi selangkah perkembangan kemampuannya dalam mengontrol mimpi, dimulai dari *dream recall*, hingga kontrol mimpi.

Beberapa ilmuwan dunia telah mencoba melakukan *lucid dream* untuk mendapatkan inspirasi, dan terbukti dapat menghasilkan sebuah penemuan. Dalam

Rhidwan (2011, 26) dituliskan bahwa, Elias Howe's mengalami mimpi sadar sebelum akhirnya Howe's menciptakan mesin jahit. Albert Einstein juga mengungkapkan, dirinya mendapatkan ide untuk membuat teori relativitas melalui mimpinya yang dikendalikan.

Mimpi dapat dikatakan sebagai hal yang pasti dialami setiap manusia normal ketika sedang tertidur ataupun tak sadarkan diri. Oleh sebab itu, *lucid dream* dapat dilakukan oleh semua orang yang masih bisa bermimpi. Karena sifat manusia selalu ingin sesuatu yang berbeda, maka *lucid dream* adalah pilihan yang tepat untuk mendapatkan sensasi yang berbeda ketika bermimpi.

Masyarakat Indonesia, khususnya di kota Bandung, masih banyak yang belum mengenal *lucid dream*. Masyarakat menganggap bahwa mimpi hanyalah sebuah bunga tidur yang akan dilupakan ketika tersadar. Sebagian besar masyarakat yang tertarik untuk mengetahui *lucid dream* adalah dari kalangan mahasiswa. Dan mengatakan bahwa, masalah utama dari ketidaktahuan masyarakat tentang *lucid dream* adalah kurangnya media informasi yang memberikan penjelasan secara ilmiah dan terpercaya.

I. 2. Identifikasi Masalah

- Masyarakat kota Bandung menganggap mimpi hanya bunga tidur yang akan dilupakan setelah tersadar.
- Fenomena *lucid dream* masih terdengar asing bagi sebagian masyarakat kota Bandung.
- Mahasiswa dikota Bandung yang tertarik dengan *lucid dream* masih sulit mendapatkan informasi yang jelas.
- Sumber informasi tentang *lucid dream* yang masih sangat terbatas.

I. 3. Rumusan Masalah

Dari berbagai permasalahan yang teridentifikasi tersebut maka rumusan masalah yang bisa diambil yaitu:

“Bagaimana mengenalkan *lucid dream* kepada mahasiswa kota Bandung dengan sumber informasi yang dapat dipercaya kebenarannya?"

I. 4. Batasan Masalah

Berdasarkan permasalahan diatas, maka permasalahan dibatasi pada:

- Pengenalan dasar *lucid dream*
- Pengaruh *lucid dream* kepada seseorang
- Penyebab terjadinya *lucid dream*

I. 5 . Tujuan Perancangan

Tujuan dari perancangan ini adalah :

- Untuk memperkenalkan kepada mahasiswa yang tertarik dengan *lucid dream* secara jelas dan memahaminya, dengan informasi yang dikemas secara menarik.