

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN MIMPI

Erna risnawati¹, Pipit Puspitasari²

Universitas Mercu Buana

¹erna.risnawati@mercubuana.com, ²teman.pipit@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan mimpi khususnya emosi dalam mimpi. Responden dalam penelitian ini terdiri dari sebanyak 174 responden yang berusia 18-44 tahun diperoleh melalui non-probability sampling. Skala yang di gunakan pada penelitian ini adalah *The Mannheim Dream Questionnaire* (MADRE) yang dikembangkan oleh Schredl, Berres, Klingauf, Schellhaas, & Göritz (2014) dan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003) yang terdiri dari regulasi *cognitive reapresial* dan *expressive supression*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi *cognitive reapresial* dengan unsur emosi dalam mimpi dan *expressive suppression* berhubungan dengan makna mimpi. Sedangkan konflik yang dialami berhubungan dengan mimpi buruk. Penelitian ini memberikan pendalaman mengenai bagaimana kaitan antara emosi, regulasi emosi dan mimpi.

Kata kunci: Emosi, Mimpi, Regulasi Emosi, *cognitive reapresial*, *expressive suppression*.

Pendahuluan

Dalam sejarah manusia begitu banyak orang telah berusaha untuk memahami mimpi, dimana berbagai budaya berpandangan bahwa mimpi dianggap sebagai komunikasi mistis dari ilahi namun tidak sedikit pula yang beranggapan bahwa mimpi merupakan bunga tidur dan sebuah hal yang tidak penting (Roeckelein, 2013; Breus, 2015).

Mimpi adalah pengalaman subjektif yang muncul selama seseorang dalam keadaan tidur (Schredl, 2010). Psikoanalisis Freud mengemukakan bahwa meskipun sebagian besar orang menganggap mimpi sebagai fenomena yang dianggap sepele dan tidak mempunyai nilai praktis, namun bagi Freud mimpi adalah *via regia* (jalan utama) untuk memahami

dunia internal individu (Freud, 1920). Pandangan Freud mengenai mimpi diperoleh dari berbagai pengalamannya dengan klien-kliennya dimana Freud meneliti dan menganalisa mimpi melalui pengalaman klinis kliennya (Roeckelein, 2013).

Studi psikoanalisa pada akhir abad ke-19 terus berupaya menggali secara lebih mendalam mengenai mimpi melalui teknik interpretasi mimpi dengan gagasan bahwa mimpi merupakan salah satu bentuk "drive" yang tidak terpenuhi pada alam sadar yang kemudian mengendap pada alam bawah sadar dan muncul salah satunya melalui mimpi (Breus, 2015).

McNamara (2014) mengemukakan bahwa psikoanalisa berpendapat bahwa mimpi memberikan informasi mengenai keadaan emosional dan psikis individu, hal ini diperoleh dengan menganalisa mimpi yang mereka alami dan di dukung dengan serentetan studi *neuroimaging*.

Berdasarkan studi *neuroimaging* otak seseorang

bermimpi menunjukkan tingkat aktivasi yang tinggi pada area limbik (Maquet, Peters, Aerts, Delfiore, Deguelde, Luxen & Franck, 1997) yaitu bagian pada otak yang berhubungan dengan emosi. Tidak mengherankan bahwa para pengamat mimpi yang cermat berpendapat bahwa mimpi lebih baik dalam menyiratkan keadaan emosi individu dari pada apa yang tersurat (McNamara, 2014). Sejalan dengan hal tersebut berbagai penelitian menunjukkan bahwa mimpi merupakan simbol afektif dari pengalaman emosi individu (Maquet, et.al., 1996 dalam Schredl, 2000; Maggiolini, et.al., 2010; McNamara, 2014)

Pencitraan otak memungkinkan ilmuwan untuk mengeksplorasi kemungkinan peran dari mimpi dalam emosi individu, bahkan penelitian telah menunjukkan bagaimana mimpi berhubungan dengan pengalaman stres, trauma dan ketakutan (Breus, 2015). Oleh karena itu riset mengenai mimpi banyak dilakukan untuk melihat bagaimana kondisi

psikologis individu terutama aspek emosi (Palagini & Rosenlicht, 2010; McNamara, 2014; Breus, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Deliens, Gilson & Peigneux (2014) mengemukakan bahwa pengalaman emosional atau tekanan yang dialami oleh individu dalam kehidupan sehari-hari terbawa pada kondisi tidur, yang dilihat dari aktivitas tidur fase REM (Rapid Eye Movements). Sejalan dengan hal tersebut penelitian Roesler (2018) bahwa konten dari sebuah mimpi terkait dengan masalah psikologis terutama kondisi emosional individu (Roesler, 2018).

Emosi digambarkan sebagai perasaan atau afeksi yang melibatkan suatu campuran antara gejala fisiologis (misalnya, denyut jantung yang cepat) dan perilaku yang tampak (misalnya, senyuman atau tangis), afeksi secara umum di kelompokkan menjadi 2 yaitu afek positif dan negatif (Santrock, 2014). Afek positif mengacu kepada derajat emosi yang positif, energi yang tinggi, antusiasme, dan kegembiraan hingga perasaan sabar, tenang, suka

cita, kegembiraan, serta tawa, sedangkan afek negative mengacu kepada emosi yang bersifat negatif, seperti kecemasan, kemarahan, perasaan bersalah dan kesedihan.

Salah satu contoh kasus yang menunjukkan hubungan antara pengalaman emosional individu dengan mimpi, yaitu individu mengalami mimpi buruk yang berulang-ulang akibat dari stress yang dialaminya dan berpotensi mengalami *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Seperti kasus yang melibatkan Polwan yang mengalami mimpi buruk dan didiagnosa mengalami PTSD setelah menonton 100 video pemerkosaan dan mewawancarai korban selama beberapa jam setiap hari sebagai bagian dari proses penyelidikan kasus yang sedang ditanganinya (Inikata.com).

Fenomena di atas sejalan dengan pandangan Cartwright (2005) dimana mimpi merefleksikan bagaimana mekanisme regulasi emosional individu. Tak dapat dipungkiri bahwa mimpi yang paling mudah kita ingat adalah

mimpi yang memiliki kandungan emosi yang sangat kuat, dalam hal ini kandungan emosi yang dimaksud adalah kekuatan unsur emosi mimpi itu sendiri, tanpa menyebutkan apakah unsur emosi tersebut cenderung negatif atau positif (Schredl, 2003). Menurut Schredl "masuknya" kejadian sehari-hari ke dalam mimpi tergantung dari intensitas emosi dan valensi emosi dari kejadian tersebut (Schredl & Reinhard, 2010). Penelitian Sandor, Szakadat, Bodizs (2016) melalui studi eksperimen pada anak menunjukkan bahwa mimpi yang dialami oleh individu berkaitan dengan emosi terutama mekanisme regulasi emosi. Mimpi buruk yang dialami oleh seseorang merefleksikan kegagalan individu dalam meregulasi mood dan emosi (Jun, et al., 2019).

Regulasi emosi adalah berbagai mekanisme atau proses yang dilakukan oleh individu untuk mempengaruhi, mengekspresikan dan menghayati emosinya (Gross dan Thompson, 2007). Oleh karena itu, individu memerlukan

pengaturan emosi (regulasi) yang baik agar dapat lebih objektif dalam memandang suatu masalah, mengontrol perilaku, dan lebih tepat dalam pertimbangan dan pengambilan keputusan.

Menurut Gross (John & Gross, 2004) terdapat dua mekanisme regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive Reappraisal* merupakan strategi antecedent-focused yakni strategi berfokus pada mempengaruhi respon emosi tertentu menjadi terpicu atau tidak. *Expressive Suppression* merupakan strategi response yang berfokus pada mempengaruhi respon emosi yang dimodulasi sesaat setelah emosi muncul. *Reappraisal* didefinisikan sebagai secara potensial menafsirkan stimulus emosi yang relevan dalam kondisi yang tidak emosional (Speisman, Lazarus, Mordkoff & Davidson, 1964), sedangkan *suppression* didefinisikan sebagai menghambat perilaku ekspresi-emosi ketika emosi sudah muncul (Gross & Levenson, 1993, dalam Gross, 1998).

Studi eksperimen yang dilakukan di Korea terhadap pasien Idiopathic REM Sleep Behavior (iRBD) menunjukkan bahwa, kelompok iRBD menunjukkan regulasi emosional yang berbeda dengan kelompok control dimana pasien iRBD memiliki positif reappraisal yang lebih rendah. Individu dengan gangguan REM menunjukkan bahwa mimpi dapat terjadi pada setiap tahapan tidur. Hal ini tentunya menelisik peneliti untuk lebih jauh menelisik hubungan antara mimpi terutama unsur emosi dalam mimpi dengan regulasi emosi yang terdiri dari *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Jun, et al., 2019).

Metode

Responden Penelitian

Responden penelitian berjumlah 176, dengan proporsi perempuan sebanyak 71,8% (N=125) dengan rentang usia 18 sampai 44 tahun (M=25,26 dan SD=5,030). Dalam pengambilan sampel penulis menggunakan teknik *non probability sampling*.

Pengambilan data dilakukan menggunakan Kuesioner yang disebar secara online yang disebar melalui media sosial. Dari 176 data responden yang didapatkan hanya 174 yang bias di ikut sertakan dalam pengolahan data. 3 data responden tidak diikut sertakan karena tidak lengkap dalam mengisi kuesioner.

Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan alat ukur berupa kuisisioner dan dengan menggunakan Skala Likert. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. *The Mannheim Dream Questionnaire (MADRE)*.

Penelitian ini menggunakan item dari skala The Mannheim Dream Questionnaire (MADRE) yang dikembangkan oleh Schredl, Berres, Klingauf, Schellhaas, & Göritz (2014). Peneliti mnerjemahkan skala MADRE ke dalam bahasa Indonesia dan kemudian menggunakan back translate

untuk selanjutnya di lakukan expert judgement terhadap 3 orang ahli. Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala MADRE pada item unsur emosi mimpi, mimpi buruk, makna mimpi, dan konflik yang di alami individu.

2. *Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)*
Emotional Regulation Questionnaire (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003). ERQ yang digunakan oleh peneliti telah melalui proses translasi dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia dan back translation. Kemudian dilakukan proses evaluasi oleh ahli bidang psikologi dalam proses expert judgement. Emotion Regulation Questionnaire atau ERQ terdiri dari 10 item yang dibagi ke dalam dua dimensi, yaitu dimensi cognitive reappraisal (item nomor 1,3, 5, 7, 8, dan 10) serta dimensi expressive suppression (item nomor 2, 4, 6, dan 9) (Gross & John, 2003).

Analisis Data Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan metode statistik, yaitu dengan teknik analisis korelasional. Data diolah dengan menggunakan *software SPSS 23 for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 176 orang yang berada pada rentang usia 18-44 tahun. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner online. Responden mayoritas adalah mahasiswa dan pekerja.

Sebelum penelitian ini dilaksanakan, peneliti melakukan tahap uji reliabilitas alat ukur dengan pertimbangan ahli melalui expert judgment mengenai item yang akan di berikan kepada responden. Nilai koefisien reabilitas untuk skala ERQ 0.612 hal ini menunjukkan bahwa alat ukur sudah reliable dan dapat digunakan. Peneliti juga melakukan uji normalitas *Kolmogrov Smirnov* untuk melihat sebaran data apakah terdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menunjukkan nilai

Kolmogorov-Smirnov Z pada nilai Sig. Sehingga dapat disimpulkan data sebesar 0.118, dimana $p > 0.05$. yang diuji berdistribusi normal.

Tabel 1. Gambaran Responden (N=174)

Jemis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Perempuan	125	71,8%
Laki-laki	49	28,2%

Dari table 1 dapat dilihat bahwa pada penelitian berusia 18 sampai 44 tahun (M=25,26 dan SD=5,030). 71.8% (N= 125) dan 28, 2% (N=49) berjenis kelamin laki-laki. Responden

Tabel 2. Gambaran Konflik responden saat ini

Mengalami konflik	Jumlah	Prosentase
Ada konflik	136	78
Tidak ada konflik	38	22

Pada penelitian ini, terdapat bahwa responden yang saat ini sedang mengalami konflik sebanyak 136 orang (78 %), yang sedang tidak mengalami konflik 38 orang (22%).

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesa Regulasi Emosi dengan unsur emosi dalam mimpi

Regulasi Emosi	Nilai	Kesimpulan
<i>Sig. 2 tailed</i>	0,011	Ada korelasi
<i>C. Reappraisal</i>	Koef. Korelasi 0,194	signifikan Berhubungan
<i>Sig. 2 tailed</i>	0,658	Tidak ada korelasi
<i>E. Supression</i>	Koef. Korelasi 0.34	Tidak berhubungan

Berdasarkan hasil uji hipotesa maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara unsur emosi dalam mimpi dengan *cognitive reappraisal/* Sedangkan

untuk *suppression* didapat nilai signifikansi 0,658 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($p < 0,05$) maka dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *expression suppression* dengan unsur emosi mimpi.

Tabel. 4 Regulasi Emosi dan Makna Mimpi

Regulasi Emosi		Nilai	Kesimpulan
C. <i>Reappraisal</i>	<i>Sig. 2 tailed</i>	0,0368	Tidak ada korelasi
	Koef. Korelasi	0,068	
E. <i>Supression</i>	<i>Sig. 2 tailed</i>	0,033	Ada korelasi signifikan
	Koef. Korelasi	0.162	

Responden diberikan item pertanyaan mengenai makna mimpi dengan pilihan jawaban sangat bermakna – todak bermakna. Pada tabel 2 diperoleh hasil dengan nilai signifikansi *Pearson* sebesar 0,068 dimana nilai tersebut lebih besardari 0,05 ($p > 0,05$), maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan

antara makna dalam mimpi dengan *cognitive reappraisal/* Sedangkan untuk *suppression* didapat nilai signifikansi 0,033 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa erdapat hubungan yang signifikan antara *expression suppression* dengan makna mimpi.

Tabel 5 Konflik dan Unsur Emosi Mimpi

Variabel	Nilai	Kesimpulan
<i>Sig. (2-tailed)</i>	0,002	Berkorelasi
Koefisien korelasi	0,237	Berhubungan

Berdasarkan hasil uji analisa yang terdapat pada table 5 diperoleh hasil dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 dimana $0,001 < 0,05$ maka

dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Konflik dengan Unsur emosi mimpi.

Tabel 6 Konflik dan Mimpi Buruk

Variabel	Nilai	Kesimpulan
Sig. (2-tailed)	0,007	Berkorelasi
Koefisien korelasi	0,206	Berhubungan

Berdasarkan hasil uji analisa yang terdapat pada table 6 diperoleh hasil dengan nilai signifikansi Rank Spearman sebesar 0,007 dimana $0,007 < 0,05$ maka dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Konflik dengan Mimpi buruk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji analisa hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dimensi *cognitive reappraisal* dengan unsur emosi mimpi. Sedangkan pada *expressive suppression* berkorelasi dengan makna dalam mimpi. Temuan dalam penelitian ini dapat mendukung hipotesa berkelanjutan dari mimpi bahwa mimpi merupakan representasi dari kondisi individu dalam keadaan sadar (Schredl & Erlacher, 2008; Maggiolini & Crippa, 2010; Malinowski & Horton, 2014).

Strategi *cognitive reappraisal* fokus pada bagaimana mengubah

dampak emosi, menurunkan perasaan negatif dan mengubah dampak dari emosi negative yang mungkin dialami, berdasarkan hasil penelitian hal ini berkaitan dengan unsur emosi dalam mimpi. Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa *expressive suppression* berkorelasi dengan makna emosi dalam mimpi, *expressive suppression* merupakan strategi regulasi yang berfokus pada bagaimana menghambat emosi namun tentu saja emosi yang terhambat tidak begitu saja hilang, penelitian ini memberikan gambaran bahwa emosi yang di modulasi tersebut berkorelasi dengan mimpi terutama makna mimpi (tabel 4) hal ini sejalan dengan penelitian Deliens, Gilson & Peigneux (2014) yang mengemukakan bahwa pengalaman atau tekanan emosional individu dalam kehidupan sehari-hari terbawa pada kondisi tidur dimana

sesuai dengan penelitian bahwa mimpi yang di alami oleh individu merefleksikan bagaimana regulasi emosinya (Roesler, 2018; Jun 2019).

Mimpi secara alamiah merupakan proses regulasi diri yang cara kerjanya mirip dengan proses dan habituasi emosi atau desensitisasi dalam proses terapi (Levin, Fireman, Nielsen, 2010). Mimpi buruk telah lama dikaitkan dengan kegagalan individu dalam melakukan proses regulasi emosi (Levin & Nielsen, 2009). Konflik atau permasalahan yang sedang dihadapi menuntut penyelesaian. Ketika individu tidak mampu menyelesaikan permasalahannya seperti temuan dari studi yang dijabarkan sebelumnya (dalam Malinowski & Horton, 2014) maka individu tersebut meskipun melakukan *reappraisal*, ternyata justru memimpikan ujian mereka. Mimpi merupakan simbol afektif dari kondisi emosi individu (Maquet, et.al., 1996 dalam Schredl, 2000; Maggiolini, et.al., 2010; McNamara, 2014).

Dari penelitian ini kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat korelasi antara remosi dengan mimpi namun kita belum mendapatkan gambaran lebih rinci mengenai tema mimpi spesifik dan emosi dan juga perlu di kaji lebih dalam mengenai bagaimana individu merespon mimpi buruk dan mengatasinya. Oleh karena itu di perlukan kajian lebih mendalam mengenai emosi dan mimpi selanjutnya seperti bagaimana mimpi buruk dengan emosi/manajemen stress. Mengingat tema mimpi masih belum populer di Indonesia, penelitian mimpi mungkin akan menjadi satu tema yang menarik dan menambah khasanah dan wawasan pengetahuan khususnya di ranah Psikologi

DAFTAR PUSTAKA

- Berking, M & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: recent findings, current challenges, and future directions. *Curr Opin Psychiatry*. Vol 25, Number 2, 128–134. Doi:10.1097/YCO.0b013e3283503669.
- Breus, M. J. (2015). How Do Scientists Study Dreams? Retrieved from

- <https://www.psychologytoday.com/blog/sleep-newzzz/201505/how-do-scientists-study-dreams>
- Cartwright, R. (2010). Dreaming as a Mood-Regulation System. DOI: 10.1016/B978-1-4160-6645-3.00054-2.
- Desseilles, Martin; Duclos, Catherine. (2013). Dream and emotion regulation: Insight from the ancient art of memory. *Behavioral and Brain Science: New York* Vol. 36 Iss. 6: 614. Discussion 634-59. DOI:10.1017/S0140525X13001271.
- Freud, S. (1920). *A General Introduction To Psychoanalysis*. Terjemahan, 2016. Yogyakarta: Indoliterasi
- Freud, S. (1914). *The Interpretation of Dreams: Tafsir Mimpi*. Terjemahan, Cetakan I, 2015. Yogyakarta: Indoliterasi.
- Goleman, D. (2016). *Emotional Intelligence: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Cetakan Kedua puluh Satu. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*.
- Inikata.com. (2018). Begini alasan polwan tuntutan kantornya Rp3,8 Miliar. Diakses pada Rabu, 2 Mei 2018. <http://www.inikata.com/begini-alasan-polwan-tuntut-kantornya-rp38-miliar/>
- James J. Gross. (1998). Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 74, No. 1, 224-237. Stanford University.
- John, O. P., Gross J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality* 72:6, December 2004. Blackwell Publishing..
- Jun, J.-S., Kim, R., Jung, H.-M., Byun, J.-I., Seok, J. M., Kim, T.-J., . . . Jung, K.-Y. (2019). Emotion dysregulation in idiopathic rapid eye movement sleep behavior disorder. *Sleep Research Society*, Volume 43, Issue 2 <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz224>.
- Levin, R., Fireman, G., Nielsen T. (2010). Disturbed Dreaming and Emotion Dysregulation. *Sleep Medicine Clinics*. Vol 5, Issue 2, 229-239. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2010.01.006>
- Levin, R & Nielsen, T. (2009). Nightmares, Bad Dreams, and Emotion Dysregulation: A Review and New Neurocognitive Model of Dreaming. *Psychological Science*. Vol 18, Number 2: 84. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01614.x>
- Maggiolini, A., Cagnin C., Crippa F., Persico A., and Rizzi P. (2010). Content Analysis of Dreams and Waking Narratives. *Dreaming*, 20 (1),

- 60-76.
doi.org/journals/drm/2019/1/60.pdf
- Malinowski, Josie., Caroline L. Horton. (2014). Evidence for the Preferential Incorporation of Emotional Waking-Life Experiences Into Dreams. *Dreaming*. Vol. 24, No. 1, 18 – 31. doi: 10.1037/a0036017
- Maquet, P., Peters, J. M., Aerts, J., Delfiore, G., Deguelde, C., Luxen, A., & Franck, G. (1996). Functional neuroanatomy of human rapid-eye-movement sleep and dreaming. *Nature*, 383, 163–166.
- Mathes, J., Schredl, M., & Göritz, A. S. (2014). Frequency of typical dream themes in most recent dreams: An online study. *Dreaming*, 24 (1), 57-66. <http://dx.doi.org/10.1037/a0035857>
- McNamara, P. (2011). REM Sleep, Emotional Regulation and Prefrontal Cortex: Without REM sleep negative emotions would rule. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dream-catcher/201112/rem-sleep-emotional-regulation-and-prefrontal-cortex>
- McNamara, P. (2014). Dreams More Accurately Track Thought and Emotion Than Waking: Dreams give us more accurate information on mental life than wake reports. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/dream-catcher/201410/dreams-more-accurately-track-thought-and-emotion-waking>
- Nielsen, T. A. & Lara-Carasco, J. (2007). Nightmares, dreaming and emotion regulation: A review https://www.researchgate.net/publication/232509957_Nightmares_dreaming_and_emotion_regulation_A_review
- Palagini, Laura., Nicholas Rosenlicht. (2010). Sleep, Dreaming, and Mental Health: A review of historical and neurobiological perspectives. *Sleep Medicine Review*. Vol 15, Issue 3, 179 – 186. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2010.07.003>
- Roeckelein, Jon E. (2013). Kamus psikologi: Teori, hukum, dan konsep. Cetakan I, Maret 2013. Jakarta: Kencana.
- Roesler, Christian. (2018). Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*. Vol 28: 4. DOI:10.1037/drm0000092
- Schredl, M. (2003). Continuity Between Waking and Dreaming: A Proposal for a Mathematical Model. *Sleep and Hypnosis*, 5:1.

- Schredl, M., Hoffmann, F. (2003). Continuity between walking activities and dream activities. *Consciousness and Cognition*. 12: 298 – 308. Doi: 10.1016/S1053-8100(02)00072-7
- Schredl, M., Erlacher, D. (2008). Relation Between Waking Sport Activities, Reading, and Dream Content in Sport Students and Psychology Students. *The Journal of Psychology*, 142 (3), 267–275.
- Schredl, M., Iris Reinhard. (2008). Gender Differences in Dream Recall: A Meta-analysis. *Journal Sleep Research*. 17, 125–131. doi: 10.1111/j.1365-2869.2008.00626.x/full
- Schredl, M. (2010). Dream content analysis: Basic principles. *International Journal of Dream Research*, Volume 3, No. 1. doi: 10.11588/ijodr.2010.1.474
- Schredl, M. (2010). Nightmare frequency and nightmare topics in a representative German sample. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 260: 565–570. DOI 10.1007/s00406-010-0112-3.
- Schredl, Michael., Reinhard, Iris. (2010). The Continuity between Waking Mood and Dream Emotions: Direct and Second-Order Effects. *Baywood Publishing Co., Inc.* Doi: 10.2190/IC.29.3.f.
- Schredl, M. (2013). Positive and Negative Attitudes Towards Dreaming: A Representative Study. *Dreaming*. Vol. 23, No. 3, 194–201. Doi:10.1037/a0032477
- Schredl, M., Ciric, P., Gotz, S., Wittmann, L. (2014). Typical dreams: Stability and gender differences. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 138, 485–494. doi: 10.3200/JRLP.138.6.485-494.
- Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. S. (2014). The Mannheim Dream questionnaire (MADRE): Retest reliability, age and gender effects. *International Journal Of Dream Research*, 7(2). 141-147. doi: 10.11588/ijodr.2014.2.16675