

LUCID DREAM

(Karya Tugas Akhir 2021, Pembimbing I dan II: Dr. Hendro Martono, M.Sn dan Dindin Heryadi, M.Sn)

Oleh: M. Rizki Saputra

(Jurusan Tari Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta)

Email: m.rizkisaputra1535@gmail.com

RINGKASAN

LUCID DREAM

Lucid Dream merupakan Bahasa Inggris yang terjemahannya adalah mimpi sadar. *Lucid Dream* adalah sebuah mimpi ketika seseorang sadar bahwa ia sedang bermimpi. Ketika mimpi sadar, pemimpi dapat ikut berpartisipasi aktif dalam mengendalikan mimpi dan mengubah pengalaman imajinasi yang terjadi dalam mimpi. Pengalaman semacam ini juga pernah terjadi secara langsung sebagai sebuah pengalaman empiris yang sangat menakjubkan bagi koreografer. *Lucid Dream* adalah manifestasi dari mimpi secara sadar yang diinterpretasikan ke dalam sebuah koreografi tunggal, karya tari ini memiliki rangsangan awal berupa rangsang gagasan/ide dengan tipe tari dramatik karya tari ini memiliki alur klasik.

Dalam karya tari *Lucid dream* dibagi menjadi introduksi dengan 5 (lima) adegan, klimaks serta ending. Karya tari ini menggunakan media properti berupa tali elastis, cermin dan *setting LCD projector*, dalam karya *Lucid Dream* lebih memunculkan gerak-gerak *fall and recovery* dan juga lekat lantai (*floor*). Pemilihan musik yang digunakan adalah musik berjenis meditatif sehingga membangun suasana yang tenang namun tetap diberikan unsur musik ritmis disesuaikan dengan harmonisasi gerak yang dimunculkan dalam karya tari ini. Pada bagian introduksi memberikan kesan berfikir dengan *shoot* kamera terfokus pada bagian kepala dan *camera move* memakai teknik *panning* 360 derajat. Adegan 1, 2 dan 3 membicarakan mengenai keterbatasan seperti batas tubuh, batas ruang dan batas gerak *dishoot* secara *zoom out*, *zoom in* dan *pan left*, *pan right*. Adegan 4 dan 5 merupakan manifestasi dari kejadian *Lucid Dream* dengan menggunakan *medium shoot*, *moving*, dan *long shoot*. Pada bagian klimaks dan ending merupakan penggambaran kesadaran diri dan mencoba melepaskan dari batasan.

Dari proses penciptaan karya tari *Lucid Dream* ini menghasilkan sebuah karya tari yang dikemas dalam bentuk tari video dengan durasi karya 10 menit, karya tari *Lucid Dream* di tarikan oleh satu orang atau tunggal dengan penari berjenis kelamin laki-laki. Karya tari *Lucid Dream* di pentaskan di Studio SASTRIA Bhineka Budaya dan juga sebagai tempat pengambilan video.

Kata Kunci : mimpi, batas, *lucid dream*.

ABSTRACT

Lucid Dream is an English translation which means lucid dream. A lucid dream is a dream when a person is aware that he is dreaming. When the dream is conscious, the dreamer can actively participate in controlling the dream and changing the imaginary experiences that occur in the dream. This kind of experience has also happened directly as an empirical experience that is very amazing for the choreographer. Lucid Dream is a manifestation of a conscious dream that is interpreted into a single choreography, this dance work has an initial stimulus in the form of stimulating ideas with a dramatic type of dance, this dance work has a classical plot.

In the dance work, Lucid Dream is divided into an introduction with 5 (five) scenes, a climax and an ending. This dance work uses property media in the form of elastic ropes, mirrors and LCD projector settings. In Lucid Dream's work, it is more likely to show fall and recovery movements and also stick to the floor. The selection of music used is meditative type music so as to build a calm atmosphere but still given elements of rhythmic music adapted to the harmonization of motion that appears in this dance work. In the introduction section, it gives the impression of thinking by shooting the camera focused on the head and moving the camera using a 360-degree panning technique. Scenes 1, 2 and 3 talk about limitations such as body boundaries, space limits and motion limits, which are shot zoom out, zoom in and pan left, pan right. Scenes 4 and 5 are manifestations of the Lucid Dream incident using shoot, moving, and long shoot mediums. In the fifth and ending, it is a depiction of self-awareness and trying to break free from boundaries.

From the process of creating this Lucid Dream dance work, it produces a dance work that is packaged in the form of a video dance with a duration of 10 minutes, the Lucid Dream dance is pulled by one person or single with male dancers. Lucid Dream's dance work is staged at the SASTRIA Bhineka Budaya Studio and also as a place for video shoots.

Keywords: dream, limit, lucid dream.

I. PENDAHULUAN

Berbicara mengenai jenis-jenis mimpi yang kemungkinan terjadi pada manusia salah satu yang menarik adalah mengenai mimpi sadar atau biasa disebut dengan *Lucid Dream*. Ketika mimpi sadar, pemimpi dapat ikut berpartisipasi aktif dalam mengendalikan mimpi dan mengubah pengalaman imaginasi yang ada dalam mimpi.¹ Terdapat penelitian yang telah menunjukkan bahwa *Lucid Dream* disertai dengan peningkatan aktivasi otak, yang biasanya tertekan saat tidur.. Hal ini menciptakan pengalaman baru, yaitu bangun dalam mimpi sendiri. Fenomena ini ditandai dengan kesadaran bahwa seseorang sedang berada dalam mimpinya. Tidak seperti mimpi pada umumnya yang jalan ceritanya belum tentu jelas, *Lucid Dream* membuat seseorang dapat mengendalikan mimpinya sendiri dan mengubah jalan ceritanya. Pengalaman semacam ini juga pernah terjadi secara langsung sebagai sebuah pengalaman empiris yang sangat menakjubkan.

Pada tahun 2018 kejadian *Lucid Dream* dialami secara langsung mimpi sadar atau biasa dikenal dengan *Lucid Dream*, tidak diketahui secara pasti mengapa dapat mengalami kejadian semacam itu. Pada saat itu yang berkuliah di Institut Seni Indonesia Yogyakarta menjalankan aktivitas seperti biasanya, di beberapa hari sebelum mengalami mimpi sadar banyak aktivitas di kampus dan juga membantu proses tugas akhir kakak tingkat, koreografi 3 serta beberapa aktivitas yang berhubungan dengan seni baik seni tari maupun musik baik menjadi penari dan maupun sebagai kru, sehingga membuat setiap hari dilalui dengan beragam aktivitas

¹ Wikipedia. *Lucid Dream*, <https://id.wikipedia.org/> diakses pada tanggal 24 Februari 2021

yang padat. Tepatnya hari Kamis pada saat pulang dari beraktivitas seperti biasanya merasa sangat lelah. Setelah selesai membersihkan diri seperti mencuci muka, mencuci kaki dan berganti pakaian. Tidak lupa juga mendengarkan musik-musik relaxasi untuk merelaxasikan diri, setelah itu langsung bergegas menuju tempat tidur lalu beberapa saat kemudian tertidur dengan pulas.

Masih sangat ingat dengan jelas bahwa saat tertidur, di dalam mimpi seperti melihat diri sendiri yang tertidur di tempat tidur, tidak hanya itu penasaran dengan apa yang terjadi keluar dari kamar tidurnya dan berjalan-jalan, akan tetapi pada saat itu koreografer sadar kalau sedang bermimpi, dikarenakan dapat melakukan hal-hal yang tidak dapat dilakukan saat di alam nyata seperti mencoba untuk melompat sangat jauh, terbang dan menembus dinding dan hal-hal lain yang tidak mungkin dilakukan di dunia nyata. Berdasarkan dengan apa yang telah diuraikan di atas serta pengalaman empiris yang dialami, koreografer yang merupakan insan seni yakni dalam bidang tari menjadi tertantang untuk menciptakan sebuah koreografi yang berdasarkan dengan mimpi sadar atau *Lucid Dream*. Koreografer mencoba merealisasikan pengalaman empirisnya melalui sebuah koreografi tunggal.

A. Rumusan Ide Penciptaan

Berdasarkan dengan apa yang telah diuraikan di atas serta pengalaman empiris yang dialami, koreografer yang merupakan insan seni yakni dalam bidang tari menjadi tertantang untuk menciptakan sebuah koreografi yang berdasarkan dengan mimpi sadar atau *Lucid Dream*. Koreografer mencoba merealisasikan pengalaman empirisnya melalui sebuah koreografi tunggal. Dalam karya tari ini, memiliki beberapa pertanyaan kreatif sebagai berikut :Bagaimana menciptakan koreografi yang berlandaskan dengan pengalaman penata yang mengalami *Lucid Dream* ? Bagaimana mengeksplorasi ketubuhan penata dalam mengimplementasikan pada saat penata berada di dunia mimpi dan saat berada di dunia nyata dengan bentuk tari video ?

II. PEMBAHASAN

1. Konsep Penciptaan Tari

a. Rangsang Tari

Mimpi merupakan rangsangan awal yang didapatkan adalah rangsang gagasan (idesional). Rangsangan ini barangkali paling dikenal dalam tari, disini gerak dirangsang dan dibentuk untuk menyampaikan gagasan atau menggelarkan cerita, sehingga pilihan gerak penari terbatas pada kesan seperti itu, oleh karenanya gagasan memiliki lingkaran cahaya (aura) tertentu yang memberikan kerangka kerja untuk menciptakan tari lebih lanjut cerita atau kejadian harus digambarkan secara berututan dalam bentuk *naratif*.² Rangsang gagasan yang timbulkan adalah mengenai keterbatasan dan juga mimpi. Keterbatasan yang dihadirkan dengan menggunakan ruangan sempit berupa *black box* dan juga

²Jacqueline Smith diterjemahkan oleh Ben Suharto. 1985. *Komposisi Tari Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*. Yogyakarta: Ikalasti Yogyakarta. Hal. 23

ruang imajinasi yang dihadirkan melalui permainan *mapping* untuk mengimplementasikan kejadian-kejadian dalam mimpi maupun imajinasi yang mencoba keluar dari ruang keterbatasan.

b. Tema Tari

Karya tari ini mengangkat tema Mimpi. Tema ini diambil berdasarkan pengalaman pribadi yang mengalami *Lucid Dream*. Mimpi menurut penafsiran yang disimpulkan secara pribadi adalah mimpi sebagai bunga tidur, mimpi sebagai firasat dan mimpi sebagai cita-cita atau keinginan.

c. Judul Tari

Pemilihan judul pada karya tari ini menggunakan sebutan dari salah satu jenis mimpi yaitu mimpi sadar. Dimana karya tari ini memberikan sebuah suasana bahwa kita mampu mewujudkan segala keinginan kita dengan terus bermimpi, memacu diri untuk menjadi yang lebih baik lagi serta keluar dari zona nyaman dan menghadapi rintangan serta mengancurkan segala keterbatasan. Hal tersebut menjadikan pemilihan judul dalam karya tari ini adalah *Lucid Dream* dengan kata lain mimpi sadar.

d. Bentuk Tari

Bagian ini penata akan menjelaskan tentang cara penyajian dan penyampaian dari karya tari “Lucid Dream”. Karya tari ini akan disajikan dalam bentuk koreografi tunggal dengan tipe tari dramatik. Karya tari ini diungkapkan menggunakan pola garap koreografi tunggal dengan ruangan *black box* sebagai ruang pertunjukan, serta menggunakan sinematografi dalam pengambilan video tari.

2. Konsep Garap Tari

a. Gerak Dasar

Unsur-unsur gerak dalam karya ini berpijak pada motif-motif gerak berupa *fall and recovery*, lekat lantai, serta gerakan-gerakan imajinatif yang menyimbolkan dari ekspresi dari keadaan saat mengalami *lucid dream* dan juga pengalaman saat setelah mengalami *lucid dream* yang dipadukan dengan cirikhas ketubuhan dalam sebuah koreografi tunggal.

b. Jumlah Penari

Penari adalah unsur terpenting yang ada dalam sebuah tarian. Penari harus mengerti dan mampu menyampaikan pesan yang ada dalam karya tari tersebut. Pada karya tari ini yang merupakan koreografi tunggal, penari yang dihadirkan adalah seorang laki-laki, dikarenakan pada koreografi ini menceritakan tentang pengalaman pribadi koreografer sendiri. Karya tari ini ditarikan oleh koreografer sendiri.

c. Musik Tari

Ketika sebuah koreografi belum diiringi musik belum dapat dirasakan sepenuhnya, tetapi ketika hadir bersama-sama dengan iringan musik yang cocok, pertunjukan menjadi lengkap, dan tercapai sentuhan emosionalnya.³ Musik sebagai pengiring tari dapat dipahami sebagai iringan ritmis gerak dalam tarian, sebagai ilustrasi pendukung suasana tarinya dan dapat terjadi kombinasi keduanya secara harmonis. Iringan yang berfungsi sebagai penghadir terhadap suasana, dapat pula mewakili apa yang ingin disampaikan terhadap penonton. Musik pengiring yang

³ Y. Sumandiyo Hadi. 2011. *Koreografi (Bentuk-Teknik-Isi)*. Yogyakarta. Cipta Media. Hal. 115

digunakan dalam garapan ini adalah musik MIDI (*Musical Instrument Digital Interface*). Pemilihan musik yang digunakan pada karya tari ini lebih merujuk kepada musik-musik relaksasi dan efek ambiens dengan digabungkan melodi-melodi yang merujuk kepada suasana imajinatif.

d. Rias dan Busana

Tata rias yang digunakan dalam pada karya Tugas Akhir ini berupa make up korektif, pemilihan make up korektif bertujuan untuk mempertegas bentuk wajah penari dan juga memberikan kesan natural dikarenakan konsep yang diangkat adalah mengenai pengalaman empiris. Busana merupakan aspek yang tidak dapat dilupakan dalam suatu pementasan tari. Pemilihan busana yang tepat dapat membantu memperkuat konsep dan wujud karya. Pemilihan busana yang digunakan merupakan rancangan dari Rezika Karim yang menyesuaikan dengan gaya dan konsep yang diinginkan. Pada bagian atasan memilih baju berwarna putih dengan bahan sifon yang terawang sehingga masih terlihat bentuk tubuh, warna putih dipilih karena warna putih merupakan warna yang netral yang melambangkan kebersihan, kesucian dan suasana tenang. Sejalan dengan konsep yang dituangkan dimana saat mengalami *Lucid Dream* pada saat itu tertidur dalam kondisi yang bersih dan juga penuh dengan ketenangan, selain itu putih juga perumpaan kondisi yang masih ingin untuk melampaui batasan-batasan. Pemilihan celana atau bawahan yang dipilih berupa celana panjang berwarna putih dengan garis-garis berwarna hitam memberikan kesan kuat. Gaya busana yang dibuat sedemikian rupa dengan mempertimbangkan modifikasi yang pas menimbulkan bentuk gaya yang memperkuat koreografi pada karya ini.

e. Pemanggungan

Karya tari *Lucid Dream* ini memberikan ruang yang berbeda, pementasan yang biasanya hanya menggunakan panggung prosenium. Menghadirkan ruang pentas yang lain berupa *Black Box*, yang memberikan kesan imaginasi yang lebih dalam bagi penonton.

3. Wujud Koreografi

Introduksi dimulai dengan mata kamera hanya melihat kebagian kepala penari. Dengan tehnik pengambilan Shoot 360 Degree yaitu kamera berputar satu putaran penuh, pada bagian introduksi ini merupakan pemaknaan dari apa yang difikirkan setelah mengalami *lucid dream* dan juga sebagai bentuk penyimbolan imaginasi yang terlintas di dalam fikiran



Gambar 1
Pose Gerakan Pada Bagian Introduksi
(Dokumentasi oleh Febrianto Wikan Jaya Ali pada tanggal 18 Mei 2021)

Adekan satu direalisasikan dengan diri penari yang terikat dengan tali serta kesusahan dalam bergerak dikarenakan keterbatasan tubuh yang dapat dijangkau oleh penari dengan mainkan tali dan gerakan yang digunakan menitik beratkan kepada pengolahan tangan dan gerakan patah-patah. Gerakan patah-patah menyimbolkan bahwa tubuh sangat terbatas dan terbata-bata. Selain kendasaran atas batas tubuh pada adegan satu juga menggambarkan betapa inginnya terlepas dari batasan tersebut dengan disimbolkan penari mencoba melepaskan dan melepaskan diri dari tali yang mengikat penari. Teknik pengambilan gambar yang digunakan pada adegan satu lebih banyak menggunakan *medium shoot* dan *medium long shoot*.



Gambar 2
Pose Gerakan Adegan Satu
(Dokumentasi Oleh Febrianto Wikan Jaya Ali pada tanggal 18 Mei 2021)

Selanjutnya pada adegan ke dua setelah melepaskan diri dari jeratan tali yang mengikat , menggambarkan kembali keterbatasan yang lain yaitu batas ruang yang disimbolkan melalui gerakan terhempas ke kanan dan ke kiri serta gerakan yang cenderung *fall and recovery*. Pada adegan dua juga menyimbolkan tersekatnya penari didalam sebuah ruangan dan tidak bisa keluar dari ruangan tersebut, akan

tetapi tetap mencoba dan berusaha keluar dari batasan ruang tersebut. Teknik pengambilan gambar yang digunakan pada adegan ke dua lebih banyak menggunakan teknik pengambilan gambar secara moving mengikuti arah penari.



Gambar 3
Pose Gerakan Adegan Dua
(Dokumen tasi oleh Febrianto Wikan Jaya Ali Pada tanggal 18 Mei 2021)

Adegan ketiga dimulai dari penari yang berbalik menghadap kebelakang dengan menggunakan gerakan yang lebih mengutamakan pada pengolan sendi-sendi yang terdapat pada tangan penyimbolan dari batas gerak yang mampu dijangkau oleh penari.pada adegan ke tiga tidak banyak gerakan yang di lakukan oleh penari hanya perubahan tempo yang membedakan antara gerakan. Pada adegan ke tiga lebih banyak menggunakan tehnik pengambilan gambar *medium shoot*.



Gambar 4
Pose Gerakan Adegan Tiga
(Dokumentasi oleh Febrianto Wikan Jaya Ali pada tanggal 18 Mei 2021)

Adegan keempat merupakan adegan transisi yang dibuat untuk keluar dari ruang imaginasi yang dibuat dengan setting ruangan sempit dengan menggunakan garis warna warni dan juga di simbolkan dengan penari yang menerobos jeratan tali yang terdapat pada ruangan sempit tersebut, memasuki kehidupan yang lebih nyata (didunia nyata) . Setelah berhasil keluar dari ruang imaginasi gerakan kamera yang mengikuti langkah penari merupakan penyimbolan dari jejak sebelum mengalami *lucid dream*. Penari yang berjalan dan terduduk menyimbolkan perasaan gelisah, letih dan juga sebagai tanda untuk memasuki fase *lucid dream*. Dengan menggunakan tehnik pengambilan video secara *moving* mengikuti arah penari, serta menggunakan *medium shoot* dan *long shoot*.



Gambar 5
Adegan Sebelum Mengalami Fase *Lucid Dream*
(Dokumentasi oleh Febrianto Wikan Jaya Ali pada tanggal 18 Mei 2021)

Adegan kelima merupakan adegan yang mengimplementasikan bayangan dalam mengalami *lucid dream*. Digambarkan melalui video *mapping* dimana ruh keluar dari jasad penari yang sedang tertidur dan memasuki dimensi imajinasi yang lebih dalam menghadirkan perasaan yang koreografer rasakan pada saat mengalami *lucid dream* . pada adegan kelima penari lebih banyak mengeksplorasi gerakan-gerakan lekat lantai hal tersebut merupakan implentasi dari diri penari yang mengalami *lucid dream*, dengan terjadi keselarasan pada gerakan yang di muculkan pada *mapping*. Tehnik pengambilan video yang digunakan pada adegan ke lima ini lebih banyak menggunakan teknik pengambilan *moving* dan juga *extreme long shoot*.



Gambar 6
Adegan Pada Saat Mengalami *Lucid Dream*
(Dokumentasi oleh Febrianto Wikan Jaya Ali pada tanggal 18 Mei 2021)

Klimaks dari karya tari ini merupakan sebuah kesadaran diri yang dirasakan oleh penari dengan menggunakan media cermin yang melihat diri di dalam cermin, setelah itu pada bagian ending menampilkan lagi adegan-adegan yang menjadi pemikiran pada diri penari akan tetapi penari merespon dengan lebih leluasa memainkan ruang gerakan dan menggunakan tempo-tempo cepat sebagai perwujudan bahwa penari berusaha dan terus berusaha keluar dari batasan-batasan yang dimiliki meskipun batasan-batasan tersebut selalu menghantui diri penari. Pemilihan pengambilan gambar pada bagian klimaks karya tari ini adalah berupa *long shoot*.



Gambar 7
Adegan Penggambaran Kesadaran Atas Batasan
(Dokumentasi Oleh Febrianto Wikan Jaya Ali pada tanggal 18 Mei 2021)

Ending yang diungkapkan pada karya tari *Lucid Dream* merupakan anti klimaks hal tersebut dikarenakan turunnya tempo yang dihadirkan dan di perkuat gerakan yang di timbulkan oleh penari hanya berupa gerakan berjalan dan membuka baju lalu melemparkannya kelantai sebagai penyimbolan bahwa telah melepaskan segala terbatasan dan meninggalkan segala hal yang terkait dengan batasan tersebut.



Gambar 8
Adegan Penggambaran Melepas Batasan
(Dokumentasi Oleh Febrianto Wikan Jaya Ali pada tanggal 18 Mei 2021)

Daftar Sumber Acuan

A. Sumber Acuan Tertulis

- Damajanti, Irma. *Psikologi Seni*. Yogyakarta : PT Kiblat Buku Utama. 2013
- Hadi, Y.Sumandiyo. 2004. *Aspek-Aspek Dasar Koreografi kelompok*. Yogyakarta. Elkaphi
- Hadi, Y.Sumandiyo, 2017. *Koreografi (Bentuk-Teknik-Isi)*. Yogyakarta. Cipta Media
- Hawkins, M Alma.. 2003. *Creating Through Dance* terjemahan Y. Sumandyo Hadi, *mencipta lewat tari*, Yogyakarta. Manthili
- Hawkins, M Alma. 2013. *Moving From Within* terjemahan Prof. Dr. I Dibia, *Wayan Bergerak Menurut Kata Hati*. Jakarta : Ford Foudation dan MSPI
- Herdini, Heri. 2014. *Metode Penelitian dan Pengkajian Seni*. Bandung. Pasca Sarjana STSI Bandung
- Humprey, Doris. *The Art of Making Dance*, diterjemahkan oleh Sal Murgiyanto. 1983, *Seni Menata Tari* , Jakarta, Dewan Kesenian Jakarta.
- Mcpheerson, Katarina .2019. *Make Video Dance : A Step By Step Guide To Creating Dance For The Sreen*. Abingdon. Oxon. New York
- Martono, Hendro. 2014. “*Koreografi Lingkungan (Revitalisasi Gaya Pemanggungan dan Gaya Penciptaan Seniman Nusantara)*”. Yogyakarta. Multi Grafindo
- Martono, Hendro. 2015. *Ruang Pertunjukan dan Berkesenian*. Yogyakarta: Cipta media
- Martono, Hendro.2015. *Koreografi Lingkungan (Revitalisasi Gaya Pemanggungan dan Gaya Penciptaan Seniman Nusantara)*. Yogyakarta: Cipta media
- Martono, Hendro.2015. *Mengenal Tata Cahaya Seni Pertunjukan*, Yogyakarta. Cipta media
- Martiara,Rina Budi Astuti. 2018. *Analisis Struktural Sebuah Metode Penelitian Tari* .Yogyakarta. Badan penerbit ISI Yogyakarta
- Nuraini, Indah. 2011. *Tata Rias dan Busana Wayang Orang Gaya Surakarta*. Yogyakarta. Badan Penerbit ISI Yogyakarta
- Pratista, Himawan. 2017. *Memahami Film Sleman Daerah IstimewaYogyakarta* . Montase Pres

Snijders, Adelbert. 2004. *Antropologi Filsafat Manusia Paradoks Dan Seruan*. Yogyakarta. Penerbit PT Kanisius

Smith, Jacqueline diterjemahkan oleh Ben Suharto. 1985. *Komposisi Tari Sebuah Petunjuk Praktis Bagi Guru*. Yogyakarta: Ikalasti Yogyakarta

Soedarsono. 1978. *Notasi Laban*, oleh Laban. Jakarta: Direktorat Pembinaan Kesenian Ditjen Kebudayaan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Wastap, B Jaeni . 2014. *Komunikasi Seni*. Bandung. Pascasarjana STSI Bandung

Widyastutieningrum, Sri Rochana, Dwi Wahyudiarto.2014.Pengantar Koerografi. Yogyakarta. Badan penerbit ISI Surakarta.

B. Sumber Acuan Internet

<https://id.wikipedia.org/wiki/Mimpi>. Diunggah pada tanggal 22 Desember 2020 diakses pada tanggal 24 Febuari 2021

Bloggerwiter. *Jenis-Jenis Mimpi*.2011 <http://klikmenurutsaya.blogspot.com> di akses pada 24 Febuari 2021

Mimpi sebagai Qualia kesadaran Melalui Interpretasi mimpi Sigmud freud.Skripsi.Ui. <https://lib.ui.ac.id> di ungh oleh Ismi Damayanti di akses pada 24 febuari 2021

Wikipedia. *Lucid Dream*, <https://id.wikipedia.org/> diakses pada tanggal 24 Febuari 2021

<https://www.halodoc.com/artikel/ini-4-tahapan-yang-terjadi-saat-tidur>, diunggah oleh dr. Kevin Adrian pada tanggal 25 November 2020 di akses pada tanggal 26 Febuari 2021

Chris Cross diunggah pada laman Youtube TEDxLinz pada tanggal 22 maret 2018 dengan link <https://youtu.be/ixgLqaidFwc>

D-Trix Featuring Logistix yang berjudul "*Who You Are*" diunggah pada laman youtube pada tanggal 5 Agustus 2019 dengan chanel *Arena Dance Competition* dengan link : <https://youtu.be/u9oKRfoAQow>

C. Sumber Lisan

Nama : Putra Agung

Pekerjaan : Wiraswata

Umur : 44 Tahun

Alamat : Jalan Mata Intan ,Gang Mata Intan 1, Tanjung Karang Barat,
Bandar Lampung

Nama : Hyde

Pekerjaan : Mahasiswa

Umur : 27 Tahun

Alamat : -

Nama : dr. Iranita Dyantika

Pekerjaan : Dokter

Umur : 40 Tahun

Alamat : -

