

NIGHTMARE DISORDER DALAM FOTOGRAFI EKSPRESI

Fadhil Muhammad¹, Cindi Adelia Putri Emas²

pb937436@gmail.com¹, cindicjl@gmail.com²

Institut Seni Indonesia Padangpanjang

ABSTRAK

Penciptaan karya fotografi ini berjudul “Nightmare Disorder dalam Fotografi Ekspresi” yang bertujuan memvisualisasikan penyebab, isi mimpi buruk, serta dampak yang ditimbulkan oleh nightmare disorder melalui pendekatan fotografi ekspresi. Karya ini berangkat dari pengalaman pribadi pengkarya yang mengalami mimpi buruk berulang pada usia 10–12 tahun sehingga menimbulkan rasa takut, kecemasan, trauma, dan gangguan kualitas tidur. Melalui karya ini, nightmare disorder dipahami bukan sekadar mimpi buruk biasa, melainkan gangguan yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari. Metode penciptaan yang digunakan meliputi observasi, studi literatur, dan wawancara dengan dokter spesialis kejiwaan. Proses visualisasi dilakukan menggunakan teknik montase digital imaging dengan bantuan Adobe Photoshop untuk menggabungkan berbagai elemen visual menjadi karya yang bersifat surealis dan ekspresif. Pendekatan semiotika Roland Barthes melalui makna denotasi dan konotasi digunakan untuk memaknai elemen-elemen visual seperti kasur, tangan, pintu, jam, bayangan, dan entitas sebagai representasi kondisi psikologis dalam menghadapi nightmare disorder. Hasil penciptaan berupa 20 karya fotografi ekspresi yang terbagi ke dalam tiga bagian, yaitu penyebab nightmare disorder, isi mimpi buruk, dan dampak yang ditimbulkan setelah mengalami mimpi buruk secara berulang. Karya-karya tersebut menggambarkan rasa takut, tekanan mental, paranoia, insomnia, hingga kondisi fisik yang melemah akibat terganggunya kualitas tidur. Melalui visual yang surealis dan emosional, karya ini diharapkan dapat menjadi media reflektif sekaligus edukatif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai dampak nightmare disorder terhadap kesehatan mental dan kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Nightmare Disorder, Fotografi Ekspresi, Semiotika.

ABSTRACT

This photographic artwork, entitled “Nightmare Disorder in Expressive Photography,” aims to visualize the causes, contents, and impacts of nightmare disorder through an expressive photography approach. The work is based on the artist’s personal experience of recurrent nightmares between the ages of 10 and 12, which caused fear, anxiety, trauma, and sleep disturbances. Through this artwork, nightmare disorder is presented not merely as ordinary bad dreams but as a condition that can affect mental health and daily life. The creative process employed observation, literature review, and interviews with a psychiatrist as methods of data collection and conceptual development. The visualization process utilized digital imaging montage techniques with Adobe Photoshop to combine various visual elements into surreal and expressive photographic works. Roland Barthes’ semiotic approach, particularly the concepts of denotation and connotation, was applied to interpret visual elements such as beds, hands, doors, clocks, shadows, and entities as representations of psychological conditions associated with nightmare disorder. The result of this creation consists of 20 expressive photographic works divided into three categories: the causes of nightmare disorder, the contents of nightmares, and the impacts experienced after recurrent nightmares. These works portray fear, psychological pressure, paranoia, insomnia, and physical weakness resulting from disrupted sleep quality. Through surreal and emotional visual representations, this artwork is expected to serve as both a reflective and educational medium for raising public awareness of the effects of nightmare disorder on mental health and everyday life.

Keywords: Nightmare Disorder, Fine Art Photography, Semiotics.

PENDAHULUAN

Mimpi telah lama menjadi objek ketertarikan dalam kajian psikologi, terutama karena kemampuannya merefleksikan kondisi batin dan proses bawah sadar seseorang. Menurut Freud (2001), mimpi dipahami sebagai jembatan antara kondisi sadar dan tidur. Dalam pandangan tersebut, mimpi merupakan bentuk ungkapan dari dorongan atau keinginan yang terpendam, yang tidak dapat diekspresikan secara langsung saat individu berada dalam keadaan terjaga, sehingga muncul dalam bentuk yang tersamarkan saat tidur.

Tema nightmare disorder dipilih karena berangkat dari pengalaman pribadi pengkarya yang pernah mengalami mimpi buruk berulang pada rentang usia 10 hingga 12 tahun. Pengalaman tersebut menghadirkan berbagai dampak psikologis, seperti rasa takut, kecemasan, kesulitan tidur kembali setelah terbangun, serta perasaan tidak aman yang bertahan hingga setelah tidur berakhir. Meskipun dialami secara personal, pengalaman tersebut menunjukkan bahwa mimpi buruk dapat meninggalkan jejak emosional yang kuat dan memengaruhi kehidupan seseorang.

Nightmare atau mimpi buruk merupakan pengalaman tidur yang ditandai dengan peristiwa menakutkan, mengganggu, atau tidak menyenangkan, yang sering kali menghadirkan rasa takut, cemas, maupun tertekan bagi orang yang mengalaminya terutama saya sebagai pengkarya. Gambaran yang muncul bisa beragam, seperti dikejar atau diserang entitas mengerikan, kehilangan kontrol, atau mengalami kejadian buruk. Bagi Pengkarya mimpi buruk mengandung kesan yang misterius, menakutkan atau mengerikan. Menurut (Collins et al., 2021) Nightmare adalah kondisi yang muncul saat tidur, ditandai dengan rasa tidak nyaman yang sangat intens atau pengalaman mimpi menakutkan. Sensasi tersebut kerap dirasakan sebagai tekanan kuat di dada atau perut, atau berupa gerakan tubuh yang tidak terkendali. Kejadian ini umumnya berlangsung pada fase tidur REM (Rapid Eye Movement).

Menurut (Collins et al., 2021) Tidur REM merupakan fase tidur yang ditandai oleh gerakan cepat bola mata, penurunan tonus otot, dan peningkatan detak jantung. Pada fase ini seseorang umumnya dapat mengingat mimpinya ketika terbangun. Tidur REM disebut juga sebagai tidur paradoks karena aktivitas otak meningkat sementara tubuh tetap dalam keadaan tidur. Fase ini mencakup sekitar 20–30% dari siklus tidur dan berperan penting dalam proses konsolidasi memori serta pembentukan mimpi.

Soedjono dalam Pot-Pourri Fotografi (2007:27) menjelaskan bahwa fotografi ekspresi menekankan aspek seni, kreativitas, dan inovasi yang berorientasi pada ekspresi pribadi pencipta. Fotografi ekspresi digunakan untuk berolah kreatif bagi para fotografer yang ingin menorehkan gaya dan jati diri sebagai ciri pribadinya, di mana sebuah karya dirancang dengan konsep tertentu, memilih objek foto yang terpilih, dan diproses untuk kepentingan si pemotret sebagai tujuan ekspresi diri.

Pengalaman yang bersifat subjektif dan sulit dijelaskan melalui bahasa verbal mendorong pengkarya untuk mengungkapkannya melalui medium fotografi. Fotografi dipilih karena memiliki kemampuan untuk merepresentasikan pengalaman batin, emosi, dan kondisi psikologis melalui bahasa visual. Dalam konteks ini, fotografi tidak hanya berfungsi sebagai alat dokumentasi, tetapi juga sebagai sarana ekspresi untuk menghadirkan kembali pengalaman mimpi buruk ke dalam bentuk visual yang dapat dipahami oleh audiens.

Melalui penciptaan karya fotografi ekspresi bertema nightmare disorder, pengkarya berupaya menghadirkan visualisasi mengenai penyebab, isi mimpi buruk, dan dampak yang ditimbulkan setelah mengalami mimpi buruk secara berulang. Karya ini diharapkan dapat menjadi media reflektif sekaligus edukatif yang meningkatkan kesadaran masyarakat bahwa nightmare disorder bukan sekadar mimpi buruk biasa, melainkan kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan mental, kualitas tidur, dan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penciptaan karya ini berfokus pada bagaimana memvisualisasikan pengalaman nightmare disorder ke dalam bentuk fotografi ekspresi. Tujuan penciptaan ini adalah menghadirkan visualisasi penyebab, isi mimpi buruk, dan dampak nightmare disorder melalui karya fotografi ekspresi, sekaligus sebagai salah satu persyaratan penyelesaian studi Strata Satu di Institut Seni Indonesia Padang Panjang.

Penciptaan karya ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat bahwa mimpi buruk bukan sekadar bunga tidur, melainkan pengalaman yang dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang dan divisualisasikan melalui media fotografi. Selain itu, karya ini diharapkan dapat menambah wawasan pengkarya dalam bidang fotografi ekspresi serta menjadi referensi bagi mahasiswa dan pencipta seni lainnya dalam mengembangkan karya fotografi yang memiliki nilai artistik dan makna yang mendalam.

Tinjauan karya merupakan proses penting dalam penciptaan untuk memahami dan menganalisis karya-karya terdahulu yang relevan. Melalui proses ini, pengkarya dapat memperoleh referensi, memahami pendekatan artistik, serta mengidentifikasi teknik dan konsep yang mendukung pengembangan karya sehingga menghasilkan karya yang lebih orisinal dan terhindar dari plagiasi.

Joshua Hoffine adalah fotografer asal Amerika Serikat yang dikenal sebagai pelopor fotografi horor modern. Sejak tahun 2003, ia menciptakan karya-karya yang berfokus pada psikologi ketakutan, khususnya ketakutan masa kecil dan mimpi buruk, melalui visual yang sinematik dan dramatis. Atas kontribusinya dalam mengembangkan fotografi horor, ia dijuluki sebagai “Bapak Fotografi Horor Modern”.



Gambar 1. Persephone Tahun 2013

Sumber : Fadhil Muhammad, 2026

Karya “Persephone” merupakan salah satu karya Joshua Hoffine yang menampilkan sosok perempuan dengan riasan menyerupai mayat yang terbaring di atas hamparan bunga mawar merah. Melalui kontras antara keindahan bunga dan figur yang menyeramkan, karya ini menghadirkan suasana horor yang kuat sekaligus menggambarkan pertemuan antara kehidupan dan kematian.

Acuan karya ini terletak pada penggunaan nuansa surealis untuk menghadirkan pengalaman di luar realitas sehari-hari. Perbedaannya, pengkarya menggunakan teknik digital imaging untuk memvisualisasikan pengalaman psikologis nightmare disorder, sedangkan Joshua Hoffine lebih mengandalkan pengaturan set, properti, dan kostum secara langsung untuk membangun suasana horor yang konseptual dan sinematik.

METODE PENELITIAN

Metode penciptaan karya ilmiah mengadaptasi prosedur sistematis yang terdiri dari tiga tahapan utama:

[Persiapan] → [Perancangan] → [Perwujudan]

1. **Persiapan** Tahap persiapan karya dilakukan melalui observasi, studi literatur, dan wawancara. Observasi difokuskan pada pengalaman pribadi pengkarya terkait nightmare disorder, sedangkan studi literatur digunakan untuk memperkuat landasan mengenai fotografi ekspresi, semiotika, digital imaging, dan nightmare disorder. Selain itu, wawancara dengan dr. Muhammad Fajar Maulana Dimyati, Sp.KJ dilakukan untuk memperoleh pemahaman mengenai penyebab dan dampak nightmare disorder sebagai dasar penyusunan konsep dan visualisasi karya.
2. **Perancangan** Pada tahap perancangan, karya fotografi disusun berdasarkan ide, konsep, dan gagasan yang telah diperoleh pada tahap sebelumnya. Perancangan diwujudkan dalam bentuk 20 storyboard yang berfungsi sebagai panduan visual penciptaan karya, terdiri atas tiga storyboard yang menggambarkan penyebab nightmare disorder, empat belas storyboard yang merepresentasikan isi mimpi buruk, serta tiga storyboard yang menampilkan dampak nightmare disorder, sehingga alur visual karya dapat tersusun secara sistematis dan mudah dipahami.
3. **Perwujudan** Tahap perwujudan merupakan proses merealisasikan ide dan konsep Nightmare Disorder ke dalam bentuk karya fotografi. Pada tahap ini, pengkarya menggunakan berbagai peralatan dan bahan yang mendukung proses penciptaan, antara lain kamera, lensa, laptop, tripod, speedlight, dan trigger. Pemilihan peralatan tersebut bertujuan untuk menunjang kelancaran proses kerja serta menghasilkan karya yang sesuai dengan konsep dan tujuan penciptaan yang telah ditetapkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penciptaan karya fotografi ekspresi bertema Nightmare Disorder memvisualisasikan penyebab, isi mimpi buruk, dan dampaknya terhadap kondisi psikologis pengkarya melalui 20 karya fotografi. Melalui karya ini, pengkarya berharap audiens memahami bahwa nightmare disorder bukan sekadar mimpi buruk biasa, melainkan kondisi yang dapat memengaruhi kualitas tidur, kesehatan mental, dan kehidupan sehari-hari.

Karya 1: Masterpiece Penyebab Nightmare Disorder "Terbawa Hingga Lelap"



Gambar 2. Masterpiece Penyebab Nightmare Disorder - "Terbawa Hingga Lelap"

Sumber : Fadhil Muhammad, 2026

- **Spesifikasi Teknis:** Kamera SONY a6400; ISO 100, f/2.8, Shutter Speed 1/500s, menggunakan lensa Fix 33mm

- **Visualisasi:** Karya “Terbawa Hingga Terlelap” menggambarkan penyebab nightmare disorder akibat kebiasaan membaca komik horor sebelum tidur. Melalui visual komik horor, tangan-tangan yang muncul dari komik, dan suasana malam, karya ini merepresentasikan bagaimana konten horor dapat memicu kecemasan dan terbawa ke alam bawah sadar hingga menimbulkan mimpi buruk.
- **Analisis Semiotika:** Dalam kajian semiotika Roland Barthes, secara denotatif karya ini menampilkan sosok manusia yang dikelilingi tangan-tangan dan komik horor pada suasana malam hari. Secara konotatif, tangan-tangan tersebut melambangkan rasa takut, kecemasan, dan bayangan imajiner yang terbawa hingga alam bawah sadar, sedangkan komik horor merepresentasikan sumber pemicu mimpi buruk. Keseluruhan elemen visual membangun makna bahwa konsumsi konten horor sebelum tidur dapat memengaruhi kondisi psikologis dan memicu terjadinya nightmare disorder.

Karya 2: Masterpiece Isi Nightmare Disorder "Fly High"



Gambar 3. Masterpiece Penyebab Nightmare Disorder - "Fly High"

Sumber : Fadhil Muhammad, 2026

- **Spesifikasi Teknis:** Kamera SONY a6400; ISO 320, f/3.2, Shutter Speed 1/200s, menggunakan lensa Fix 33mm
- **Visualisasi:** Karya “Fly High” menggambarkan pengalaman mimpi yang ganjil dan tidak masuk akal, di mana pengkarya tertidur di atas kasur lalu terangkat oleh cahaya dari UFO di tengah langit malam. Melalui elemen visual berupa UFO, manusia, tempat tidur, dan latar malam, karya ini merepresentasikan kaburnya batas antara realitas dan imajinasi dalam mimpi, sekaligus menunjukkan ketidakberdayaan individu saat menghadapi peristiwa-peristiwa yang tidak dapat dikendalikan di alam bawah sadar.
- **Analisis Semiotika:** Dalam kajian semiotika Roland Barthes, secara denotatif karya ini menampilkan UFO yang menyinari tubuh pengkarya hingga melayang di atas kasur pada suasana langit malam. Secara konotatif, UFO melambangkan hal-hal aneh dan di luar logika, sementara tubuh yang melayang merepresentasikan ketidakberdayaan saat mengalami mimpi buruk. Keseluruhan visual menggambarkan suasana mimpi yang asing, tidak masuk akal, dan sulit diterima oleh logika sebagaimana yang sering muncul dalam nightmare.

Karya 3: Masterpiece Isi Nightmare Disorder "Reverse World"



Gambar 4. Masterpiece Penyebab Nightmare Disorder - "Reverse World"

Sumber : Fadhil Muhammad, 2026

- **Spesifikasi Teknis:** Kamera SONY a6400; ISO 320, f/3.2, Shutter Speed 1/200s, menggunakan lensa Fix 33mm
- **Visualisasi:** Karya "Reverse World" menggambarkan pengalaman mimpi yang tidak masuk akal melalui visual lingkungan yang terbalik sementara pengkarya tetap berada pada posisi normal. Melalui elemen manusia, tempat tidur, dan latar langit malam, karya ini merepresentasikan perjuangan untuk mempertahankan keseimbangan di tengah realitas yang terdistorsi, asing, dan tidak terkendali. Karya ini mencerminkan kondisi nightmare disorder, ketika seseorang menghadapi dunia mimpi yang membingungkan dan berada di luar logika serta kendalinya.
- **Analisis Semiotika:** Dalam kajian semiotika Roland Barthes, secara denotatif karya "Reverse World" menampilkan pengkarya yang menggantung di bawah kasur dalam posisi terbalik di langit malam. Secara konotatif, dunia yang terbalik melambangkan realitas mimpi yang penuh distorsi dan tidak mengikuti logika normal, sementara posisi pengkarya merepresentasikan upaya untuk bertahan dan menjaga keseimbangan di tengah situasi yang asing dan tidak stabil.

Karya 4: Masterpiece Dampak Nightmare Disorder "The Night of Rejection"



Gambar 5. Masterpiece Penyebab Nightmare Disorder - "The Night of Rejection"

Sumber : Fadhil Muhammad, 2026

- **Spesifikasi Teknis:** Kamera SONY a6400; ISO 100, f/2, Shutter Speed 1/200s, menggunakan lensa Fix 33mm
- **Visualisasi:** Karya "The Night of Rejection" merepresentasikan kesulitan tidur dan kecemasan yang dialami pengkarya akibat mimpi buruk yang berulang. Karya ini

menunjukkan bagaimana nightmare disorder dapat memengaruhi kualitas tidur, persepsi waktu, serta kondisi psikologis seseorang, sehingga menciptakan perasaan lelah, tertekan, dan terjebak dalam lingkaran insomnia.

- **Analisis Semiotika:** Dalam kajian semiotika Roland Barthes, secara denotatif karya ini menampilkan pengkarya yang berbaring di atas ranjang dikelilingi jam dinding yang meleleh dan terdistorsi. Secara konotatif, jam yang meleleh melambangkan tekanan waktu, kecemasan, dan penderitaan akibat insomnia yang dipicu mimpi buruk berulang. Keseluruhan visual merepresentasikan kondisi psikologis pengkarya yang terjebak dalam lingkaran kecemasan, kelelahan, dan kehilangan kendali terhadap waktu.

KESIMPULAN

Penciptaan karya tugas akhir “Nightmare Disorder dalam Fotografi Ekspresi” bertujuan memvisualisasikan penyebab, isi mimpi buruk, dan dampak nightmare disorder melalui pendekatan fotografi ekspresi. Proses penciptaan didasarkan pada pengalaman pribadi pengkarya serta didukung oleh observasi, studi literatur, dan wawancara dengan dokter spesialis kejiwaan. Sebanyak 20 karya fotografi diciptakan dengan memanfaatkan berbagai elemen visual simbolik dan pendekatan semiotika Roland Barthes untuk memperkuat makna yang disampaikan.

Karya ini berhasil menjadi media reflektif dan edukatif yang meningkatkan kesadaran mengenai dampak nightmare disorder terhadap kesehatan mental, kualitas tidur, dan kehidupan sehari-hari. Melalui visual yang emosional dan simbolik, karya ini diharapkan dapat membantu masyarakat memahami bahwa nightmare disorder bukan sekadar mimpi buruk biasa, serta mendorong pengembangan karya serupa sebagai sarana edukasi dan komunikasi visual yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No Title 済無No Title No Title No Title. 167–186.
- Freud, S. (2001). Tafsir mimpi: terj. Apri Danarto. Yogyakarta: Jendela.
- Kusuma, S. S. (2022). Analisis Arah Cahaya Dalam Studio Fotografi. IMAJI: Film, Fotografi, Televisi, & Media Baru, 13(2), 144–152. <https://doi.org/10.52290/i.v13i2.78>
- Soedjono, S. (2007). Pot-pourri fotografi (hlm. 27). Universitas Trisakti.
- Syafriyandi, S. (2017). Semut Rangrang (*Oecophylla smaragdina*) Dan Bendabenda Berteknologi Dalam Fotografi Ekspresi. REKAM: Jurnal Fotografi, Televisi, Dan Animasi, 12(2), 107. <https://doi.org/10.24821/rekam.v12i2.1427>
- Van der Kolk, B. (2014). The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma. Viking Press.
- Wahana Komputer. (2007). Presentasi kreatif MS. PowerPoint 2007. Elex Media Komputindo.
- Wibisono, P., & Sari, Y. (2021). Analisis Semiotika Roland Barthes Dalam Film Bintang Ketjil Karya Wim Umboh Dan Misbach Yusa Bira. Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi, 1(1), 30–43.
- 5% SIMILARITY INDEX