



## PERANCANGAN VIDEO INTERAKTIF SEBAGAI MEDIA INFORMASI UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN POLA TIDUR SEHAT MAHASISWA

**Gema Takbir Adha, Harissman**

Institut Seni Indonesia Padangpanjang, Sumatera Barat, Indonesia

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Gema Takbir Adha  <a href="mailto:gema11takbir02@gmail.com">gema11takbir02@gmail.com</a>  <a href="#">m</a>            Institut Seni Indonesia            Padangpanjang, Sumatera            Barat, Indonesia</p>	<p>Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan pola tidur akibat tekanan akademik, kebiasaan begadang, dan penggunaan gadget yang berlebihan. Pola tidur yang tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, mental, sosial, dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan merancang media informasi berupa video interaktif sebagai upaya meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pola tidur sehat. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan kuesioner. Hasil dari penelitian ini berupa video interaktif dengan pendekatan sudut pandang orang pertama (POV) dan sistem alur cerita bercabang yang memungkinkan pengguna mengalami konsekuensi dari keputusan pola tidur mereka. Media ini didukung oleh konten Instagram, poster, x-banner, dan merchandise. Perancangan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa serta mendorong perubahan perilaku ke arah pola tidur yang lebih sehat.</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Pola Tidur Sehat, Video Interaktif, Mahasiswa, Media Informasi</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi muda menghadapi tantangan serius dalam menjaga pola hidup sehat, salah satunya adalah pola tidur. Gaya hidup akademik yang padat, disertai dengan tingginya penggunaan gawai hingga larut malam, membuat banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur. Kondisi ini berdampak pada turunnya produktivitas, gangguan kesehatan fisik dan emosional, serta peningkatan risiko terhadap gangguan jangka panjang seperti stres kronis dan kelelahan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, diketahui bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menyadari pentingnya tidur yang cukup, praktik menjaga pola tidur sehat masih sangat rendah. Kesenjangan antara tingkat kesadaran dan implementasi inilah yang menjadi dasar perancangan media informasi yang dapat menjembatani masalah tersebut.

Salah satu konsep penting yang menjadi pijakan teoretis dalam penelitian ini adalah sleep hygiene, yaitu seperangkat kebiasaan yang mendukung kualitas tidur yang optimal. Sleep hygiene mencakup konsistensi waktu tidur, penciptaan lingkungan tidur yang kondusif: gelap, sejuk, dan tenang, serta penghindaran aktivitas tertentu sebelum tidur, seperti penggunaan perangkat elektronik (American Academy of Sleep Medicine, 2020). Penerapan sleep hygiene terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur, memperbaiki kesehatan mental, serta mendukung performa akademik mahasiswa (Irish et al., 2020).

Namun demikian, terdapat kesenjangan antara harapan ideal dan kondisi aktual. Secara ideal, mahasiswa diharapkan menjaga pola tidur sehat agar tetap produktif dan sehat secara holistik. Namun kenyataannya, berbagai tuntutan dan kebiasaan digital menyebabkan mahasiswa justru mengorbankan waktu tidurnya, yang berdampak negatif terhadap aspek fisik, mental, akademik, dan sosial. Di sisi lain, media informasi yang tersedia umumnya masih menggunakan pendekatan konvensional seperti seminar dan poster statis, yang belum tentu relevan atau menarik bagi generasi digital saat ini. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan baru yang lebih interaktif, kontekstual, dan mampu melibatkan partisipasi aktif dari mahasiswa (Sari, 2019)

Penelitian ini menawarkan kebaruan dalam pendekatannya, yaitu melalui perancangan video interaktif berbasis naratif yang memungkinkan pengguna memilih alur cerita sesuai keputusan mereka. Media interaktif ini secara langsung memperlihatkan konsekuensi dari setiap pilihan, baik positif maupun negatif, sehingga dapat menumbuhkan kesadaran dan keterlibatan emosional audiens. Pendekatan naratif-interaktif terbukti efektif dalam mempengaruhi perubahan perilaku kesehatan karena mampu menghadirkan pengalaman yang personal dan mendalam bagi pengguna (Brown et al., 2017). Maka dari itu, pendekatan ini diyakini lebih efektif untuk menyampaikan pesan pola tidur sehat kepada mahasiswa dibandingkan metode pasif.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang sebuah video interaktif sebagai media informasi yang mampu meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku mahasiswa terhadap pentingnya menjaga pola tidur sehat. Dengan mengintegrasikan pendekatan visual, naratif, dan partisipatif, media ini diharapkan dapat menjadi solusi yang kontekstual dan efektif dalam menyampaikan informasi terkait pola tidur kepada mahasiswa.

## **METODE**

### **1. Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan dengan melakukan observasi, wawancara semi-terstruktur, dan studi literatur. Observasi dilakukan terhadap perilaku tidur mahasiswa dan bentuk media informasi yang biasa mereka konsumsi, seperti konten media sosial, video edukatif, dan media visual lainnya. Wawancara dilakukan dengan beberapa mahasiswa sebagai responden untuk menggali pemahaman, kebiasaan, dan kendala mereka dalam menjaga pola tidur yang sehat. Selain itu, studi literatur dilakukan dengan menelaah teori tentang sleep hygiene, desain interaktif, serta referensi penelitian terdahulu yang membahas hubungan antara pola tidur dan performa mahasiswa. Hasil dari tahap ini

digunakan sebagai dasar untuk merumuskan kebutuhan konten, format naratif, dan pendekatan visual dalam karya video interaktif yang akan dirancang.

## 2. Perancangan

Berdasarkan data yang telah dikumpulkan, proses perancangan dimulai dengan menentukan bentuk media yang sesuai untuk menyampaikan informasi secara menarik dan partisipatif. Dipilihlah media video interaktif berbasis sudut pandang orang pertama (POV) karena memiliki kekuatan dalam membangun kedekatan emosional dengan penonton. Proses ini melibatkan penyusunan konsep cerita, skenario, dan alur bercabang (branching narrative) dengan delapan sequence utama. Visual moodboard dan style guideline disusun untuk menjaga konsistensi gaya visual selama proses produksi. Perancangan juga mencakup pembuatan identitas visual seperti logo, ilustrasi karakter, dan elemen desain grafis pendukung. Di tahap ini pula ditentukan platform penyebaran, yaitu YouTube sebagai media utama video dan Instagram sebagai media pendukung.

### 1. Perwujudan

Tahap perwujudan merupakan implementasi dari seluruh rancangan yang telah disusun. Produksi video dilakukan menggunakan kamera GoPro dengan pengambilan gambar di lokasi kampus, kamar kos, kafe, dan area publik lain yang relevan dengan kehidupan mahasiswa. Proses editing dilakukan dengan Adobe Premiere Pro dan After Effects untuk menghasilkan kualitas visual yang sinematik. Interaktivitas video dikembangkan menggunakan Camtasia dan Youtube Cards. Setelah video selesai, konten visual pendukung seperti poster, x-banner, dan konten Instagram diproduksi dengan Adobe Illustrator. Merchandise seperti stiker, tote bag, T-shirt, dan mug dicetak sebagai media promosi tambahan.

## HASIL

Video interaktif yang diberi judul Benang Malam dibuat dalam format POV dengan sistem pilihan bercabang. Penonton berperan sebagai karakter utama dan menentukan alur cerita berdasarkan keputusan yang mereka ambil. Setiap pilihan mencerminkan konsekuensi dari pola tidur sehat atau buruk. Video dibagi menjadi beberapa sequence dan ditayangkan di platform YouTube.

Video ini dilengkapi dengan konten Instagram edukatif, poster, x-banner, dan merchandise (stiker, tote bag, t-shirt, mug, keychain) sebagai media promosi dan penguatan pesan perancangan. Visual dibuat konsisten dengan style remaja dan desain modern

### 1. Proses Penciptaan

Proses penciptaan karya ini diawali dengan tahap brainstorming, di mana peneliti merumuskan permasalahan utama yang menjadi latar belakang perancangan, yaitu rendahnya kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pola tidur sehat. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, dirumuskan gagasan utama berupa media informasi berbentuk video interaktif yang dapat menyajikan narasi bercabang untuk menggambarkan konsekuensi dari pilihan pola tidur yang diambil oleh penonton.



Chauncy Pro

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk  
Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu  
Vv Ww Xx Yy Zz 0123456789  
?!",:;.,\$#%&\*()

Gotham XNarrow

Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk  
Ll Mm Nn Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu  
Vv Ww Xx Yy Zz 0123456789  
?!",:;.,\$#%&\*()

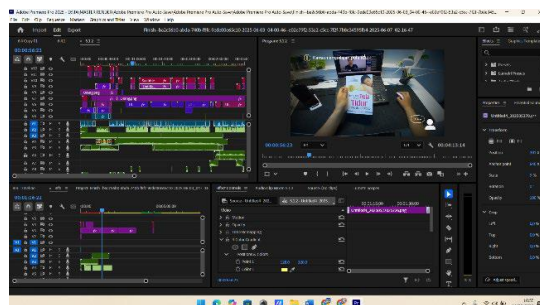
**Gambar 3. Typography**  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

Perancangan logo dilakukan untuk memperkuat identitas karya. Logo “Benang Malam” dirancang dengan bentuk seperti garis benang yang membentuk simbol bulan sabit, menggambarkan waktu malam dan alur cerita yang tak linear. Pemilihan warna dan bentuk bersifat simbolik, mendukung narasi tentang pentingnya malam sebagai penentu kualitas tidur. Logo ini diaplikasikan ke seluruh media, baik digital maupun cetak, termasuk pembukaan video, merchandise, dan media promosi.



**Gambar 4., Logo Final**  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

Perancangan video menjadi inti dari proses ini. Video dibuat dalam format POV agar penonton merasa menjadi karakter utama. Struktur narasi dibagi ke dalam delapan sequence: satu pembuka netral, tiga segmen untuk masing-masing jalur positif (biru) dan negatif (merah), serta satu resolusi akhir. Sistem alur bercabang memungkinkan penonton untuk memilih jalannya sendiri dan mengalami konsekuensi dari setiap pilihan. Video diproduksi menggunakan kamera DSLR dan diedit dengan Adobe Premiere Pro dan After Effects, sedangkan interaktivitasnya diolah menggunakan Camtasia dan Articulate Storyline.



**Gambar 5. Proses Editing**  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

Proses terakhir adalah perancangan media pendukung, yang terdiri dari konten Instagram, poster, x-banner, dan merchandise. Seluruh media ini dirancang secara konsisten mengikuti style guideline yang telah ditentukan. Konten Instagram dibuat dalam format carousel untuk menyampaikan informasi secara bertahap. Poster dan x-banner dirancang untuk kebutuhan pameran dan promosi langsung, sementara merchandise seperti tote bag, stiker, mug, dan T-shirt berfungsi sebagai alat penyebaran informasi secara tidak langsung dan berkesinambungan. Keseluruhan proses penciptaan ini dirancang untuk menghasilkan karya yang tidak hanya estetis secara visual, tetapi juga memiliki daya guna sebagai media informasi yang komunikatif dan efektif dalam menyampaikan pesan tentang pentingnya pola tidur sehat kepada mahasiswa.

## 2. Analisis Karya

Video interaktif Benang Malam merupakan hasil utama dari proses perancangan yang memadukan pendekatan narasi bercabang (branching narrative) dengan gaya visual personal berbasis sudut pandang orang pertama (POV). Video ini terdiri dari 31 bagian video terstruktur, dengan pilihan-pilihan yang mencerminkan konsekuensi nyata dari pola tidur sehat dan tidak sehat. Melalui sistem ini, penonton tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi turut mengalami dan merefleksikan keputusan yang diambil. Format interaktif ini menjadikan video sebagai media informasi yang bersifat aktif dan reflektif, memberikan pengalaman visual dan emosional yang kuat bagi mahasiswa. Video diakses melalui kanal YouTube, menjangkau audiens yang lebih luas dan fleksibel, baik melalui pameran maupun secara daring.



**Gambar 6.** Hasil video interaktif  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

Media sosial Instagram digunakan sebagai pendukung utama penyebaran informasi, dengan enam carousel feeds yang berisi konten tentang pola tidur sehat. Setiap desain visual dirancang konsisten dengan identitas video, mengangkat tema seperti definisi tidur, proses tidur, prinsip tidur sehat, gangguan tidur, dan tips praktis. Penggunaan pendekatan visual yang komunikatif dan gaya bahasa yang ringan membuat informasi lebih mudah dicerna oleh mahasiswa. Kehadiran konten ini bertujuan membangun kesadaran sebelum

maupun sesudah menonton video, serta memperkuat pesan kampanye melalui interaksi digital yang akrab bagi target audiens



**Gambar 7.** Mockup Instagram Feeds  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

Poster yang dirancang terdiri dari dua jenis infografis dan satu poster promosi. Poster infografis menggunakan gaya list point dengan ikon visual, membahas topik seperti dampak dan solusi dari pola tidur yang buruk. Poster lainnya mengadopsi gaya scrolling vertical flow yang membawa pembaca mengikuti alur narasi secara reflektif, menggabungkan aspek edukatif dan emosional. Poster promosi menampilkan ilustrasi utama video, dilengkapi logo dan tagline “Malam Menentukan Tidurmu.” Keseluruhan poster dicetak menggunakan teknik digital printing dan dipajang di ruang pameran untuk memperkuat eksposur visual dan daya ingat audiens terhadap pesan utama karya



**Gambar 8.** Mockup Poster  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

X-banner dirancang sebagai media informasi singkat mengenai latar belakang dan ringkasan karya. Desain vertikal dengan elemen visual khas “Benang Malam” dipilih untuk menarik perhatian di area pameran. Dilengkapi QR code yang mengarah langsung ke video, x-banner ini berfungsi sebagai media penghubung antara ruang fisik dan konten digital. Ukurannya 60 x 160 cm, dicetak dengan resolusi tinggi, menjadikannya media display yang informatif, mobile, dan mudah diakses



**Gambar 9.** *Mockup x-banner*  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

Perancangan merchandise dilakukan untuk memperluas jangkauan informasi secara pasif namun berkelanjutan. Item seperti stiker, keychain, tote bag, T-shirt, dan mug dirancang sesuai gaya visual utama karya. Stiker berisi ilustrasi karakter dan kutipan, keychain menampilkan simbol cerita, tote bag dan T-shirt menonjolkan logo dan QR code, sementara mug menghadirkan pesan ajakan tidur sehat secara simbolik. Merchandise ini tidak hanya sebagai alat promosi, tetapi juga menjadi media pengingat yang personal, mendekatkan audiens dengan pesan kampanye melalui penggunaan sehari-hari



**Gambar 10.** *Mockup merchandise*  
(Sumber; Gema Takbir Adha, 2025)

## KESIMPULAN

Video interaktif sebagai media informasi terbukti menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya pola tidur sehat. Melalui narasi bercabang dan partisipasi aktif, mahasiswa dapat memahami dampak dari keputusan mereka terhadap kesehatan dan prestasi. Didukung oleh media visual lainnya, perancangan ini menjadi solusi inovatif yang relevan dan aplikatif untuk penyampaian informasi kesehatan di kalangan mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- American Academy of Sleep Medicine. Sleep Hygiene Tips. Diakses 10 Juni 2025. <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/sleep-hygiene/>. 2020.
- Brown, Emma, Kelly O’Leary, dan Rachel Smith. “Interactive Narrative Interventions for Health Behavior Change.” *Journal of Health Communication* 22, no. 5: 420–430. <https://doi.org/10.1080/10810730.2017.1304479>. 2017.
- Irish, Kathryn M., Christopher E. Kline, Heather E. Gunn, Daniel J. Buysse, dan Martica H. Hall. “The Role of Sleep Hygiene in Promoting Academic Success and Mental Health in College Students.” *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation* 6, no. 3: 245–252. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.12.002>. 2020.
- Sari, Novita. “Penerapan Sleep Hygiene terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan.” *Jurnal Keperawatan Nusantara* 11, no. 2: 103–109. 2019.