



9.97%

SIMILARITY OVERALL

SCANNED ON: 19 JUL 2025, 11:13 AM

Similarity report

Your text is highlighted according to the matched content in the results above.

 IDENTICAL	 CHANGED TEXT	 QUOTES
0.63%	9.34%	0.19%

Report #27562595

BAB I PENDAHULUAN 1.1 Latar Belakang Pada tahun 2011 di Indonesia tercatat sebagai tahun dengan jumlah kecelakaan terbanyak akibat pengemudi mengantuk. Berdasarkan data dari Kompas (Natalia, 2011), selama Operasional Ketupat Lebaran 2011, dari 4.744 kasus kecelakaan yang tercatat, sebanyak 1.080 kasus disebabkan oleh pengemudi yang mengantuk. Hal ini disebabkan karena kurangnya jam tidur pada malam hari yang dialami oleh masyarakat umum khususnya pekerja kreatif. Pekerja kreatif adalah orang yang mendapatkan penghasilan dari kreatifitas. Pekerjaan ini bisa dilakukan secara individu atau independen maupun pegawai yang bekerja di perusahaan industri kreatif. Perusahaan industri kreatif memiliki jam kerja yang sudah sesuai dengan Pasal 77 UU Ketenagakerjaan, yaitu 7 jam sehari (6 hari kerja per minggu) atau 8 jam sehari (5 hari kerja per minggu). Namun ada beberapa jobdesk yang memiliki jam kerja fleksibel sehingga membuat pekerja kreatif tersebut harus mengorbankan waktu tidurnya untuk menyelesaikan pekerjaannya. Mengorbankan waktu tidur atau begadang adalah suatu kebiasaan buruk yaitu tidak tidur pada malam hari atau tidur pada saat pagi hari. Kebiasaan ini menjadi permasalahan bagi pekerja kreatif karena banyaknya beban kegiatan atau kerjaan sehingga mereka tidak dapat mengatur waktu dengan baik dan merupakan faktor utama yang dapat menurunkan kesehatan. (Dr.Tirta, 2021) menjelaskan bahwa tubuh memiliki ritme sirkadian yang mengatur siklus tidur dan bangun.

Ketika seseorang begadang, tubuh tidak memiliki waktu yang cukup 1 untuk memulihkan diri, yang dapat menyebabkan kerusakan sel dan berbagai masalah kesehatan, seperti kelelahan, risiko penyakit jantung, dan bahkan kanker. (Dr.Tirta, 2021) mengingatkan bahwa meskipun begadang mungkin terasa tidak berbahaya di masa muda, dampaknya dapat terlihat di usia tua, seperti risiko stroke dan gagal jantung. Disarankan untuk tidur sekitar 7 jam per hari untuk kesehatan yang optimal. Begadang memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh manusia yang bisa merugikan diri sendiri bahkan orang lain. (Fensynthia, 2024) menjelaskan ada 8 efek buruk begadang pada kesehatan yaitu peningkatan berat badan, penuaan dini, mudah lupa, penurunan fungsi otak, penurunan gairah seksual (libido), peningkatan risiko terkena gangguan mental, peningkatan risiko kanker, dan penurunan sistem imunitas. Tidak hanya mengurangi kesehatan, begadang juga dapat meningkatkan risiko kecelakaan pada pekerja kreatif seperti microsleeep . Microsleeep adalah periode tidur yang sangat singkat atau tidur kurang dari 30 detik yang sering terjadi tanpa disadari. Ini disebabkan karena hanya sebagian kecil otak yang masih menerima rangsangan (Nadira, 2025). Seorang dokter RSUI, Dr. Winnugroho Wiratman, Sp.S., Ph.D., menyatakan bahwa microsleeep dapat dipicu oleh dua faktor utama yaitu kelelahan dan kurang tidur. Ia menjelaskan bahwa siapa pun bisa mengalami kondisi ini, namun ada kelompok tertentu yang lebih

berisiko, seperti individu dengan gangguan tidur, penderita demensia, orang yang mengalami cedera kepala, serta lanjut usia (Maudhisa, n.d.). Dalam riset yang dilakukan oleh dosen ITB pada tahun 2023, 79% responden mereka pernah berkemudi ketika mengantuk, dengan 32% diantaranya mengalami microsleep dan 2 nyaris mengalami kecelakaan fatal. Di tahun 2017 hampir 100.000 kecelakaan yang terjadi di seluruh dunia diakibatkan faktor mengantuk. Data mengungkapkan 35% pengemudi dapat mengalami kecelakaan akibat microsleep (Ihrami, 2024) . Adapun tips dari (Dr.Setio, 2025) buat para pekerja kreatif atau masyarakat umum yang selalu pulang jam 11 malam keatas yaitu dengan cara tarik nafas melalui hidung selama 4 detik lalu tahan nafas selama 7 detik terus buang nafas perlahan melalui mulut selama 8 detik, ulangi 3 – 4 kali. Video merupakan teknologi pemrosesan sinyal elektronik yang meliputi gambar gerak dan suara. Pada dasarnya video adalah mengubah suatu gagasan menjadi sebuah tayangan gambar dan suara yang proses perekaman dan penayangannya melibatkan teknologi tertentu. **10 24** Edukasi adalah suatu proses usaha masyarakat agar meningkatkan pengetahuan dan kemampuan yang dilakukan oleh masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat. **10 25** Edukasi merupakan proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan. Video Edukasi merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat dimanfaatkan baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Video edukasi dapat ditemukan di berbagai platform media sosial yang digemari oleh masyarakat. Untuk itu diharapkan dengan membuat video edukasi tentang bahaya begadang ini bisa memberikan dampak positif untuk para pekerja kreatif. Banyak dampak buruk dari begadang ini, dan video edukasi ini berfokus untuk memberikan informasi yang efektif untuk pekerja kreatif tentang bahaya begadang dan memberikan tips untuk mengurangi kebiasaan begadang. **27 3 1.2**

Identifikasi Masalah Penulis mengidentifikasi berdasarkan konteks latar belakang masalah, penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut : 1. Banyaknya pekerja kreatif yang lalai dalam memperhatikan kesehatan tubuhnya 2.

Kurangnya media yang membahas informasi detail tentang bahaya begadang

1.3 Rumusan Masalah Penulis merumuskan dua rumusan masalah sebagai dasar penyelesaian masalah, yaitu : 1. Media seperti apa yang dibutuhkan untuk menginformasikan dengan tepat tentang bahaya begadang? 2. Bagaimana merancang video edukasi yang dapat menginformasikan secara efektif tentang bahaya begadang pada pekerja kreatif? 1.4 Tujuan Penelitian Penulis mempunyai tujuan dalam penulisan ini, yaitu : a. Memberikan informasi yang efektif tentang bahaya begadang kepada pekerja kreatif b. Diharapkan pekerja kreatif untuk lebih memperhatikan kesehatan tubuhnya c. Merancang video edukasi yang efektif dan mudah dipahami 1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1Manfaat Teoritis Hasil penelitian ini diharapkan pada masyarakat khususnya pekerja kreatif sadar akan bahayanya pada dampak buruk dari kebiasaan buruk begadang dan memulai untuk mengurangi kebiasaan begadang tersebut. 4 1.5.2Manfaat Praktis Penelitian ini bermanfaat untuk membantu masyarakat umum untuk lebih sadar akan kesehatannya dari dampak buruk begadang dengan melalui video edukasi yang relevan dan efektif. 1.5.3Bagi Universitas Pembangunan Jaya Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran jelas terhadap bahaya begadang yang sering dialami oleh masyarakat khususnya mahasiswa. 1.5.4Bagi Penulis Merancang video edukasi tentang bahaya begadang yang dapat digunakan sebagai media informasi, sekaligus menjadi sarana untuk meningkatkan kompetensi dibidang desain melalui penerapan pengetahuan yang dimiliki dalam mengembangkan keterampilan merancang video yang menarik. 1.5.5Bagi Masyarakat Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta kesadaran terhadap bahaya begadang pada masyarakat khususnya pekerja kreatif. 1.6 Sistematika Penulisan Pekerja kreatif, banyak sekali kegiatan-kegiatan yang dilakukan seperti belajar, bermain, dan bekerja hingga larut malam yang dapat membuat mereka terbiasa dengan perilaku begadang yang dapat memberikan efek buruk pada kesehatan mereka. 5

BAB I PENDAHULUAN Bab ini berisi penjelasan tentang padatnya kegiatan yang dilakukan oleh pekerja kreatif sehingga mereka terbiasa dengan perilaku begadang dan efek buruk dari

begadang tersebut. BAB II TINJAUAN UMUM Bab ini merupakan bagian penting dalam proposal penelitian. Bab ini berisi data-data yang relevan dengan topik penelitian, seperti data jurnal dan artikel serta teori-teori yang berkaitan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. BAB III METODOLOGI DESAIN/PERANCANGAN Bab ini berisi penjelasan secara rinci bagaimana penelitian ini dilakukan. 21 28 Dalam bab ini, peneliti akan menjelaskan metode pengumpulan data yang digunakan, seperti wawancara, dan studi literatur. Data yang diperoleh akan dianalisis dan disimpulkan untuk menjadi dasar dalam merancang produk atau sistem yang inovatif. BAB IV STRATEGI KREATIF Bab ini berisikan alur perancangan dengan menggunakan metode design thinking dan 3P hingga hasil akhir dalam perancangan video edukasi ini. 19 BAB V PENUTUP Bab ini berisikan tentang kesimpulan dan saran berdasarkan perancangan yang penulis buat dan menjadi evaluasi terkait dengan prototipe yang menjadi bagian dari perancangan ini.

6 BAB II TINJAUAN PUSTAKA 1.7 Tinjauan Teori Perancangan video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi pekerja kreatif didukung oleh beberapa teori dan penelitian yaitu : 1. Penelitian Desti Nurbaiti (2023) ini merancang komik web sebagai media edukatif untuk menyampaikan informasi tentang bahaya begadang bagi kesehatan. Komik dibuat dengan gaya visual menarik, bahasa ringan, dan cerita yang relevan agar mudah dipahami dan diminati oleh remaja dan dewasa muda. Publikasi dilakukan melalui platform digital agar informasi lebih mudah diakses dan tersebar luas. Diharapkan, komik ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola tidur yang sehat. 1. Penelitian Nadhifa Azahra Purnama (2021) ini bertujuan untuk menyampaikan informasi mengenai bahaya begadang, khususnya dampaknya yang ekstrem berupa halusinasi, melalui media desain karakter animasi 2D. Dengan pendekatan visual yang menarik, karakter-karakter dirancang untuk mengedukasi remaja usia 17 – 25 tahun tentang risiko psikologis akibat pola tidur yang buruk. Penelitian dilakukan melalui observasi, wawancara dengan psikolog, dan survei kepada masyarakat. Hasilnya menunjukkan bahwa halusinasi bisa muncul akibat begadang berlebihan,

terutama jika disertai stres dan kelelahan. Desain karakter diharapkan dapat menjadi media edukatif yang efektif dan menarik bagi khalayak muda. 2. Penelitian Remanza Parta Wijaya (2022) ini merancang sebuah buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial untuk menyampaikan mengenai bahaya begadang, khususnya kepada remaja usia 9 – 24 tahun. Buku ini dirancang dengan gaya ilustrasi komik dan flat desain yang disesuaikan dengan minat visual remaja, menggunakan bahasa yang ringan, karakter yang relatable, serta warna-warna lembut agar nyaman dibaca. Tujuannya adalah meningkatkan kesadaran remaja tentang pentingnya pola tidur yang sehat, serta menyampaikan dampak negative begadang terhadap 7 kesehatan fisik dan mental. Buku ini juga dilengkapi dengan barcode agar bisa diakses secara digital, serta didukung media kampanye seperti poster, x-banner, dan stiker. 3. 3P merupakan tiga tahapan utama dalam proses pembuatan karya audio-visual seperti film atau video, yaitu pre-production, production, dan post-production . Tahap pre-production mencakup seluruh persiapan sebelum pengambilan gambar, seperti penulisan naskah, pemilihan pemain, lokasi, desain set, kostum, serta penyusunan anggaran. Tahap production adalah proses pelaksanaan syuting, termasuk pengaturan setting, suara, cahaya, kostum, dan rias. Sementara itu, post-production merupakan tahap penyelesaian akhir, dimana hasil rekaman disunting dan disesuaikan dengan visi kreatif agar menjadi karya utuh yang siap ditayangkan. Secara keseluruhan, penelitian-penelitian ini mendukung penggunaan video edukasi yang efektif dan menarik untuk memperingatkan kembali tentang bahaya begadang kepada pekerja kreatif. 1.7.1Teori Utama 2.1 5 1.1 3P (Pre-Production, Production, Post- Production) 3P (pre-production, production, post-production) adalah tiga tahap utama dalam pembuatan karya, film, atau video. Pre-Production Pre-Production adalah tahap awal dalam pembuatan film atau video yang semua persiapan dilakukan sebelum proses pengambilan gambar dimulai. Tahap ini mencakup perencanaan, pengorganisasian, dan persiapan segala sesuatu yang diperlukan untuk produksi, seperti penulisan script , casting , lokasi produksi, desain set, pengadaan

kostum dan properti, serta penyusunan anggaran (Varisha, 2024). **16** Production adalah tahapan yang paling menentukan keberhasilan penciptaan sebuah karya, film, atau video. Di tahap ini ada beberapa proses yang dilakukan seperti syuting, tata setting, tata suara, tata Cahaya, tata kostum dan rias. **16** Post-Production Post-Production adalah tahap akhir dalam proses pembuatan karya, film, atau video yang terjadi setelah proses syuting selesai. Dalam tahap ini, visual dan audio yang telah direkam akan disunting, dikoreksi, dan diperbaiki agar hasilnya sesuai dengan visi kreatif sutradara dan tim produksi. **2.1** **16** 1.2 Script Script

merupakan sebuah dokumen yang berisikan kronologi adegan, pengambilan gambar, tindakan-tindakan tokoh utama dalam video, serta dialog yang ingin disampaikan di dalam video yang akan diproduksi (Kontenesia, 2023). **2.1**

22 1.3 Storyboard Storyboard merupakan sketsa kasar yang disusun secara berurutan, sketsa kasar ini menggambarkan perubahan penting dari setiap adegan dalam pengambilan gambar. Storyboard berperan penting sebagai pedoman, dari mulai syuting hingga proses mengedit, bahkan sketsa kasar ini membuat prosesnya lebih mudah dan hasilnya sesuai dengan apa yang sudah direncanakan (Putri & Gischa, 2021). **2.1.1.4** Camera Angle Camera Angle adalah teknik pengambilan gambar yang berkaitan dengan posisi lensa kamera terhadap subjek untuk menyampaikan pesan dan momen pada gambar. Ada beberapa angle kamera yang memiliki tujuan atau makna tersendiri, berikut penjelasannya.

4 **33** 1. Eye Level 9 Teknik ini berada sejajar dengan objek. **4** Angle ini memperlihatkan pandangan mata seseorang yang berdiri sejajar dengan objek. **31** Teknik pengambilan gambar ini bertujuan untuk menunjukkan ekspresi objek yang jelas pada penonton.

4 2. Low Angle Teknik pengambilan gambar ini berada di sudut lebih rendah daripada objek. Teknik pengambilan gambar ini bertujuan untuk membangun kesan berkuasa atau seseorang yang ditampilkan dengan sudut pengambilan ini akan mempunyai kesan dominan. **2.1.1.5** Pencahayaan (Lighting) Pencahayaan merupakan salah satu cara yang paling ampuh untuk menciptakan efek dalam pengambilan gambar atau video. Pencahayaan menciptakan efek yang pada umumnya dapat menimbulkan suatu kesan tertentu. **2.1.1.6** Color

Grading Color Grading merupakan proses perubahan warna dan kontras pada foto atau video untuk meningkatkan kualitas visualnya. Color grading bertujuan untuk menciptakan tampilan atau gaya visual tertentu yang sesuai dengan visi artistik pembuat gambar atau video (Amalia, 2024). 2.1 18 1.7

Audio Audio adalah suara atau bunyi yang dihasilkan oleh getaran suatu benda agar dapat tertangkap oleh telinga manusia getaran tersebut harus kuat minimal 20 kali / detik (Inmedia, n.d.). 2.1.1.8 Layout Layout adalah

susunan dari berbagai elemen yang sengaja ditempatkan dalam satu bidang. Layout berfungsi untuk menampilkan berbagai elemen dasar desain sehingga mempermudah orang yang melihatnya untuk memahami informasi di dalam elemen tersebut (Arifin, 2023). 10 Elemen dasar yang dipakai untuk perancangan video edukasi adalah 1. Teks Elemen teks sangat penting agar pesan di dalam desain tersampaikan pada audiens. 2. Gambar Elemen gambar atau foto untuk memperkuat pesan yang tersampaikan pada audiens. 2.1 6 1.9

Komposisi Komposisi pada sinematografi merujuk pada seni pembingkaihan gambar. cahaya, warna, dan ruang dapat meninggalkan kesan mendalam terhadap audiens (Ambar, 2018). Beberapa teknik komposisi sinematografi yang

dipakai untuk perancangan video edukasi adalah 1. 4 6 7 11 20 30 Rule of Thirds

Rule of Thirds adalah teknik komposisi yang membagi frame ke dalam 3x3 bagian atau 9 kotak.

4 6 7 11 17 2. Headroom Headroom adalah salah satu konsep komposisi

estetika yang membahas posisi vertikal relative subyek di dalam frame gambar. 4 6 7 11 17

20 Headroom mengacu pada jarak antara bagian atas kepala subyek dan bagian atas frame .

4 7 11 3. Noserroom Noserroom adalah suatu konsep komposisi yang

cenderung menempatan aktor di pinggiran frame gambar. 7 2.1 2 Teori Pendukung 2.1

2.1 Pekerja Kreatif Pekerja kreatif adalah orang yang mendapatkan

penghasilan dari kreatifitas. Pekerjaan ini bisa dilakukan secara individu

atau independen maupun pegawai yang bekerja di perusahaan industri

kreatif. 2.1.2.2 Begadang Begadang adalah suatu kebiasaan buruk yaitu

tidak tidur pada malam hari atau tidur pada saat pagi hari. Begadang

dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan tubuh manusia yang bisa

merugikan diri sendiri. Berikut dampak buruk serta penjelasannya dari

begadang. 1. Kenaikan berat badan lebih banyak (Obesitas) Menurut (Unicef, n.d.) obesitas adalah ketika berat badan seseorang dibandingkan dengan tinggi badannya melebihi batas yang dianggap sehat – ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebih dan menyebabkan peningkatan risiko penyakit jantung, diabetes, dan penyakit kronis lainnya. 2. Penuaan dini Menurut (Dr. Suci Prawitasari, 2024) penuaan dini merupakan kondisi yang kerap dikaitkan dengan kulit yang mulai terlihat keriput dan tidak lagi kencang sebelum usia 35 tahun. 2 8 9 15 29 12 3. Mudah lupa Ditinjau oleh (Fensynthia, 2024), ketika tidur, sel-sel saraf di otak akan mengalami proses perbaikan. 2 3 8 9 13 15 Sebaliknya, saat anda sering begadang, sel-sel otak akan lebih cepat rusak dan sulit diperbaiki sehingga akan lebih sering mudah lupa. 4. Penurunan fungsi otak Efek begadang dapat menurunkan konsentrasi serta tingkat kewaspadaan akan menurun sehingga dapat menyebabkan kecelakaan saat berkendara atau bekerja. 2 3 9 5. Penurunan gairah seksual (libido) Penurunan libido dapat terjadi karena tubuh merasakan kelelahan, mengantuk, kekurangan energi, dan lebih mudah stres. 2 3 8 13 23 6. Peningkatan risiko terkena gangguan mental Dalam jangka panjang efek begadang bisa meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental, seperti depresi dan gangguan cemas. 2 3 7. Peningkatan risiko terkena kanker Penelitian menunjukkan bahwa orang yang sering begadang atau bekerja di malam hari lebih rentan terkena kanker daripada orang yang tidurnya cukup. 2 3 14 8. Penurunan sistem imunitas Berbagai riset menunjukkan bahwa kebiasaan begadang, bisa membuat daya tahan tubuh melemah. Hal ini bisa membuat tubuh lebih rentan terkena infeksi bakteri dan virus bahkan dapat menghambat proses pemulihan dari sakit. Begadang dapat dihindarkan jika bisa mengatur waktu dengan baik. Disini penulis akan memberikan tips untuk meminimalisir dari kegiatan begadang. 13

2.1.2.3 Waktu Kerja Perusahaan industri kreatif memiliki jam kerja yang sudah sesuai dengan Pasal 77 UU Ketenagakerjaan, yaitu 7 jam sehari (6 hari kerja per minggu) atau 8 jam sehari (5 hari kerja per minggu). Namun ada beberapa jobdesk yang memiliki jam kerja fleksibel sehingga membuat pekerja kreatif tersebut harus mengorbankan waktu tidurnya

untuk menyelesaikan pekerjaannya. 2.1.2.4 Video Video adalah bentuk media yang merekam gambar dan suara bersamaan. Video dapat diproduksi dalam berbagai format dan digunakan untuk berbagai tujuan, seperti hiburan, pendidikan, dokumentasi, dan promosi. Secara Teknik, video terdiri dari rangkaian beberapa frame yang diputar dengan cepat untuk menciptakan ilusi gerakan. Video dapat disimpan dalam berbagai format seperti MP4, AVI, dan MOV, dan video dapat diputar di berbagai perangkat seperti computer, smartpone, dan televisi. Banyak jenis macam video, salah satunya adalah video edukasi yang akan penulis gunakan untuk membuat perancangan video edukasi bahaya begadang. 2.1.2.5 Video Edukasi Video edukasi adalah jenis video yang dirancang untuk mengedukasi atau mengajarkan konsumen mengenai suatu topik atau konsep tertentu. Video edukasi ini adalah alat yang efektif dalam proses pembelajaran karena dapat menghadirkan informasi dengan cara yang menarik, visual, dan interaktif. Secara definisi video edukasi merupakan materi pembelajaran yang menggunakan format video untuk menyampaikan informasi, menjelaskan konsep, atau melatih keterampilan. Video ini dapat digunakan dalam konteks formal seperti pendidikan di sekolah atau universitas, maupun dalam konteks 14 informal seperti pembelajaran mandiri ataupun di tempat kerja. Video edukasi kini banyak ditemukan di berbagai media sosial. 2.1 **26** 2.6 Media Sosial Media sosial merupakan tempat di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi dengan pengguna lain. Media sosial telah menjadikan keterlibatan masyarakat global dengan memiliki kesempatan yang sama (Widada, 2018). 2.1.2.7 Video Vertikal Video vertikal adalah video yang ditampilkan secara vertikal dengan layer penuh (Portrait) sehingga lebih nyaman dilihat di perangkat smartpone . Video vertikal menjadi ikon di platform Instagram , dan TikTok . Ada beberapa hal yang membuat video vertikal begitu populer di kalangan masyarakat. Selain kenyamanannya, pengguna dapat dengan mudah memegang ponsel mereka dalam posisi vertikal dan mulai merekam atau menonton video tanpa memutar perangkat (Hardoyo, Tarmawan, & Lathifah, 2024). 2.1.3 Ringkasan Kesimpulan

Teori Perancangan video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi pekerja kreatif ini bertujuan untuk menciptakan sebuah karya visual yang mendidik. Dengan menggabungkan prinsip-prinsip videografi, warna, begadang, video edukasi ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran yang efektif bagi pekerja kreatif. Penggunaan teknik-teknik videografi, akan membuat video edukasi lebih elegan dan nyaman pada pekerja kreatif. 1.8

Penelitian Terdahulu Dari penelitian (Nurbaiti, 2023) yang berjudul “ Perancangan komik web tentang bahaya begadang bagi kesehatan tubuh membahas dampak negatif begadang bagi kesehatan, terutama kekurangan tidur yang berakibat pada 15 gangguan ritme sirkadian, serta beberapa penyakit seperti aterosklerosis, diabetes, gangguan kardiovaskular, hingga gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan. Jurnal ini juga menyarankan pentingnya tidur yang cukup serta cara mengurangi dampak begadang. Selain itu, terdapat kritik terhadap kurangnya minat masyarakat dalam membaca informasi kesehatan dari media tradisional, dan usulan penggunaan seperti inovasi seperti komik web sebagai media yang lebih mudah diakses untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Penelitian (Purnama, 2021) yang berjudul “ Perancangan desain karakter untuk film animasi 2D dengan judul Halusinasi Efek Buruk Begadang membahas bahaya begadang dan dampak negatifnya terhadap kesehatan seperti gangguan tidur, penurunan kemampuan fisik dan mental, serta risiko halusinasi. Menurut National Sleep Foundation, kebutuhan tidur berbeda berdasarkan usia, dengan orang dewasa memerlukan 7-9 jam tidur per hari. Namun, meski berbahaya, banyak orang khususnya pekerja industri, tetap begadang demi menyelesaikan tugas mereka. Halusinasi yang sering kali diabaikan, bisa menjadi masalah serius bila berlarut-larut. Sebagai solusi, diperkenalkan konsep tidur bifasik yang berarti tidur dibagi dalam dua sesi untuk mengurangi dampak begadang. Jurnal ini juga menyebutkan rencana desain karakter yang mendukung fenomena tidur bifasik berdasarkan wawancara dengan ahli dan survei dari orang-orang yang mengalami hal serupa. Penelitian (Wijaya, 2022) yang berjudul “ Perancangan buku ilustrasi digital sebagai media kampanye social tentang bahaya begadang bagi remaja usia produktif membahas pentingnya tidur sebagai

kebutuhan dasar manusia, menekankan manfaat tidur untuk kesehatan fisik dan mental. Data menunjukkan bahwa banyak orang di dunia mengalami gangguan tidur, 16 termasuk sleep apnea dan kebiasaan tidur yang buruk dapat menyebabkan masalah kesehatan serius. Jurnal ini juga memperluas diskusi tentang kebiasaan tidur pada remaja, terutama di kalangan gen z dan milenial yang cenderung begadang. Dikatakan bahwa begadang telah menjadi kebiasaan yang umum di Indonesia, terutama di kalangan usia produktif. Selain itu, literasi bahaya begadang diperlukan untuk menjaga kesehatan remaja dengan buku ilustrasi sebagai media edukasi yang efektif karena visual lebih mudah dipahami oleh generasi muda.

1.9 Kerangka Pemikiran

1.10 Sintesis Video edukasi ini dirancang sebagai media visual untuk meningkatkan kesadaran pekerja kreatif akan bahaa terhadap kesehatan fisik dan mental. Berdasarkan penelitian terdahulu, media visual seperti komik, ilustrasi digital, dan animasi terbukti efektif untuk kalangan usia produktif. Video ini menggabungkan elemen-elemen videografi seperti script , storyboard , camera angle , lighting , color grading , audio , dan komposisi visual untuk menciptakan konten yang mudah dipahami. Materi video mencakup dampak negative begadang seperti obesitas, penuaan dini, gangguan mental, hingga penurunan imunitas. Distribusi akan dilakukan melalui media social berbasis video vertikal seperti Instagram dan TikTok , menyesuaikan dengan kebiasaan konsumsi konten pekerja kreatif. Diharapkan video ini dapat menjadi media edukatif yang efektif dan menggugah perubahan perilaku.

17 BAB III METODOLOGI DESAIN

1.11 Sistematika Perancangan

Perancangan penelitian disusun guna untuk memberikan pemahaman kepada pembaca agar tujuan dan maksud dari pelaksanaan penelitian tentang bahaya begadang terhadap kesehatan dapat diterima dan dipahami, dan untuk terjadinya alur penelitian yang baik dibutuhkan sebuah pendekatan yang efektif. Adapun dua pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan design thinking dan 3P (pre-production, production, post-production) :

1.11.1 Design Thinking

Design Thinking adalah metode pemecahan masalah yang menekankan kreativitas dan

inovasi, dengan fokus pada kebutuhan manusia sebagai pusat solusi. Design Thinking meliputi 4 tahapan proses, yaitu: 1. Empati (Empathize) Tujuan dari tahapan ini adalah menggali pemahaman mengenai kebutuhan, harapan, dan tantangan yang dihadapi penulis melalui proses wawancara dan survei. Sebagian besar pekerja kreatif cenderung mengabaikan dampak negatif begadang terhadap kesehatan mereka, sehingga diperlukan upaya untuk kembali mengingatkan pentingnya menjaga kesehatan. 2. Definisi (Define) Tahapan ini meliputi perumusan masalah yang ingin diselesaikan secara jelas, spesifik, dan terukur. Kurangnya media pembelajaran efektif melalui video edukasi dikalangan pekerja kreatif, agar pembelajaran menjadi mudah dipahami. 3. Ideasi (Ideate) Tujuan dari tahapan ini adalah untuk menghasilkan berbagai macam solusi terhadap masalah tertentu. Penulis merancang video edukasi yang efektif dan dapat dipahami untuk memperingatkan kembali dampak buruk begadang terhadap kesehatan. 4. Prototipe (Prototype) Tahapan ini merupakan perwujudan atas solusi yang dipilih, sehingga diperoleh simulasi versi sederhana secara cepat dan hemat biaya. Bentuk hasil video edukasi ini akan diunggah pada media platform seperti TikTok dan YouTube . 1.11.2 3P (Pre-Production, Production, Post- Production) 3P (pre-production, production, post-production) adalah tiga tahap utama dalam perancangan video edukasi bahaya begadang. 1. Pre-Production Tahap awal dalam perancangan video edukasi bahaya begadang ini adalah pembuatan script, storyline, shootlist, storyboard, persiapan alat dan lokasi untuk memulai produksi. 2. Production Tahap produksi dalam perancangan video edukasi bahaya begadang ini adalah penyetingan set lokasi, tata cahaya, audio, dan perekaman. 3. Post-Production Tahap akhir dalam perancangan video edukasi bahaya begadang ini adalah visual dan audio yang telah direkam akan disunting, dikoreksi, dan diperbaiki agar hasilnya sesuai dengan visi kreatif penulis. 1.12 Metode Pencarian Data Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif, yaitu untuk membaca, memahami, dan meneliti informasi tentang bahaya begadang. 21 32 Pengumpulan data melalui studi literatur dan wawancara. Sumber-sumber data secara rinci

adalah sebagai berikut: a. Studi Literatur: Jurnal dan artikel website yang berkaitan dengan prinsip videografi, serta ilmu pengetahuan tentang bahaya begadang. b. Wawancara: Melakukan wawancara dengan pekerja kreatif untuk mendapatkan data yang akurat.

1.13 Analisis Data Penelitian ini menggunakan data dari berbagai sumber untuk memaksimalkan proses dan hasil perancangan. Kumpulan-kumpulan data tersebut adalah sebagai berikut:

1.13.1 Studi Literatur Data studi literatur disusun berdasarkan media sumbernya. Jurnal dan artikel website menjadi media utama studi literatur. Berikut merupakan sumber data yang didapatkan dari jurnal: ☒ “Perancangan Komik Web Tentang Bahaya Begadang Bagi Kesehatan Tubuh oleh Desti Nurbaiti (2023) Penelitian ini merancang komik web edukatif tentang bahaya begadang bagi kesehatan. Komik ini dibuat dengan visual menarik, bahasa ringan, dan cerita yang relevan agar mudah dipahami remaja. Dipublikasikan secara digital, komik ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat. ☒ “Perancangan Desain Karakter untuk Film Animasi 2D dengan Judul Halusinasi Efek buruk Begadang oleh Nadhifa Azhra Purnama (2021) 20 Penelitian ini merancang karakter animasi 2D untuk mengedukasi remaja usia 17 – 25 tahun tentang bahaya begadang, khususnya a risiko halusinasi akibat kurang tidur, stres, dan kelelahan. 12 Melalui observasi, wawancara, dan survei, desain karakter dibuat menarik agar efektif sebagai media edukasi bagi generasi muda. ☒ 1 “Perancangan Buku Ilustrasi Digital Sebagai Media Kampanye Sosial Tentang Bahaya Begadang Bagi Remaja Usia Produktif 12 oleh Remanza Parta Wijaya (2023) Penelitian ini merancang buku ilustrasi digital sebagai media kampanye sosial tentang bahaya begadang bagi remaja usia 9 – 24 tahun. Buku ini menggunakan ilustrasi komik dan flat desain, bahasa ringan, serta warna lembut agar menarik dan mudah dipahami. Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran remaja akan pentingnya pola tidur sehat. Buku ini dilengkapi barcode digital dan media pendukung seperti poster, x-banner, dan stiker. Data juga dikumpulkan dari berbagai artikel website, berikut merupakan sumber data yang didapatkan dari artikel: ☒ “Mengenal Microsleep dan Bahayanya oleh Maudhisa (18 Januari) Artikel ini

membahas bahaya microsleep , yaitu tidur singkat kurang dari 30 detik yang kerap terjadi saat seorang kelelahan atau kurang tidur, terutama saat berkendara. Microsleep sangat berisiko menyebabkan kecelakaan, bahkan peluangnya bisa mendekati 100% jika terjadi berulang. Gejalanya antara lain sering menguap, sulit membuka mata, dan tubuh tersentak tanpa sadar. Untuk mencegahnya, disarankan menjaga pola tidur, beristirahat saat lelah, berbicara dengan teman saat berkendara, atau mendengarkan musik penyemangat. 21 Meski bukan penyakit, microsleep perlu diwaspadai demi keselamatan diri dan orang lain. ☒ “Aturan Jam Kerja Karyawan Sesuai UU Cipta Kerja Terbaru oleh Nuril Hidayah (7 Agustus 2023) Artikel ini membahas aturan jam kerja karyawan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Nomor 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan dan diperbarui melalui Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2020 tentang Cipta Kerja. 1.13.2 Wawancara 10 orang biasa pekerja kreatif begadang 2 sampai 3 hari dalam seminggu. Mereka rela begadang karena mengerjakan kerjaan yang belum terselesaikan di kantor, bermain, dan menonton film. Mereka tau dampak buruk dari begadang tapi hanya sebatas mudah kena penyakit, dan pusing. Dari 10 orang ini, hanya 1 orang yang tau cara mengatasi permasalahan begadang ini. 1.14 Kesimpulan Hasil Analisis Video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi pekerja kreatif ini dirancang sebagai media pembelajaran yang efektif. Dengan menggabungkan data-data mengenai bahaya begadang dan prinsip videografi, video edukasi ini diharapkan dapat memperingatkan kembali kepada pekerja kreatif. Melalui visualisasi yang nyaman di konsumtif dan narasi yang efektif, pekerja kreatif diajak untuk memedulikan kesehatan tubuhnya lebih baik lagi. 1.15 Pemecahan Masalah Video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi pekerja kreatif ini dirancang sebagai media pembelajaran yang efektif bagi pekerja kreatif. Dengan menggabungkan data-data mengenai bahaya begadang dan prinsip videografi, video 22 edukasi ini bertujuan untuk memperingatkan kembali dengan kesehatan tubuhnya dan terus untuk menjaga tubuhnya dengan baik. 23 BAB IV STRATEGI KREATIF 1.16 Strategi

Komunikasi Strategi komunikasi dalam perancangan video edukasi ini adalah melakukan dengan pendekatan yang empatik untuk menyampaikan pesan edukatif mengenai bahaya begadang. Fokus utama video edukasi ini adalah menjangkau masyarakat yang sering kali menjalani gaya hidup dengan pola tidur tidak teratur akibat tekanan kerja atau eksplorasi ide hingga larut malam. “Jangan begadang jika ingin tubuhmu sehat di usia tua nanti” adalah pesan kunci yang diharapkan dapat mudah diingat dan mendorong refleksi personal. Media sosial dipilih sebagai saluran komunikasi utama karena memiliki jangkauan luas serta konsumsi konten singkat dan visual yang dinamis sesuai dengan kebiasaan konsumsi media dari target audiens. Video edukasi ini mengandalkan 3 part pendek yang dirancang agar sesuai dengan karakter media sosial. Episode pertama membahas data- data kecelakaan yang diakibatkan *microsleep*, episode kedua membahas dampak negatif pada tubuh, dan episode ketiga membahas tips praktis teknik pernafasan 4-7-8 untuk membantu tidur. Keberhasilan video edukasi ini akan dievaluasi melalui beberapa indikator utama yaitu jumlah penonton (*views*), tingkat keterlibatan (*engagement* seperti *like*, *share*, dan *comment*), serta kualitas komentar yang mencerminkan apakah audiens merasa kontennya membantu, menginspirasi, atau memberikan pemahaman baru.

2.4.1.17 Analisis Segmentasi, Targeting, dan Positioning Segmentasi Targeting Positioning Segmentasi yang penulis tetapkan untuk perancangan video adalah masyarakat umum di Indonesia. Target utama dari video edukasi ini adalah para pekerja kreatif karena mereka paling rentan terhadap kebiasaan begadang dan seringkali mengabaikan waktu tidur demi menyelesaikan tugas atau mengejar ide kreatif. Video edukasi ini diposisikan sebagai konten visual edukatif yang ringan dan relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat umum di Indonesia.

Tabel 4. 1 Analisis Segmentasi, Targeting, dan Positioning

2.4.1.18 Analisis SWOT

Strengths Keunggulan dalam video edukasi ini yaitu topik yang diangkat sangat relevan dengan kehidupan pekerja yang kerap kali mengorbankan waktu tidur untuk menyelesaikan pekerjaan. Format video dalam bentuk vertikal yang menyesuaikan dengan kebiasaan konsumsi

konten di media sosial, dan video ini dirancang berdasarkan data dan riset yang kuat dengan pendekatan yang digunakan yaitu Design Thinking dan 3P (Pre- Production, Production, Post-Production) yang membuat video edukasi ini lebih terarah.

25 ❑ Weakness Kelemahan dalam video edukasi ini adalah distribusi konten sangat bergantung pada algoritma media sosial dan tidak adanya sistem umpan balik langsung dari penonton untuk mengevaluasi seberapa besar pengaruh video terhadap perubahan perilaku.

❑ Opportunities Peluang pada video edukasi ini yaitu meningkatnya tren self-care dan kesadaran akan kesehatan mental di kalangan usia produktif menjadi peluang besar, platform digital saat ini mendukung penyebaran konten edukatif secara luas dan cepat sehingga video edukasi ini memiliki potensi besar untuk viral atau menjangkau audiens dalam jumlah besar, kolaborasi dengan influencer, komunitas kreatif, atau lembaga kesehatan untuk meningkatkan kredibilitas dan jangkauan konten.

❑ Threats Ancaman pada video edukasi ini yaitu tingginya persaingan dengan konten hiburan di media sosial, resistensi perubahan perilaku menjadi tantangan serius, dan keterbatasan akses terhadap teknologi atau jaringan internet yang stabil di beberapa wilayah bisa menjadi hambatan.

Strengths Weakness Opportunities Format video edukasi dalam bentuk vertikal yang berpeluang untuk berpotensi besar untuk viral dan kolaborasi dengan influencer atau Video edukasi ini dapat memanfaatkan kolaborasi dengan influencer atau lembaga kesehatan untuk mengatasi algoritma di media sosial.

26 lembaga kesehatan. Threats Video edukasi ini berisikan topik yang sangat relevan dengan kehidupan pekerja sehingga dapat mengatasi tingginya persaingan dengan konten hiburan lainnya. Video edukasi ini harus menganalisa terkait perbandingan dan persaingan konten di media sosial dan algoritma media sosial itu sendiri.

Tabel 4. 2 SWOT 1.19 Analisa 5W+1H WHAT Perancangan ini merupakan perancangan video edukasi yang membahas bahaya begadang terhadap kesehatan pada masyarakat umum. Video ini bertujuan untuk menjadi media pembelajaran yang menyampaikan dampak negatif dari kebiasaan begadang dan memberikan tips praktis untuk

membantu mengurangi kebiasaan tersebut. WHO Target utama dari video edukasi ini adalah masyarakat umum dengan pilot contoh pekerja kreatif, yaitu individu yang mendapatkan penghasilan dari kegiatan berbasis kreativitas, baik sebagai pekerja lepas maupun karyawan Perusahaan di industri kreatif. WHEN Pola tidur yang tidak sehat atau begadang semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir, terutama sejak pandemi dan maraknya sistem kerja fleksibel. Video ini sangat relevan untuk diluncurkan pada masa kini ketika kesadaran akan kesehatan mental dan fisik sedang meningkat, namun belum diimbangi dengan perubahan perilaku yang nyata di kalangan 27 pekerja kreatif. Penayangannya disesuaikan dengan jam aktif target audiens, seperti malam hari atau waktu luang mereka di media sosial. WHERE Video akan disebarluaskan melalui platform media sosial populer yang mendukung format vertikal yaitu TikTok, Instagram Reels, dan YouTube Shorts. Media sosial dipilih karena merupakan kanal utama konsumsi konten harian masyarakat, khususnya kalangan pekerja kreatif dan usia produktif. Dengan tampil dalam format vertikal, video ini dapat lebih mudah dijangkau dan diterima oleh target audies melalui perangkat digital seperti smartphone. WHY Video edukasi ini penting karena begadang telah menjadi kebiasaan yang merugikan namun dianggap normal oleh banyak masyarakat umum. Padahal, dampaknya sangat serius terhadap kesehatan jangka Panjang, baik fisik maupun mental. Minimnya media edukasi yang informatif dan menarik membuat banyak orang tidak menyadari bahayanya secara menyeluruh. Video edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan mendorong perubahan perilaku. HOW Video dirancang menggunakan pendekatan design thinking, yang dimulai tahap empati terhadap masalah pekerja kreatif, definisi masalah, ideasi solusi, dan pembuatan prototipe berupa video edukasi. Proses produksinya mengikuti tahapan 3P (Pre-Production, Production, Post-Production).

Tabel 4. 3 5W+1H 28 1.20 Proses Tahapan Perancangan Videografi 1.20.1

Sinopsis Cerita Video edukasi ini terbagi menjadi 3 part, yang pertama menjelaskan tentang kecelakaan di Indonesia yang diakibatkan oleh pengemudi

mengantuk serta penjelasan mengenai pekerja kreatif dan jam kerja di perusahaan industri kreatif, yang kedua menjelaskan tentang begadang serta bahayanya pada tubuh dan penjelasan microsleep secara singkat, yang ketiga menjelaskan tips praktis pernafasan 4-7-8 yang penulis terapkan di akhir minggu-minggu ini.

2.1.2 Storyline PART 1 – BEGADANG

Cu t Storyline Aset Visual Narasi Durasi 1 Openin g Title Teks Part 1 : Begadang 5 detik Logo #LoHarusTau 2 Openin g Video “Halo gua Nadia” “Disini #LoHarusTau pada tahun 2011, di Indonesia tercatat sebagai tahun dengan jumlah kecelakaan terbanyak akibat pengemudi mengantuk 13 detik Logo #LoHarusTau 3 Isi “Berdasarkan data yang gua dapat, selama operasional ketupat lebaran 2011, dari 4.744 kasus kecelakaan yang tercatat, sebanyak 1.080 kasus disebabkan oleh pengemudi yang mengantuk 14 detik Gambar Screenshot data 4 Isi Teks Pekerja Kreatif “Hal ini disebabkan karena kurangnya jam tidur pada malam hari 10 detik 30 yang sering dialami oleh masyarakat umum seperti pekerja kreatif 5 Isi “Loh kenapa pekerja kreatif bang? 5 detik 6 Isi “Gini, pekerja kreatif itu adalah orang yang mendapatkan penghasilan dari kreatifitas. Pekerjaan ini bisa dilakukan secara individu maupun pegawai yang bekerja di perusahaan industri kreatif 15 detik Gambar Orang sedang bekerja 7 Isi Teks 7 jam/hari (6 hari kerja/minggu) 8 jam/hari (5 hari kerja/minggu) “Nah normalnya, perusahaan industri kreatif itu memiliki jam kerja yang sudah sesuai dengan pasal 77 uu ketenagakerjaan, yaitu 7 jam sehari (6 hari kerja per minggu) atau 8 jam sehari (5 hari kerja per minggu). Namun ada beberapa anomali jobdesc yang memiliki jam kerja 26 detik Gambar Orang lembur di kantor 31 fleksibel sehingga mereka harus mengorbankan waktu tidurnya untuk menyelesaikan pekerjaannya 8 Isi “Ohh gitu, terus bahayanya begadang apa? 6 detik 9 Closing “Nah bahayanya begadang itu.. 5 detik Tabel 4. 4 Storyline Part 1 32 PART 2 – DAMPAK BEGADAN

G PADA TUBUH

Cu t Storyline Aset Visual Narasi Durasi 1 Trackback ke part 1 5 detik Gambar Video part 1 1 Openin g Title Teks Part 2 : Dampak Begadang Pada Tubuh 5 detik Logo #LoHarusTau 2 Openin g Video “Halo gua Nadia” “Jadi sekarang gua mau lanjutin video yang kemarin

REPORT #27562595

“Sebelum gua jelasin bahayanya begadang, #LoHarusTau begadang itu apa 13 detik
Logo #LoHarusTau 3 Isi “Jadi begadang adalah suatu kebiasaan buruk yang
dimana lo gak tidur di malam hari melainkan tidur di pagi hari dan
begadang merupakan faktor utama yang dapat menurunkan 14 detik Gambar
Orang begadang 33 kesehatan lo 4 Isi Teks Ritme Sirkadian “Di videonya, Dr.
Tirta ngejelasin bahwa tubuh kita itu memiliki ritme sirkadian yang
mengatur tidur dan bangun 10 detik Gambar Screenshot yt.dr.tirta 5 Isi
Teks Kelelahan Risiko Penyakit Jantung Kanker “Jadi ketika lo begadang, tubuh
lo itu gak punya waktu yang cukup buat ngerecovery tubuh lo, yang
ada malah tubuh lo kena kerusakan sel dan berbagai masalah kesehatan,
seperti kelelahan, risiko penyakit jantung, dan bahkan kanker 16 detik 6 Isi
Teks Microsleep “Begadang gak hanya bikin masalah ke kesehatan juga,
tapi begadang juga mengakibatkan terjadinya microsleep 10 detik 7 Isi “Hah?
Microsleep apaan tuh? 5 detik 8 Isi “Berdasarkan data yang gua dapat, 10
detik 34 microsleep itu perioder tidur yang sangan singkat atau tidur
kurang dari 30 detik yang sering terjadi tanpa lo sadari 9 Isi “Contoh beberapa
waktu lalu ada saudara gua yang kecelakaan motor, katanya dia lagi
enak-enak nyetir santai, terus tiba-tiba dia udah tergeletak di jalanan
dengan kepala yang bocor 13 detik 10 Isi “Nah itu yang dinamakan microsleep 5
detik 11 Isi “Teus gimana dong supaya kita gak begadang? Atau gak
supaya bisa tidur cepet deh? 7 detik 12 Closing “Nahh gua ada tips
praktis nihh tapi di next video aja ya waktunya udah mepet 8 detik Tabel 4. 5
Storyline Part 2 PART 3 – TIPS PRAKTIS Cu t Storyline Aset Visua
l Narasi Durasi 35 1 Trackback ke part 2 5 detik Gambar Video
part 2 1 Opening Title Teks Part 3 : Tips Praktis 5 detik Logo
#LoHarusTau 2 Opening Video “Halo gua Nadia” “Langsung aja bahwa ada tips
praktis yang #LoHarusTau bahkan lo coba 10 detik Logo #LoHarusTau 3 Isi
Teks 4 detik 7 detik 8 detik 3 atau 4 kali “Gua nemu tips praktis ini di
media sosialnya Dr. Setio “Jadi lo tarik nafas lewat hidung selama 4
detik lalu lo tahan nafasnya selama 7 detik, terus lo buang nafasnya
perlahan lewat mulut selama 8 detik, nah lo ulang terus pernafasan lo sampe 3 atau 4 kali

REPORT #27562595

20 detik 4 Isi “Nah kebetulan gua juga udah ngelakuin tips ini ke diri gua sendiri selama 12 detik 36 seminggu yang lalu, awalnya memang sulit tapi di hari ketiga gua udah mulai bisa tidur lebih cepat dari biasanya 5 Isi “Jadi itu tips praktisnya bisa banget buat lo coba 5 detik 6 Isi “Oiya gua minta lo coba tips praktis yang gua saranin ini, terus 3 hari kemudian lo komen di video ini tips nya berhasil apa nggak 10 detik 7 Closing “Gua tunggu ya” “See u in the next episode #LoHarusTau 5 detik Logo #LoHarusTau Tabel 4. 6 Storyline Part 3 1.20.3 Shootlist 37 1.20.4 Storyboard PART 1 – BEGADANG PART 2 – DAMPAK BEGADANG PADA TUBUH PART 3 – TIPS PRAKTIS 1.20.5 Studi Karakter Nadia adalah seorang mahasiswa di dibidang kesehatan asal Tangerang Selatan. Saat ini ia tengah menempuh pendidikan di STIKes Widya Dharma Husada, dengan fokus pada ilmu dan praktik kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat umum. 1.21 Sinematografi Sinematografi video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum akan berfokus kepada Nadia yang memberikan informasi. Berikut adalah beberapa elemen sinematografi yang digunakan untuk mendukung narasi: a. Penggunaan Kamera Kamera akan sering menggunakan medium close-up untuk menyoroti ekspresi wajah Nadia saat memberikan informasi serta memberikan space untuk icon-icon sosial media. b. Warna Skema warna yang lebih gelap dan dingin akan digunakan untuk menunjukkan suasana yang misterius. c. Teknik Pengambilan Gambar Dalam video edukasi ini ada beberapa angle kamera seperti center medium close-up yang digunakan untuk menyampaikan informasi, dan rule of third medium close-up digunakan ketika adegan bertanya dan menjawab. 1.21.1 Lighting Lighting atau pencahayaan adalah salah satu elemen penting dalam sinematografi yang dapat menciptakan suasana, menekankan mood, dan memperkuat karakterisasi dalam 38 sebuah video. Berikut jenis pencahayaan yang digunakan dalam video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum: ☒ Low-Key Lighting Digunakan untuk menciptakan suasana yang misterius dalam video. 1.21.2 Editing Editing adalah teknik pengolahan gambar untuk menyusun cerita

secara visual. Ini mencakup pemilihan urutan adegan, transisi, tempo pemotongan, dan bagaimana visual dikombinasikan dengan elemen lainnya seperti suara dan musik. Berikut teknik editing yang digunakan dalam video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum: a. Montage Digunakan untuk menampilkan rangkaian kejadian dengan cepat, seperti flashback yang menggambarkan part sebelumnya. b. VOX Style Penggunaan VOX Style untuk menekankan point yang disampaikan oleh Nadia pada informasi yang telah didapat. c. VHS Style Penggunaan VHS Style untuk menampilkan video ilustrasi seperti tampilan tv tabung. Efek ini digunakan agar mengikuti tren yang ada di sosial media.

1.21.3 Sound

Suara adalah elemen penting dalam membangun atmosfer dan memperdalam emosi dalam cerita. Suara dapat mencakup dialog, musik, dan efek suara yang semuanya bekerjasama untuk mendukung narasi dan pengalaman audiens. Berikut elemen suara yang digunakan dalam video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum: 39 a. Dialog Nadia Suara Nadia akan menjadi pusat dari banyak adegan, terutama saat dia menyampaikan informasinya tentang begadang. Suara Nadia akan seringkali terdengar tegas mencerminkan keadaan. b. Backsound PART 1 – BEGADANG ✕ Classical Piano and Violin Music – The Secession PART 2 – DAMPAK BEGADANG PADA TUBUH ✕ Cinematic Electronica Music – Self Titled PART 3 – TIPS PRAKTIS ✕ Inspiring Piano Music – Impossible Is Nothing c. SFX (Sound Effects) 1. Cinematic Boom 2. Riser Metallic 3. Camera Shutter 4. Highlighter 5. Turning Off Old TV

1.22 Moodboard

1.23 Konsep Kreatif & Gaya Desain

Konsep kreatif dan gaya desain video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum adalah minimalis, estetik, dan informatif. Konsep dan gaya desain ini terinspirasi dari video-video MALAKA di kanal YouTube nya sehingga penonton merasa nyaman untuk menontonnya. Penulis memilih konsep dan gaya desain ini karena tidak terlalu banyak menampilkan visual namun pesan yang disampaikan itu jelas.

1.23.1 Tone (Suasana Hati / Mood)

Tone dalam video edukasi ini adalah reflektif, kasual, dan menggugah. Nada penyampaian yang ringan dan

dekat dengan keseharian, namun mengandung lapisan makna yang mengajak 40 penonton berpikir ulang tentang realitas hidup atau kebiasaan mereka. Ada sentuhan sarkasme atau humor halus yang membuat konten terasa relate, tetapi tetap menyisipkan semangat perubahan atau kesadaran diri secara halus.

1.23.2 Manner (Cara Penyampaian) Gaya penyampaian dalam video edukasi ini seperti sedang ngobrol santai dengan teman, menggunakan bahasa sehari-hari yang penuh ekspresi dan intonasi yang dinamis. Visual video edukasi ini memadukan potongan keseharian, teks observatif yang tajam, serta elemen musik yang sinkron dengan mood narasi baik itu beat yang semangat atau audio tren yang satir. Video edukasi ini menggunakan ritme cepat namun tetap memberi ruang pada momen diam untuk memberi penekanan. Editing video edukasi ini modern dengan banyak jump cuts, transisi cepat, efek teks, dan humor visual yang menyentil.

1.24 Konsep Visual

1.24.1 Visual Utama Visual utama dalam video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum merepresentasikan kondisi mental dan fisik seseorang yang terjebak dalam begadang, khususnya di lingkungan kerja atau studi kreatif. Visual utama dirancang untuk menciptakan suasana reflektif yang menggambarkan kelelahan batin, alienasi nasional, dan absurditas dari budaya kerja lembur yang dianggap biasa. Video edukasi ini menggabungkan pendekatan visual realistik dengan sentuhan stilistik minimalis untuk menguatkan atmosfer emosional tanpa kehilangan kedekatan dengan realitas penonton di masyarakat umum.

1.24.2 Visual Pendukung Visual pendukung dalam video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum merupakan elemen- elemen yang melengkapi dan memperkuat penyampaian visual 41 utama. Elemen ini terdiri dari tipografi, footage, dan visual lainnya yang dirancang untuk menjaga konsistensi estetika dan memperjelas nuansa video secara menyeluruh.

1.25 Konsep Verbal

Konsep verbal untuk video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum berbentuk video informatif dengan campuran motion grafis akan menekankan pada pesan yang kuat dan tegas tentang bahaya begadang.

1 Video ini akan dimulai dengan narasi yang menarik perhatian,

menggambarkan dampak buruk begadang pada kesehatan dan masa depan individu. Kemudian, motion grafis akan digunakan untuk menyajikan data dan fakta yang mendukung tentang risiko kesehatan yang terkait dengan begadang. 1 Pesan video edukasi ini akan disampaikan secara jelas dan tegas, dengan menyoroti pentingnya jam tidur untuk kesehatan dan masa depan lebih baik. 1.25 1

Tagline/Slogan Tagline yang digunakan dalam video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum adalah “Lebih Sehat Tanpa Begadang .

Tagline ini menggambarkan bahwa tanpa begadang itu dapat lebih sehat untuk kesehatan tubuh. 1.25.2 Headline, Sub headline dan Bodycopy

☒ Headline “#LoHarusTau” Headline ini berfungsi sebagai penarik perhatian utama yang menggambarkan esensi dari video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum. ☒ Sub Headline “Lebih Sehat Tanpa Begadang Sub headline ini memberikan konteks emosional dan sosial bahwa video edukasi ini bukan hanya narasi personal, tapi juga membantu untuk lebih sadar lagi terhadap dampak buruk pada begadang. ☒ Bodycopy Part 1 “Lo pernah ngerasa ngantuk berat di jalan? Bisa jadi lo kurang tidur bro! Ternyata begadang bukan Cuma soal ngantuk, tapi juga bisa jadi penyebab kecelakaan fatal lho! Di episode perdana ini, kita ngobrolin kenapa banyak pekerja kreatif rela ngorbanin tidur, dan bahayanya tuh nggak main-main... Stay tuned buat tahu bahaya begadang yang sering diremehin tapi efeknya nyata banget! Part 2 Masih lanjutan dari kemarin, kali ini kita bahas lebih dalam soal begadang. Gak Cuma bikin lo ngantuk di siang hari, tapi juga bisa bikin microsleep pas lagi nyetir.. ngebahayain banget kan!?! Tubuh lo butuh jam tidur yang cukup biar bisa recovery. Begadang terus? Siap-siap kena berbagai penyakit serius! Microsleep itu real, dan bisa kejadian tanpa lo sadar.. serem banget! Tips biar gak begadang? Tungguin video selanjutnya ya! Part 3 Masih suka begadang? Yuk cobain tips praktis yang satu ini! Nafas 4-7-8 ala Dr. Setio katanya ampuh bantu lo tidur lebih cepat. Gua udah coba seminggu dan hasilnya? Hari ke-3 langsung mulai tidur lebih cepet Coba 3 hari dan share hasilnya di kolom komentar ya, berhasil gak? ☒ CTA (Call t

o Action) 43 #LoHarusTau #Begadang #Edukasi 1.25.3 Tipografi ITC Frankl in Gothic Demi Condensed Penulis memilih font ini karena memiliki tampilan tegas, padat, dan mudah dibaca. Dengan bentuknya yang ramping namun tetap tebal, font ini mampu menyampaikan pesan secara jelas meski dalam ruang yang terbatas. Karakter hurufnya yang rapat membuatnya efisien digunakan di layar video, terutama saat durasi tayang teks sangat singkat.

1.26 Konsep Perancangan (layout & komposisi) Konsep perancangan berfokus pada penataan elemen- elemen visual untuk menciptakan desain yang terstruktur, jelas, dan mendalam. Tujuannya adalah untuk memastikan bahwa semua elemen visual yang ada mendukung cerita dan menciptakan kesan yang kuat bagi audiens.

1.26.1 Layout

a. Grid Menggunakan sistem grid untuk menyusun elemen- elemen visual dengan konsisten, memastikan keseimbangan antar gambar, teks, dan elemen lainnya. Grid membantu penempatan karakter utama dan teks.

b. Fokus Visual Penempatan elemen visual utama di posisi tengah dengan prinsip visual agar audiens langsung tertarik pada elemen tersebut.

c. Komposisi Teks dan Gambar Penataan gambar dan teks harus seimbang. Teks seperti judul akan ditempatkan di bagian atas video utama dengan ukuran font yang sedang untuk menarik perhatian, tanpa menghalangi object utama.

44 1.26.2 Komposisi

a. Framing Menggunakan framing untuk memastikan elemen visual berfokus pada titik yang tepat. Misalnya, video orang ngantuk menggunakan frame ditengah agar audiens tetap fokus.

b. Balance Ada dua jenis keseimbangan: simetris (elemen diseimbangkan merata) dan asimetris (elemen tidak diseimbangkan tetapi tetap harmonis). Dalam video edukasi ini, komposisi simetris menggambarkan informasi valid.

1 1.27 Penerapan Desain (Final Artwork)

Video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum dibuat dengan tujuan memberikan pemahaman mendalam tentang bahaya begadang.

1

Dalam video ini, penulis menyajikan informasi yang mudah dipahami dan jelas mengenai bahaya begadang.

1

Selain dalam bentuk video, proyek ini juga memanfaatkan media pendukung seperti Feed Ig @loharustau.group, stiker, totebage, dan tumblr untuk memperkuat pesan dan mencapai lebih banyak

audiens. Setiap media tersebut didesain dengan tampilan yang menarik dan informatif, termasuk informasi mengenai bahaya begadang. 1. Pre Produksi Awal pembuatan video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum adalah pre produksi yaitu pembuatan script, storyline, dan storyboard. 2. Produksi Proses produksi video edukasi bahaya begadang terhadap kesehatan bagi masyarakat umum dilakukan selama 1 malam, yaitu pada hari Rabu 11 Juni 2025. 45 Produksi berlangsung di studio halaman belakang rumah teman penulis. 46 3. Post Produksi Setelah proses produksi selesai, selanjutnya adalah post produksi yaitu fase pengolahan gambar, suara, dan elemen lainnya untuk menciptakan tampilan akhir yang menyampaikan pesan dengan efektif atau kata lainnya adalah editing. 4. Media Pendukung a. Feed Instagram Desain feed Instagram @loharustau.group dibuat sebagai bagian dari proyek untuk mengurangi kebiasaan begadang di masyarakat. Dalam desain ini, digunakan elemen visual yang konsisten dengan tema video edukasinya, yang menyampaikan pesan secara langsung dan emosional. Setiap postingan feeds di Instagram dirancang untuk mendukung narasi yang sudah disampaikan melalui video edukasi, dengan tujuan mengundang perhatian audiens, membangkitkan minat, dan memotivasi audiens untuk berbagi informasi. Desain feeds ini juga bertujuan untuk mengedukasi masyarakat seputar begadang, serta mengajak audiens untuk lebih peduli dan memahami kondisi kesehatan tubuh. 47 b. Stiker Desain stiker ini bertujuan untuk mengingatkan konten “#LoHarusTau : Eps Begadang dan mengurangi kebiasaan begadang serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya jam tidur. c. Tumbler Desain tumbler ini bertujuan untuk mengingatkan konten “#LoHarusTau : Eps Begadang dan mengurangi kebiasaan begadang serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya jam tidur. d. Totebag Desain totebag dengan tagline “Lebih Sehat Tanpa Begadang untuk mengurangi kebiasaan begadang serta meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya jam tidur. 48 BAB V PENUTUP 1.28 Kesimpulan Penelitian ini bertujuan untuk merancang media pembelajaran berbasis video edukatif guna meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya pekerja kreatif, terhadap bahaya

kebiasaan begadang bagi kesehatan fisik dan mental. Melalui pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa studi literatur dan wawancara langsung terhadap pekerja kreatif, ditemukan bahwa mayoritas dari mereka terbiasa begadang 2-3 kali seminggu demi menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas hiburan, meskipun mereka menyadari risiko kesehatannya secara umum. Hasil analisis menunjukkan bahwa begadang berdampak signifikan terhadap kesehatan, seperti peningkatan risiko obesitas, gangguan mental, penuaan dini, penurunan fungsi otak, hingga risiko kecelakaan akibat *microsleep*. Video dikembangkan menggunakan pendekatan *Design Thinking* dan pendekatan produksi 3P (*Pre-production, Production, Post-Production*). Strategi kreatif difokuskan pada tone kasual dan manner seperti obrolan sehari-hari yang dikemas dalam format video vertikal agar sesuai dengan karakteristik media sosial seperti *TikTok* dan *Instagram Reels*. Keseluruhan perancangan ini tidak hanya didasari pada teori videografi dan komunikasi visual, tetapi juga diperkuat oleh studi sebelumnya yang membuktikan efektifitas media visual seperti komik, ilustrasi, dan animasi untuk menyampaikan pesan edukatif secara efektif kepada generasi muda dan pekerja kreatif. Dengan tagline “Lebih Sehat Tanpa Begadang” dan visual pendukung seperti *feed Instagram*, stiker, *totebag*, dan *tumbler*, 49 perancangan ini diharapkan mampu menjangkau lebih luas dan membangun kebiasaan sehat melalui media yang *relatable*, mudah dicerna, dan membekas secara emosional. Konten video juga dievaluasi berdasarkan indikator digital seperti *views*, *engagement*, dan kualitas komentar dari audiens. Video edukasi ini mampu menjadi media penyadaran yang tidak hanya informatif, tapi juga komunikatif dan relevan terhadap gaya hidup masyarakat urban masa kini. Dengan kombinasi strategi komunikasi, pendekatan kreatif dan pemahaman terhadap target audiens, video ini memiliki potensi kuat untuk menciptakan perubahan perilaku dalam skala luas.

1.29 Saran 1. Bagi Pekerja Kreatif dan Masyarakat Umum Diharapkan pekerja kreatif dan masyarakat umum mulai lebih memperhatikan pola tidur sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat. Kebiasaan begadang yang

selama ini dianggap normal atau bagian dari proses kerja sebaiknya dikaji ulang, karena dampaknya tidak hanya merugikan diri sendiri secara fisik maupun mental, tetapi juga dapat membahayakan orang lain, terutama ketika mengalami *microsleep* saat beraktifitas seperti berkendara Individu disarankan untuk menerapkan kebiasaan manajemen waktu yang lebih baik agar tidak harus mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan pekerjaan atau aktifitas hiburan. Tips sederhana seperti teknik pernafasan 4-7-8 yang diperkenalkan dalam video ini juga bisa dicoba sebagai langkah awal untuk mengatasi insomnia ringan atau kesulitan tidur.

2. Bagi Institusi Pendidikan dan Industri Kreatif Institusi pendidikan seperti universitas serta perusahaan di bidang industri kreatif sebaiknya mulai mengedepankan pentingnya edukasi kesehatan kerja, khususnya terkait manajemen waktu dan istirahat yang cukup. Materi mengenai bahaya begadang dapat dimasukkan ke dalam program orientasi, *workshop* kesehatan mental, atau pelatihan produktifitas yang lebih seimbang. Selain itu, perusahaan dapat menyusun kebijakan internal yang lebih mendukung keseimbangan antara kehidupan kerja dan kehidupan pribadi seperti penjadwalan kerja yang fleksibel namun terkontrol, batasan jam kerja lembur, serta edukasi kesehatan secara berkala.

3. Bagi Pemerintah dan Lembaga Kesehatan Pemerintah, khususnya kementerian kesehatan dan tenaga kerja, dapat menjadikan isu begadang sebagai dari kampanye kesehatan masyarakat. Mengingat prevalensi pola tidur tidak sehat semakin meningkat, terutama sejak era digital dan kerja fleksibel, pemerintah perlu merancang regulasi atau kampanye preventif yang lebih masif dnegna menggandeng media sosial sebagai saluran utamanya. Kolaborasi dengan influencer, komunitas kreatif, dan pembuat konten edukatif seperti proyek ini dapat dijadikan strategi kampanye digital yang efektif menjangkau generasi muda dan pekerja urban.

4. Bagi Peneliti dan Praktisi Desain Komunikasi Visual Peneliti atau desainer komunikasi visual lain yang tertarik dalam topik kesehatan masyarakat dapat melanjutkan atau mengembangkan media edukasi sejenis dengan pendekatan visual yang lebih variatif, seperti

REPORT #27562595

augmented reality, interactive video, atau gamified content . Evaluasi terhadap efektifitas media edukasi seperti video ini juga sebaiknya terus dilakukan melalui survei atau data analytics digital agar dapat diukur dampaknya terhadap perubahan perilaku audiens. Selain itu, perlu juga memperluas cakupan audiens, misalnya dengan menyediakan versi terjemahan untuk penyandang disabilitas atau komunitas yang belum memiliki akses luas ke media digital. 52



REPORT #27562595

Results

Sources that matched your submitted document.

● IDENTICAL ● CHANGED TEXT

INTERNET SOURCE		
1.	2.13% eprints.upj.ac.id https://eprints.upj.ac.id/id/eprint/9001/11/11.%20Bab%20IV.pdf	● ●
INTERNET SOURCE		
2.	1.61% www.alodokter.com https://www.alodokter.com/banyak-kondisi-buruk-menanti-anda-karena-efek-b..	●
INTERNET SOURCE		
3.	1.43% ajakan.me https://ajakan.me/blog/9-efek-bahaya-dari-begadang-bagi-tubuh-yang-mingin...	●
INTERNET SOURCE		
4.	1.37% www.penerbitlicensi.com https://www.penerbitlicensi.com/2025/01/videografi-untuk-siswa-smk-desain.h...	●
INTERNET SOURCE		
5.	1.13% id.linkedin.com https://id.linkedin.com/pulse/ketahui-apa-itu-pre-production-untuk-persiapan-...	●
INTERNET SOURCE		
6.	0.81% csinema.com https://csinema.com/komposisi/	●
INTERNET SOURCE		
7.	0.73% vaniarahmadiyahanti.wordpress.com https://vaniarahmadiyahanti.wordpress.com/2021/11/11/membuat-video-cinemat...	●
INTERNET SOURCE		
8.	0.65% ikada.stikesnas.ac.id http://ikada.stikesnas.ac.id/2022/03/efek-begadang-yang-buruk-untuk-kesehat...	●
INTERNET SOURCE		
9.	0.63% www.kilaskepri.com https://www.kilaskepri.com/lifestyle/7439629303/bahaya-begadang-bagi-keseh...	●



REPORT #27562595

INTERNET SOURCE		
10. 0.54%	repository.umsida.ac.id http://repository.umsida.ac.id/bitstream/handle/123456789/21813/6.%20BAB%20I...	●
INTERNET SOURCE		
11. 0.51%	id.scribd.com https://id.scribd.com/presentation/839499915/Komposisi-Video	●
INTERNET SOURCE		
12. 0.5%	repository.dinamika.ac.id https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/7283/	●
INTERNET SOURCE		
13. 0.47%	www.balipost.com https://www.balipost.com/news/2024/11/06/425959/Jangan-Biasakan-Begadan...	●
INTERNET SOURCE		
14. 0.39%	tribratanews.polri.go.id https://tribratanews.polri.go.id/blog/kesehatan-7/ini-7-efek-sering-begadang-b...	●
INTERNET SOURCE		
15. 0.38%	kanjabung.com https://kanjabung.com/ketahuilah-efek-begadang-yang-buruk-untuk-kesehatan..	●
INTERNET SOURCE		
16. 0.37%	kontenesia.com https://kontenesia.com/definisi-script-video/	●
INTERNET SOURCE		
17. 0.35%	repository.dinamika.ac.id https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/6837/2/18510160021-2022-UNIVERSI...	●
INTERNET SOURCE		
18. 0.35%	inmedia.co.id https://inmedia.co.id/pengertian-audio-dan-media-audio-secara-lengkap/	●
INTERNET SOURCE		
19. 0.34%	repository.uin-suska.ac.id http://repository.uin-suska.ac.id/41796/1/SKRIPSI%20GABUNGAN.pdf	●
INTERNET SOURCE		
20. 0.3%	www.kompasiana.com https://www.kompasiana.com/ardhanfirdaus8707/6741fac9c925c43f4a0d9122/a..	●



REPORT #27562595

INTERNET SOURCE		
21. 0.3%	eprints.poltektegal.ac.id <i>http://eprints.poltektegal.ac.id/5215/1/cover%20laporan_ta_mifta.pdf</i>	●
INTERNET SOURCE		
22. 0.27%	stekom.ac.id <i>https://stekom.ac.id/berita/webinar-nasional-applied-graphic-design</i>	●
INTERNET SOURCE		
23. 0.27%	www.kompasiana.com <i>https://www.kompasiana.com/rtsnurulhafizhoh/6384ce8b08a8b56b9540ae62/d...</i>	●
INTERNET SOURCE		
24. 0.27%	repository.bbg.ac.id <i>https://repository.bbg.ac.id/bitstream/2297/1/F1219185W.pdf</i>	●
INTERNET SOURCE		
25. 0.26%	www.academia.edu <i>https://www.academia.edu/14421272/PENDIDIKAN_SEBAGAI_ASAS_PEMBANGU...</i>	●
INTERNET SOURCE		
26. 0.26%	journal.unwira.ac.id <i>https://journal.unwira.ac.id/index.php/VERBAVITAE/article/download/1856/538/</i>	●
INTERNET SOURCE		
27. 0.25%	siat.ung.ac.id <i>https://siat.ung.ac.id/files/wisuda/2014-1-1-13201-811410110-bab1-0708201411...</i>	●
INTERNET SOURCE		
28. 0.2%	www.academia.edu <i>https://www.academia.edu/109229148/Pembuatan_dan_Implementasi_Profil_I...</i>	●
INTERNET SOURCE		
29. 0.17%	sumbatimur.victorynews.id <i>https://sumbatimur.victorynews.id/gaya-hidup/pr-3434820295/sering-disepeleh...</i>	●
INTERNET SOURCE		
30. 0.16%	www.selamatpagi.id <i>https://www.selamatpagi.id/pengertian-sinematografi/</i>	●
INTERNET SOURCE		
31. 0.14%	shanibacreative.com <i>https://shanibacreative.com/teknik-pengambilan-foto-yang-paling-umum-digun..</i>	●



REPORT #27562595

INTERNET SOURCE

32. **0.1%** www.academia.edu

https://www.academia.edu/5314218/Perpustakaan_Digital_Mempengaruhi_Per...



INTERNET SOURCE

33. **0.1%** www.gramedia.com

[https://www.gramedia.com/literasi/teknik-pengambilan-gambar/?srsltid=AfmBO.](https://www.gramedia.com/literasi/teknik-pengambilan-gambar/?srsltid=AfmBO)



● QUOTES

INTERNET SOURCE

1. **0.19%** repository.dinamika.ac.id

<https://repository.dinamika.ac.id/id/eprint/7283/>