

## Tinjauan Perancangan Video Pendek Mengenai Gejala Stres sebagai Pemicu Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Grace Sitta Mariszka<sup>1</sup>, Rosa Karnita<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Desain Komunikasi Visual, Institut Teknologi Nasional Bandung  
Jl. Khp Hasan Mustopa No.23, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
<sup>1</sup>gracesitta.mar@gmail.com

Received 10 Maret 2025, Revised 23 April 2025, Accepted 23 April 2023

---

**Abstract** — *Insomnia is often experienced by final year students with great academic pressure, making them more susceptible to sleep disorders. Insomnia not only reduces sleep quality but also negatively impacts mental, physical, and overall quality of life. This study aims to examine the effect of insomnia on the mental health and quality of life of final-year students. This mixed-methods study used semiotic analysis of a short video on insomnia and a quantitative survey of 40 university students. According to the survey findings, 70% of respondents have excessive anxiety that interferes with their ability to sleep, and semiotic analysis of how video storytelling is effective in delivering educational messages about insomnia. The findings are expected to be the basis for developing video-based educational media as an inclusive learning model to improve students' sleep awareness and quality. Short videos are proven to be a medium that can increase awareness of insomnia, which is beneficial for the productivity and mental health of final-year students.*

**Keywords:** *academic stres; sleep disorders; insomnia educational video; semiotic analysis*

---

**Abstrak** — Insomnia sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dengan tekanan akademik yang besar, sehingga lebih rentan terhadap gangguan tidur. Insomnia tidak hanya menurunkan kualitas tidur tetapi juga berdampak negatif pada kesehatan mental, fisik, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh insomnia terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode campuran dengan menggunakan analisis semiotika terhadap video pendek mengenai insomnia dan survei kuantitatif terhadap 40 mahasiswa. Menurut temuan survei, 70% responden memiliki kecemasan berlebih yang mengganggu kemampuan mereka untuk tidur, dan analisis semiotika bagaimana video storytelling efektif dalam menyampaikan pesan edukatif tentang insomnia. Temuan ini diharapkan menjadi dasar dalam pengembangan media edukatif berbasis video sebagai model pembelajaran inklusif untuk meningkatkan kesadaran dan kualitas tidur mahasiswa. Video pendek terbukti menjadi media yang mampu meningkatkan kesadaran akan insomnia, yang bermanfaat bagi produktivitas dan kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

**Kata Kunci:** stres akademik; gangguan tidur; video edukasi insomnia; analisis semiotika

---

### PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia dengan manfaat dan dampak yang tidak dapat diabaikan (Abraham & Scaria, 2015). Tubuh menyembuhkan dirinya sendiri untuk mengisi kembali energi semaksimal mungkin saat tidur. Namun kurang tidur dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif, pengambilan keputusan, dan fungsi sehari-hari (Nilifda, 2016). Kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan tidur yang cukup dipengaruhi oleh kuantitas dan kualitas tidurnya, bukan hanya jumlah jam yang dihabiskan untuk tidur. Baik dari faktor yang memengaruhi kualitas tidur seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, dan frekuensi terbangun di malam hari. Ketika tidak ada gejala kurang tidur atau gangguan tidur yang terjadi, seseorang dikatakan mendapatkan kualitas tidur yang baik (Nilifda, 2016). Gangguan tidur tersebut disebut dengan insomnia.

Insomnia merupakan gangguan tidur yang cukup umum terjadi di berbagai kalangan, terutama mahasiswa tingkat akhir. Insomnia memiliki efek yang merugikan pada kesehatan mental dan fisik seseorang selain menurunkan kualitas tidur. *International of Sleep Disorders* menyatakan bahwa stres, faktor fisik, dan faktor gaya hidup, seperti ketergantungan alkohol, keterlambatan tidur, dan kegelisahan adalah penyebab utama insomnia (Nurdin et al., 2018). Penelitian telah menunjukkan bahwa stres situasional, atau stres yang dialami karena seseorang berada dalam situasi yang mengganggu pikiran, dapat mengakibatkan masalah tidur (Nurdin

et al., 2018). Di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, terdapat korelasi antara stres dengan insomnia (Shaalihah, 2024). Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa yang menderita stres maupun depresi cenderung memiliki tingkat insomnia yang lebih tinggi, dengan 44,4% responden melaporkan insomnia ringan (Shaalihah, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa mungkin ada hubungan antara stres akademik dan masalah kesehatan mental, terutama bagi mahasiswa akhir yang berada di bawah banyak tekanan akademik lebih mudah mengalami insomnia. Mahasiswa yang mengalami insomnia memiliki gangguan kognitif, sehingga lebih sulit bagi mereka untuk fokus selama melakukan suatu pekerjaan maupun berada di dalam kelas (Ruswati et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa sulit tidur berdampak pada kesehatan mental selain mungkin menghambat tujuan akademik dan kualitas hidup mahasiswa.

Akibatnya, penting untuk mencari solusi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman mahasiswa mengenai insomnia dan pentingnya pola tidur yang sehat. Salah satu pendekatan yang potensial untuk menyampaikan informasi secara visual dan audio secara menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses kapan saja dan di mana saja mengenai insomnia dapat disampaikan melalui media seperti video pendek.

Meski terdapat visual dan audio, video dan film memiliki gaya yang berbeda, video tidak bergantung pada banyak landasan yang menjadi sandaran sinema/bioskop, seperti film (Sun, 2024). Perbedaan utama antara video pendek dan film pendek terletak pada durasi dan format, di mana video pendek biasanya memiliki durasi yang lebih singkat (di bawah 10 menit) dan sering kali digunakan untuk konten yang lebih ringan atau informatif, seperti video sosial, persebaran awareness, tutorial, vlog, atau iklan (Sun, 2024). Sementara itu, film pendek memiliki durasi yang lebih panjang (biasanya kurang dari 40 menit) dan fokus pada narasi yang lebih terstruktur dan mendalam (Sun, 2024).

Media edukasi berbasis video pendek memiliki kekuatan untuk mengkomunikasikan informasi secara visual dan audio secara lebih emosional dan menarik, sehingga mampu memudahkan pemahaman dan ingatan (Maharani et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan efektivitas video pendek sebagai media edukasi insomnia bagi mahasiswa tingkat akhir. Diharapkan agar mahasiswa mampu mengelola stres, pola tidur, dan tanda insomnia lebih dini, sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas akademik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode campuran yang menggabungkan analisis semiotika dan metode kuantitatif (kuesioner) untuk mendapatkan pemahaman lebih mengenai insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. Metode semiotika digunakan untuk menganalisis video-video pendek mengenai insomnia yang dipilih dari Youtube, sedangkan metode kuantitatif dilakukan melalui kuesioner.

Metode semiotika dilakukan untuk memahami bagaimana insomnia direpresentasi secara visual dan naratif melalui media video pendek. Semiotika digunakan untuk mengaitkan antara objek dengan tanda, tanda dengan maknanya, dan makna yang berlaku (Purba, 2022). Maka, dengan menganalisis video-video pendek yang relevan dengan insomnia, dibutuhkan analisis elemen visual seperti warna, ekspresi wajah, kegiatan yang dilakukan, serta elemen naratif, seperti alur cerita maupun karakter. Hal ini dibutuhkan untuk mengidentifikasi makna denotatif dan konotatif dari elemen tersebut, serta bagaimana dapat mempengaruhi persepsi dan pemahaman tentang insomnia.

Selain metode semiotika, penelitian ini menganalisis dengan metode kuantitatif yang merupakan metode ilmiah untuk menyelidiki fenomena dan hubungan sebab akibat (Rustamana et al., 2024). Dengan kuesioner *online* yang disebarakan kepada 40 mahasiswa tingkat akhir yang bersedia untuk berpartisipasi, kuesioner dibagi menjadi 3 bagian, yaitu mencakup informasi demografis, pertanyaan tentang kebiasaan tidur dan variabel terkait (lama tidur, penggunaan gawai sebelum tidur, kondisi lingkungan tidur, dan kualitas tidur), dan skala Likert untuk mengukur produktivitas belajar dan stres akademik. Pertanyaan terbuka juga disertakan dalam kuesioner untuk menggali lebih dalam tentang penyebab tidur larut malam, dampak insomnia, dan cara tanggulang yang dilakukan oleh mahasiswa, serta dianalisis dengan menggunakan pendekatan analitik konten untuk memeriksa data kualitatif dari tanggapan terbuka.

Dengan menggabungkan metode analisis semiotika dan kuantitatif, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang masalah insomnia di kalangan mahasiswa tingkat akhir, serta menawarkan solusi melalui media yang relevan dan efektif.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir (N=40), yang berada pada rentang usia 20-23 tahun yang bersedia menjadi responden. Seluruh responden (N=40) mengetahui bahwa insomnia merupakan sebuah gangguan tidur, dengan 24 responden (60%) memahami tentang pentingnya menjaga pola tidur untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh dalam melakukan aktivitas esok hari. Namun, 16 responden (40%) menyatakan bahwa memulai tidur di larut malam merupakan hal yang lumrah, hal ini menunjukkan adanya normalisasi insomnia di kalangan mahasiswa, yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat di Universitas Nusa Cendana Kupang, ditemukan bahwa tekanan akademis dan sosial menyebabkan mahasiswa sering mengabaikan masalah tidur tanpa menyadari dampaknya terhadap aktivitas sehari-hari (Radja et al., 2024).

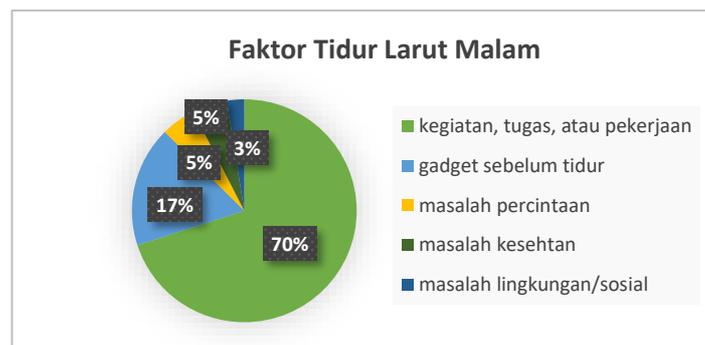


Diagram 1. Faktor dari Memulai Tidur Larut Malam

Waktu tidur yang dibutuhkan manusia dewasa sekitar 7 – 8 jam semalam. Meski sebanyak 24 responden (60%) menyatakan bahwa penting dalam memperhatikan pola tidur untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, hanya 9 responden (22,5%) yang tidur selama lebih dari 6 jam per harinya. Dengan kurangnya waktu tidur yang dibutuhkan oleh tubuh, 2 responden (5%) menyatakan bahwa kondisi tubuh yang dirasakan di pagi hari sangat tidak segar, sebanyak 18 responden (45%) merasa kurang segar di pagi hari, dan 17 responden (42,5%) merasa agak segar saat bangun di pagi hari. Hasil ini membuktikan bahwa gangguan tidur yang dialami mahasiswa akhir ini mempengaruhi aktivitas sehari-hari (87,5%), yang menyebabkan merasa lelah / tidak bertenaga, malas bersosialisasi, nafsu makan menurun, lebih

mudah sakit, kehilangan fokus saat di kampus maupun kantor, dan tidak dapat melakukan kegiatan lainnya karena tertidur di siang hari.

Salah satu penyakit mental yang paling umum yang masih dapat mempengaruhi fungsi sehari-hari seseorang adalah kecemasan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, 28 dari 40 responden merasa depresi atau cemas selama beberapa bulan terakhir akibat beban kerja akademik maupun pekerjaan. Dua puluh satu diantaranya (52%) mengalami kesulitan tidur.

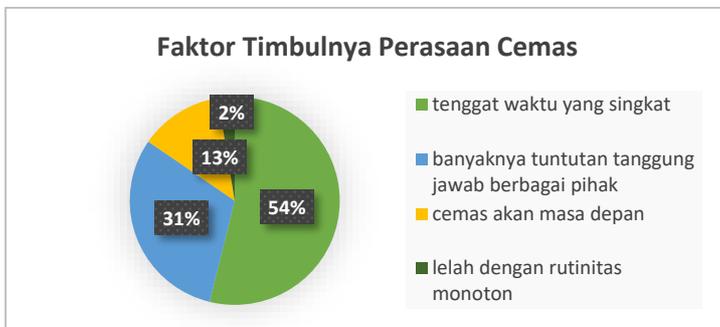


Diagram 2. Faktor Timbulnya Perasaan Cemas

Kecemasan muncul ketika seseorang mengalami sesuatu yang tidak seharusnya terjadi pada dirinya, seperti sesaat setelah ujian, sebelum dikelompokkan dengan orang lain, saat bekerja atau sekolah, atau dalam situasi lainnya (Putri, 2020). Seperti seorang mahasiswa kedokteran berusia 22 tahun yang pada tahap preklinik dan klinik, di Universitas Lampung, di mana sering merasa tertekan karena tuntutan akademik yang tinggi, beban tugas yang banyak, terutama menjelang ujian dan sering kali terbangun di malam hari memikirkan tugas yang belum selesai (Putri, 2020). Akibatnya, sering mengalami kesulitan untuk tidur dan sering terbangun di tengah malam, sehingga merasa lelah dan tidak fokus saat belajar (Putri, 2020). Di mana suasana yang kompetitif di lingkungan pendidikan kedokteran memperburuk tingkat stres dan insomnia (Putri, 2020).

Aktivitas rutin yang dilakukan mahasiswa dan tuntutan pendidikan yang dijalani dapat menyebabkan timbulnya rasa khawatir, takut, tegang, cemas, dan tertekan pada diri mahasiswa (Goszal & Yuwono, 2022; Johannes & Kristanto, 2023). Selain itu, pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa hampir semua dampak dari gangguan tidur atau insomnia dapat mempengaruhi produktivitas mahasiswa tingkat akhir.



Diagram 3. Dampak Insomnia yang Mempengaruhi Produktivitas

Hasil tersebut menunjukkan bahwa gangguan tidur atau insomnia memberikan dampak signifikan terhadap produktivitas mahasiswa tingkat akhir. Tidak bertenaga (70%) dan tidak ingin melakukan apapun (67%) menunjukkan penurunan motivasi dan energi yang menjadi faktor penting dalam menyelesaikan tugas akademik. Lebih mudah sakit (40%) menggambarkan penurunan kondisi fisik yang dapat mengganggu konsistensi dan efektivitas

belajar. Malas bersosialisasi (37.5%) dapat menyebabkan isolasi sosial, yang pada akhirnya mengurangi dukungan emosional dan kesempatan kolaborasi akademik, dan tidak dapat melakukan kegiatan (27.5%) secara langsung menunjukkan hilangnya kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari, termasuk tugas-tugas akademik. Dengan demikian, data tersebut memperkuat fakta bahwa gangguan tidur secara langsung berhubungan dengan penurunan produktivitas mahasiswa tingkat akhir.

*Tabel 1 Matriks SWOT Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir*

	<p><b>Strength (Kekuatan)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adanya kesadaran akan pentingnya tidur dan gangguan tidur</li> <li>2. Ketersediaan sumber daya informasi mengenai kesehatan mental (manajemen stres hingga teknik relaksasi)</li> </ol>	<p><b>Weakness (Kelemahan)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kurang konsistensi dalam menerapkan kebiasaan tidur sehat (terbiasa dan menormalisasi tidur larut malam)</li> <li>2. Kurangnya waktu luang dalam melakukan aktivitas relaksasi / bersantai</li> </ol>
<p><b>Opportunity (Peluang)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adanya fasilitas maupun layanan kesehatan mental dari kampus / kantor</li> <li>2. Adanya dukungan dari lingkungan (keluarga, teman)</li> </ol>	<p><b>Strategi S-O</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memanfaatkan kesadaran akan pentingnya tidur dengan program kesehatan mental (konseling)</li> <li>2. Menggunakan perkembangan teknologi untuk mengakses informasi yang membantu meningkatkan kualitas tidur</li> </ol>	<p><b>Strategi W-O</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pemeriksaan rutin bagi mahasiswa yang mengalami gangguan tidur</li> </ol>
<p><b>Threat (Ancaman)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tekanan dalam prestasi tinggi dari lingkungan (keluarga / teman)</li> <li>2. Perubahan kurikulum yang padat</li> <li>3. Perubahan gaya hidup yang tidak sehat</li> </ol>	<p><b>Strategi S-T</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengadakan lokakarya / seminar dalam mengelola tekanan akademik, gangguan tidur, maupun teknik relaksasi</li> <li>2. Mengoptimalkan perkembangan teknologi untuk persebaran informasi mengenai gangguan tidur hingga rekomendasi</li> </ol>	<p><b>Strategi W-T</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengatasi perubahan gaya hidup yang tidak sehat dengan pengelolaan waktu yang efektif</li> <li>2. Mengatasi persaingan ketat antar mahasiswa dengan memfasilitasi kegiatan kolaborasi</li> </ol>

Melalui analisis pada tabel diatas, mahasiswa tingkat akhir memiliki kesadaran dan mengetahui mengenai insomnia, namun perlu diperhatikan pula mengenai pengelolaan stres dan pola tidur yang sehat. Peluang pada era digitalisasi ini, melalui pemanfaatan media sosial yang menjadi wadah di masyarakat, terutama mahasiswa tingkat akhir, dapat menjadi tempat untuk berbagi informasi dan melakukan diskusi tanpa batasan waktu dan tempat. Strategi yang dipilih adalah untuk mengoptimalkan perkembangan teknologi, hal ini bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dan jangkauan penyebaran informasi mengenai gangguan tidur dengan memanfaatkan platform digital, khususnya melalui format video pendek. Selain itu, semua jenis tulisan, ide, gambar, hingga video dapat dipublikasikan dan tersebar dengan sangat mudah dan cepat. Semua media dapat dilakukan dengan media sosial dan dapat digunakan sebagai sarana pendidikan informal. Seperti pemaparan mengenai cara mengatasi insomnia oleh Dr. Yudhish di akun Youtube SKWAD Health maupun penjelasan mengenai insomnia oleh Dr. Hans Tanda pada podcast Good Talk TV.



Gambar 1. Video Youtube Dr. Yudish



Gambar 1. Video Youtube Podcast Dr.Hans

Penjelasan yang diberikan kedua dokter, video Dr. Yudish (2018) dan podcast Dr. Hans (2022), mengenai insomnia menunjukkan ciri pendekatan yang sama, seperti durasi yang di atas 3-4 menit dan dipublikasi di Youtube, yang dapat diakses secara luas oleh masyarakat. Keduanya mengikuti beberapa langkah pendekatan yang terstruktur untuk memastikan informasi yang disampaikan akurat dan mudah untuk dipahami oleh audiens, mulai dari memberikan penjelasan mengenai apa itu insomnia, mulai dari definisi insomnia, hingga gejala umum yang dialami oleh individu yang mengalami insomnia / gangguan tidur. Mencakup juga faktor penyebab insomnia dari sisi medis maupun psikologis, hingga menyampaikan berbagai metode pengobatan dan menyertakan data mengenai seberapa umum gangguan tidur dan dampaknya terhadap kesehatan seperti, sulit tidur dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik, mengganggu konsentrasi, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan memberikan informasi yang komprehensif melalui teknologi atau media sosial (Youtube), kedua dokter berharap dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya tidur yang berkualitas dan memberikan dorongan untuk mencari bantuan jika mengalami gangguan tidur.

Tabel 2 Analisa Semiotika (Makna Gerakan Tubuh dalam Beberapa Video Pendek Insomnia)

Video	Scene	Makna	
		Denotasi	Konotasi
Insomnia – Giovanni Tirado (2022)  (1:19)		Menutup mulut sambil mengunyah	Menutup mulut untuk memaksa permen melatonin tertelan dengan raut seperti ingin memuntahkan
		Tertidur dan bermimpi	Dapat tertidur meski tidak tenang yang digambarkan bola mata terus bergerak dan mimpi buruk
Insomnia – Nicolas Laffaile (2023)  (1:08)		Menuang kopi dengan obat disampingnya	Meminum obat tidur bersamaan dengan kopi yang memiliki kafein (membuat terjaga)

Video	Scene	Makna	
		Denotasi	Konotasi
Insomnia – Nicolas Laffaile (2023)  (1:08)		Bekerja di malam hari	Tidak dapat tidur hingga terus bekerja hingga kelelahan, meski demikian tetap sulit untuk merasa fokus
INSOMNIA – DonMc Channel (2020)  (0:58)		Duduk dan terdiam	Duduk terdiam dengan wajah lelah, tidak dapat menutup mata karena mengalami insomnia
		Jam yang menunjukkan memasuki pagi hari	Jam yang tiba-tiba menunjukkan waktu dini hari yang menggambarkan gangguan tidur

Video pendek mengenai insomnia yang telah diteliti, video dibuat dengan bercerita atau *storytelling*, yang membantu audiens melihat dan menerka ke mana dan apa yang akan terjadi selanjutnya. Penggunaan visual dengan warna video yang gelap, cahaya redup, bahkan ekspresi wajah yang lelah, mampu menggambarkan suasana hati dan kondisi fisik individu yang mengalami insomnia. Narasi yang menggunakan cerita lebih personal, dekat dengan aktivitas sehari-hari, dan informasi medis, dapat menjelaskan mengenai penyebab, gejala, dan dampak insomnia. Lalu dengan penggunaan simbol seperti jam dinding, tempat tidur kosong, obat, dan komputer, mampu merepresentasikan waktu, sulit tidur, dan gangguan tidur.

Analisis semiotika juga menunjukkan 3 video pendek tersebut menggunakan teknik *storytelling* yang efektif untuk menarik perhatian audiens dan menyampaikan pesan edukatif mengenai insomnia. Teknik *storytelling* ini mampu membawa audiens untuk terhubung secara emosional dan memahami pengalaman mereka dengan insomnia. Melalui persuasi naratif, sebuah cerita memiliki kekuatan untuk mengubah sikap, kepercayaan, dan perilaku audiens (Pratama et al., 2023).

Setelah menganalisa beberapa jenis video *awareness*, dari video pendek hingga video edukasi dari beberapa dokter, video pendek yang menggunakan alur seperti bercerita (video *storytelling*) dapat menjadi media yang efektif dalam menyampaikan pesan edukatif mengenai insomnia karena video yang akan dirancang cenderung lebih singkat, dapat dinikmati melalui platform mana saja.

Melalui media video pendek (*storytelling*) tentang insomnia memberi kesempatan untuk memberikan informasi penting tentang kesehatan tidur dengan cara yang kreatif dan menarik. Namun, penting untuk mempertimbangkan kelemahan dan ancaman yang ada dan mencari cara untuk mengatasi situasi tersebut, seperti bekerja sama dengan profesional medis untuk memastikan keakuratan informasi. Dengan pendekatan yang tepat, film pendek ini dapat

menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang insomnia pada masyarakat, terutama mahasiswa tingkat akhir.

Seperti penelitian yang dilakukan untuk kanal Youtube “Kok Bisa?” menggunakan survei dengan 100 responden dengan mayoritas berusia 17-24 tahun (didominasi mahasiswa). Menemukan bahwa penggunaan *storytelling* menjadi media yang efektif dan membuat materi pembelajaran lebih mudah dipahami dengan skor persentase 83,9%. Dengan presentase sebesar 67.1% menunjukkan bahwa menggunakan metode ini menunjukkan bahwa dengan metode ini, mampu menumbuhkan rasa ingin tahu dan mendorong audiens untuk belajar lebih banyak (Drajat & Purnama, 2020).

Penelitian untuk mengukur video pendek *storytelling* juga dilakukan untuk kanal Youtube “Satu Persen – Indonesia Life School” untuk meningkatkan literasi mengenai kesehatan mental mahasiswa. Dengan melibatkan pengikut kanal yang berusia 20-25 tahun, ditemukan bahwa media dengan *storytelling* memiliki efektivitas sebesar 71% sampai 88% dalam meningkatkan pemahaman dan kesadaran mengenai kesehatan mental (Agustina & Kalaloi, 2023).

Penggunaan video pendek untuk meningkatkan kesadaran terbukti lebih efektif dan menarik. Video pendek tentang insomnia dengan *storytelling* penting untuk meningkatkan kesadaran di kalangan mahasiswa tingkat akhir, yang sering mengalami masalah tidur karena pekerjaan atau akademis. Dengan menggambarkan keseharian para mahasiswa, video ini dapat menyampaikan konten yang lebih emosional dan lebih mudah dipahami. Format ini memungkinkan video dapat diakses di berbagai *platform*, seperti Youtube, Instagram, atau TikTok, sesuai dengan preferensi audiens. Selain itu, video ini dapat membantu mengurangi stigma seputar gangguan tidur dan mendorong percakapan tentang kesehatan mental sekaligus menawarkan solusi praktis untuk meningkatkan kualitas tidur. Dengan demikian, jenis video *storytelling* seperti ini tidak hanya menarik perhatian, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesadaran terkait insomnia.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa gangguan tidur atau insomnia memiliki dampak signifikan terhadap produktivitas mahasiswa tingkat akhir, ditandai dengan stres akibat beban kerja akademik maupun pekerjaan, yang dialami oleh mayoritas responden (70%) dan durasi tidur yang kurang, hanya 22.5% yang tidur lebih dari 6 jam. Kondisi ini diperparah oleh normalisasi tidur larut malam (40%) yang mampu berdampak negatif pada produktivitas. Penelitian ini menyoroti perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tingkat akhir mengenai insomnia.

Penelitian ini mengeksplorasi potensi video pendek dengan pendekatan *storytelling* sebagai media yang efektif. Analisis semiotika terhadap video pendek *storytelling* dari Youtube menunjukkan bahwa dengan narasi personal, visual yang menarik, dan informasi komprehensif memiliki potensi dalam menyampaikan pesan edukatif tentang insomnia secara menarik dan lebih mudah dipahami.

Dengan demikian, video pendek *storytelling* memiliki potensi untuk menjadi solusi yang efektif untuk menyebarkan pemahaman dan kesadaran mengenai insomnia di kalangan mahasiswa akhir mengenai insomnia. Penelitian lain mendukung fakta bahwa video yang tersebar di media sosial mampu secara efektif menjadi sarana pendidikan informal. Strategi persebaran melalui berbagai *platform*, seperti Youtube, Instagram, atau TikTok, sesuai dengan preferensi konsumen mampu menjangkau penyebaran informasi mengenai insomnia secara efisien dan inklusif.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abraham, J., & Scaria, J. (2015). Influence of Sleep in Academic Performance-An Integrated Review of Literature. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 4(4), 78–81. <https://doi.org/10.9790/1959-04477881>
- Agustina, M., & Kalaloi, A. F. (2023). Efektivitas Digital Storytelling Youtube “Satu Persen-Indonesia Life School” Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *E-Proceeding of Management*, 10(4), 2740.
- Drajat, H., & Purnama, H. (2020). EFEKTIVITAS PENGGUNAAN DIGITAL STORYTELLING KANAL YOUTUBE “Kok Bisa?” DALAM MENINGKATKAN MINAT BELAJAR. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 6(1), 382–389. <https://doi.org/10.10358/JK.V6I1.815>
- Goszal, I., & Yuwono, E. (2022). Keterkaitan Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Relationship between Anxiety and Sleep Patterns Experienced by Final Year Students. *Jurnal Spirit*, 13(1), 15–22.
- Johannes, S. S., & Kristanto, D. D. (2023). Visualisasi Meditasi untuk Kelompok Dewasa Awal dalam Buku Digital. *Jurnal Desain*, 10(3), 614–626. <https://doi.org/10.30998/JD.V10I3.15065>
- Maharani, M., Rachman, M. Z., & Suharno, B. (2021). PENGARUH EDUKASI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK BAGI PENGGUNA SOCIAL MEDIA INSTAGRAM. *JURNAL PENDIDIKAN KESEHATAN*, 10(2), 201–208.
- Nilifda, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Pratama, C. P., So, V., Sunoto, Irawan, M. H. I., & Lim, J. (2023). Strategi Naratif Dalam Iklan Online: Menganalisa Pengaruh Introducing Jo & Jek Terhadap Sikap Penonton di Platform Youtube. *Journal of Trends Economics and Accounting Research*, 4(2), 331–337. <https://doi.org/10.47065/JTEAR.V4I2.1000>
- Purba, D. O. (2022). ANALISIS KONTEN VIDEO PENDEK INSTAGRAM REELS BINTANG EMON “JOMPO ADALAH KITA” Duma Oktalia Purba. *Jurnal Dinamika Ilmu Komunikasi*, 8(2), 59–74. <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/dinamika>
- Putri, A. R. (2020). TINJAUAN PUSTAKA MENGENAI PERBEDAAN DERAJAT KECEMASAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN TAHAP PREKLINIK DAN KLINIK. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(1), 352–356.
- Radja, Y. L., Limbu, R., Bunga, E. Z. H., & Weraman, P. (2024). Analisis Hubungan Smartphone Addiction, Kecemasan, dan Stres Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana Kupang. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(4), 798–813. <https://doi.org/10.55123/SEHATMAS.V3I4.4169>
- Rustamana, A., Wahyuningsih, P., Azka, M. F., & Wahyu, P. (2024). PENELITIAN METODE KUANTITATIF. *Sindoro Cendikia Pendidikan*, 5(6), 1–10. <https://doi.org/10.9644/sindoro.v4i5.3317>
- Ruswati, Marwati, C., & Trihandayani, Y. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3), 16. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i2.107>

Shaalihah, H. M. (2024). *THE CORRELATION BETWEEN DEPRESSION LEVEL AND INSOMNIA LEVEL ON CLASS OF 2021 MEDICINE STUDENTS OF MUHAMMADIYAH MAKASSAR UNIVERSITY.*

Sun, Y. (2024). Discourse Analysis of the impact of Short Videos on Public Design Awareness and Design Thinking. *International Journal of Design*, 18(2), 38–40.