NASKAH & RUNDOWN VIDEO DAKWAH DIGITAL

Judul Konten: Capek Padahal Ga Ngapa-Ngapain (Mental Exhaustion & Overthinking)

Target Audiens: Generasi Z (Usia 18–25 Tahun)

Platform Media: TikTok / Instagram Reels

Durasi Total: 05:00 Menit

I. NASKAH VIDEO

1. Opening (00:00 - 00:30)

Visual: POV tiduran di kasur, scrolling TikTok/Instagram tanpa arah, melihat jam terus berganti dari siang ke malam tanpa melakukan aktivitas fisik berat.

Audio / Voice Over: "Rebahan seharian, enggak ngapa-ngapain, tapi kok pas malam rasanya capek banget ya? Kayak habis lari maraton. Pernah enggak kamu ngalamin hal ini? Capek padahal cuma diam doang."

2. Segmen 1: Validasi Emosi (00:30 - 01:30)

Visual: Close-up tatapan kosong ke langit-langit kamar, memegang dada, atau mematikan layar ponsel.

Audio / Voice Over: "Sering kali yang bikin kita capek itu bukan fisik, tapi kepala kita yang enggak pernah berhenti jalan. Overthinking soal masa depan, cemas sama pencapaian orang lain, sampai memendam masalah sendirian. Otak kita kerja keras, makanya badan ketarik lelah."

3. Insert B-Roll (01:30 - 02:00)

Visual: Cinematic shot suasana hujan di luar jendela, cahaya lampu kamar yang redup, serta aktivitas tenang seperti menyeduh teh atau merapikan tempat tidur.

Audio / Musik: Instrumental Lofi yang tenang dan sedikit reflektif.

4. Segmen 2: Core Message / Perspektif Islam (02:00 - 04:00)

Visual: Da'i muda atau narasumber duduk santai dengan pakaian kasual estetik, berbicara seperti sedang deep talk dengan teman.

Audio / Materi Dakwah: "Dalam Islam, rasa lelah di pikiran dan jiwa itu hal yang sangat manusiawi. Allah SWT berfirman: Alaa bi dzikrillaahi tathma'innul quluub—hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. Sering kali kita capek karena kita berusaha mengendalikan semua hal pakai pikiran kita sendiri, padahal ada Allah tempat kita menyerahkan segala kekhawatiran. Lelahmu itu valid, tapi jangan lupa kasih istirahat juga buat jiwamu lewat doa dan wudhu."

5. Closing & Doa (04:00 - 05:00)

Visual: Teks doa ketenangan hati di layar dengan pemandangan langit malam yang tenang.

Audio / Voice Over: "Kalau malam ini kepalamu kerasa penuh, istirahat ya. Rehatkan pikiranmu, serahkan sisanya sama Allah. You did well today."

Teks On-Screen (CTA): "Kirim video ini ke temen kamu yang sukanya overthinking tiap malam! 🤍"

II. RUNDOWN ACARA / PROGRAM DAKWAH

• **Bagian 1: Opening**
  - Durasi: 00:30 (Menit 00:00 - 00:30)
  - Visual: POV tiduran di kasur, scrolling HP, melihat jam berganti.
  - Audio: Voice over pembuka: 'Rebahan seharian tapi kok capek banget? Pernah ngalamin?'

• **Bagian 2: Segmen 1 (Validasi Emosi)**
  - Durasi: 01:00 (Menit 00:30 - 01:30)
  - Visual: Tatapan kosong di kamar, mematikan layar HP.
  - Audio: Voice over penjelasan lelah mental akibat overthinking dan pikiran yang terus bekerja.

• **Bagian 3: Insert B-Roll**
  - Durasi: 00:30 (Menit 01:30 - 02:00)
  - Visual: Suasana hujan / kamar redup, menyeduh teh / kopi.
  - Audio: Backsound Lofi instrumental tenang.

• **Bagian 4: Segmen 2 (Core Message)**
  - Durasi: 02:00 (Menit 02:00 - 04:00)
  - Visual: Deep talk santai bareng Da'i muda dengan pencahayaan hangat.
  - Audio: Penyampaian pesan Islam mengenai ketenangan jiwa (dzikrullah) dan berserah diri.

• **Bagian 5: Closing & Doa**
  - Durasi: 01:00 (Menit 04:00 - 05:00)
  - Visual: Teks doa ketenangan hati di layar + pemandangan malam hari.
  - Audio: Voice over doa penguat jiwa dan ajakan berbagi (Call to Action) ke sesama Gen Z.