

2. IDENTIFIKASI DAN ANALISIS DATA

2.1 Tinjauan Tentang Generasi Z

2.1.1 Definisi Generasi Z

Generasi Z merupakan generasi yang lahir di pertengahan atau akhir tahun 1990 hingga 2000 ke atas. Terdapat beberapa pendapat terkait Jangkauan usia dalam Generasi Z. Pada buku *Generations: The Real Differences Between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents and what they Mean for America's Future* (Twenge, 2023), Gen Z merupakan generasi yang lahir dari tahun 1995 hingga 2012. Adapun pengertian yang mengatakan bahwa Generasi Z adalah generasi yang lahir pada tahun 1997 hingga 2012 (Milagsita, 2024) ataupun 1996 hingga 2010 (Mckinsey, 2024). Meskipun terdapat sedikit perbedaan, namun jarak kelompok usia tidak terlalu signifikan dan masih berdekatan. Gen Z juga dikenal dengan nama iGen, yaitu Internet Generation. Hal ini dikarenakan perjalanan hidup Generasi Z yang selalu diiringi oleh perkembangan teknologi dan internet.

2.1.2 Karakteristik Generasi Z

Setiap generasi tentunya memiliki karakteristik masing-masing karena adanya perbedaan zaman. Perbedaan generasi tersebut disebabkan oleh perkembangan kultural, gaya hidup masyarakat, kejadian yang mengubah cara hidup, perubahan pandangan, dan lain-lain (Twenge, 2023). Generasi Z seringkali menjadi sorotan karena karakteristiknya yang menonjol dibandingkan dengan generasi-generasi lainnya. Generasi Z memiliki karakter yang kolaboratif, self-driven, dan memiliki pandangan yang luas. Generasi Z juga sangat menghargai fleksibilitas, otentisitas, dan pemikiran pragmatik dalam menyelesaikan masalah (Stanford Report, 2022).

Riset yang dilakukan IDN Research Institute pada tahun 2023 mencakup berbagai karakteristik dan kondisi Generasi Z. Secara finansial, kebanyakan Generasi Z mendapatkan support dari keluarga. Hal ini terjadi karena usia Generasi Z yang masih bertransisi dari remaja ke orang dewasa (transisi sekolah, kuliah, dan kerja) sehingga masih membutuhkan support dari orang tua dan keluarga. Selain itu, Generasi Z merupakan generasi yang tidak menunjukkan ketertarikan dan keyakinan yang tinggi terhadap pernikahan dibandingkan

generasi-generasi sebelumnya. Ketidaktertarikan tersebut dapat terjadi karena usia yang masih muda dan memiliki prioritas lain. Adapun topik-topik yang menjadi kekhawatiran kebanyakan Generasi Z, yaitu; ketimpangan atau ketidaksetaraan sosial dan ekonomi, kesehatan mental, hak asasi manusia dan keadilan sosial, masalah edukasi, perubahan cuaca, dan lain-lain. Hal ini sangat dipengaruhi dengan adanya teknologi yang membuat Generasi Z dapat mengakses informasi terkait topik-topik tersebut dengan cepat dan mudah.

Media utama yang digunakan Generasi Z adalah media *online*. Generasi Z memiliki rata-rata penggunaan gadget yaitu selama 1 sampai 6 jam per hari. Generasi Z menggunakan media sosial sebagai alat untuk mendapatkan berita dan informasi terbaru, menjalin relasi secara *online*, dan untuk mengikuti berita tentang artis atau selebriti *online* yang digemari. Adanya kemudahan dalam mengakses dan menggunakan media ini membuat data dan informasi pribadi Generasi Z menjadi hal yang terancam. Sedangkan dalam hal membaca, media yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z adalah internet, buku fisik, dan buku digital (IDN Research Institute, 2023).

Karakteristik Generasi Z dirangkum menjadi beberapa poin dalam buku *Gen Z, Explained: The Art Living in a Digital Age* (Katz, et al., 2021):

- Generasi Z adalah generasi yang memiliki kemauan yang kuat dan peduli terhadap orang lain: *Self-driven* merupakan kata yang tepat untuk mendeskripsikan karakter Generasi Z. Kemudahan akses dan sumber yang didapatkan dari teknologi membuat Generasi Z terdorong dalam mencari tahu hal-hal yang ingin dipelajari tanpa bantuan orang lain. Adanya internet juga membuat mereka peduli akan orang lain dan hal-hal yang sedang terjadi.
- Generasi Z memiliki pandangan yang kuat akan identitas dan komunitas: Generasi Z memiliki identitas yang kuat sebagai individu – mereka tidak takut ketika terlihat berbeda dari yang lain. Hal ini juga didorong dengan kemajuan internet yang membuka mata Generasi Z terhadap perbedaan dan keragaman identitas, pandangan, serta kebudayaan. Maka dari itu, Generasi Z memiliki rasa toleransi dan empati yang tinggi akan keadaan dan perbedaan orang lain.
- Generasi mementingkan keragaman komunitas: Generasi Z memiliki pandangan yang terbuka terhadap perbedaan yang ada. Hal ini tentunya juga merupakan dampak dari teknologi. Generasi Z memberikan dukungan pada komunitas minoritas dan Generasi Z percaya bahwa setiap manusia memiliki

kebebasan dalam berekspresi. Meskipun begitu, Generasi Z juga mengalami tantangan dalam menyalurkan support terhadap komunitas tertentu.

- Generasi Z sangat menghargai keaslian (*authenticity*): keaslian yang dimaksud Generasi Z adalah integritas dalam hal relasi, produk, dan orang-orang. Generasi Z menghargai nilai moral yang terdapat dalam keaslian suatu konten, seperti iklan produk, kampanye sosial, dan representasi. Maka dari itu, melalui kemudahan sumber informasi, Generasi Z menjadi peka terhadap nilai keaslian dalam berbagai konteks kehidupan.
- Generasi Z merupakan generasi yang sangat kolaboratif dan sosial: Kemudahan internet membuat Generasi Z memulai kolaborasi dengan orang lain dari dunia bagian mana pun. Mereka melihat kolaborasi sebagai suatu kesempatan untuk mempertajam keterampilan dan memaksimalkan hasil. Hal ini juga didukung dengan kemampuan Generasi Z dalam hal bersosialisasi secara *online* maupun *offline* dengan baik.
- Generasi Z mengeksplorasi cara kepemimpinan yang konsensual: Generasi Z memiliki gaya kepemimpinan yang fleksibel – pemimpin menempatkan diri bukan sebagai *boss* melainkan sebagai *guide*. Hal ini dikarenakan Generasi Z menyukai gaya pembelajaran yang komunal, kolaboratif, dan membimbing.
- Generasi Z berorientasi pada struktur yang modular dan dinamis: Generasi Z tidak memiliki pandangan yang berpatok pada suatu prinsip tradisional. Generasi Z tidak memandang keluarga sebagai relasi yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak, melainkan mereka memandang keluarga sebagai segala relasi yang memberikan perasaan nyaman dan aman seperti keluarga. Generasi Z tidak melihat edukasi dan pekerjaan sebagai sesuatu yang linear dan monoton; mereka melihat hal tersebut sebagai sesuatu yang bisa dieksplorasi. Contoh-contoh tersebut menunjukkan bahwa generasi Z adalah generasi yang sangat fleksibel.
- Generasi Z merasa kecewa dengan masa lalu dan berfokus pada perkembangan masa kini: Generasi Z merasa bahwa masalah-masalah yang terjadi seharusnya dapat diangkat oleh generasi-generasi sebelumnya. Meskipun begitu, mereka tidak terlalu mementingkan masa lalu, melainkan mereka berorientasi pada masa kini dan penggunaan teknologi.

- Generasi Z menggunakan gaya humor yang unik (*memes*) untuk menghibur diri dan komunitas: Memes merupakan foto atau gambar dan *copywriting* humoris yang dibuat untuk menyalurkan emosi dan perasaan. *Mememes* saat ini sudah menjadi salah satu cara Generasi Z untuk berekspresi, dan juga memberikan rasa '*relatable*' pada komunitas dengan perasaan yang sama.
- Generasi Z memperjuangkan kemanusiaan (*humanity*): Generasi Z memiliki cara tersendiri dalam menjalani hidup. Meskipun Generasi Z terlihat nyaman karena kemudahan yang diberikan, namun mereka juga mengalami tantangan dalam berbagai hal seperti stabilitas relasi, ekonomi, dan kehidupan. Hal ini terjadi karena Generasi Z adalah generasi yang berada di antara '*old and new era*', yang membuat mereka harus memproses perkembangan teknologi dan juga menanamkan nilai turun temurun dari generasi sebelumnya.

2.2 Tinjauan Tentang *Mindfulness*

2.2.1 Definisi *Mindfulness*

Mindful living merupakan gabungan dari dua kata bahasa Inggris yaitu *mindfulness* (kesadaran) dan *live* (hidup). Adanya Dr Jon Kabat-Zinn (2018) juga mengatakan bahwa melalui penerapan *mindfulness*, manusia dapat memperoleh kebijaksanaan akan kapasitas kesadaran diri.

Sejarah *Mindfulness* sendiri berasal dari ajaran agama yaitu Buddha – Ajaran Buddha memiliki bahasa sastra yaitu Bahasa Pali. Dalam praktik Buddha, terdapat suatu kata dalam Bahasa Pali yang memiliki arti 'perhatian' dan atau 'ingatan' yaitu kata '*Sati*'. Seiring berkembangnya ajaran Buddha ini, *Sati* diartikan sebagai *mindfulness* atau kesadaran akan momen saat ini (Matejko, 2022). Konsep *mindfulness* ini pada akhirnya tidak hanya menjadi ajaran agama, melainkan juga menjadi suatu ilmu dan metode yang digunakan di praktek bidang Psikologi.

Adapun penjelasan oleh Yi Yuan Tang di bukunya yang berjudul *The Neuroscience of Mindfulness Meditation* (2017) tentang perbedaan *mind-full*, *mind-less*, dan *mindful*. Yi Yuan Tang mengartikan *mind-full* sebagai keadaan ketika pikiran secara sadar maupun tidak sadar menerima informasi secara terus menerus. Isi pikiran manusia yang selalu penuh dan berputar membuat manusia tidak dapat memproses informasi-informasi tersebut dengan baik. Sedangkan *mind-less* adalah respon otomatis atau spontan seseorang terhadap stimulus

eksternal secara tidak sadar. *Mind-full* dan *mind-less* adalah dua hal yang terjadi diluar kendali pikiran manusia (respon alami). Gunaratana (2011) mengatakan makna *mindful* berbeda dengan dua kata tadi; *mindfulness* adalah ketika seseorang mulai menyadari suatu hal, ada sebuah kesadaran alami yang muncul secara instan sebelum orang tersebut memahami dan mengidentifikasi suatu hal. Kesadaran itulah yang disebut sebagai *mindfulness* (dalam Tang, Y. Y, 2017).

Ellen Langer mendefinisikan *mindfulness* sebagai suatu proses aktif dalam menyadari hal-hal baru. Dalam wawancara dengan Alison Beard, Langer menyatakan *mindfulness* membuat seseorang hadir di saat itu sehingga membuatnya lebih peka akan konteks dan perspektif (Beard, 2017).

2.2.2 Penerapan *Mindful Living*

Mindful living merupakan suatu cara hidup yang menerapkan beberapa inti penting dari *mindfulness* sendiri. Dalam buku '*The Practice of Not Thinking: A Guide to Mindful Living*', Koike (2021) menuliskan salah satu bagian dari *mindful living* adalah bagaimana seseorang dapat mengontrol tubuh dan pikirannya. Koike (2021) berpendapat bahwa untuk mengontrol tubuh dan pikiran, terdapat beberapa poin inti yang perlu diperhatikan:

1. *Speaking* (berbicara)

- memperhatikan nada bicara sebagai dasar dalam berkata-kata
- kesombongan membuat seseorang membantah orang lain
- berlatih menyingkirkan pikiran negatif
- meminta masukan yang berguna saat meminta maaf kepada seseorang
- alasan yang mementingkan diri sendiri akan membuat orang lain tersakiti
- permintaan maaf secara ikhlas akan membuat seseorang lebih senang
- memperhatikan konsekuensi jangka panjang
- perkataan buruk tentang orang lain akan membuat seseorang lebih tidak bermutu
- kebohongan yang berlanjut akan menurunkan kecerdasan
- jangan memaksa orang lain untuk mendengarkan gosip
- mengatakan 'terima kasih' saat diperlukan (secukupnya)
- mengutarakan rasa syukur dengan cara yang tepat

2. *Listening* (mendengar)

- Jangan termakan oleh suara dan harus sadar akan sekitar
 - mempertajam kesadaran dengan berfokus pada kefanaan
 - membuka telinga terhadap dunia
 - memperhatikan kesusahan yang dialami seseorang
 - membuka perspektif saat menerima kritikan dan beri diri sendiri ruang untuk bernafas
 - berlatih menghentikan informasi yang manipulatif ke dalam pikiran
3. *Seeing* (melihat)
- visual yang buruk dapat memperkuat perasaan yang sedang kacau
 - memperhatikan bahasa tubuh dan ekspresi seseorang
 - berlatih memiliki pandangan objektif
 - berlatih fokus pada pernafasan
 - selalu sadar akan ekspresi wajah sendiri
4. *Reading and Writing* (membaca dan menulis)
- menulis dan membaca sebagai ekspresi diri dan bukan untuk kepuasan orang lain
 - menuliskan hal-hal yang positif dan tidak menuliskan hal buruk
 - berusaha untuk tidak menuliskan sesuatu yang menyinggung orang
 - mengelola emosi dengan menulis *journal*
5. *Eating* (makan)
- berlatih untuk mengontrol pikiran tentang makanan dengan baik
 - mengetahui batas cukup saat makan
 - meningkatkan kesadaran saat mengkonsumsi makanan dan apa yang dikonsumsi
6. *Discarding* (menyingkirkan)
- ketakutan akan kehilangan seseorang atau sesuatu membuat seseorang khawatir
 - menyingkirkan barang yang mengganggu perasaan
 - berlatih melepaskan barang-barang tertentu
 - mengurangi keserakahan akan uang
7. *Touching* (menyentuh)
- memperhatikan sentuhan saat kehilangan fokus
 - berlatih mengontrol reaksi tubuh

8. *Nurturing* (mengasuh)

- tidak memaksakan nasihat kepada orang lain
- menyingkirkan keinginan untuk memaksakan opini terhadap orang lain
- berlatih fokus pada rasa empati
- tidak terbawa emosi orang lain
- mendisiplinkan pikiran, perkataan, dan aksi
- berlatih ketenangan, penerimaan, dan kontrol terhadap anak
- memupuk kasih sayang dalam hubungan
- menurunkan ego dan berlatih menuruti orang lain

Mindfulness juga dapat dilatih dan diterapkan melalui suatu rutinitas (Hougaard & Carter, 2017). Hougaard dan Carter (2017) membagikan tips rutinitas *mindful* yang dapat diimplementasikan dalam keseharian bekerja:

1. Saat bangun tidur, gunakan waktu selama 2 menit untuk fokus pada pola nafas dan singkirkan pikiran lainnya. Riset menyatakan bahwa manusia melepaskan hormon stress beberapa menit setelah bangun tidur. Hal ini terjadi karena seseorang memiliki kebiasaan untuk langsung memikirkan apa saja yang akan terjadi di hari itu. Kebiasaan ini membuat tingkat kortisol dalam darah bertambah.
2. Sebelum memulai aktivitas di tempat kerja, gunakan waktu 10 menit untuk menutup mata dan berlatih pola nafas. Nikmati 10 menit ini dengan tenang dan menghitung pola nafas agar tidak memikirkan hal-hal lainnya. Kegiatan pada hari itu akan memakan banyak energi dan perhatian sehingga 10 menit tersebut menjadi waktu untuk fokus pada diri sendiri.
3. Fokus pada pekerjaan yang sedang dilakukan dan tidak memecah perhatian. *Mindfulness* memerlukan kemampuan untuk konsentrasi dan kesadaran, hal inilah yang akan membantu seseorang dalam mengerjakan tugasnya secara efektif.
4. Terus menerapkan *mindfulness* di sela-sela kesibukan hari itu. Menerapkan *mindfulness* dapat dilakukan hanya dalam beberapa menit (2-5 menit untuk fokus pada diri sendiri dan nafas). Hal ini dianjurkan untuk menyingkirkan pikiran yang tidak diperlukan. Pikiran yang jernih dan hati yang tenang, akan membuat aktivitas seperti meeting dan diskusi terselesaikan dengan cepat.
5. Saat waktu kerja sudah selesai, gunakan waktu 10 menit di perjalanan pulang untuk menerapkan *mindfulness*. Menghentikan penggunaan gadget, mematikan suara radio,

dan menenangkan pikiran. Hal ini dilakukan untuk membersihkan beban pikiran dan stress di hari itu.

Hougaard dan Carter (2017) menganjurkan tips ini dilakukan selama 14 hari agar merasakan efektivitasnya. *Mindfulness* bukanlah hidup secara 'slow motion' melainkan cara membenahi konsentrasi dan kesadaran di lingkup pekerjaan dan kehidupan. *Mindfulness* mengajarkan seseorang untuk memiliki kontrol akan dirinya sendiri dan menyingkirkan hal-hal yang tidak penting.

Dr. Jon Kabat Zinn mengemukakan 9 sifat yang terdapat dalam penerapan *mindfulness* :

- *trust* (kepercayaan)
- *patience* (kesabaran)
- *beginner's mind* (pikiran pemula)
- *non judgement* (tidak menghakimi)
- *acceptance* (penerimaan)
- *non striving* (tidak berusaha/memaksa berlebihan)
- *letting go* (melepaskan)
- *generosity* (kebaikan)
- *gratitude* (bersyukur)

Artikel *The Power of Mindful Living: How to Cultivate Presence in Distracted World* (Verma, 2024) mengemukakan beberapa penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari:

- *Mindful breathing*: bernafas merupakan hal yang jarang diperhatikan seseorang. Berlatih pernafasan dapat mengembalikan pikiran yang terdistraksi dan kembali pada momen saat ini.
- *Mindful eating*: fokus pada apa yang sedang dikonsumsi dan memperhatikannya. Fokus ini dapat mengurangi kemungkinan untuk *overeating* yang tidak sehat.
- *Mindful listening*: benar-benar mendengarkan lawan bicara tanpa distraksi apapun. Hal ini dapat meningkatkan hubungan dengan orang lain.
- *Mindful movement*: melakukan aktivitas fisik yang menghubungkan tubuh dan kehadiran pada saat ini. Aktivitas fisik dapat berupa pemasaran, berjalan kaki, berolahraga, yoga, dan lain-lain.

2.2.3 Manfaat *Mindfulness*

Banyak penelitian dan riset telah dilakukan tentang manfaat menerapkan *mindful living*. Menurut artikel '*Mindfulness*' oleh Mental Health Foundation (2021), ditemukan beberapa manfaat *mindful living* yang sudah terbukti nyata, antara lain adalah:

- Memahami emosi lebih baik
- Menghadapi pikiran buruk lebih baik
- Merasa lebih tenang
- Meningkatkan konsentrasi dan perhatian
- Meningkatkan kualitas relasi

Dalam artikel di majalah '*Health Special Edition – Mindfulness*' yang berjudul '*Modern Mindfulness*' (Abramson, 2022) membagikan beberapa bukti manfaat dalam penerapan *mindfulness*. Banyak penelitian yang membuktikan bahwa orang yang menerapkan *mindfulness* dalam kehidupannya bisa mengurangi stress. Sebuah studi yang dilakukan oleh *Brain and Behavior* pada tahun 2020 membuktikan bahwa *mindfulness* bisa mengurangi kecemasan melalui regulasi emosi yang lebih baik. Selain itu, pada tahun 2018 terdapat studi yang membuktikan bahwa *mindfulness* juga mengurangi gejala depresi. *Mindfulness* dikatakan dapat membuat orang untuk tidak terlalu reaktif pada waktu terdesak, mengurangi hormon stress pada tubuh, dan membuat keputusan dengan lebih baik (Abramson, 2022).

Adapun beberapa poin yang dijabarkan Verma (2024) mengenai pentingnya *mindful living* di artikel *online* yang berjudul *The Power of Mindful Living: How to Cultivate Presence in Distracted World*, yaitu *mindfulness* dapat mengurangi stress dan *anxiety*, meningkatkan fokus dan produktivitas, dan meningkatkan ketangguhan mental. Selain itu, Verma juga mengatakan bahwa sudah banyak institusi, seperti Harvard University dan UCLA, yang membuktikan bahwa *mindfulness* meningkatkan *grey matter* di otak manusia. *Grey matter* merupakan suatu jenis tissue di otak manusia yang berkaitan dengan peningkatan ingatan, kemampuan belajar, dan regulasi emosi. Hasil riset yang dilakukan institusi-institusi tersebut membuktikan bahwa *mindfulness*:

- Mengurangi stress dan tekanan darah
- Meningkatkan kemampuan dan atensi kognitif
- Mengurangi gejala depresi dan kekhawatiran
- Meningkatkan kepuasan dan kebahagiaan secara keseluruhan

2.2.4 Journaling

Journaling merupakan salah satu cara menerapkan *mindful living* melalui regulasi emosi (koike, 2021). *Journaling* adalah kegiatan mencatat perasaan dan pikiran tentang kejadian dalam hidup (BBC, n.d.). *Journaling* tidak selalu berupa huruf namun bisa diekspresikan melalui coretan, gambar, warna, dan lain-lain. Adapun manfaat dari *journaling* yang dijabarkan oleh Tabac (2021) yaitu:

- *Journaling* bisa menjadi safe space untuk mengeluarkan perasaan dan pikiran
- *Journaling* dapat digunakan sebagai alat untuk memantau atau merekam pola emosi dan reaksi diri sendiri
- *Journaling* membantu seseorang untuk bisa lebih memahami apa yang menyebabkan suatu reaksi atau pikiran
- *Journaling* membuat seseorang untuk bisa berpikir lebih jernih dan objektif
- *Journaling* membantu seseorang untuk mengingat ide dan gagasan yang dimiliki
- *Journaling* melatih apresiasi akan hal-hal yang terjadi dan dimiliki
- *Journaling* bisa membantu seseorang untuk merefleksikan diri
- *Journaling* dapat menyadarkan seseorang akan kritik internal terhadap diri sendiri
- *Journaling* melatih *mindfulness* atau kesadaran
- *Journaling* dapat menjadi alternatif untuk '*therapy*' atau '*healing*'

2.3 Media

2.3.1 Pengertian Media

Buku 'Media Pembelajaran' (Shoffa et al., 2023) menjelaskan media adalah kata yang berasal dari Bahasa Latin '*Medius*' yang memiliki arti perantara. Pengertian media dapat disimpulkan bahwa media adalah alat perantara penyampaian pesan dari pengirim ke penerima.

2.3.2 Jenis-jenis Media

Menurut artikel yang diunggah oleh Chitkara University (2025), terdapat 6 jenis media:

- 1) Media tradisional: media tradisional merupakan media tertua yang digunakan secara turun temurun dalam peradaban. Media tradisional adalah alat komunikasi yang terbentuk dari kepercayaan, ritual, tradisi dalam masyarakat. Media yang termasuk

media tradisional antara lain yaitu tari tradisional, cerita legenda, festival, patung, dan lain-lain.

- 2) Media cetak: media cetak adalah alat komunikasi berupa informasi dan berita yang dicetak pada suatu permukaan. Sebelum adanya mesin cetak, media cetak pada awalnya dibuat secara manual yaitu tulis tangan. Media cetak yang paling terkenal dan praktis adalah koran. Selain itu, juga terdapat beberapa media cetak seperti majalah, brosur, buku, dan lain-lain.
- 3) Media penyiaran elektronik: media broadcast atau media penyiaran adalah media yang menggunakan audio dan visual dalam penyampaian pesannya. Hal ini dapat membantu orang-orang yang tidak bisa membaca untuk tetap bisa mendapat informasi. Media penyiaran yang pertama muncul adalah radio, yang lalu disusul dengan munculnya televisi.
- 4) Media outdoor: media outdoor adalah media yang diletakkan pada lokasi tertentu agar dapat terlihat oleh orang-orang yang melewati daerah tersebut. Pada umumnya media ini digunakan untuk pemasangan iklan produk, kampanye, pesan sosial, dan informasi lainnya. Media outdoor umumnya diletakkan pada tiang, display toko, layar LED dan lain-lain.
- 5) Media transit: media transit adalah jenis media yang terletak pada transportasi umum dan tempat pemberhentiannya. Media transit pada umumnya terletak di berbagai bagian kendaraan seperti badan kendaraan dan interior kendaraan, selain itu, media transit umumnya memuat iklan suatu produk maupun jasa.
- 6) Media digital: media digital, atau yang sering disebut new media, adalah media yang membawa cara baru dalam menyampaikan pesan. Media digital memiliki unsur interactive melalui audio dan visual. Adanya interaksi dalam media digital ini memudahkan pengguna untuk membangun relasi dengan pengguna lain. Media digital memudahkan pengguna untuk mengakses berbagai macam informasi. Pengguna dapat membaca berita dari koran dan artikel *online*, mendengar radio atau podcast pada gadget, dan lain-lain.

Adapun penjelasan jenis media oleh Media Indonesia (Ardan, 2021) yang mengatakan terdapat 3 jenis media yaitu:

- Media visual: adalah media yang mengandalkan indra penglihatan. Pesan dan informasi yang disampaikan dituangkan dalam bentuk visual. Terdapat dua bentuk media visual

yaitu media visual gerak dan media visual diam. Fungsi dari media visual adalah untuk menarik perhatian melalui visual, memperjelas konteks, dan menggambarkan isi pesan sehingga lebih mudah dicerna dan diingat dalam bentuk visual.

- Media audio: adalah media yang mengandalkan indra pendengaran. Media audio dapat disampaikan melalui pesan verbal (bahasa lisan dan kata-kata) maupun non verbal (bunyi-bunyian dan vokalisasi). Beberapa contoh media audio antara lain adalah radio, *tape recorder*, telepon, dan lain-lain.
- Media audio visual: merupakan media gabungan dari media visual dan media audio. Jenis media audio visual lebih menarik karena kombinasi ini dapat merangsang indra penglihatan dan pendengaran. Media audio visual dapat berupa audio visual gerak dan audio visual diam.

2.3.3 Fungsi Media

Secara umum, fungsi media yaitu sebagai perantara dalam menyampaikan konteks edukatif, informatif, periklanan, hiburan, dan lain-lain. Media memiliki peran yang penting dalam penyampaian pesan karena media menyajikan pesan pada pihak-pihak tertentu (Chitkara University, 2025). Selain itu, adapun penjabaran fungsi media oleh Media Indonesia (2021), yaitu:

- 1) Sebagai sumber informasi dan pengetahuan
- 2) Mengatasi keterbatasan waktu, ruang, dan kemampuan indra manusia
- 3) Sarana untuk mengekspresikan pendapat, ide, dan gagasan
- 4) Sebagai hiburan, relaksasi, dan pengalihan perhatian
- 5) Sarana pendidikan yang memudahkan pembelajaran melalui akses sumber yang beragam
- 6) Pengawasan dan kontrol sosial
- 7) Untuk mencari perhatian dan mempengaruhi khalayak umum
- 8) Menunjukkan eksistensi
- 9) Sebagai tempat untuk menyampaikan pesan dan informasi

2.3.4 Media Sosial

Salah satu produk media digital adalah media sosial. Menurut Kaplan dan Haelein (2010), media sosial diartikan sebagai kelompok aplikasi yang dibangun atas fondasi ideologis dan teknologi web 2.0, dan memungkinkan pembuatan dan pertukaran konten buatan pengguna (dalam Asari, 2021). Searah dengan penjelasan ini, Anna (2021) menyimpulkan definisi media sosial yaitu web based atau internet based platform yang mampu memfasilitasi individu untuk memproduksi dan mempublikasikan ide dan gagasan berupa video, gambar, dan text secara mudah. Anna (2021) juga mengatakan bahwa media sosial memfasilitasi konektivitas antara satu individu dengan individu lainnya dengan profil dan kontak yang tersedia di media sosial.

Seiring berkembangnya teknologi, semakin banyak kategori-kategori media sosial yang menyesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Adapun beberapa tipe sosial media menurut fungsi dan jenis interaksi (Indeed, 2025):

- *Social network*
- *Discussion forum*
- *Image sharing network*
- *Bookmarking network*
- *Blogging and publishing network*
- *Consumer review network*
- *Interest based network*
- *Sharing economy network*
- *Social shopping network*
- *Video hosting platform*

2.3.5 Instagram

Instagram merupakan salah satu media sosial yang masuk dalam kategori *social networking*. Fungsi dari platform *social networking* sendiri adalah untuk menciptakan konektivitas antar pengguna. Selain itu, pengguna juga dapat membagikan ide atau gagasan mereka, membentuk suatu komunitas dengan ketertarikan yang sama, memilah konten dan mengunggah foto atau video, serta ikut berdiskusi dalam kelompok pengguna (Indeed, 2025).

Instagram pada dasarnya memiliki 3 jenis unggahan, yaitu: *feeds*, *story*, dan *reels*. Selain itu, Instagram juga memiliki beberapa fitur yang dapat digunakan pengguna dalam proses *social networking* (Keyhole, 2024):

- *Filter & editing tools*
- *Hashtag and tagging*
- *geo tagging / location tagging*
- *Story stickers dan polls*
- *Reels and iGTV*
- *Direct message*
- *Voice and video calling*
- *Live streaming*
- *Restricting users*
- *Muting accounts*

2.4 Analisis dan Sintesis

Melalui data kuesioner yang telah dibagikan oleh perancang, diketahui data sebagai berikut:

- 1) Kuesioner diisi oleh 31 responden yang terdiri dari 16 perempuan dan 15 laki-laki dengan usia 17-22.
- 2) Seluruh 31 responden merupakan pengguna aktif media sosial dengan Instagram dan Tiktok sebagai media yang paling sering digunakan.
- 3) Responden merasa senang dengan alur media yang cepat karena bisa mendapatkan berita dan informasi terbaru dengan cepat. Meskipun begitu, setengah dari responden merasa overwhelmed ketika menggunakan sosial media terlalu lama.
- 4) Dalam mengatasi perasaan tersebut, responden memiliki cara yang berbeda-beda. Sebagian besar responden menjawab mereka tidak menggunakan media sosial selama beberapa saat, adapun yang mengatakan mereka memilih untuk tidur dan membaca buku, serta mencari kesibukan lain.
- 5) Masih terdapat responden yang menggunakan media *offline*. Media *offline* yang paling sering digunakan adalah buku. Selain itu, hampir keseluruhan responden juga memiliki keinginan untuk mengurangi *screen time* gadget mereka.
- 6) Topik *mindfulness* merupakan topik yang sering diangkat akhir-akhir ini. Meskipun begitu, lebih dari setengah responden belum mengenal istilah *mindful living*.

- 7) Menurut pengertian responden yang pernah mendengar istilah *mindfulness*, *mindful living* adalah cara hidup dengan kesadaran, hidup dengan lebih tertata, dan memperhatikan serta mengatur *lifestyle*. Adapun yang berpendapat bahwa *mindful living* adalah cara hidup dengan tenang, menyadari sesuatu yang terjadi disekeliling, serta hidup lebih bermakna.
- 8) Sebagian besar responden merasa bahwa *mindful living* merupakan suatu hal yang susah untuk diterapkan. Responden tidak yakin bahwa mereka dapat konsisten menerapkan *mindfulness* dalam hidupnya, hal ini dikarenakan mereka merasa bahwa merubah habit atau kebiasaan adalah suatu hal yang susah. Selain itu, responden juga merasa bahwa banyaknya godaan atau distraksi membuatnya tidak dapat fokus untuk menerapkan *mindful living*. Mereka juga merasa bahwa adanya teknologi ini membuat mereka susah untuk 'present in time'.
- 9) Bagi responden yang merasa *mindful living* mudah, mereka mengatakan bahwa untuk menerapkan *mindfulness*, mereka hanya perlu mengikuti *feeling* dan fokus pada diri sendiri. Ada juga yang mengatakan menerapkan *mindful living* mudah karena kesadaran ini adalah hal yang alami dari tubuh dan diri manusia dan mereka hanya memerlukan tekad diri untuk konsisten menerapkannya.
- 10) Hampir seluruh responden mengatakan bahwa mereka tertarik untuk menerapkan konsep *mindful living* pada hidup mereka.
- 11) Saat membahas *journaling*, lebih dari setengah tahu dan pernah mendengar istilah *journaling*. Sedangkan sisa responden tidak familiar dan tidak pernah mendengar aktivitas *journaling*. Bagi responden yang familiar dengan *journaling*, yang mereka ketahui tentang *journaling* adalah suatu aktivitas menulis pikiran, perasaan, dan ide-ide dalam suatu buku. Adapun yang berpendapat bahwa *journaling* adalah aktivitas yang menyenangkan dan menarik namun susah untuk dilanjutkan dan membutuhkan tenaga serta waktu. Mereka merasa bahwa *journaling* adalah hal yang baik bagi *mental health*, dan *journaling* dapat mengurangi kecemasan dan beban pikiran. Meskipun begitu, ada juga responden yang berpendapat bahwa *journaling* adalah hal yang membosankan karena hanya menulis pada buku.
- 12) Setengah dari responden tertarik untuk mencoba *journaling* dan sisanya tidak berminat untuk melakukan *journaling*.

Selain kuesioner, perancang juga melakukan wawancara dengan salah satu konselor di PKPP yang mendalami konsep *mindfulness*, adapun kesimpulan wawancara yang didapatkan:

Menurut Pak Felix, Generasi Z adalah generasi yang kreatif dan mudah beradaptasi akan perubahan. Karakteristik Gen Z yang menonjol adalah bagaimana cara mereka mengutarakan perasaannya. Generasi Z lebih terbuka akan masalah kesehatan mental, yang pada akhirnya membuat mereka menjadi lebih berani untuk ekspresikan emosi mereka. Saat membahas topik *mindfulness*, pak Felix mengatakan bahwa *mindfulness* adalah sebuah sikap ketika seseorang memiliki kesadaran dan menikmati saat ini. *Mindfulness* sendiri dapat diterapkan secara sederhana dalam kehidupan sehari-hari tanpa memakan banyak waktu. Beberapa cara menerapkan *mindfulness* adalah dengan latihan pernafasan, melakukan peregangan, makan secara seimbang, memperhatikan hal-hal kecil, dan lain-lain. *Mindfulness* memiliki manfaat seperti meningkatkan self awareness, lebih mengapresiasi hal-hal sederhana, dan secara tidak langsung *mindfulness* ini memberikan rasa kebahagiaan. Salah satu media untuk menerapkan *mindfulness* adalah *journaling*. Meskipun begitu, *journaling* tidak cocok untuk semua orang. Kehidupan yang seimbang adalah ketika seseorang secara sadar akan apa yang bisa mereka kontrol dan memaksimalkannya.

Berikut adalah hasil analisis pertanyaan 5W+1H yang didapatkan perancang:

a) *What*

- Apa arti dari *mindful living*?

Mindful living adalah cara hidup dengan penuh kesadaran dan hadir di saat ini. *Mindful living* mengajak orang untuk bisa menikmati masa sekarang, fokus pada apa yang dikerjakan saat ini, dan mengapresiasi hal-hal yang dimiliki saat ini.

- Media apa yang paling banyak digunakan Generasi Z?

Melalui pengumpulan data primer dari kuesioner, perancangan mendapatkan bahwa media *online* yang paling banyak digunakan oleh Generasi Z adalah platform sosial media Instagram dan Tiktok, sedangkan media *offline* yang paling sering digunakan adalah buku.

b) *When*

- Kapan seseorang bisa menerapkan *mindfulness*?

Mindfulness bisa dilakukan di setiap saat. *Mindfulness* sendiri merupakan sebuah sikap ketika seseorang sadar akan apa yang sedang dilakukan dan apa yang sedang terjadi di sekitarnya. Maka dari itu, *mindfulness* bisa diaplikasikan pada momen apapun, contoh: saat berjalan memperhatikan sekeliling dan menikmati momen, menyadari apa yang sedang terjadi sehingga secara sadar bisa memproses emosi.

c) *Where*

- Dimana seseorang dapat menerapkan *mindfulness*?

Mindfulness dapat diterapkan dimana saja. Salah satu contohnya adalah melakukan latihan pernafasan dan afirmasi positif di pagi hari dan sebelum melakukan aktivitas, atau melakukan peregangan di sela-sela kegiatan. *Mindfulness* sendiri tidak selalu harus beraktivitas secara fisik, melainkan bisa diterapkan melalui pikiran dan emosi masing-masing.

d) *Who*

- Siapa saja yang menerapkan *mindful living*?

Semua orang dapat menerapkan *mindful living* karena konsep *mindfulness* tidak memperhatikan usia. Adapun kelompok usia yang memiliki ketertarikan pada *mindful living* yaitu Generasi Z. Media yang dirancang juga dikhususkan bagi target audience dengan segmentasi sebagai berikut:

1. Geografis:

- Menetap di Surabaya dan sekitarnya
- Tinggal di daerah perkotaan Surabaya

2. Demografis:

- Generasi Z (13-28 tahun), terutama usia 17-22
- Laki-laki dan perempuan (mayoritas perempuan)
- SES A-B
- Sedang bersekolah, berkuliah, dan bekerja

3. Psikografis:

- Memiliki keinginan untuk memperbaiki diri
- Terbuka akan pandangan lain

- Memiliki rasa ingin tahu yang tinggi
- Mudah terdistraksi dan mudah bosan

4. Behavioral:

- Suka belajar dan mencari tahu suatu topik yang diminati
- Mudah beradaptasi dengan perubahan teknologi
- Selalu ingin mencari keseimbangan dalam hidup

5. Teknografis:

- Menggunakan gadget selama 1-6 jam per hari
- Secara aktif menggunakan media sosial
- Instagram dan Tiktok sebagai media utama yang digunakan

e) *Why*

- Mengapa seseorang perlu menerapkan *mindful living*?

Mindfulness memiliki banyak manfaat, seperti melatih self awareness, regulasi emosi, hidup yang lebih seimbang, dan lain-lain. *Mindfulness* secara tidak langsung juga akan memberikan rasa kebahagiaan karena seseorang dapat menikmati momen, mengapresiasi hal-hal kecil, dan lebih fokus dengan apa yang dikerjakan.

f) *How*

- Bagaimana cara menerapkan *mindful living* di kehidupan sehari-hari? Generasi Z merasa bahwa mereka terlalu sibuk untuk konsisten melakukan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya, menerapkan *mindful living* bisa dilakukan dalam sela-sela aktivitas dan tidak memakan banyak waktu. *Mindfulness* dapat dilakukan melalui hal-hal sederhana seperti melatih pernafasan, memperhatikan hal-hal kecil, memulai pola hidup yang lebih sehat, dan lain-lain.
- Bagaimana respon Generasi Z terhadap kemudahan yang diberikan teknologi?

Generasi Z tumbuh bersama dengan perkembangan internet sehingga Generasi Z lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan perkembangan teknologi. Generasi Z senang dengan kecepatan informasi yang bisa mereka dapatkan melalui internet. Meskipun begitu, terkadang terdapat konten yang tidak terfilter dan Generasi Z terkadang merasa overwhelmed setelah menggunakan sosial media.

2.5 Penelitian terdahulu

Tabel 2.1

Perbandingan Penelitian Terdahulu

No.	Nama dan judul Peneliti	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan	Perbedaan
1	Aurell, Marcella (2023): Perancangan Promosi Buku Interaktif Rise Ease The Crisis	Membuat promosi untuk 'Rise Ease the Crisis' agar menjadi solusi quarter life crisis.	Menggunakan metode Kualitatif dan analisis SWOT	Strategi promosi efektif mengenalkan brand 'Rise Ease the Crisis'	Perbedaan penelitian fokus pada strategi pemasaran daripada perancangan isi konten, serta permasalahan yaitu <i>quarter life crisis</i>
2	Sabil, Rahmania (2022): Perancangan Buku Jurnal Interaktif untuk Membantu Mengelola Rasa Insecure Pada Remaja	Merancang jurnal interaktif yang menarik bagi para remaja untuk mengungkapkan perasaan insecure	Menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif serta analisis SWOT	Perancangan jurnal interaktif membantu remaja untuk mengungkapkan perasaannya	Perbedaan pada metode pengumpulan data dan fokus permasalahan yaitu <i>insecurity</i>

2.6 Kesimpulan analisis

Generasi Z, yang lahir berdampingan dengan perkembangan teknologi, memiliki kebiasaan untuk menerima informasi dan berita melalui internet. Kemudahan akses ini tentunya memudahkan kehidupan Generasi Z. Meskipun begitu, hal ini juga memiliki dampak negatif, yaitu banyaknya konten yang diterima Generasi Z sehingga informasi-informasi tersebut tidak terproses dengan baik. Pada kenyataannya, generasi Z senang dengan kecepatan berita dan informasi yang mereka dapatkan dan mereka adalah pengguna aktif sosial media. Fakta lain yang didapatkan adalah kebanyakan Generasi Z juga merasa *overwhelmed* dengan penggunaan sosial media. Hal ini bisa menjadi sebuah masalah ketika perasaan dan pikiran negatif tersebut terbawa dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, *mindful living* dapat menjadi salah satu cara untuk menanggulangi dan membenahi masalah yang dihadapi Generasi Z. *Mindful living* adalah penerapan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, yaitu cara hidup dengan penuh kesadaran akan hal-hal yang terjadi dan hadir di saat ini. *Mindfulness* terbukti memiliki banyak manfaat, antara lain yaitu: melatih *self-awareness*, regulasi emosi dan stress yang baik, dan hidup lebih seimbang. Generasi Z memiliki keinginan untuk memulai *mindful living* namun tidak tahu cara memulai dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Maka dari itu, perancang membuat media *offline* dan *online* dengan tujuan untuk mengajak dan memperkenalkan Generasi Z kepada *mindful living*, serta penerapannya. Media yang dirancang disesuaikan dengan ketertarikan dan kebutuhan Generasi Z sehingga pesan dapat diterima dengan baik dan memberi dampak positif bagi Generasi Z. Perancangan media ini dibutuhkan sebagai alat untuk menyampaikan pesan secara maksimal dan efektif.

2.7 Usulan Pemecahan Masalah

Adanya permasalahan tersebut, perancang membuat media interaktif yang bertujuan untuk mengajak dan memperkenalkan *mindful living* kepada Generasi Z. Media yang dirancang adalah media digital dan media non digital. Instagram digunakan sebagai media *online* dan *journal* sebagai media *offline*. Instagram merupakan media yang sesuai untuk perancangan karena banyaknya fitur interaktif, sedangkan *journal* digunakan sebagai media penerapan *mindful living* secara langsung oleh *target audience*. Meskipun begitu, perancangan media ini bukan menjadi solusi instan melainkan sebagai pembuka jalan untuk memulai penerapan *mindful living* dalam kehidupan sehari-hari. Melalui isi konten dan visual yang dirancang, maka pesan yang ingin disampaikan akan lebih mudah diterima oleh *target audience*.