



Perancangan Media Interaktif Dalam Menerapkan Mindful Living Bagi Generasi Z

Latar Belakang

Kemajuan teknologi tentunya memberikan kemudahan bagi Generasi Z dalam mendapatkan informasi dan berita. Meskipun begitu, Generasi Z yang terus menerus mendapatkan informasi yang cepat dan beragam, pada akhirnya merasakan emosi negatif seperti overthinking, khawatir, dan lain-lain. Permasalahan yang dihadapi Generasi Z, yaitu dampak negatif internet, menjadi suatu hal yang secara tidak disadari mengganggu kualitas hidup Generasi Z. Oleh karena itu, mindful living dapat menjadi salah satu cara untuk membantah kondisi Gen Z saat ini.

Tujuan Perancangan

Merancang Media Interaktif Dalam Menerapkan Mindful Living Bagi Generasi Z.



Big Idea

Pendekatan menggunakan media digital dan non digital sebagai alat untuk memperkenalkan dan menerapkan mindful living bagi Generasi Z.

What to Say

Memulai mindful living melalui hal-hal kecil.

How to Say

Penyampaian yang santai dan relatable, serta menggunakan konsep visual 'doodle style'.

Konsep Media



A Pocket of Mind adalah rancangan media interaktif yang bertujuan untuk memperkenalkan dan menerapkan mindful living bagi Generasi Z melalui penyampaian konten dan visual yang santai dan relatable. Melalui gaya bahasa dan konsep visual tersebut, Generasi Z bisa merasa lebih nyaman dan terbuka untuk mempelajari dan menerapkan mindfulness dalam kehidupannya.

Mindful Living?

Mindful living adalah cara hidup dengan penuh kesadaran (mindfulness) terhadap segala sesuatu yang terjadi disekitarnya (Anugrah, 2022). Mindful living bertujuan untuk mencapai hidup yang lebih seimbang, minim stress, dan pola hidup yang sehat.

Target Audience

Target audience dari perancangan ini adalah Generasi Z (17-22 tahun) dengan SES A-B yang memiliki keinginan untuk memperbaiki kualitas hidupnya, serta terbuka untuk mencoba hal-hal baru.



A Pocket of Mind menggunakan Instagram sebagai media digital yang berfungsi sebagai platform edukasi dan pendukung media utama.

Media utama A Pocket of Mind, yaitu media non digital, adalah sebuah journal interaktif yang dirancang untuk Generasi Z.

Keseluruhan media berisi konten dan visual yang selaras, yaitu konten edukatif, inspiratif, dan interaktif, yang berkaitan dengan pengenalan dan penerapan mindful living.



E12210061 - Giovanni Angie