



Perancangan *pocket zine* dengan pendekatan gamifikasi sebagai media pendamping terapi *self-compassion* bagi generasi z

Agis Borni Zunan*, Nanang Ganda Prawira, Arief Johari

Desain Komunikasi Visual, Fakultas Pendidikan Seni dan Desain, Universitas Pendidikan Indonesia
Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Isola, Kec. Sukasari Bandung 4015, Indonesia

*Correspondence author: arifjohari@upi.edu

Received: 02/08/2025

Final Revision: 25/08/2025

Accepted: 25/08/2025

Kata Kunci

Pocket Zine,
Gamifikasi,
Self-Compassion,
Generasi Z,
Media Terapi

Abstrak

Perancangan ini bertujuan untuk merancang sebuah media berupa *pocket zine* sebagai media pendamping terapi *self-compassion* bagi Generasi Z. Permasalahan kesehatan mental yang dewasa ini menjadi fokus masalah Generasi Z usia sekolah, terutama jenjang SMA dan Perguruan Tinggi memerlukan media pendamping sebagai upaya pemecahan masalah tersebut. Dengan menggunakan pendekatan elemen gamifikasi yang relevan dengan generasi *game native* diharapkan dapat menjadi pendekatan yang efektif, terutama dalam memberikan pengalaman aktif saat menggunakan media dengan hadirnya elemen permainan. Pemanfaatan *pocket zine* yang merupakan media pendamping juga diharapkan dapat memfasilitasi praktik *self-compassion* secara mandiri dan berkelanjutan. Pengumpulan data dilakukan dengan *deep interview* dan analisa data untuk menentukan kebutuhan dan *user persona* yang menjadi target spesifik yaitu rentang usia 16-25 tahun. Metode perancangan yang digunakan adalah dengan menggunakan metode 4D yaitu *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan), dan *Disseminate* (Penyebaran). Hasil dari perancangan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan media intervensi psikologis yang inovatif dan relevan dengan karakteristik Generasi Z. Hasil Perancangan media *zine* diberikan kepada psikolog untuk secara aplikatif dapat diimplementasikan sebagai media pendamping secara langsung dalam praktik klinis maupun konselor.

Keywords:

Pocket Zine,
Gamification,
Self-Compassion,
Generation Z,
Therapy Media

Abstract:

This design aims to design a media in the form of a pocket zine as a companion media for self-compassion therapy for Generation Z. Mental health problems that are currently the focus of problems for Generation Z of school age, especially high school and college levels require companion media as an effort to solve these problems. By using a gamification element approach that is relevant to the native game generation, it is hoped that it can be an effective approach, especially in providing an active experience when using media with the presence of game elements. The use of pocket zines as companion media is also expected to facilitate the practice of self-compassion independently and sustainably. Data collection was carried out through in-depth interviews and data analysis to determine the needs and personas of users who are targeted at a specific range, namely the ages of 16-23 years. The design method used is the 4D method, namely Define, Design, Develop, and Disseminate. The results of this design are expected to provide practical contributions in the development of innovative psychological intervention media that are relevant to the characteristics of Generation Z. The results of the zine media design provided to psychologists can be implemented as a direct companion media in clinical practice and for counselors.

Pendahuluan

Fenomena kesehatan mental pada Generasi Z (Gen Z) telah menjadi perhatian serius dalam beberapa tahun terakhir. Gen Z, merujuk pada generasi yang lahir sekitar tahun 1997-2012, adalah generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya di era digital. Tumbuh di tengah kemajuan teknologi yang pesat, yang memungkinkan mereka untuk terhubung dengan dunia melalui berbagai *platform* (Masriyudin et al., 2024). Setelah hadirnya komputer dan internet menjadikan generasi berikutnya ikut tumbuh dengan teknologi yang super canggih dan terus berkembang (Nurlaila et al., 2024). Hal ini tentu menjadikan Gen Z berbeda dengan generasi-generasi pendahulunya. Berpengaruh pada cara bersosialisasi, belajar, bekerja, dan memahami dunia di sekitar mereka.

Sebagai generasi *digital native*, Gen Z sangat terbuka akan kemajuan teknologi yang cepat, serta lihai dalam mengakses informasi lewat perkembangan konektivitas global atau internet yang diakses lewat gawai/ponsel, menjadi benda paling penting dan tak bisa luput dari pegangan Gen Z. Generasi ini bisa terhubung selama 24 jam penuh SNS, *game* dan *smartphone* (Mochtar, 2023). Hal ini sejalan dengan masa di mana kemudahan akses informasi hadir juga berpengaruh pada bagaimana aktivitas bermain dilakukan. Melakukan kegiatan layaknya dalam *game* merupakan salah satu aktivitas yang lumrah di kalangan generasi ini. Sehingga menjadi hal yang lumrah ketika membawa elemen-elemen permainan ke dalam kehidupan. Konsep gamifikasi sangat relevan karena generasi ini lebih mudah menerima perubahan dari aspek inovasi (Rosly & Khalid, 2017).

Meski demikian, hadirnya fasilitas tersebut turut membawa pengaruh negatif. Kemudahan akses internet serta fasilitas-fasilitas yang dihadirkan juga membuat Generasi Z memiliki kerentanan terhadap efek mental-emosional yang lebih tinggi dibanding generasi sebelumnya (Phangadi, 2019). Masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami generasi ini tentu tidak bisa di anggap remeh. Dikatakan (Dewi et al., 2024) bahwa kecemasan, kesulitan fokus, perasaan *insecure*, dan stres berdampak buruk pada kesejahteraan mental. Senada dengan pernyataan tersebut (Oktariani & Ayu, 2025) menjelaskan bahwa generasi ini di kenal rentan mengalami gangguan kesehatan mental seperti, stres, depresi dan juga gangguan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh tingginya terpapar media sosial dan internet dan juga dihadapkan ketidakpastian dalam masa depan. Gangguan mental tidak hanya berdampak kepada kesehatan tubuh tetapi dapat juga memengaruhi aktivitas, seperti dalam hubungan sosial, akademik, emosional, dan fisik (Fatimah et al., 2024).

Meninjau data dari Kementerian Kesehatan tahun 2023, 5,5% remaja usia 10-17 tahun mengalami gangguan mental. Sebanyak 1% remaja mengalami depresi, 3,7% cemas (*anxiety*), *post traumatic syndrome* disorder (SPTSD) 0,9%, dan *attention-deficit/hyperactivity* disorder (ADHD) sebanyak 0,5% (Kemenkes, 2023). Data lain dari riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi. Gen Z sendiri kebanyakan juga sudah mengalami pengikisan *focus span*, sehingga banyak edukasi terperinci yang jika dikemas dengan cara kurang menarik tidak berpengaruh apa pun terhadap kalangan Gen Z (Kemenkes, 2018).

Peran para psikolog selain sebagai ahli di bidang penanggulangan masalah ini juga perlu didukung oleh inovasi-inovasi dari media pendamping. Peran psikolog dalam hal ini sebagai konselor dalam memanfaatkan media menjadi penting. Dikatakan (Ismail, 2022) untuk mencapai hasil yang lebih efektif dalam konseling, konselor dapat mengembangkan daya kreativitasnya dengan berbagai pendekatan maupun alat bantu media sehingga konseling lebih dapat merasakan dan mengalami proses konseling dengan lebih bermakna dan mampu melihat masalah beserta solusi secara nyata. Peran media dalam konteks ini adalah sebagai pendamping dalam proses konselor melakukan pekerjaannya.

Salah satu cara menarik edukasi yang bisa dikemas dalam kultur Gen Z adalah *zine*. *Zine* menjadi media visual yang memiliki keunikan serta fleksibilitas dalam penyampaian pesan yang menjadikannya media tepat dalam menjangkau *audiens* remaja (Daska & Resmadi, 2025). Selain kembali menjadi tren beberapa tahun belakangan di kalangan remaja, *zine* sendiri dinilai cukup eye-catching namun tetap

singkat serta mudah dipahami di mata para remaja. Dikatakan (Sabam et al., 2022). zine menjadi media visual yang kembali diminati karena cukup efektif dan menarik bagi para pembaca muda karena *zine* sendiri menjadi salah satu media yang dapat mengangkat topik berat namun tetap diseimbangkan dengan konten yang ringan agar pembaca tetap dapat menikmati waktunya saat membaca. *Zine* dapat digunakan sebagai alat pedagogis untuk kesadaran, pendidikan, pemberdayaan, dan transformasi (Umaroh et al., 2025). *Zine* sendiri merupakan media yang berbasis fisik berisi visual yang memuat informasi secara singkat, *zine* juga dianggap *cultured* di kalangan Gen Z sehingga mampu menarik minat Gen Z. Menurut (Wibisono & Hakim, 2022), *zine* merupakan media berupa majalah yang berisi berita-berita yang menggugah dan informatif, bahkan provokatif. Bentuk psikoedukasi dengan media *zine* mampu memahami individu secara preventif (Maulana & Hidayatullah, 2019). Selain itu pilihan *zine* dalam bentuk fisik menjadi hal yang tepat untuk mengurangi *screen-time* serta pengaruh media sosial lain jika edukasi disajikan dalam digital. Juga tetap masuk dalam tema *zine* yaitu “*self-compassion*” yang sifatnya berseberangan dengan efek pemakai.

Self-compassion sendiri merupakan metode keilmuan psikologis yang menekankan empati berlebih yang biasa dimiliki manusia untuk dipusatkan kepada diri sendiri. Metode ini melindungi individu dari self-criticism tanpa perlu memandang diri sebagai orang yang lebih baik dari orang lain (Yanuar et al., 2021). Dampak *self-compassion* sendiri terhadap gangguan mental sudah diuji oleh banyak tenaga kesehatan medis dalam proses pemulihan pasien jiwa dan menunjukkan progres yang baik. Dikatakan (Septania & Proborini, 2020) Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung bahagia, optimis, tidak mudah menyerah dan berpotensi mencapai kesuksesan. Maka dari itu *self-compassion* membantu pasien pulih dengan membuat konsep di mana diri sendiri menjadi arah kompas empati dan media penyalur kasih, untuk mulai kembali memiliki kesadaran terhadap diri sendiri. Dikutip dari penelitian (Febrianti & Boediman, 2024) *bahwasannya self-compassion* memiliki hasil yang efektif mengurangi stres di kalangan remaja, namun diperlukan media efektif yang menarik minat remaja agar lebih konsisten lagi dalam mempraktikkan *self-compassion*. Kemudian pada penelitian (Phillips & Wisniewski, 2021) penggunaan sosial media dapat menekan anxiety dan depresi, namun dapat diminimalisir dengan pelaksanaan konsep *self-compassion* pada pengguna. Sementara pada (Tali et al., 2023) dan penelitiannya pada remaja bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap remaja dengan atau tanpa anxiety menunjukkan data yang cukup signifikan. Yang sulit dari semua penelitian yang menjadi referensi adalah bagaimana meningkatkan konsistensi serta *focus span* remaja yang mudah terdistraksi akan banyak hal.

Penerapan *self-compassion* ke dalam *zine* ini bertujuan agar pengguna mampu mendapatkan informasi serta panduan self-terapi lanjutan berbasis *self-compassion* dalam bentuk yang *compact*, satu kesatuan, ringkas, dan meminimalisir ruang untuk distraksi. Ditunjukkan dengan *output* karya yang berbentuk fisik *zine* dalam ukuran *pocket* yang sangat ergonomis secara praktis dapat dibawa-bawa. Karena pada dasarnya *self-compassion* sendiri membutuhkan pelatihan diri untuk lebih berfokus pada diri tanpa distraksi, serta banyak materi pelatihan dari *self-compassion* yang dilakukan praktik secara nyata sehingga media fisik seperti *zine* menjadi media penggunaan yang tepat.

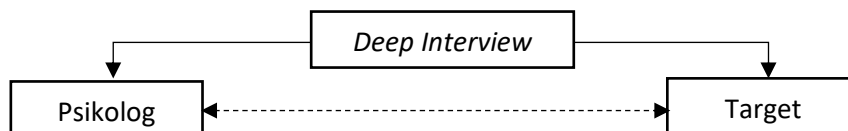
Pengemasan *self-compassion* ke dalam *zine* ini termasuk penerapan psikoedukasi, Menurut Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI), induk organisasi profesi psikologi di Indonesia, psikoedukasi merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan guna mencegah atau mengurangi terjadinya gangguan psikologis di dalam kelompok, komunitas, atau masyarakat (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Psikoedukasi seringkali dilakukan sebagai upaya pencegahan agar gangguan psikologis tidak semakin memburuk atau menyebar (Cahyani & Putrianti, 2021). Sehingga perancangan ini akan menjadi media lanjutan *self-therapy* yang dipegang langsung oleh pengguna, maka dari itu penting untuk memiliki umpan agar menjaga pengguna dengan kebutuhan yang berlaku memiliki minat maupun keinginan dalam mengakses materi edukasi. Sehingga *zine* akan dirancang dalam pendekatan gamifikasi demi menarik fokus dan minat pengguna *zine*. Gamifikasi adalah penerapan elemen permainan seperti poin, level, tantangan, dan hadiah pada konteks non-permainan, termasuk pendidikan, untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan retensi

belajar. Pendekatan ini memberikan umpan balik instan dan menciptakan kondisi *flow*, sehingga mendorong interaksi aktif. Dengan menyajikan psikoedukasi lewat gamifikasi dalam *zine self-compassion*, materi yang ada akan menjadi lebih menarik dan interaktif bagi remaja Gen Z, yang cenderung menyukai media yang visual dan interaktif.

Perancangan ini dibuat untuk mengedukasi Gen Z mengenai *self-compassion* sehingga memiliki bekal dalam menghadapi kecemasan berlebih atau *anxiety* akibat pengaruh tekanan sosial yang diperburuk oleh luasnya akses media sosial di mana secara tidak sadar mereka akan membandingkan diri dengan yang lain. Terapi *self-compassion* sebagai bagian dari praktik penerapan psikoedukasi melalui pendekatan gamifikasi diharapkan dapat menjadi pendekatan yang efektif dan sesuai dengan kecenderungan behavior dari generasi Z. Selain itu dengan hadirnya media ini diharapkan dapat menjadi media pendamping bagi psikolog sebagai *trigger* dalam praktik sebagai konselor. Media pendamping yang di maksud adalah media yang berfungsi sebagai suplemen praktis yang dapat digunakan oleh pengguna di luar waktu konseling.

Metode

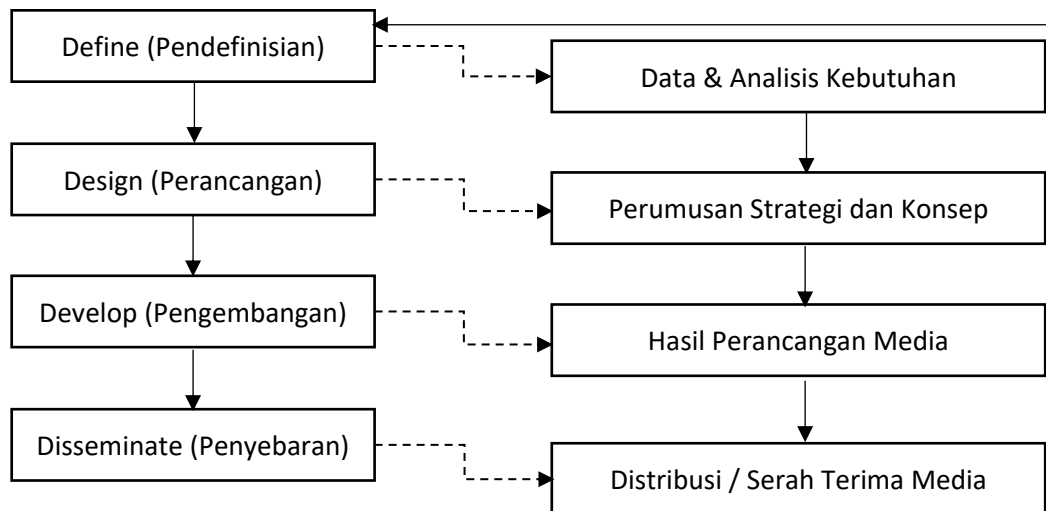
Secara umum metode perancangan ini menggunakan pendekatan *research and development*. Dalam perancangan ini terdapat dua tahapan metode yang terdiri dari metode pengumpulan data serta metode perancangan. Kedua metode tersebut dilakukan secara berurutan dimulai dari pengumpulan data dengan teknik *deep interview*. Dikatakan (Hardani et al., 2020) Wawancara merupakan tanya jawab lisan antara dua orang atau lebih secara langsung untuk memperoleh keterangan atas tujuan penelitian. Adapun sumber data didapat dari wawancara mendalam kepada narasumber yang berprofesi sebagai psikolog di lembaga hukum Rhema Kasih Bandung dengan spesifikasi psikologi klinis trauma dan tiga narasumber yang merupakan kategori generasi Z dengan rentang umur narasumber 15-25 tahun. Data dari psikolog dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran mengenai situasi masalah serta kemungkinan penggunaan media yang sejalan dengan praktik konselor. Sementara itu, data dari target *audience* yang merupakan generasi Z dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran personanya.



Gambar 1. Skema Pengumpulan Data
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Berdasarkan paparan Gambar 1, *deep interview* terhadap psikolog dan target dilakukan untuk mengetahui dua perspektif permasalahan dan kebutuhan yang dijadikan sebagai dasar perancangan. Kebutuhan akan media pendamping pada praktik psikolog tentu harus didasari oleh latar belakang permasalahan yang sesuai dengan target media.

Sementara itu, metode perancangan yang digunakan adalah menggunakan metode 4D. Metode ini merupakan salah satu metode perancangan yang umum digunakan untuk pengembangan atau perancangan media. Sebagaimana namanya, metode ini memiliki empat tahap yang secara runut dan terstruktur. Terdiri dari tahap *Define* (Pendefinisian), *Design* (Perancangan), *Develop* (Pengembangan), dan *Disseminate* (Penyebaran) (Thiagarajan et al., 1974).



Gambar 2. Akur Metode Perancangan 4D
Sumber: Diadaptasi dari Thiagarajan (1974)

Dari paparan Gambar 2, pemilihan metode 4D secara khusus digunakan sebagai panduan tahapan perancangan yang mekanis dan runut. Namun pada praktiknya, sebagaimana sifat perancangan yang cenderung *iteratif*, tahapan tersebut dapat berulang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi pada proses perancangan.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Kebutuhan (*Define*)

Sebagaimana tahapan Define dalam metode 4D, dalam perancangan *pocket zine* ini tahap pertama yang dilakukan adalah analisis kebutuhan. Perancangan perlu mengacu pada syarat mengapa media harus di rancang, hal ini mencakup pengumpulan informasi dan analisis untuk mengetahui seberapa jauh pengembangan perlu dilakukan. Tahap pendefinisian (*define*) ini terdiri dari analisis data dari kedua sumber data yang telah dilakukan dengan menggunakan teknik *deep interview*. Data yang dimaksud terdiri dari wawancara kepada psikolog dan tiga orang narasumber target *audience*.

Berdasarkan hasil wawancara mendalam pada bulan Juni 2024 bersama narasumber dari lembaga Rhema Kasih Bandung yang merupakan psikolog klinis yang terbiasa menangani kasus pasien trauma, didapat hasil bahwa pada praktiknya konselor memiliki pendekatan yang beragam dalam menangani pasiennya. Proses konseling pada umumnya terdiri dari tahap identifikasi masalah, eksplorasi masalah, hingga mendapatkan intervensi dengan kasus-kasus yang variatif memang memiliki pendekatannya sendiri. Pasien memegang peranan penting dalam berlangsungnya proses konseling. Untuk dapat mengidentifikasi permasalahan, diperlukan keterbukaan dari pasien sehingga konselor dapat mendapatkan informasi sejelas dan sedetail mungkin. Tahap ini menjadi awal dari proses pendalaman atau eksplorasi masalah.

Sebagai bentuk *feedback* dan *treatment*, konselor akan memberikan intervensi atau serangkaian tindakan yang dilakukan untuk membantu pasien dalam mengatasi masalah psikologis. Ini mencakup bagaimana konselor memastikan tercapainya pertumbuhan pribadi pasien terutama dalam menyikapi dan mengembangkan keterampilan mengatasi masalah yang dihadapi. Namun, sebagaimana disampaikan di awal bahwa kompleksitas permasalahan yang dihadapi sangat beragam. Jam terbang atau pengalaman dari konselor sangat menentukan arah intervensi yang diberikan.

Kendali mengenai intervensi pada permasalahan yang dihadapi oleh pasien, ditinjau dari segi efektivitas memang dapat terjadi pada saat konsultasi secara langsung. Di mana komunikasi dapat terjadi secara interaktif tanpa batas-batas medium. Namun, pada kondisi di mana pasien tidak melakukan konsultasi, peran media dapat digunakan sebagai suplemen atau *treatment* di luar proses konseling. Sebagaimana disampaikan di awal, pasien memegang peranan penting dalam keberhasilan mengatasi masalah. Media pendamping dijadikan sebagai semacam terapi mandiri jarak jauh tanpa keterlibatan psikolog. Terdapat banyak jenis media cetak yang digunakan seperti buku jurnal, buku *self-help* bahkan buku yang dikembangkan sendiri.

Pada contoh kasus yang spesifik seperti kecemasan atau *anxiety*, intervensi *self-compassion* atau mencoba menanamkan sikap menerima diri sendiri menjadi salah satu intervensi yang dilakukan. Metode *journaling* dalam bentuk buku biasanya dilakukan sebagai *treatment* pasca konseling dengan memberikan pasien berupa media buku untuk dipelajari, diisi dan dimaknai pengalamannya secara langsung. Ini termasuk ke dalam *self-therapy* sebagai bekal atau panduan untuk menghadapi permasalahan-permasalahan psikologis mendatang.

Pengembangan mengenai media berbasis buku dengan pendekatan gamifikasi sangat direkomendasikan terutama kolaborasi melibatkan lintas disiplin. Keterlibatan teman-teman desainer, percetakan atau penerbit dalam membantu merealisasikan media serta psikolog sebagai ahli untuk konten medianya dapat berkolaborasi untuk menghasilkan media pendamping yang dikembangkan.

User Persona (Define)

Pada tahap analisis data berikutnya, dilakukan analisis terhadap data hasil wawancara mendalam terhadap tiga narasumber secara *purposive sampling*, merupakan target *audience* yang dimaksud untuk implementasi media. Adapun analisis data yang telah diperoleh dimuat ke dalam tiga *user persona* sebagai gambaran komprehensif mengenai analisis kebutuhan dari perspektif pengguna yang menjadi target media.

USER PERSONA 01



Gambar 3. User Persona #1
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Pada Gambar 3 dijelaskan bahwa User Persona 1 adalah seorang laki-laki berusia 23 tahun asal Jakarta Pusat yang sedang mengalami *Quarter life crisis*. Sebagai seorang *gamers*, hidupnya sangat bergantung pada perangkat digital, sering kali begadang untuk bermain *game* atau pekerjaan lainnya. Ia rentan mengalami *social anxiety* dan *overthinking* pasca *live-stream*, terlalu sering terdistraksi oleh notifikasi medsos/game yang memicu stres, dan merasa bersalah atas produktivitas yang buruk. Baginya, kebebasan, pertumbuhan pribadi (*growth*), dan stabilitas menjadi hal yang sangat penting. Untuk mengatasi persoalannya, user persona ini menginginkan media yang ringan dan *offline friendly*,

interaksi yang tidak membebani pikiran, serta kemampuan untuk menggunakan media tanpa perlu membuka gawai.

USER PERSONA 02



Gambar 4. User Persona #2
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Pada gambar 4 dijelaskan bahwa User Persona 2 adalah seorang siswa SMA berusia 16 tahun dari Bandung memiliki masalah pengaruh sosial media yang berdampak pada kehidupan sehari-hari. Sebagai pengguna aktif di TikTok dan Instagram, hal ini yang membuatnya sering merasa tidak cukup produktif dan terus-menerus membandingkan diri dengan orang lain. Paparan standar dari sosial media memicu *anxiety* ringan dan burnout. User persona ini juga kesulitan menjaga rutinitas *self-care* secara konsisten. Untuk mengatasi ini, ia sangat tertarik terhadap media *mindfulness* tanpa tekanan estetika, menenangkan diri dari *doomscrolling* dan *perfectionist guilt*, serta membangun kebiasaan *self-kindness* secara lembut.

USER PERSONA 03



Gambar 5. User Persona #3
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Pada Gambar 5 dijelaskan bahwa User Persona 3 adalah seorang mahasiswa psikologi berusia 19 tahun dari Cimahi yang sedang menghadapi "*Empathy struggle*". Gaya hidupnya sangat aktif, termasuk di forum Discord, komunitas *self-help*, dan tertarik pada teknik *grounding* serta *journaling*.

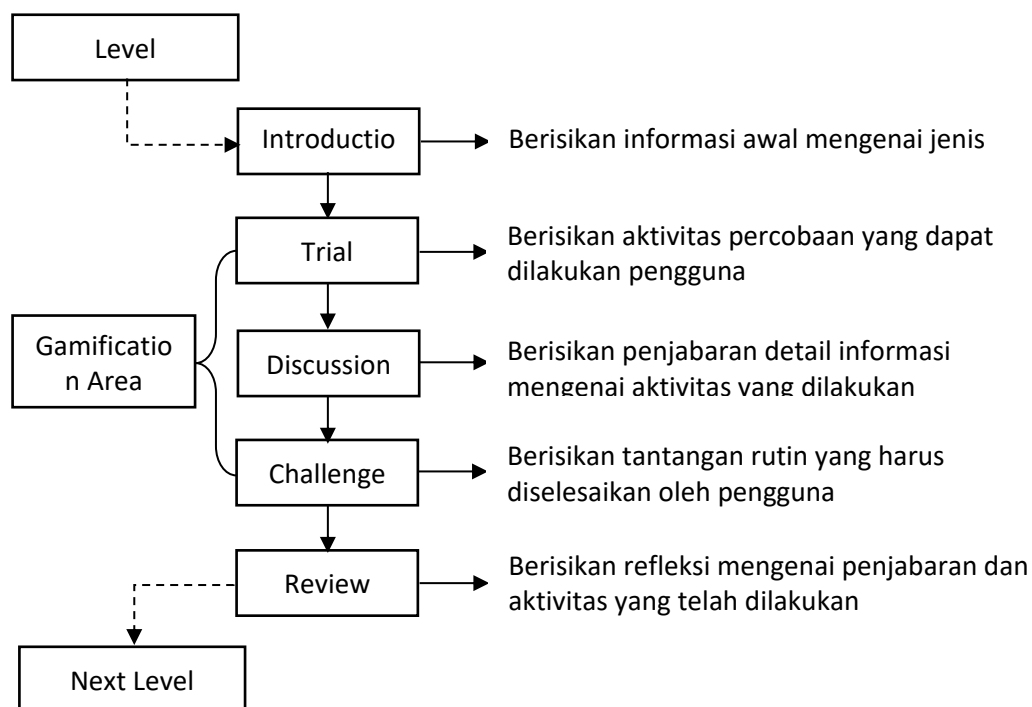
Baginya, kesetaraan, penerimaan diri, dan ruang aman (*safe space*) adalah hal yang sangat penting. Kebutuhan utamanya adalah format media fisik yang personal dan reflektif, bisa dimainkan atau dijelajahi seperti mini RPG (*choose your journey*), dan aman digunakan tanpa harus terbuka secara *online*.

Ketiga *user persona* merepresentasikan generasi muda yang sangat terhubung dengan dunia digital, namun menghadapi berbagai tantangan signifikan terkait kesejahteraan mental dan emosional. Meskipun memiliki latar belakang dan masalah spesifik yang berbeda ketiganya memiliki benang merah dalam pencarian solusi *self-compassion*. Ketiga persona mendambakan alat atau metode yang dapat mendukung *mindfulness*, mengurangi stres digital, dan membangun kebiasaan positif secara lembut, sering kali dengan preferensi untuk solusi yang ringan, mudah diakses, dan tidak menambah beban mental, bahkan ada yang mencari format fisik atau *offline*. Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan akan pendekatan yang mampu memfasilitasi kebutuhan untuk membantu menjaga kesehatan mental.

Konsep Perancangan (*Design*)

Tahap berikutnya dalam metode 4D adalah *Design*, dalam perancangan *pocket zine* ini tahap kedua yaitu perumusan strategi dan konsep yang di gagas adalah bagaimana menghadirkan media fisik sebagai bagian dari terapi *self-compassion* secara mandiri. Meninjau media *pocket zine* yang secara kebahasaan dapat diartikan sebagai *zine* berukuran kecil yang dapat disimpan pada saku atau kantong pakaian, dipertimbangkan berdasarkan aspek ergonomis dan kemudahan penggunaannya. Secara praktis, dengan ukurannya yang kecil, dapat mempermudah saat dibawa dan digunakan.

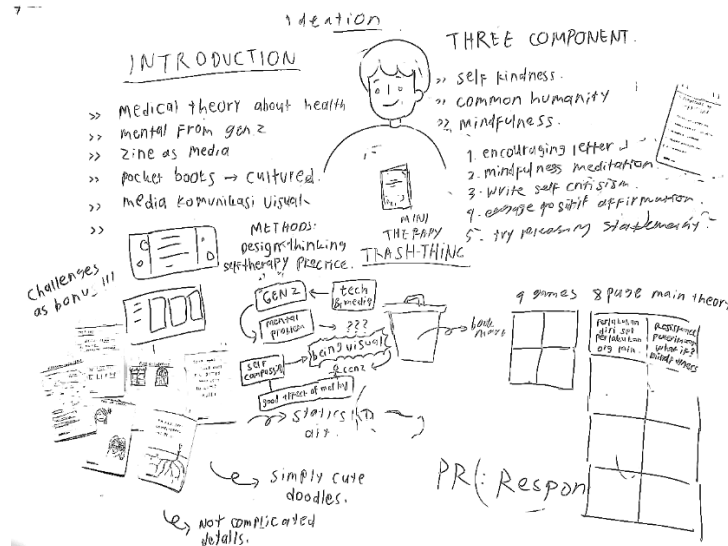
Lebih lanjut, konsep konten yang dihadirkan dalam media *pocket zine* ini selain memuat informasi berkaitan dengan topik dan permasalahan yang di angkat juga menitik beratkan pada dasar mini *journaling* dengan pendekatan gamifikasi. Adapun gamifikasi yang dimaksud adalah integrasi unsur permainan dalam setiap konten pada media. Ini mencakup berbagai jenis aktivitas yang dapat dilakukan dengan penambahan unsur tantangan sebagai salah satu elemen permainan. Di samping itu, penggunaan elemen permainan juga dimaksudkan sebagai bentuk aktivitas *doing* yang menekankan pada keterlibatan aktif *user* dalam menggunakan media. Adapun alur dari media *pocket zine* yang dirancang dapat diuraikan sebagai berikut:



Gambar 6. Alur Konten dan Pendekatan Gamifikasi pada *Pocket Zine*

Sumber: Dokumen Penulis, 2025

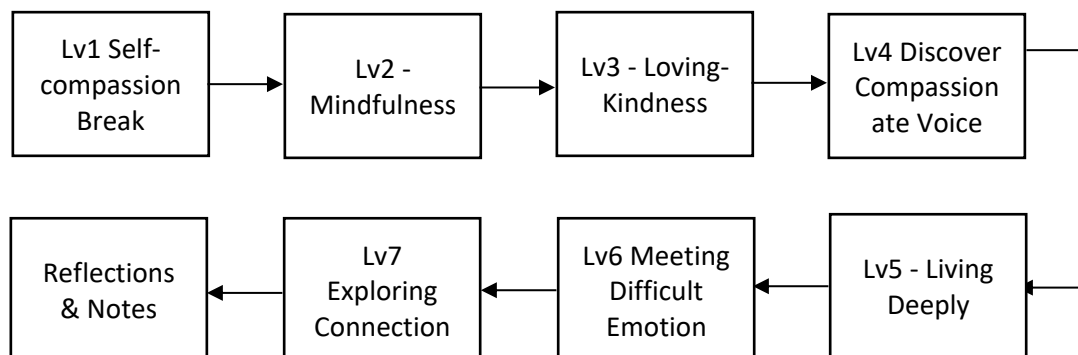
Pada alur yang dipaparkan pada Gambar 6, penerapan elemen permainan dengan pendekatan gamifikasi terintegrasi sepenuhnya ke dalam konten informasi sebagai satu kesatuan. Hal ini menjadi penting mengingat *zine* ini mengadaptasi konsep *activity book* yang menitik beratkan pada peran aktif *user* untuk dapat merasakan pengalaman yang jauh berbeda dari sekadar membaca informasi saja. Perlu diingat bahwa media ini merupakan bentuk media pendamping yang dilakukan secara mandiri, sehingga konsep yang di usung harus bisa membuat pengguna terlibat sepenuhnya tanpa intervensi dari konselor.



Gambar 7. Proses Ideasi, Konsep dan Sketsa

Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Pada Gambar 7 dipaparkan proses ideasi, konsep dan sketsa perancangan *pocket zine*. Proses tersebut melibatkan *mind mapping* dari aspek konten, visual dan teknis. Selain itu, desain level juga dirancang menyesuaikan dengan konten terapi. Level dalam konteks ini merupakan pembabakan isi buku, selain merupakan *gimmick* yang di buat sejalan dengan konsep juga secara praktik merupakan level informasi yang runut dan terstruktur. Pembabakan isi buku mengacu pada arahan dari psikolog sebagai ahli konten. Adapun pembabakan isi buku terdiri dari tujuh level yang dapat diuraikan sebagai berikut.



Gambar 8. Alur Pembabakan Isi *Pocket Zine*

Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Berdasarkan paparan Gambar 8, penyusunan level merupakan pembabakan isi buku yang secara runut memuat tahapan-tahapan terapi. Terdapat tujuh level yang masing-masing berisikan informasi dan praktik mandiri yang harus dilakukan oleh pengguna untuk dapat menyelesaikan terapi. Adapun untuk meninjau rincian isi dalam setiap babak diuraikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Rincian Pembabakan Isi *Pocket Zine*

No.	Level	Materi	Gamification
1	<i>Self Compassion Break</i>	Pengenalan apa itu <i>self-compassion break</i> (definisi, fungsi, tujuan).	<i>Lore Story</i>
		<i>Trial challenge</i> praktik langsung untuk merasakan materi SCB (<i>Self-compassion Break</i>).	<i>Trial Demo Level</i>
		Penjelasan setelah <i>challenge</i> mengenai SCB secara nyata dan bagaimana <i>user</i> bersikap.	
		<i>Quotes</i> dan <i>reminder</i> .	<i>Break</i>
		<i>Challenge</i> buat praktik dalam kurun waktu tertentu dan latihan yang membangun kebiasaan atau familiaritas terhadap SCB Practice.	<i>Challenges</i>
		Ilustrasi untuk <i>encouraging</i> .	<i>Break</i>
		<i>Review challenge</i> beserta perubahan.	<i>Ending Level</i>
2	<i>Mindfulness</i>	Pengenalan apa itu <i>mindfulness</i> .	<i>Lore Story</i>
		<i>Trial challenge</i> membandingkan aplikasi <i>mindfulness</i> terhadap apa yang dialami.	<i>Trial Demo Level</i>
		Penjelasan mengenai <i>mindfulness</i> dan meluruskan apa yang dipikirkan.	
		<i>Quotes</i> dan <i>reminder</i> .	<i>Break</i>
		<i>Challenge</i> praktik <i>mindfulness</i> dalam keseharian dan bagaimana cara menghadapi sebuah situasi dengan hal kecil (terdapat kolom <i>check in</i> buat <i>daily challenge</i> dan tabel situasi harian dan <i>how you deal with it</i> dengan <i>self care</i>).	<i>Challenges</i>
		Bonus item/buff+ serta instruksi praktik <i>affectionate breathing</i> dan <i>soles the feet</i> buat bekal tambahan selama challenge sebagai contoh <i>how to handle the situation</i> .	
		Ilustrasi untuk <i>encouraging</i> .	<i>Break</i>
		<i>Review challenge</i> dan perubahannya.	<i>Ending Level</i>
3	<i>Loving-Kindness</i>	Pengenalan apa itu <i>loving-kindness</i> .	<i>Lore Story</i>
		<i>Trial challenge</i> praktik langsung untuk merasakan materi <i>loving kindness</i> (membuat notes catatan <i>phrases</i> poin tentang diri dan menemukan apa yang dibutuhkan diri + <i>wish</i>).	<i>Trial Demo Level</i>
		Penjelasan setelah praktik <i>loving-kindness</i> dan apa yang harus dilakukan untuk terapi ini.	
		<i>Quotes</i> dan <i>reminder</i> .	<i>Break</i>
		<i>Challenge</i> untuk selalu menaruh harapan di sela hari dengan mempraktikkan <i>challenge</i> di level sebelumnya.	<i>Challenges</i>
		Bonus item dan instruksi meditasi yang berhubungan dengan praktik tantangannya.	
		Ilustrasi untuk <i>encouraging</i> .	<i>Break</i>
		<i>Review challenge</i> dan perubahannya.	<i>Ending Level</i>
4	<i>Discovering Your Compassionate Voice</i>	Pengenalan tentang <i>discover your voice</i> dan materi tentang menerima diri seutuhnya.	<i>Lore Story</i>

5	Living Deeply	<i>Trial challenge</i> tentang <i>stage</i> pembaca saat ini dan tujuan serta cerita perjalanannya	
		Penjelasan tentang kesadaran terhadap situasi <i>stage</i> saat ini, dan penjelasan tersendiri untuk meluruskan pemikiran serta tindakan terhadap diri sendiri. Bagaimana berubah dari <i>self-criticism</i> menjadi <i>self-wishing</i> dan <i>self-encouraging</i> .	Trial Demo Level
		<i>Trial</i> tambahan untuk mengubah sikap sehingga membuat ulang peta harapan dan apresiasi kepada diri sendiri.	More Trial
		<i>Quotes</i> dan <i>reminder</i>	Break
		<i>Challange daily letter</i> buat diri sendiri berisi harapan dan hal baik, dilakukan setelah praktik pada <i>challenge</i> sebelumnya.	
		Bonus item untuk terapi dan tambahan <i>challenge</i> yang dapat memperdalam <i>feeling</i> dan kesadaran dalam menulis setiap surat kepada diri sendiri.	Challenges
		Ilustrasi untuk <i>encouraging</i> .	Break
		<i>Review challenge</i> dan perubahannya.	Ending Level
		Pengenalan <i>living deeply to your life</i> .	Lore Story
		Trial tentang mencari jati diri dan <i>core value</i> tentang diri sendiri dan bagaimana mengolah informasi itu dengan <i>compassion</i> untuk mengenali dan sadar akan emosi yang ada.	
6	Meeting Difficult Emotion	Penjelasan mengenai <i>living deeply</i> dan bagaimana mengatur hal kecil sesuai dengan <i>core value</i> diri sehingga menjauhkan kekecewaan saat hidup tidak berjalan sesuai yang di harapkan.	Trial Demo Level
		<i>Quotes</i> dan <i>reminder</i>	Break
		<i>Challenge</i> berupa <i>living with VOW</i> dan <i>daily promise</i> terhadap diri dapat berdampingan dengan apa yang diinginkan dan direncanakan	
		Bonus item dan instruksi meditasi pendamping <i>living with VOW</i> dilakukan sebelum menulis janji untuk terkoneksi dengan diri dan bisa mengetahui apa yang dibutuhkan dan apa yang bisa dijanjikan bagi diri untuk dicapai.	Challenges
		Ilustrasi untuk <i>encouraging</i> .	Break
		<i>Review challenge</i> dan perubahannya.	Ending Level
		Pengenalan <i>meeting difficult emotion</i> dan bagaimana menghadapi situasi yang kurang menyenangkan (terapi dan membayangkan situasi).	Lore Story
		Trial tentang membayangkan emosi tidak menyenangkan, berkenalan dengan emosi dan mencoba menerima emosi.	
		Penjelasan mengenai <i>meeting difficult emotion</i> bagaimana tahapan penerimaan emosi itu dan cara menghadapinya dengan <i>self compassion</i> .	Trial Demo Level
		<i>Quotes</i> dan <i>reminder</i>	Break
6	Meeting Difficult Emotion	<i>Challenge</i> meditasi untuk berkenalan dengan emosi yang dihindari dan menanamkan emosinya sehingga bisa berteman dan hidup berdampingan dengan emosi tersebut.	Challenges
		Ilustrasi untuk <i>encouraging</i>	Break
		<i>Review challenge</i> dan perubahannya	Ending Level

7	<i>Exploring Connection</i>	Pengenalan <i>exploring challenging relationship</i> , berkaitan dengan diskoneksi emosi dan sakitnya diskoneksi karena perasaan terabaikan.	<i>Lore Story</i>
		<i>Trial</i> contoh situasi <i>disconnection</i>	
		Penjelasan untuk mulai terkoneksi kembali dan memiliki jembatan koneksi.	<i>Trial Demo Level</i>
		<i>Quotes</i> dan <i>reminder</i>	<i>Break</i>
		Challenge terapi untuk membayangkan kembali menggali diri mulai berdamai atas situasi	<i>Challenges</i>
		Ilustrasi untuk <i>encouraging</i>	<i>Break</i>
		<i>Review challenge</i> dan perubahannya	<i>Ending Level</i>

Sumber: Penulis (2025)

Berdasarkan paparan tabel di atas, masing-masing level memiliki sub materi tersendiri dengan karakteristik terapi dan gamifikasi yang beragam. Setiap level dilakukan secara bertahap dengan berbagai tantangan yang harus di selesaikan untuk dapat beranjak pada level berikutnya. Hal ini tentu menjadikan buku *pocket zine* ini selain informatif juga menuntut peran aktif dari pengguna untuk merespon informasi yang ada pada buku.

Hasil Perancangan (*Develop*)

Media dirancang dalam *software* pengolah *vector* dengan konsep visual mengambil pendekatan visual *console game*. Adapun gaya visual yang diusung menggunakan *mix pixel art* sebagai satu kesatuan tema. Untuk dapat meninjau aspek visual, berikut dipaparkan beberapa visual dalam *pocket zine* yang dapat diuraikan sebagai berikut:

Desain Cover

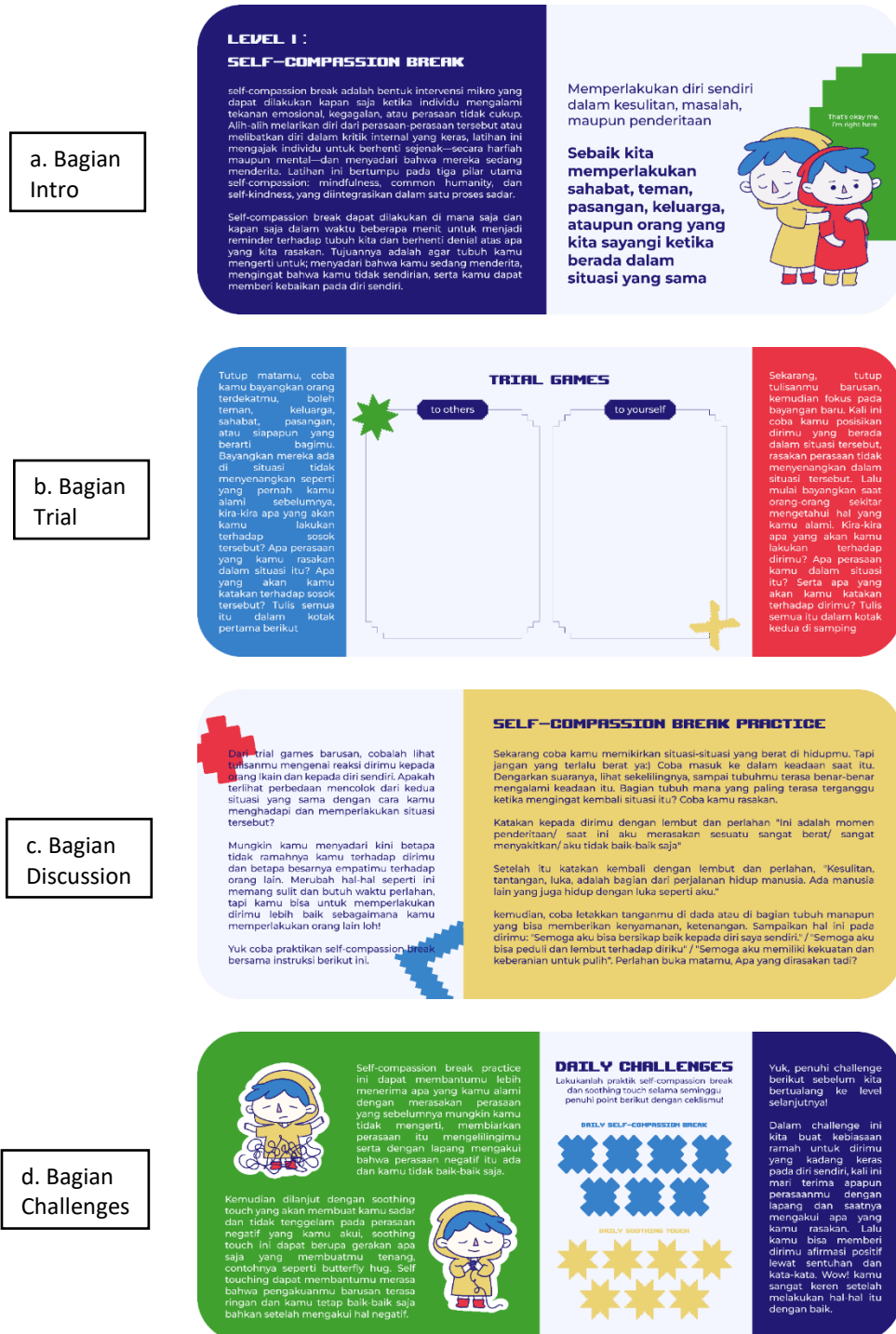
Sebagai bentuk pendekatan visual, visualisasi elemen desain seperti ilustrasi, tipografi dan warna bergaya *console game* dikhususkan untuk menyesuaikan tampilan dengan kecenderungan *Target audience*.



Gambar 9. Tampilan Cover Depan dan Belakang *Pocket Zine*
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Konten Isi Pocket Zine

Pada bagian isi terdapat enam bagian yang terdiri dari *intro*, *trial*, *discussion*, *challenge*, *review*, *reflection*. Masing-masing bagian memiliki informasi dan stimulus untuk direspon oleh pengguna. Adapun rincian visualisasi isi beserta deskripsi diuraikan pada gambar 10 sebagai berikut:





Gambar 10. Contoh Tampilan Isi *Pocket Zine*
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

1. Pada Bagian *Intro*, dipaparkan terkait informasi singkat terkait terapi *self-compassion* sebagai pengantar. Ini menjadi penting untuk dapat dipahami di awal selain sebagai informasi juga sebagai bentuk navigasi terkait apa yang harus dilakukan pada lembar berikutnya.
2. Pada Bagian *Trial* merupakan bagian berikutnya yang membuat pengguna mulai berperan aktif dalam merespon isi informasi sebelumnya. Pada bagian ini, pengguna diajak untuk melakukan kegiatan sesuai dengan instruksi yang diberikan.
3. Pada Bagian *Discussion*, memuat informasi berupa refleksi dari tahapan *trial* yang sudah dilakukan sebelumnya. Lembar ini berisi informasi detail mengenai respon pengguna atas aktivitas sebelumnya. Ini merupakan bagian penting mengingat media bersifat *user centered* menjadikan keberhasilan terapi sangat bergantung dari pengguna itu sendiri dalam menggunakan media ini.
4. Pada Bagian *Challenge*, ini merupakan kegiatan kedua yang menuntut peran aktif pengguna dalam merespon informasi sebelumnya. Bagian ini berisi tantangan yang harus dikerjakan sesuai instruksi yang diberikan
5. Pada Bagian *Review*, berisikan pembahasan singkat atas aktivitas yang telah dilakukan dari awal, baik membaca informasi maupun melakukan aktivitas *trial* dan *challenge*.
6. Bagian terakhir ini merupakan refleksi akhir dari aktivitas yang telah dilakukan. Selain sebagai refleksi akhir di bagian ini merupakan penutup tahapan terapi yang menjadi kesimpulan dari proses terapi.

Hand-over (Disseminate)

Setelah melakukan tahap *define*, *design* dan *develop*, media *pocket zine* yang telah dirancang selanjutnya dilakukan proses produksi untuk dilakukan proses *hand-over*. Spesifikasi dari material menggunakan bahan kertas *Artpaper* dengan gramasi 260 untuk bagian *cover* dengan *finishing* laminasi doff. Untuk material isi menggunakan jenis kertas HVS dengan gramasi 100 dengan *binding* menggunakan *finishing* blok lem.



Gambar 11. Hasil Akhir Perancangan *Pocket Zine*
Sumber: Dokumen Penulis, 2025

Gambar 11 merupakan hasil akhir dari perancangan media *pocket zine*. Setelah melalui seluruh tahapan perancangan, hasil cetak dari media ini diserahkan kepada narasumber psikolog. Penyerahan ini merupakan bentuk *hand-over* dari *output* perancangan yang diusulkan untuk digunakan. Dengan demikian, tahap ini menjadi penutup dari keseluruhan proses perancangan yang telah dilakukan.

Simpulan

Setelah melalui serangkaian proses perancangan, didapat kesimpulan bahwa secara keseluruhan, perancangan *pocket zine* yang mengintegrasikan pendekatan gamifikasi ini dapat dijadikan sebagai *piloting* media pendamping yang relevan untuk praktik terapi *self-compassion*. Dengan format yang ringkas dan interaktif, *pocket zine* ini diharapkan dapat memfasilitasi pemahaman dan praktik *self-compassion* secara lebih menyenangkan dan mudah diakses, sehingga mendukung peningkatan kesejahteraan mental dan emosional di kalangan generasi muda terutama generasi Z. Implementasi elemen gamifikasi tidak hanya meningkatkan keterlibatan pengguna, tetapi juga mendorong konsistensi dalam latihan *self-compassion* secara mandiri, sebagai bentuk intervensi menuju penerimaan diri dan kebaikan hati. Hasil dari perancangan ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penggunaan media intervensi psikologis yang inovatif dan sesuai untuk karakteristik Generasi Z.

Referensi

Cahyani, B. H., & Putrianti, F. G. (2021). 'Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Ibu Dalam Pengasuhan Positif.' *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 107. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5844>

- Daska, A. T., Resmadi, I., & Kadarisman, A. (2025). 'Perancangan Zine Sebagai Media Informasi Mengenai Pada Siswi SMA di Kota Pekanbaru.' *E-Proceeding of Art and Design*, 12(4), 5219-5237. https://repository.telkomuniversity.ac.id/pustaka/files/235202/jurnal_eproc/perancangan-zine-sebagai-media-informasi-mengenai-kesadaran-penggunaan-skincare-yang-aman-dan-tepat-pada-siswi-sma-di-kota-pekanbaru-dalam-bentuk-buku-karya-ilmiah.pdf
- Dewi, K., Sopyan, N. A. Z., Putri, N. A. S., & Rozak, R. W. A. (2024). 'Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z.' *LIBEROSIS: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 2(3), 21–30.
- Fatimah, M., Dewi, R. P., & Aini, L. N. (2024). 'Psikoedukasi Literasi Kesehatan Mental pada Generasi Z.' *Setia Mengabdikan: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2).
- Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). 'Strategi Self-Compassion: Mengurangi Stres di Kalangan Siswa SMA.' *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 229–244. <https://doi.org/10.20885/intervensiopsikologi.vol16.iss2.art6>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Jakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Ismail, T. (2022). 'Kreativitas Konselor Dalam Pengembangan Media Bimbingan Dan Konseling Impact.' *Aflah Consilia : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 01(1), 22–33. <http://ejournal.iaingawi.ac.id/index.php/aflah/index>
- Kemendes. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS.
- Kemendes. (2023). Depresi pada Anak Muda di Indonesia.
- Masriyudin, Fauzi, A., & Atiyah. (2024). 'Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z.' *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Non Formal*, 145–151.
- Maulana, R. D., & Hidayatullah, S. (2019). Perancangan Zine Pengenalan dan Penyikapan Quarter Life Crisis Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun Daerah Kota Jakarta. *E-Proceeding of Art & Design*, 4093–4101.
- Mochtar, M. Z. (2023). *Menyelisik Kekuatan Mereka Invisible But Real*. Jakarta: Deepublish Digital.
- Nurlaila, C., Aini, Q., Setyawati, S., & Laksana, A. (2024). 'Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet.' *Konsensus : Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum Dan Ilmu Komunikasi*, 1(6), 95–102. <https://doi.org/10.62383/konsensus.v1i6.464>
- Oktariani, & Ayu, L. (2025). 'Psikoedukasi : Generasi Z dan Kesehatan Mental.' *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.51849/jp3km.v4i2.77>
- Phangadi, M. (2019). 'Peningkatan Pengidap Penyakit Mental pada Generasi Z Periode 2013-2018.' *INA-Rxiv*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/p6ms3>
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). 'Self-Compassion Moderates The Predictive Effects of Social Media Use Profiles on Depression And Anxiety.' *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100128. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Rosly, R., & Khalid, F. (2017). 'Gamifikasi : Konsep dan Implikasi dalam Pendidikan.' *Pembelajaran Abad Ke-21: Trend Integrasi Teknologi*, 144 (154), 1903–1910.
- Sabam, F., Argindo, E., Maslan, R., Program, S., Desain, S., Visual, K., Rupa, S., & Desain, D. (2022). 'Penggunaan Zine Sebagai Media Pengenalan Stage of Grief Kepada Remaja.' *Jurnal Komunikasi Visual Wimba*, 13(2).
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). 'Self-Compassion, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z.' *Analitika*, 12(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Tali, E., Potharst, E. S., de Bruin, E. I., & Utens, E. M. W. J. (2023). 'Self-Compassion and Anxiety in Adolescents with and without Anxiety Disorder.' *Children*, 10(7), 1181. <https://doi.org/10.3390/children10071181>



- Thiagarajan, S., Semmel, D. S., & Semmel, M. I. (1974). *Instructional Development for Training Teachers of Exceptional Children: A Sourcebook*. Leadership Training Institute/Special Education, University of Minnesota.
- Umaroh, A. K., Kurnia, S. I., Kusumaningtyas, B. M., Shabrina, F. A. N., Pratiwi, F. S., Hidayat, W. T., & Faiza, S. A. (2025). 'School Heroes sebagai program edukasi kesehatan siswa SMP dengan Zine P3P.' *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(2), 635–646. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i2.23734>
- Wibisono, G., & Hakim, Z. A. (2022). 'Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis.' *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 75–88. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.552>
- Yanuar, A., Amanta, A. G., Puteri, M., Dahesihsari, R., & Ajisuksmo, C. R. P. (2021). 'Self-Compassion Bagi Sandwich Generation: Program Psikoedukasi Melalui Media Sosial Instagram.' *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(3). <https://doi.org/10.24912/jbmi.v4i3.13458>