

Mengembangkan Pesan Whatsapp tentang Edukasi *Mindful Parenting* dengan Prinsip *Cognitive Theory of Multimedia Learning*

Radisti Ananda Hanum¹, Ira Mirawati², Kismiyati El Karimah³

Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran, Sumedang.

Submitted : 20 Januari 2023,

Accepted : 24 Januari 2023,

Published : 30 Januari 2023

ABSTRAK

Whatsapp merupakan media yang banyak digunakan oleh ibu rumah tangga untuk bertukar informasi dalam grup-grup yang mereka ikuti. Informasi yang mereka pertukarkan di antaranya edukasi mengenai *parenting*. Tujuan penelitian ini adalah mengembangkan pesan-pesan edukasi visual mengenai *mindful parenting*, yang tujuannya menarik dan mudah dipahami, dengan menggunakan prinsip-prinsip *cognitive theory of multimedia learning*. *Cognitive theory of multimedia learning* merupakan teori yang dipopulerkan oleh Richard E. Mayer. Teori ini menyatakan bahwa multimedia mendukung bagaimana otak manusia memproses pembelajaran. Metode penelitian yang digunakan adalah metode pengembangan tipe 1 dengan pengujian hasil dilakukan melalui *focus group discussion* dengan informan pakar komunikasi visual dari Program Studi Manajemen Komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran dan ibu rumah tangga anggota grup WhatsApp. Hasil penelitian menunjukkan bahwa isi pesan yang dipilih oleh peserta FGD adalah yang bersifat koheren dengan mengesampingkan aspek-aspek yang dapat mendistraksi, materi berfokus pada *clue* atau *highlight* mengenai hal-hal penting, grafik dan narasi dimunculkan secara bersamaan atau buat teks menjadi lebih minimalis. Selain itu pesan dan gambar diberikan secara bersamaan namun dalam segmen-segmen kecil karena orang akan memproses informasi menjadi lebih mudah. Melalui pesan-pesan yang disusun dalam penelitian ini, ibu-ibu diharapkan akan belajar mengenai *mindful parenting* lebih baik apabila didalamnya terdapat kata-kata dan gambar daripada hanya kata-kata.

Kata-kata Kunci: *mindful parenting*; Whatsapp; *cognitive theory of multimedia learning*; komunikasi visual

Developing Whatsapp messages about mindful parenting education using Cognitive Theory of Multimedia Learning principles

ABSTRACT

Whatsapp is a media that is widely used by housewives. they exchange information in the groups they have joined. The information exchanged includes education about parenting. The purpose of this research is to develop visual educational messages about mindful parenting, which are expected to be interesting and easy to understand. Message development is carried out using the principles of the

Mengembangkan Pesan Whatsapp tentang Edukasi *Mindful Parenting* dengan Prinsip *Cognitive Theory of Multimedia Learning*

(Radisti Ananda Hanum, Ira Mirawati, Kismiyati El Karimah)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

cognitive theory of multimedia learning. The cognitive theory of multimedia learning is popularized by Richard E. Mayer. The research method used is the development method type 1, and the evaluation of the results was conducted through FGDs. The participants were visual communication experts from the Department of Communication Management, Communication Science Faculty, Universitas Padjadjaran, and housewives with teenage children. The results showed that the messages chosen by the FGD participants were the messages which have characteristics coherent by setting aside distracting aspects, the material focused on clues or highlights about important matters, graphics, and narration appeared simultaneously or made the text more minimalistic. In addition, messages and pictures are given simultaneously, but in small segments, because people will process information more easily. Messages made by applying the cognitive theory of multimedia learning are expected to learn about mindful parenting better if they contain words and pictures rather than just words.

Keywords: *mindful parenting; WhatsApp; cognitive theory of multimedia learning; visual communication*

Korespondensi: Dr. Ira Mirawati, M.Si. Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Padjadjaran. Jalan Raya Ir. Sukarno No.KM 21, Hegarmanah, Kec. Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363

PENDAHULUAN

Whatsapp merupakan aplikasi pesan instan yang dapat diakses secara *online*, dan saat ini menjadi salah satu media untuk melakukan pertukaran informasi yang banyak digunakan oleh semua orang. Sebagai sebuah aplikasi percakapan, *Whatsapp* digunakan untuk bertukar pesan dengan keluarga, teman, pekerjaan, bahkan pembelajaran daring selama pandemi pun banyak dilakukan melewati media *Whatsapp*. Berdasarkan data Statistik, saat ini Indonesia merupakan negara dengan pengguna *Whatsapp* terbanyak ketiga di dunia dengan jumlah pengguna 84,8 juta pada bulan Juni 2021 (Databoks, 2022).

Whatsapp juga saat ini banyak dimanfaatkan sebagai media informasi dimana para penggunanya akan bertukar pesan. Selain bertukar pesan antar individu, terdapat fitur - fitur lain yang dapat membantu proses pertukaran pesan menjadi lebih efisien, seperti status *Whatsapp*, *voice note*, *send file*, dan salah satunya yaitu fitur *group* dalam *Whatsapp*. Fitur grup membantu penggunanya untuk bertukar pesan kepada khalayak yang lebih besar. Pengetahuan mengenai pola asuh yang sudah dapat diakses dengan mudah ini juga banyak tersebar dalam aktivitas *group Whatsapp* yang beranggotakan ibu-ibu (Wenerda, 2019).

Sejatinya, dalam perannya sendiri baik Ayah maupun Ibu memiliki tanggung jawab yang sama, tetapi dalam mendidik anak ibu memiliki tanggung jawab yang lebih besar (Jailani, 2014), terutama pada anak yang sedang dalam usia remaja. Pengetahuan mengenai pola asuh

Mengembangkan Pesan *Whatsapp* tentang Edukasi *Mindful Parenting* dengan Prinsip *Cognitive Theory of Multimedia Learning*

(Radisti Ananda Hanum, Ira Mirawati, Kismiyati El Karimah)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

juga tentu menjadi penting ketika hendak menjadi orang tua, pengetahuan mengenai pola asuh anak merupakan bekal yang harus dimiliki, tetapi nyatanya tidak semua orang tua memiliki pengetahuan serta keterampilan yang memadai dalam hal mengasuh anak. Kurangnya pengetahuan orang tua terhadap pola pengasuhan yang baik juga dapat menyebabkan tumbuh kembang anak terganggu (Nasution & Sitepu, 2018).

Konsep *mindful parenting* sebagai salah satu metode *parenting* dibentuk berdasarkan aspek-aspek dasar yang berkaitan dengan praktik kehidupan sehari-hari, sehingga dapat digunakan dan diterapkan dalam pola pengasuhan anak (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2021). *Mindful parenting* dikembangkan dari konsep praktik kehidupan *mindfulness psychology*, *mindfulness* sendiri merupakan sebuah pengamatan tanpa adanya penilaian (*judgement*) terhadap pikiran yang terjadi secara terus menerus dari stimulus internal dan eksternal yang muncul (Coatsworth et al., 2018). Konsep *Mindfulness* terdiri dari lima aspek yang saling berkaitan, yaitu *observing*, *describing*, *acting with awareness*, *non-judging to the inner experience*, serta *non reactivity of inner experience*. *Mindful parenting* sendiri memiliki lima dimensi utama yang dipercaya dapat memberikan pola asuh positif bagi orang tua dan anak (Baer et al., 2008).

Penggunaan konsep *mindful parenting* juga dibuktikan dapat mengurangi stress, menurunkan agresi pada anak, meningkatkan jiwa sosial anak, meningkatkan kepuasan dalam mengasuh anak, meningkatkan kualitas komunikasi baik verbal maupun nonverbal antara orang tua dan anak, serta dipercaya dapat membantu secara efektif bagi orang tua untuk mengasuh anak yang mengalami autisme dan ADHD (Eisenlohr-Moul et al., 2012).

Orang tua yang mengembangkan dan menggunakan konsep *mindful parenting* diyakini dapat terhindar dari perilaku *toxic*. *Toxic parents* memiliki arti orang tua yang tidak menghormati dan memperlakukan anaknya sebagai individu. Perlakuan seperti itu juga selain berdampak buruk pada anak dalam jangka panjang, dapat berdampak buruk juga bagi hubungan antar anggota keluarga. Pengasuhan positif atau *mindful parenting* ini juga dilakukan selain untuk membangun pribadi anak, juga untuk menciptakan lingkungan serta pribadi yang baik pada seluruh anggota keluarga (Sofyan et al., 2018).

Dalam mendukung *mindful parenting* terdapat lima dimensi yang terdiri dari (1) mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati, (2) pemahaman dan penerimaan untuk tidak menghakimi anak, (3) pengaturan emosi diri dan anak, (4) pola

pengaturan diri yang bijaksana dalam hubungan *parenting*, (5) welas asih untuk diri dan anak (Baer et al., 2008).

Penggunaan konsep *mindful parenting* ternyata dibuktikan dapat mengurangi stress, menurunkan agresi pada anak, meningkatkan jiwa sosial anak, meningkatkan kepuasan dalam mengasuh anak, meningkatkan kualitas komunikasi baik verbal maupun nonverbal antara orang tua dan anak, serta dipercaya dapat membantu secara efektif bagi orang tua untuk mengasuh anak yang mengalami autisme dan ADHD (Rinaldi, 2017)

Pola pengasuhan *mindful parenting* juga cocok untuk dipelajari oleh para ibu agar dapat memberikan pengasuhan yang sehat dan positif pada anak-anak mereka. Pembelajaran mengenai pola asuh juga dapat menjadi evaluasi bagi para ibu apakah pola asuh yang selama ini digunakan efektif atau tidak. Tentunya, pembelajaran ini juga tidak mudah bagi para ibu, terutama ibu yang memiliki anak usia remaja, dimana pola asuh yang dilakukan sudah tertanam dari lama. Hal ini juga menyebabkan pemilihan jenis pesan yang akan disampaikan menjadi penting, agar para ibu dapat belajar secara efektif. Hal ini juga berkaitan dengan *cognitive theory of multimedia learning*, dimana dalam mengembangkan pembelajaran yang efektif, perlu adanya pemilihan pesan yang dapat masuk ke otak yaitu dengan kata-kata maupun gambar (Sorden, 2005)

Whatsapp digunakan menjadi media pembelajaran bagi para ibu dalam penelitian ini karena pertukaran informasi dilakukan setiap harinya menggunakan media tersebut dengan fitur-fitur sebagai proses penyampaian pesan. Disini pesan akan disampaikan *group chat* melalui teks dan infografis untuk melihat keefektifan pesan untuk meningkatkan pengetahuan para ibu. Selain itu juga para ibu dapat melakukan diskusi mengenai teknik pola asuh. Ibu-ibu juga selain berkomunikasi melewati media sosial, banyak kegiatan juga kelompok yang dianggotai oleh para ibu.

Kegiatan-kegiatan tersebut juga muncul selain untuk melakukan aktivitas tertentu, pasti terdapat percakapan atau diskusi mengenai keseharian, ataupun kehidupan di rumah. Para ibu juga merasa nyaman untuk melakukan kegiatan tersebut karena terdiri dari orang-orang yang memiliki *background* yang sama, yaitu seorang ibu.

Cognitive theory of multimedia learning merupakan teori yang dipopulerkan oleh Richard E. Mayer. Teori ini mendukung bahwa multimedia mendukung bagaimana otak manusia memproses pembelajaran (Sorden, 2005). Teori ini juga didefinisikan oleh Mayer,

umumnya teori ini mencoba untuk mengatasi masalah tentang bagaimana struktur praktik instruksional multimedia untuk meningkatkan strategi kognitif untuk membantu orang dalam pembelajaran secara efisien (Mayer & Moreno, 1996), dalam teori ini juga dikatakan bahwa orang belajar secara lebih dalam dari kata-kata dan gambar, hal inilah yang disebut sebagai prinsip multimedia (Sorden, 2005)

Menurut Mayer kata-kata disini dapat diucapkan atau ditulis, dan gambar juga dapat berupa segala bentuk grafis seperti ilustrasi, foto, animasi, atau video. Teori ini juga diadaptasi dari beberapa teori yaitu *model working memory* dari Baddeley, *Dual coding theory* dari Paivo, dan *Cognitive load theory* dari Sweller (Sorden, 2005). Sebagai teori belajar kognitif, teori ini juga berkaitan dengan *working memory*. *Working memory* ini dapat menyimpan pesan atau informasi dalam jangka waktu yang singkat (*short term memory*).

Menurut Mayer teori ini juga memusatkan pada ide untuk membangun makna dimana terdapat koneksi antara kata-kata dan gambar dibandingkan digunakan secara terpisah. Di dalam teori ini juga terdapat 3 aspek utama (Rudolph, 2017), yaitu: (1) *Dual Channel*, pada aspek ini diasumsikan berdasarkan teori kerja Baddeley bahwa memori kerja memiliki dua aspek yaitu aspek pendengaran dan aspek visual (Rudolph, 2017). (2) *Limited Capacity*, bagian ini merupakan adaptasi dari *cognitive load theory* yang mengatakan bahwa memori kerja memiliki kapasitas yang terbatas untuk menerima informasi, hanya kurang lebih 7 informasi baru (Rudolph, 2017). Jika melebihi kapasitas ini, maka manusia akan susah untuk memahami informasi, stress, dan pembelajaran menjadi tidak efektif. (3) *Active Processing*, bagian ini merupakan bagian pengolahan aktif dimana pesan diolah dan dibangun untuk pengetahuan dengan pengorganisasian menjadi kesatuan yang koheren (Rudolph, 2017).

Dalam teori ini pelajar memiliki tugas untuk memahami materi yang telah disajikan dan berkontribusi sebagai peserta aktif sehingga nantinya dapat membangun pengetahuan baru. Dalam teori ini juga terdapat struktur penyimpanan memori yang terdiri dari sensory memory yang merupakan struktur kognitif dimana memungkinkan kita untuk memahami informasi yang baru, *working memory* yang merupakan struktur kognitif dimana kita memproses informasi secara sadar, dan long term memory yang merupakan struktur kognitif dimana manusia dapat menyimpan informasi menjadi basis pengetahuan jangka panjang ((Sorden, 2005)).

Dari kerangka di atas, digambarkan alur pemrosesan informasi berbasis kata-kata dan gambar di dalam otak kita. Menurut Mayer, *sensory memory* menyimpan salinan sensorik yang tepat dari informasi yang disampaikan kurang dari 0,25 detik, sedangkan *working memory* menyimpan versi olahan dari *sensory memory* dan hanya dapat memproses beberapa potong informasi pada satu waktu kurang dari 30 detik, dan *long term memory* menyimpan seluruh simpanan pengetahuan dalam jangka waktu yang panjang (Sorden, 2005).

Pelajaran mengenai multimedia juga harus dilihat sebagai sebuah metode instruksional dengan tujuan utama untuk menumbuhkan pembelajaran yang bermakna. Metode instruksional sendiri merupakan cara untuk menyajikan pelajaran atau pengetahuan tanpa mengubah isi pelajaran dengan cakupan yang sama (Sorden, 2005). Metode ini juga bukan berarti harus selalu digunakan dalam setiap kegiatan pembelajaran, tetapi melihat juga keselarasan dengan tujuan pembelajaran, kondisi belajar, serta keahlian para pelajar selaku penerima pembelajaran.

Sejatinya menurut Mayer, teori ini juga berkaitan dengan makna dari pembelajaran itu sendiri, proses kognitif dalam *working memory* nantinya akan menentukan mana informasi yang akan dipilih atau diperhatikan, lalu pengetahuan apa yang akan diambil dari pengetahuan jangka panjang individu lalu diintegrasikan dengan informasi baru yang didapatkan, baru nantinya akan di transfer kembali ke memori jangka panjang (Sorden, 2005). Pengetahuan yang ditransfer ke memori jangka panjang ini disebut proses *encoding*.

Mayer juga membedakan pembelajaran yang bermakna dari tidak adanya pembelajaran, dan belajar dengan menghafal lalu menggambarkannya sebagai pembelajaran yang aktif untuk menambah pengetahuan. Pembelajaran yang bermakna juga ditunjukkan apabila pelajar dapat menerima informasi dan menerapkannya ke dalam situasi yang baru juga. Untuk dapat melakukan pembelajaran yang bermakna dan efektif, perlu diperhatikan juga beban kognitif yang dimiliki oleh para siswa. Teori ini juga memiliki kaitan dengan *cognitive load theory* dimana merupakan teori pembelajaran yang didasarkan pada kognitif manusia (Kalyuga, 2011). Teori ini dikembangkan oleh John Sweller. Proses berpikir manusia juga dimulai dari memperhatikan informasi melalui indera baik penglihatan maupun pendengaran, lalu selanjutnya masuk ke dalam memori kerja (*working memory*) yang dapat menyimpan pesan atau informasi dalam jangka waktu yang singkat (*short term memory*).

Perlu diperhatikan tiga komponen utama yaitu kelompok beban kognitif menjadi tiga (Kalyuga, 2011), yaitu: (1) *Intrinsic Cognitive Load*, beban kognitif ini merupakan beban yang

bergantung pada tingkat kompleksitas materi yang didalamnya terdapat seberapa banyak unsur atau komponen yang ada serta bagaimana unsur-unsur tersebut saling berkaitan. Banyaknya unsur yang terdapat dalam materi yang diberikan juga akan mempengaruhi banyaknya beban kognitif yang tinggi. Begitu pula sebaliknya, apabila tingkat kompleksitas dan beban kognitifnya rendah maka masing-masing unsur di dalam materi tersebut dapat dipelajari secara terpisah dengan proses yang lebih mudah. (2) *Extraneous Cognitive Load*, beban kognitif ini bergantung kepada bagaimana cara penyajian materi yang nantinya akan dipelajari. Bagaimana materi disampaikan dan dikemas juga dapat mengurangi beban kognitif ini. Apabila materi tidak dirancang dengan baik maka akan terjadi pemrosesan kognitif yang tidak relevan dan tidak efisien. (3) *Germane Cognitive Load*. proses ini merupakan proses yang terjadi secara otomatis apabila terdapat muatan di *working memory* yang kosong karena kurangnya beban kognitif *intrinsic* dan ekstrinsik. Proses ini juga disebabkan oleh motivasi serta sikap yang dimiliki terhadap materi yang akan dipelajari.

Kaitannya dengan teori ini adalah, pembelajaran dengan multimedia juga perlu memperhatikan banyaknya informasi yang diberikan, dimana pembelajaran multimedia digunakan untuk mengurangi beban kognitif *extraneous*, serta untuk mengontrol pemrosesan beban kognitif *intrinsic*, serta membantu untuk meningkatkan pemrosesan beban kognitif *germane*. sehingga beban kognitif yang dimiliki oleh para siswa tidak terlalu tinggi dan bisa menghasilkan pembelajaran yang efektif (Sorden, 2005).

Berdasarkan paparan yang telah disampaikan, penelitian ini bertujuan mengembangkan pesan-pesan edukasi di Whatsapp mengenai *mindful parenting*. Pesan akan dikembangkan dengan menggunakan prinsip *Cognitive Theory of Multimedia Learning*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi perkembangan tipe 1. Menurut Richey & Klein studi pengembangan tipe ini berfokus pada menghasilkan produk, program, proses, atau alat instruksional yang diperlukan untuk menciptakan kondisi yang lebih baik (Richey & Klein, 2005). Para peneliti mencerminkan minat dalam mengidentifikasi prinsip-prinsip pengembangan umum sebuah produk atau berdasarkan rekomendasi khusus sesuai situasi. Biasanya studi Tipe 1 membahas tidak hanya desain dan pengembangan produk,

tetapi juga evaluasi (Richey & Klein, 2014). Penelitian ini bisa juga hingga validasi dari produk yang dibuat.

Dalam penelitian ini, validasi dilakukan melalui FGD (*forum group discussion*) dengan pakar dan ibu rumah tangga yang memiliki anak usia remaja sebagai perwakilan sasaran dari edukasi *mindful parenting*. Informan pakar yang menjadi narasumber adalah dosen komunikasi visual dari Program Studi Manajemen Komunikasi Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Padjadjaran. Sementara itu, Ibu rumah tangga yang menjadi informan adalah anggota grup WhatsApp Kompleks Perumahan Citra Mas, Kecamatan Cileunyi, Kabupaten Bandung, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan informan ibu rumah tangga didasari karakteristik mereka yang memiliki anak remaja berusia 12 s.d 17 tahun dan memiliki grup WhatsApp ibu-ibu warga kompleks perumahan, yang saling aktif berbagi informasi di grup mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pesan-pesan edukasi merupakan bagian dari komunikasi pembelajaran atau bahkan instruksional. Komunikasi instruksional merupakan bagian ilmu instruksi yang menjadi fokus dari *Cognitive Theory of Multimedia Learning*. Ilmu instruksi sendiri didefinisikan oleh Mayer sebagai sebuah studi bagaimana cara untuk membantu orang untuk belajar.

Mayer mengidentifikasi dua belas bentuk prinsip pembelajaran mengenai multimedia (Sorden, 2005), yaitu: (1) *Coherence principle*, merupakan prinsip dimana hal yang tidak ada kaitannya dengan isi pembelajaran harus diminimalisir, karena seseorang akan belajar lebih baik apabila tidak ada distraksi dari isi pembelajaran itu sendiri. (2) *Signaling principle*, merupakan prinsip di mana materi pembelajaran diberikan *clue* atau *highlight* mengenai hal-hal penting. (3) *Redundancy principle*, yaitu grafik dan narasi dimunculkan secara bersamaan namun penggunaan teks menjadi lebih dikurangi. (4) *Spatial contiguity principle*, yaitu orang-orang belajar lebih baik ketika kata-kata dan gambar yang berhubungan diletakkan berdekatan satu sama lain daripada saling berjauhan pada halaman atau layar. (5) *Temporal contiguity principle*, yaitu pesan dan gambar diberikan secara bersamaan dibandingkan satu-satu atau berurutan. (6) *Segmenting principle*, artinya pembelajaran perlu dibuat ke dalam segmen-segmen kecil karena orang akan memproses informasi menjadi lebih mudah. (7) *Pre-training principle*, maksudnya adalah orang belajar lebih dalam dari pesan multimedia ketika mereka menerima pra-pelatihan tentang nama dan karakteristik komponen kata kunci (arahan). (8)

Mengembangkan Pesan Whatsapp tentang Edukasi *Mindful Parenting* dengan Prinsip *Cognitive Theory of Multimedia Learning*

(Radisti Ananda Hanum, Ira Mirawati, Kismiyati El Karimah)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

Modality principle, orang belajar lebih baik dari grafik dan narasi daripada dari grafik dan teks cetak. (9) *Multimedia principle*, di mana orang akan belajar lebih baik apabila didalamnya terdapat kata-kata dan gambar daripada hanya kata-kata. (10) *Personalization principle*, pesan sebaiknya menggunakan gaya bicara sehari-hari dibandingkan formal. (11) *Image principle*, pesan sebaiknya dibuat dengan gambar yang relevan dengan isi pembelajaran dibandingkan gambar mengenai pembicara atau pemberi materi. (12) *Voice principle*, prinsip ini diterapkan apabila pesan yang dibuat adalah media audio visual, yaitu penggunaan suara manusia akan lebih efektif jika melakukan pembelajaran dengan video dibandingkan suara robot atau buatan.

Mayer menyebutkan bahwa dua belas prinsip tersebut bersifat dinamis. Penerapannya bagi setiap orang juga berbeda-beda di tinjau dari pengetahuan yang telah dimiliki, serta proses belajar tiap individu (Sorden, 2005). Pada penelitian ini, peneliti mengembangkan pesan WhatsApp dengan menggunakan prinsip pertama hingga sebelas yakni mengubah pesan yang tadinya full teks dengan bahasa ilmiah menjadi pesan bergambar.



Gambar 1. Pengenalan konsep mindful parenting

Pada pesan pertama, para ibu diberikan pengenalan awal mengenai konsep *mindful parenting* secara singkat. Isi dari pesan dalam konten tersebut adalah “*Mindful parenting* pada dasarnya mengerucutkan pola asuh dengan kesadaran atau dalam psikologi disebut sebagai *mindfulness psychology*. Konsep ini pertama kali dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn yang merupakan seorang dokter serta akademisi dari Universitas Massachusetts dan mulai membawa konsep *mindfulness* ke lingkup ilmiah. Konsep ini juga mengajarkan para orang tua untuk membangun hubungan yang aman dengan anak mereka”. Untuk mengajarkan sebuah metode baru, pengertian dari metode atau konsep tersebut merupakan materi penting yang harus dipahami oleh khalayak (Mawardi, 2018).



Gambar 2. Pengenalan dimensi-dimensi *mindful parenting*

Pada pesan kedua, sudah mulai memasuki pada pengenalan dimensi-dimensi *mindful parenting* yang terdiri dari: (1) Mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. (2) Pemahaman dan penerimaan dan tidak menghakimi anak. (3) Pengaturan emosi diri

dan anak. (4) Pengaturan diri yang bijaksana dalam hubungan *parenting*. (5) Welas asih untuk diri dan anak.

Sebelum menjelaskan setiap dimensi secara lebih terperinci, para ibu harus melihat secara keseluruhan, apa saja yang ada pada metode yang mereka pelajari tersebut. Ini akan membantu mereka melihat awal dan akhir dari apa yang perlu mereka lakukan. Bahasa yang singkat dan sederhana, gambar-gambar yang memperlihatkan keharmonisan ibu dan anak, diharapkan akan membuat para ibu merasa bahwa mereka mampu melakukan ini. Bentuk pesan ini diharapkan juga mengurangi stress pada ibu tentang pola pengasuhan yang telah mereka lakukan. Salah satu hal yang perlu dikurangi adalah perasaan stress pada ibu (Gani & Kumalasari, 2019).

Ketika para ibu kemungkinan mempertimbangkan apakah akan melanjutkan membaca pesan edukasi mengenai *mindful parenting*, mereka disodori pesan ketiga yaitu manfaat *mindful parenting*. Tujuannya agar mereka semakin kuat untuk melanjutkan membaca pesan.



Gambar 3. Manfaat *mindful parenting*

Para ibu diberikan informasi mengenai manfaat dari penggunaan konsep *mindful parenting*, yaitu “(1) *Mindful parenting* ini dapat melatih kesabaran dan menjadikan kita sebagai pribadi yang lebih baik bagi itu untuk diri sendiri, masyarakat, pasangan, ataupun anak.

Mengembangkan Pesan Whatsapp tentang Edukasi *Mindful Parenting* dengan Prinsip *Cognitive Theory of Multimedia Learning*

(Radisti Ananda Hanum, Ira Mirawati, Kismiyati El Karimah)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

(2) Penerapan pola asuh ini juga dinilai dapat mengurangi stress dimana atmosfer yang terjalin di dalam rumah terjaga dengan baik karena masing - masing anggota keluarga sudah dapat menjaga emosi mereka dengan baik. (3) Hubungan antar anggota keluarga juga terjalin dengan rukun”.

Setelah mengetahui manfaat-manfaatnya, barulah kemudian pesan dilanjutkan dengan pesan yang menggambarkan secara lebih spesifik setiap dimensi *mindful parenting*. Berikut ini adalah pesan tersebut:



Gambar 4. Penjelasan lebih rinci mengenai dimensi-dimensi *mindful parenting*

Pada pesan mengenai dimensi pertama, para ibu diberikan informasi secara lebih mendalam mengenai mendengarkan dengan penuh perhatian dan berbicara dengan empati. Isi dari konten tersebut adalah “Pada dimensi ini dibutuhkan adanya teknik mendengar dengan

Mengembangkan Pesan Whatsapp tentang Edukasi *Mindful Parenting* dengan Prinsip *Cognitive Theory of Multimedia Learning*

(Radisti Ananda Hanum, Ira Mirawati, Kismiyati El Karimah)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

penuh perhatian, fokus, dan penuh kesadaran, sehingga anak dapat merasakan bahwa orang tua mereka benar - benar hadir untuk mereka. Pada konsep ini orang tua selalu mengungkapkan pemikirannya dengan kata - kata yang baik dan santun. Dengan demikian, kata - kata yang diucapkan adalah kata - kata yang dengan penuh kesadaran dapat mewakili pemikiran dan perasaan mereka.

Pada mengenai dimensi kedua para ibu diberikan informasi mengenai pemahaman dan penerimaan diri dan tidak menghakimi anak secara lebih mendalam. Isi dari konten ini adalah “Tidak menghakimi bukan berarti orang tua melepas peran mereka dan membiarkan anak mereka melakukan apapun tanpa nilai – nilai disiplin dan tidak dibimbing sama sekali, tetapi bagaimana cara orang tua menerima atas apa yang terjadi pada sang anak. Sebagai orang tua, harus secara sadar melihat keadaan anak mereka sebagaimana adanya, orang tua harus dapat menerima segala yang dimiliki anak mereka dengan baik”.

Pada pesan mengenai dimensi ketiga, para ibu diberikan informasi dengan lebih mendalam mengenai dimensi penerimaan emosi diri dan anak. Isi dari konten ini adalah “Tingkat emosi yang dimiliki oleh orang tua tentu mempengaruhi proses tumbuh kembang anak, dan pola asuh yang digunakan oleh orang tua itu sendiri. Ketika orang tua sudah memahami dengan betul dimensi ketiga ini, maka mereka dapat mengidentifikasi emosi dirinya dan emosi anaknya dan tetap membawa perhatian penuh dan sadar ketika berinteraksi. Orang tua dan anak akan dapat membuat pilihan - pilihan yang dipilih secara sadar tentang bagaimana merespons dibandingkan selalu reaktif”.

Pada dimensi keempat para ibu diberikan pengetahuan lebih lanjut mengenai pengaturan diri yang bijaksana dalam hubungan parenting. Isi dari konten tersebut adalah “Meliputi reaksi yang tidak berlebihan atas pencapaian yang dicapai oleh anak. Serta selalu mengendalikan diri terhadap value dan goals yang ingin dicapai dengan bijaksana. *Mindful parenting* tidak menunjukkan sikap negatif kepada anak, tetapi tahu kapan untuk berhenti dan bereaksi dengan baik di depan anak. *Mindful parenting* juga mengajarkan anak untuk berani berekspresi, bicara jujur tentang perasaannya, melabel keadaan, dan mengendalikan diri”.

Pada pesan dimensi kelima, para ibu diberi informasi lanjutan mengenai welas asih diri dan anak. Isi dari konten tersebut adalah “Welas asih sendiri merupakan bentuk rasa kemanusiaan, ketika welas asih diterapkan dalam pola asuh maka dapat menjadikan orang tua berperilaku baik, lemah lembut, dan pemaaf. Menerapkan welas asih pada keluarga akan

menghadirkan anak - anak yang peduli kepada sesama manusia, lingkungan, hewan, dan fenomena atau isu yang kurang berkenan di masyarakat. Welas asih sendiri dapat menjadi aset bagi para anak untuk terus berperilaku dan berbuat baik dalam hidupnya.

Dari hasil FGD dengan ahli komunikasi visual, didapatkan hasil bahwa dari konten tersebut komposisi warna, gambar, dan elemen sudah pas dan dapat menarik perhatian para pembaca, ekspresi yang ditunjukkan dari masing-masing gambar juga sudah mewakili isi teks yang ingin disampaikan, serta pemilihan font yang simpel sehingga tidak mengganggu isi pesan. Namun, beberapa konten masih terlalu panjang sehingga dapat dipersingkat lagi, karena untuk membaca isi teks dibutuhkan mental *support* yang dapat muncul apabila pesan dinilai menarik didukung dengan aspek-aspek visual lainnya. Sedangkan menurut ibu-ibu pemilihan kata yang disampaikan mudah dipahami, gambar juga membantu untuk memahami isi teks, dan pemilihan warna yang netral dan cenderung ceria sehingga tidak mengganggu saat membaca isi pesan. Namun, pada konten dimensi ketiga paragraf awal masih dinilai sedikit terlalu panjang sehingga diharapkan untuk dipersingkat.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pesan yang dipilih oleh peserta FGD adalah yang bersifat koheren dengan mengesampingkan aspek-aspek yang dapat mendistraksi, materi berfokus pada clue atau highlight mengenai hal-hal penting, grafik dan narasi dimunculkan secara bersamaan atau buat teks menjadi lebih minimalis. Selain itu pesan dan gambar diberikan secara bersamaan, namun dalam segmen-segmen kecil karena orang akan memproses informasi menjadi lebih mudah. Pesan yang dibuat dengan menerapkan cognitive theory of multimedia learning diharapkan akan belajar mengenai *mindful parenting* lebih baik apabila didalamnya terdapat kata-kata dan gambar daripada hanya kata-kata.

Penelitian ini telah menghasilkan pesan-pesan komunikasi visual dalam bentuk infografis yang dapat digunakan sebagai sarana edukasi *mindful parenting* kepada ibu-ibu melalui aplikasi Whatsapp. Untuk selanjutnya disarankan melakukan eksperimen untuk menguji keefektifan pesan di Whatsapp yang menggunakan desain visual dengan pesan yang hanya disampaikan berupa teks berbentuk paragraf.

REFERENSI

- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Coatsworth, D., Timpe, Z., Nix, R. L., Duncan, L. G., & Greenberg, M. T. (2018). Changes in Mindful Parenting: Associations With Changes in Parenting, Parent–Youth Relationship Quality, and Youth Behavior. *Journal of the Society for Social Work and Research*, 9(4).
- Databoks. (2022). *Pengguna WhatsApp Terus Bertambah, Ini Jumlahnya Sekarang*. databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/09/07/pengguna-whatsapp-terus-bertambah-ini-jumlahnya-sekarang
- Eisenlohr-Moul, T. A., Walsh, E. C., Charnigo, R. J., Lynam, D. R., & Baer, R. A. (2012). The “What” and the “How” of Dispositional Mindfulness: Using Interactions Among Subscales of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire to Understand Its Relation To Substance Use. *Assessment*, 19(3), 276–286. <https://doi.org/10.1177/1073191112446658>
- Gani, I. A., & Kumalasari, D. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting Dan Stres Pengasuhan Pada Ibu Dari Anak Usia Middle Childhood Di Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 98. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7744>
- Jailani, M. (2014). Teori Pendidikan Keluarga dan Tanggung Jawab Orang Tua dalam Pendidikan Anak Usia Dini. Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam,. *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2). <https://doi.org/doi:https://doi.org/10.21580/nw.2014.8.2.580>
- Kabat-Zinn, J., & Kabat-Zinn, M. (2021). Mindful Parenting: Perspectives on the Heart of the Matter. *Mindfulness*, 12(2), 266–268. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01564-7>
- Kalyuga, S. (2011). Cognitive Load Theory: How Many Types of Load Does It Really Need? *Educational Psychology Review*, 23(1), 1–19. <https://doi.org/10.1007/s10648-010-9150-7>
- Mawardi. (2018). Merancang model dan media pembelajaran. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 8(1), 26–40. <http://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/view/1412>
- Mayer, R. E., & Moreno, R. (1996). *A Cognitive Theory of Multimedia Learning : Implications for Design Principles*. 1–10.
- Nasution, M., & Sitepu, J. M. (2018). Penerapan Pola Asuh Yang Tepat Di Lingkungan X Kelurahan Suka Maju Kecamatan Medan Johor. *Jurnal Prodiknas*, 2(2). <http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/prodiknas/article/view/2459>
- Richey, R. C., & Klein, J. D. (2005). Developmental Research Methods: Creating Knowledge from Instructional Design and Development Practice. *Journal of Computing in Higher Education*, 16(2), 23–38.
- Richey, R. C., & Klein, J. D. (2014). *Design and Development Research: Methods, Strategies, and Issues (e-book version)*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203826034>
- Rinaldi, M. R. (2017). Program “ Mindful Parenting ” Untuk Menurunkan Afek Mindful Parenting Program for Decreasing Negative Affect on Mothers of Children With Intellectual. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 19(2), 129–140.
- Rudolph, M. (2017). /2017 1 Peer-Reviewed Article. *Journal of Online Higher Education*, 1(2).
- Sorden, S. D. (2005). Cognitive theory of multimedia learning. *Cambridge Handbook of Mengembangkan Pesan Whatsapp tentang Edukasi Mindful Parenting dengan Prinsip Cognitive Theory of Multimedia Learning*

(Radisti Ananda Hanum, Ira Mirawati, Kismiyati El Karimah)

<http://ejournal.amikompurwokerto.ac.id/index.php/AGUNA>

Multimedia Learning, 1(July), 19–30.

Wenerda, I. (2019). Grup WhatsApp Sebagai Wadah Komunikasi Ibu-Ibu di Era Digital.
Jurnal Penelitian Pers Dan Komunikasi Pembangunan, 23(1), 43–53.