

## GAMBARAN HUBUNGAN ANTARA USIA DAN TINGKAT PENDIDIKAN IBU DENGAN MINDFUL PARENTING

Deasy Christia Sera

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang  
Email: [deasy.sera@unmer.ac.id](mailto:deasy.sera@unmer.ac.id)

---

### Abstrak

Diterima  
Januari 2022

*Mindfull parenting* merupakan keterampilan dimana orang tua dapat mengatur kesadaran dirinya sendiri dan anak-anak mereka dengan baik secara fisik, emosional maupun secara mental. Tujuan dilakukannya penelitian adalah untuk mengetahui gambaran hubungan antara usia dan tingkat pendidikan ibu dengan *mindful parenting* pada masa pandemi. Adapun karakteristik dari subyek yang terlibat dalam penelitian ini yaitu 242 oran ibu yang memiliki anak usia *middle childhood*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *anova multivariate two way analysis of variance*. Dari penelitian ini didapatkan hasil sig 0.800 > 0.05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh usia dengan *mindfull parenting*. Dan untuk tingkat pendidikan didapati hasil 0.211 > 0.05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh tingkat pendidikan dengan *mindfull parenting*.

Diterbitkan  
Juni 2022

**Kata kunci :** *Mindful Parenting*, Usia Ibu, Tingkat Pendidikan Ibu

---

---

### Abstract

*Mindful parenting is a skill in which parents can manage their own and their children's consciousness both physically, emotionally and mentally. The purpose of the study was to find out the picture of the relationship between the age category and the level of maternal education with mindful parenting during the pandemic. The characteristics of the subjects involved in the study were 242 mothers who had children of middle childhood. The method used in this study is analytical descriptive with anova multivariate two way analysis of variance approach. From this study obtained results sig 0,800 > 0.05 which showed that there was no correlation on age with mindful parenting. And for the level of education found results of 0.211 > 0.05 which showed that there was no correlation on the level of education with mindful parenting.*

**Keyword :** *Mindful Parenting, Mother's Age, Mother's Age Education Level*

---

### PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan tantangan tersendiri bagi sektor pendidikan dalam melaksanakan proses pembelajaran. Sebagai upaya untuk menekan kenaikan jumlah kasus Covid-19, maka pemerintah mengeluarkan kebijakan baru untuk siswa maupun guru agar dapat melaksanakan proses pembelajaran di rumah yaitu secara daring. Hal ini mengharuskan guru untuk melibatkan tehnologi pembelajaran daring dalam melakukan aktivitas belajar kepada siswa. Siswa dapat mengikuti aktivitas belajar dengan mengakses melalui media internet. Terdapat beberapa karakteristik pembelajaran daring yang

dikeluarkan oleh Kemendikbud (2016), yaitu: (1) menuntut pembelajar untuk membangun dan menciptakan pengetahuan secara mandiri (*constructivism*); (2) memanfaatkan media laman (*website*) yang bisa diakses melalui internet, pembelajaran berbasis komputer, kelas virtual dan kelas digital.

Dalam prosesnya agar siswa dapat memahami dari materi yang diberikan dengan baik, guru harus bekerjasama dengan orang tua dalam memantau proses pembelajaran siswa. Menurut Mar'ah, et al (2020) selain harus mempersiapkan biaya tambahan untuk kuota internet, orang tua harus dapat meluangkan waktu

lebih banyak untuk mendampingi anak saat kegiatan belajar online. Orang tua diharapkan mampu untuk menggunakan teknologi saat sedang mendampingi kegiatan belajar online. Tentunya hal ini tidak mudah bagi orang tua, karena sebagian dari orang tua memiliki keterbatasan dalam membimbing serta memantau anaknya (Diva, et al, 2021).

Orang tua diharapkan dapat memahami perubahan proses pembelajaran yang mana meskipun di rumah anak tetap harus dapat berkonsentrasi dalam kegiatan proses belajar. Oleh karena itu orang tua selain memberikan pendidikan, orang tua juga dapat memahami apa yang menjadi tugas guru (Ratiwi dan Sumarni, 2020). Tugas baru ini mengharuskan orang tua untuk beradaptasi dengan tugas baru. Hal ini dapat menjadi *stressor* baru bagi ibu karena menjadi seorang yang multitasker. Hal ini dijelaskan pada hasil penelitian dari Hidayati, et al (2021) yang menunjukkan dari 105 ibu dengan anak usia Sekolah Dasar terdapat 35% menunjukkan memiliki stres normal. Berry dan Jones (1995 dalam Putri, et al, 2021) menjelaskan bahwa orang tua yang merasakan stres dalam pengasuhan maka akan cenderung mudah tersinggung, tidak mendukung anak dan hanya akan memberikan sedikit kasih sayang kepada anak.

Untuk dapat mendidik serta mengasuh anak dengan baik orang tua harus memiliki pengetahuan, pemahaman serta keterampilan dalam pengasuhan. Salah satu pola asuh yang dapat diterapkan oleh orang tua terutama ibu adalah *mindful parenting*. *Mindful parenting* menurut Palucka (2015 dalam Nurhamidah dan Retnowati, 2018) intervensi dengan metode *mindfulness* merupakan salah satu metode yang dapat dilakukan oleh orang tua agar dapat mengatur stres dengan baik.

*Mindful parenting* menurut Crawford (2013) adalah suatu kondisi dimana orang tua dapat mengatur kesadaran dirinya sendiri dan anak-anak mereka dengan baik secara fisik, emosional maupun secara mental. Metode ini disarankan untuk membangun hubungan yang aman di antara ibu dan anak (Siegel dan Hartzell, 2003). Terdapat 5 dimensi dalam *mindful*

*parenting* menurut Duncan, dkk. (2009), yaitu mendengarkan dengan penuh perhatian; penerimaan untuk tidak menghakimi diri sendiri dan anak; mengetahui kondisi emosi diri dan anak; memiliki regulasi diri dalam hubungan pengasuhan anak; dan memiliki rasa belas kasihan pada diri sendiri maupun anak-anak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Gani dan Kumalasari (2019) menunjukkan bahwa ketika ibu menerapkan metode *mindful parenting* maka akan semakin rendah stress pengasuhan yang akan dialaminya. Dalam perspektif Islam (Gani, 2019) *mindful parenting* dapat membantu orang tua terutama ibu untuk dapat menjalankan tanggung jawabnya sebagai orang tua dengan memberikan perhatian yang tepat pada anak dan mengurangi stress pengasuhan yang dialaminya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh Sofyan (2018), beberapa permasalahan dalam pengasuhan adalah anak tidak mau mendengarkan orang tua, anak sulit untuk diminta belajar, semauanya sendiri dan sebagainya. Dengan *mindful parenting* yang diaplikasikan secara konsisten, maka orang tua dapat membangun komunikasi yang efektif dalam menciptakan pengasuhan positif.

Usia dan tingkat pendidikan merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi *mindful parenting*. Menurut Lo, et al (2018) dari penelitiannya menunjukkan bahwa usia orang tua yang lebih dewasa memiliki hubungan yang tinggi dengan *mindfull parenting*. Menurut Suryadi (1999) tingkat pendidikan merupakan lamanya pendidikan seseorang yang didasarkan pada kemampuan dan kesempatan seseorang mengikuti satuan pendidikan, menyelenggarakan kegiatan belajar mengajar. Miyati, et al (2021) mengemukakan hasil penelitian bahwa tingkat pendidikan orang tua merupakan salah satu faktor munculnya pola asuh anak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi pola asuh yang akan diterapkan oleh orang tua. Berdasarkan dari pernyataan tersebut, penelitian ini ingin menggambarkan hubungan antara kategori usia dan tingkat pendidikan ibu dengan *mindful parenting* pada masa pandemi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 242 responden. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: ibu yang memiliki anak usia *middle childhood*. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling* yaitu subjek yang memenuhi kriteria dapat mengisi kuesioner. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *anova multivariate two way analysis of variance*.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *mindfull parenting* berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Myla dan Kabat-Zinn (1997), yaitu a) pengendalian (*sovereignty*), b) Empati (*empathy*), dan c) penerimaan (*acceptance*). Skala *mindfull parenting* terdiri dari 31 aitem pernyataan. Data berupa *self report* yang diisi oleh subjek digunakan sebagai data primer dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini menggunakan teknik Anova untuk menguji kategori usia dan tingkat Pendidikan Ibu terhadap *mindful parenting*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini memiliki jumlah total 242 ibu yang secara umum memiliki rentang usia 26 – 55 tahun. Rentang usia ini dibagi menjadi dua kategorisasi yaitu dewasa awal dan dewasa akhir. Selain itu partisipan dalam penelitian ini memiliki beragam tingkat pendidikan dari sekolah tingkat pertama hingga strata 3 yang memiliki anak usia sekolah dasar.

**Tabel 1.** Deskripsi Partisipan Berdasarkan Kategori Usia

Usia	Frekuensi	Presentase
Dewasa Awal	191	79%
Dewasa Madya	51	21%

Pada tabel 1 di atas bahwa karakteristik partisipan jika dilihat dari kategorisasi usia paling banyak adalah usia dewasa awal dengan rentang usia 26 – 40 tahun yang berjumlah 191 orang. Sedangkan untuk kategorisasi usia dewasa madya dengan rentang usia 41 – 55 tahun berjumlah 51 orang.

**Tabel 2.** Deskripsi Partisipan Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase
SMP	10	4%
SMA	54	22%
Diploma	30	12%
S1	124	51%
S2	21	9%
S3	3	1%

Dan berdasarkan tabel di atas menunjukkan karakteristik responden dari tingkat pendidikannya. Responden yang paling banyak adalah dengan tingkat pendidikan S1 yaitu sebanyak 124 orang atau sebesar 51%. Dan untuk responden paling sedikit dalam penelitian ini adalah tingkat pendidikan S3 yaitu sebanyak 3 orang.

**Tabel 3.** Deskripsi *Mindful Parenting* Berdasarkan Kategori Usia

Usia	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Dewasa Awal	119.158	1.567	116.072	122.245
Dewasa Madya	118.835 <sup>a</sup>	3.097	112.733	124.936

a. Based on modified population marginal mean.

Pada tabel 3. menunjukkan bahwa perbedaan nilai rata-rata *mindful parenting* ibu berdasarkan dari kategori usia. Pada kategori usia dewasa awal menunjukkan angka mean sebesar 119.158 dan untuk kategori usia dewasa madya memiliki angka mean sebesar 118.835.

**Tabel 4.** Deskripsi *Mindful Parenting* Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Pendidikan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
SMP	128.278	6.505	115.461	141.095
SMA	114.728	1.964	110.858	118.598
Diploma	118.602	2.548	113.582	123.622
S1	117.676	1.361	114.994	120.359
S2	112.778	3.848	105.195	120.360
S3	125.000 <sup>a</sup>	7.126	110.960	139.040

a. Based on modified population marginal mean.

Pada tabel 4 menunjukkan perbedaan nilai rata-rata *mindful parenting* ibu berdasarkan tingkat pendidikannya. Angka mean tertinggi ada pada tingkat pendidikan SMP (Sekolah Menengah Pertama) yaitu dengan angka 128,278. Sedangkan untuk angkat terendah yaitu 112,778 pada tingkat pendidikan S2.

Dalam menguji perbedaan pengaruh usia dan tingkat pendidikan terhadap *mindfull parenting* ini diuji menggunakan uji *anova multivariate two way analysis of variance*.

**Tabel 5.** Hasil *Anova Multivariate Two Way Analysis Of Variance*.

	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Usia	9.792	1	9.792	0.064	0.800
Pendidikan	1095.345	5	219.069	1.438	0.211
Usia*Pendidikan	1202.177	4	300.544	1.973	0.099

Berdasarkan dari penelitian ini didapatkan hasil sig 0.800 > 0.05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh usia dengan *mindfull parenting*. Dan untuk tingkat pendidikan didapati hasil 0.211 > 0.05 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh tingkat pendidikan dengan *mindfull parenting*. Keterkaitan antara usia dan tingkat pendidikan pada *mindfull parenting* ditunjukkan dengan sig 0.099 > 0.05 yang memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan antara keterkaitan usia dan tingkat pendidikan pada *mindfull parenting*. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh dari kategori usia dan tingkat pendidikan ibu terhadap *mindful parenting* di masa pandemi.

Hasil penelitian ini sangat menarik, karena menunjukkan bahwa *mindful parenting* ibu tidak berkaitan dengan kategori usia dan tingkat Pendidikan ibu. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya. Sebagaimana yang diungkap oleh Lo et al (2018) bahwa usia orang tua merupakan salah satu faktor yang memiliki peran terhadap tinggi rendahnya *mindful parenting*. Dimana semakin tua usia orang tua maka semakin *mindful parenting*. Begitu juga yang diungkap oleh Utami, et al (2019), bahwa tinggi rendahnya skor dari *mindfull parenting*

dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan orang tua, dimana pendidikan sekolah menengah memiliki skor terendah dan tingkat Pendidikan magister mendapat skor *mindfull parenting* yang tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan memiliki pengaruh pada penerapan *mindful parenting*. Selain itu, Gouveia, et al (2016) menjelaskan bahwa orang tua yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi dinilai memiliki kesempatan yang lebih baik untuk dapat memperoleh pengetahuan yang mendalam serta keterampilan yang berhubungan dengan pengasuhan dan hubungan antara orang tua-anak. Sudarsono (dalam Utami et al, 2019) juga menjelaskan dalam penelitiannya bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan yang dimiliki oleh orang tua maka akan semakin tinggi pula kemampuan orang tua dalam mengelola rutinitas sehari-hari.

Perbedaan temuan penelitian ini dengan temuan lainnya, dimungkinkan karena adanya perbedaan jumlah sampel penelitian pada masing-masing kategori usia maupun tingkat Pendidikan. Sebagaimana penjelasan pada tabel 1 tentang deskripsi sampel berdasarkan kategori usia, dimana kategori usia pada penelitian ini didominasi oleh usia dewasa awal sebanyak 191 sampel dan sisanya 51 sampel pada kategori dewasa madya. Untuk tingkat pendidikan Ibu sebagaimana pada tabel 2, dijelaskan bahwa tingkat pendidikan sampel lebih didominasi oleh pendidikan S1 sebanyak 124 sampel, kemudian diikuti dengan tingkat pendidikan SMA sebanyak 54 sampel.

Selain itu, perbedaan penelitian ini juga bisa dilihat dari karakteristik sampel penelitian yang hanya berfokus pada Ibu yang memiliki anak usia Sekolah Dasar. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Lo et al (2018), yang melibatkan sampel kedua orang tua yaitu Ayah dan Ibu yang memiliki anak berusia pra sekolah, sekolah dasar dan usia sekolah menengah, dengan rentang usia sampel yang lebih besar dan bervariasi. Karakteristik sampel yang hanya berfokus pada Ibu tanpa melibatkan Ayah dalam penelitian tentunya memberikan pengaruh kepada penerapan *mindfull parenting*. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Gouveia et al (2016), bahwa

perempuan cenderung lebih normatif dan empati dalam pengasuhan sehingga lebih memungkinkan dalam penerapan *mindfull parenting* yaitu dengan menerapkan pengasuhan penuh dengan kehangatan dan kasih sayang terhadap anak.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan *mindfull parenting* Ibu jika ditinjau dari tingkat pendidikan dapat diperkirakan karena adanya kemudahan dalam meningkatkan pengetahuan tentang pengasuhan di era saat ini. Konten-konten edukasi tentang pengasuhan melalui media online atau media teknologi sangat mudah diakses oleh para orang tua tanpa terkecuali, sehingga orang tua yang tidak memiliki tingkat pendidikan strata (sarjana, magister dan doctoral) akan lebih mudah mendapatkan pengetahuan tentang pengasuhan yang berkualitas. Hal ini sejalan dengan Setyastuti, et al (2019) bahwa 55,4% ibu milenial lebih memilih menggunakan sosial media sebagai sumber informasi terkait parenting. Selain itu, menurut Verhaagen (2005 dalam Lisa, et al, 2018) bahwa dalam era milenial kemudahan penggunaan aplikasi dan alat-alat teknologi yang lebih canggih akan membuat orang tua semakin mudah untuk mencari serta belajar ilmu parenting. Pengetahuan yang dimiliki oleh orang tua mempunyai kaitan yang erat dengan kualitas pengasuhan, karena orang tua lebih memahami tentang norma perkembangan anak serta strategi dalam pengasuhan yang akan membantu orang tua dalam memenuhi kebutuhan biologis, fisik, sosial emosional, dan kognitif anak (Bornstein, Putnick, & Suwalsky, 2018).

Selain melalui media teknologi, edukasi dan pelatihan tentang pengasuhan yang berkualitas juga sudah banyak dilakukan diberbagai instansi pendidikan maupun non pendidikan. Seperti halnya yang dilakukan oleh Munisa (2018) melalui program pengabdian tentang peningkatan *positive parenting* di PAUD Al Ummah Deli Tua. Dari program pengabdian tersebut diperoleh bahwa orang tua mendapatkan pemahaman tentang pola asuh yang positif dan penerapannya dalam keluarga. Begitu juga menurut Dewi, Zahara, Rahmadani dan Astini (2021) dalam program pengabdian yang berjudul peningkatan kualitas keluarga dalam

pengasuhan anak menunjukkan data bahwa orang tua telah memahami cara pengasuhan yang baik beserta dampaknya bagi anak.

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian yang didapat menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *mindful parenting* berdasarkan usia maupun tingkat pendidikan ibu. Dari hasil tersebut dapat terjadi dikarenakan pada masa ini sebagai orang tua, mereka mulai memahami pentingnya peran pengasuhan pada anak serta menyadari bagaimana orang tua seharusnya dapat bersikap dalam mengasuh anak. Dampak dari mudahnya mengakses media sosial yang berisikan informasi terkait dengan parenting sehingga ibu dengan latarbelakang usia maupun pendidikan yg berbeda tidak mengalami kesulitan untuk meningkatkan kesadaran akan *mindful parenting*.

Saran yang dapat direkomendasikan bagi partisipan penelitian ini adalah untuk dapat selalu meningkatkan kesadaran akan *mindful parenting* yang tidak hanya berguna dalam pola asuh pada anak selama Covid 19 namun juga untuk menekan meningkatnya stress dalam pengasuhan. Sedangkan bagi penelitian selanjutnya dapat meneliti terkait dengan peran kedua orang tua dan tidak hanya menekankan pengasuhan pada ibu saja. Selain itu, dapat juga memperdalam terkait dengan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kesadaran pentingnya mengaplikasi *mindful parenting* di dalam pola pengasuhan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Crawford, J. (2013). *Mindfulness and Mindful Parenting for Parent Educators Fact Sheet*. Washington State University.
- Dewi, R., Safuwan., Zahara, C. I., Rahmadani, P., & Astini, L. (2021). Peningkatan kualitas keluarga dalam pengasuhan anak. *Jurnal Ilmiah Sains, Teknologi, Ekonomi, Sosial dan Budaya*, 5(5), 47-50.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and*

- Family Psychology Review.  
<https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>.
- Gani, Izmiyah Afaf Abdul. (2019). Peran Mindful Parenting terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar dan Tinjauannya dalam Islam. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Yarsi.
- Gani, Izmiyah A. A & Kumalasari, Dewi. (2019). Be Mindful, Less Stress: Studi Tentang Mindful Parenting dan Stres Pengasuhan pada Ibu dari Anak Usia Middle Childhood di Jakarta. Jurnal Psikologi Volume 15 Nomor 2. Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kumalasari, Dewi & Fourianalistyawatim Endang. 2021. Faktor-Faktor Objektif dan Subjektif yang Memprediksi *Mindful Parenting* Pada Ibu di Indonesia. Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen Vol. 14 No 1.
- Lisa, Warda & Astuti, Asagaya. 2018. Perbedaan Pengasuhan Berkesadaran Pada Orang Tua Milenial. Jurnal Psikologi Vol. 11 No. 1. Universitas Gunadarma.
- Lo, H.H.M., Yeung, J.W.K., Duncan, L.G. *et al.*. 2018. Validating of the Interpersonal Mindfulness in Parentin Scale in Hongkong Chinese. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0879-7>
- Miyati, Dian Sih., Rasmani, Upik E.E., Fitrianingtyas, Anjar. (2021). Pengaruh Tingkat Pendidikan Orang Tua terhadap Pola Asuh Anak. Jurnal Kumara Cendekia. Volume 9. No 3.
- Munisa. (2018). Peningkatan program orang tua dalam menumbuhkan parenting positive parenting di PAUD Al-Ummah Deli Tua. *Jurnal Ilmiah Abdi Ilmu. 11(2)*, 165-172.
- Nurhamidah & Retnowati, Sofia. (2018). Efek Program “*Mindful Parentin*” terhadap Perubahan Stres Pengasuhan Orang Tua Tunggal yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Ganda. Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GAMAJPP). Volume 4 No. 1: 62-72.
- Setyastuti, Y. Suminar, et al. 2019. Millennial Moms: Social Media As The Preferred Source Of Information About Parenting In Indonesia. Library Philosophy and Practice (e-journal). University of Nebraska
- Siegel, MD, Daniel J., & Hartzell, Mary. (2003). *Parentin From The Inside Out*. New York: The Guilford Press. Inc.
- Sofyan, Iyan. (2018). Mindful Parenting: Strategi Membangun Pengasuhan Positif dalam Keluarga. Journal of Early Childhood Care and Education (JECCE). Program Studi PG Paud: Universitas Ahmad Dahlan. Volume 1, No. 2.
- Suryadi, Ace. (1999). *Investasi SDM dan Pembangunan*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Utami, A. T, et al. 2019. Mindful Parenting: Study on Parents of Preschool Children. *Advance in Social Science, Education and Humanities Research*, Vol. 409.