

## ABSTRAK

Peran *Mindful Parenting* terhadap Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar dan Tinjauannya dalam Islam

Mengasuh anak usia sekolah dasar merupakan salah satu tugas ibu yang penuh tantangan sehingga jika ibu tidak mampu mengatasi tantangan ini, maka ibu rentan mengalami stres pengasuhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain asosiatif. Partisipan penelitian berjumlah 110 ibu berusia 28-46 tahun. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *sampling insidental*. Alat ukur *Parental Stress Scale* (PSS) memiliki reliabilitas 0,906 dan digunakan untuk mengukur stres pengasuhan kemudian alat ukur *Mindfulness in Parenting Scale* (MIPQ) memiliki reliabilitas 0,818 digunakan untuk mengukur *mindful parenting*. Hipotesa penelitian diuji dengan menggunakan teknik statistik Uji Regresi Linear Sederhana. Hasil uji hipotesa menunjukkan bahwa terdapat peran signifikan *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan. Menurut perspektif Islam, *mindful parenting* dapat membantu ibu menjalankan tanggung jawabnya sebagai orangtua dengan memberikan perhatian yang tepat pada anak dan mengurangi stres pengasuhan yang dialaminya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu rujukan untuk mengatasi stres pengasuhan yang dialami oleh ibu yang memiliki anak usia sekolah dasar melalui edukasi masyarakat mengenai peran *mindful parenting* terhadap stres pengasuhan.

Kata Kunci: Ibu, Anak Usia Sekolah Dasar, Stres Pengasuhan, *Mindful Parenting*

## ABSTRACT

*The Role of Mindful Parenting towards Parenting Stress among Mother of School-Aged Children and It's Review in Islam*

*Parenting for school-age children is one of the challenging tasks of the mother so that if the mother is unable to overcome this challenge, the mother is vulnerable to parenting stress. This study aims to determine the role of mindful parenting towards parenting stress in mother of school-age children. This study uses a quantitative research approach with associative design. The total subjects of this research are 110 mothers and their age range is between 28-46 years old. Accidental sampling was used to collect the data. Parental Stress Scale (PSS) has a reliability of 0,906 and was used to measure parenting stress also Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) has a reliability of 0,818 and was used to measure mindful parenting. The research hypothesis was tested using Simple Linear Regression analysis. The result of the research hypothesis showed that there's a role of mindful parenting towards parenting stress in mother of school-age children. According to the Islamic perspective, mindful parenting can help mothers carry out their responsibilities as parents by giving proper attention to children and reducing their parenting stress. Therefore, the results of this study can be used as a reference to deal with parenting stress through public education about the role of mindful parenting towards parenting stress.*

*Keywords: Mother, School-aged children, Parenting stress, Mindful Parenting*