

ABSTRAK

Hubungan antara *Mindful Parenting* dengan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Usia 3-6 Tahun serta Tinjauannya dalam Islam

Tantangan di dalam pengasuhan memiliki perbedaan di setiap tahap perkembangan, salah satunya adalah ketika usia anak 3-6 tahun. Contoh dari tantangan pengasuhan usia 3-6 tahun adalah *temper tantrum* serta ketidakmampuan anak melakukan kontrol diri terhadap perilaku yang dianggap pantas di masyarakat. Hal tersebut dapat memicu timbulnya stres pengasuhan. Stres pengasuhan tidak dapat dihilangkan, diperlukan cara untuk mengelolanya. Kemampuan tersebut dikenal dengan *mindful parenting*. Menurut McCaffrey (2017) *mindful parenting* memiliki dua dimensi, yaitu dimensi *mindful discipline* dan *being in the moment with the child*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *mindful parenting* dengan stres pengasuhan pada ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun. Responden dalam penelitian ini berjumlah 127 ibu yang memiliki anak usia 3-6 tahun, teknik pengambilan data dengan menggunakan sampling insidental. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah *mindful parenting* secara signifikan berhubungan negatif dengan stres pengasuhan. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya bagi ibu untuk fokus dan sadar ketika proses pengasuhan, tidak bersikap reaktif terhadap anak, serta melakukan penerimaan tanpa penghakiman kepada anak agar dapat menurunkan stres pengasuhan. Dalam perspektif Islam, *mindful parenting* merupakan bentuk tanggung jawab kepada Allah SWT, sedangkan stres pengasuhan merupakan sebuah cobaan yang Allah SWT berikan kepada setiap hamba-Nya.

Kata Kunci : Anak Usia 3-6 Tahun, *Mindful Parenting*, Stres Pengasuhan