


## Efektivitas *Self-compassion* Excercise untuk Menurunkan Afek Negatif yang dirasakan oleh Ibu dengan Anak Down Syndrome

Adhistry Triandini<sup>1\*</sup>, Rahma Fauzia<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Magister Psikologi Profesi, Universitas Sumatera Utara, Jl. Dr. Mansyur No.7, Padang Bulan, Kec. Medan Baru, Kota Medan, Sumatera Utara 20155

E-mail: 14096at@gmail.com

\*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3722>

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 20 October 2025

Revised: 25 October 2025

Accepted: 25 November 2025

#### Kata kunci:

Komunikasi Interpersonal; Keintiman; Bahasa Cinta; Pernikahan Jarak Jauh

#### Keywords:

Komunikasi Interpersonal; Intimacy; Love Language; Long-Distance Marriage



### ABSTRACT

Penelitian ini adalah penelitian *quasi-experimental one-group pretest-posttest* ( $N = 7$ ) yang menguji efektivitas praktik *Self-compassion* untuk menurunkan afek negatif pada ibu dengan anak Down Syndrome. Pengukuran meliputi subskala Negative Affect (PANAS) dan Skala Welas Diri. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan penurunan signifikan afek negatif ( $Z = -2,371$ ,  $p = .018$ ,  $r = .894$ ) dan peningkatan signifikan *Self-compassion* ( $Z = -2,201$ ,  $p = .028$ ,  $r = .898$ ). Temuan mendukung kelayakan intervensi singkat ini sebagai bagian dari layanan dukungan orangtua; direkomendasikan replikasi dengan sampel lebih besar dan desain kontrol

*This study is a quasi-experimental one-group pretest-posttest ( $N = 7$ ) that examined the effectiveness of Self-compassion practices in reducing negative affect among mothers of children with Down Syndrome. Measurements included the Negative Affect subscale (PANAS) and the Skala Welas Diri (Indonesian Self-compassion Scale). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. Results showed a significant decrease in negative affect ( $Z = -2.371$ ,  $p = .018$ ,  $r = .894$ ) and a significant increase in Self-compassion ( $Z = -2.201$ ,  $p = .028$ ,  $r = .898$ ). The findings support the feasibility of this brief intervention as part of parent-support services; replication with larger samples and a controlled design is recommended.*



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

**How to Cite:** Adhistry Triandini, et al (2025). Efektivitas *Self-compassion* Excercise untuk Menurunkan Afek Negatif yang dirasakan oleh Ibu dengan Anak Down Syndrome 4(2) 10949 - 10954 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3722>

### PENDAHULUAN

Salah satu kondisi kebutuhan khusus pada anak yang umum ditemui adalah Down syndrome (DS). DS merupakan kelainan kromosom 21 yang terjadi selama masa pertumbuhan janin. Dampak dari DS tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mempengaruhi kondisi mental dan sosial anak (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Kondisi ini membuat tantangan yang dihadapi ibu sebagai pengasuh utama, menjadi lebih kompleks. Tantangan ini meliputi aspek psikologis yang berkaitan dengan jenis dan gejala kebutuhan khusus serta masalah perilaku yang mungkin muncul. Misalnya, kesulitan interaksi antara ibu dan anak membuat stres ibu menjadi tinggi (Fucà et al., 2022).

Ibu dengan anak DS mengalami tekanan emosional. Para ibu ini merasakan beban pengasuhan dan parental burnout yang lebih tinggi dibanding ibu dengan anak tipikal (Findling et al., 2022). Ketika mengetahui bahwa mereka harus mengasuh anak DS, para ibu menunjukkan respons perasaan negatif seperti kaget, sedih, kecewa dan denial dan khawatir yang intens (Vebrianto & Satiningsih, 2021; Halimah & Hidayati, 2015). Dari 98 ibu dengan anak DS, 91.8% memiliki kecemasan, 66.3%

mengalami depresi, dan 64.3% mengalami keduanya (Sharma et al., 2021). Selain itu, ibu dengan DS memiliki perasaan menyalahkan diri sendiri dan melakukan ruminasi yang berhubungan dengan munculnya simtom depresi (Van Der Veek et al., 2009).

Dari wawancara terhadap 7 orang ibu dengan anak DS, Mereka sering merasakan perasaan sedih, cemas, dan tertekan akibat kesulitan memahami kondisi anak, serta merasa bersalah atau kecewa ketika tidak dapat memberikan yang terbaik untuk perkembangan anak-anak mereka. Banyak dari mereka juga merasa khawatir tentang masa depan anak-anaknya, terutama mengenai penerimaan di masyarakat dan kemampuan anak untuk hidup mandiri. Selain itu, ada yang merasa sedih, bosan dan kehilangan dirinya saat melepaskan karier karena harus fokus sepenuhnya merawat anak-anak mereka. Tekanan sosial juga turut memperburuk keadaan, karena komentar atau pandangan negatif dari orang lain sering kali memperburuk perasaan mereka. Hal ini membuat para ibu merasa sendirian, tidak ada yang mengerti pengalaman mereka, dan tidak ada merasakan hal yang sama. Ketika respons emosional ini tidak bisa dikelola dengan baik, ibu akan kewalahan dengan perasaan frustrasi dan tidak-berdaya.

Respons-respons emosional tersebut disebut dengan afek. Model afek yang dikembangkan oleh Watson & Tellegen (1985) menjelaskan bahwa struktur emosi manusia terdiri atas dua dimensi yang relatif independen, yaitu Positive Affect (PA) dan Negative Affect (NA). Positive Affect menggambarkan pengalaman emosi yang menyenangkan seperti antusiasme, kegembiraan, dan kebanggaan, sedangkan Negative Affect mencerminkan pengalaman emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan, kemarahan, dan rasa tertekan. Kedua dimensi ini tidak selalu berlawanan, melainkan dapat muncul secara bersamaan dalam diri seseorang. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa individu dapat mengalami tingkat PA dan NA yang tinggi secara simultan, suatu kondisi yang sering dikaitkan dengan regulasi emosi yang kurang adaptif atau munculnya mixed emotions dalam situasi emosional yang kompleks (Guevarra et al., 2024; Larsen & McGraw, 2011; Vaccaro et al., 2024). Watson et al (1988) menyusun positive affect and negative affect scale (PANAS) untuk mengukur kedua afeksi ini.

Penelitian juga menunjukkan bahwa ibu dengan disabilitas perkembangan lebih sering mengalami afek negatif dari pada afek positif dibandingkan ibu dengan anak yang berkembang normal. Afek negatif ini biasanya muncul sejak anak didiagnosis dan meningkat seiring kegagalan anak mencapai tahap perkembangan penting (Pereira et al., 2021; Pruitt et al., 2016; Zhou & Yi, 2014; Lickenbrock et al., 2010; Smith et al., 2009; Van Der Veek et al., 2009).

*Self-compassion*, menurut Kristin Neff (2003), merupakan sikap penuh kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. Konsep ini mencakup tiga komponen utama, yaitu self-kindness (bersikap lembut dan penuh kasih terhadap diri sendiri, bukan mengkritik secara keras), common humanity (menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal), dan mindfulness (menerima perasaan negatif dengan sadar tanpa menolak atau melebih-lebihkan). Neff (2003) menekankan bahwa *Self-compassion* bukanlah bentuk kelemahan atau memanjakan diri, melainkan kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan empati dan keseimbangan emosi di tengah kesulitan.

Neff & Faso (2015) menemukan bahwa ibu dengan tingkat *Self-compassion* tinggi menunjukkan tingkat stres pengasuhan dan depresi yang lebih rendah. Individu dengan tingkat *Self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, mengurangi perasaan malu atau bersalah, dan menunjukkan kesejahteraan emosional yang lebih stabil (Neff, 2023; Yela dkk., 2022; Yip & Tong, 2021; Stutts dkk., 2018). Penelitian banyak mengungkapkan kondisi pada ibu berkebutuhan khusus terutama autisme. Belum banyak penelitian yang dilakukan kepada ibu dengan anak DS. Maka dari itu, dalam pengasuhan anak DS yang penuh tuntutan emosional, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas latihan *Self-compassion* dalam menurunkan afek negatif yang dirasakan oleh para ibu dengan anak DS.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental dengan desain one-group pretest-posttest. Pada penelitian ini, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok peserta saja. Kelebihannya terletak pada kesederhanaan dan kemampuan untuk mengamati perubahan dalam peserta yang sama, sehingga cocok untuk penelitian awal atau ketika kelompok kontrol sulit disediakan (Reichardt, 2009).

Partisipan terdiri atas 7 orang ibu anggota Persatuan Orang Tua dengan Anak Down Syndrome yang berperan sebagai pengasuh utama anak. Pemilihan sampel didasarkan pada hasil wawancara, yang telah dilakukan dan ketersediaan untuk mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Intervensi disajikan dalam format kelompok yang menekankan pelatihan *Self-compassion* melalui kombinasi psikoedukasi dan praktik terstruktur, antara lain latihan *Self-compassion break*, penulisan surat untuk diri sendiri, journaling, role-play, dan tugas praktik di rumah. Latihan *Self-compassion* diadaptasi dari 8 latihan *Self-compassion* yang disebutkan Neff (2024) dalam laman web resminya. Struktur program meliputi sesi orientasi pra-intervensi, dua pertemuan inti dengan durasi sekitar sembilan puluh menit setiap pertemuan, serta satu sesi follow-up yang dilaksanakan dua minggu setelah pertemuan inti.

Pengukuran variabel utama menggunakan subskala Negative Affect dari Positive And Negative Affect Schedule yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan diuji validitasnya. Reliabilitas diuji dengan koefisien Alpha Cronbach pada 1.003 responden, menghasilkan  $\alpha = 0,861$  untuk Positive Affect dan  $\alpha = 0,853$  untuk Negative Affect; korelasi item-total masing-masing berkisar 0,450–0,664 dan 0,413–0,699 (Akhtar, 2019). Pengukuran variabel *Self-compassion* dilakukan dengan menggunakan Self Compassion Scale (SCS). Skala ini pertama kali disusun oleh Neff pada tahun 2003, lalu diadaptasi ke Bahasa Indonesia menjadi Skala Welas Diri (SWD) oleh Sugianto et al (2020). Validitas konstruk Skala Welas Diri (SWD) di Indonesia telah teruji melalui CFA dengan hasil yang menunjukkan kesesuaian model yang baik ( $X^2/df = 1.324$ ; RMSEA = 0.043; CFI = 0.935), serta analisis bifaktor yang masih berada dalam kategori marginal fit ( $X^2/df = 1.935$ ; RMSEA = 0.053; CFI = 0.910) (Sugianto et al., 2020). Kedua instrumen tersebut digunakan pada dua titik pengukuran yaitu sebelum intervensi dan pada follow-up dua minggu setelah intervensi. Karena sampel kecil dan data berpasangan, analisis data menggunakan uji Wilcoxon signed-rank.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon signed-rank pada Tabel 2, diketahui bahwa terdapat penurunan signifikan pada skor PANAS setelah intervensi,  $Z = -2.371$ ,  $p = .018$ ,  $r = .894$ . Seluruh partisipan menunjukkan penurunan skor afek negatif (negative ranks = 7, ties = 0), dan peningkatan pada skor afek positif (positive ranks = 7, ties = 0). Perubahan skor terjadi secara konsisten setelah perlakuan diberikan sehingga, intervensi latihan *self-compassion* efektif untuk mengelola emosi seseorang.

Tabel 1. Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank

	<b>P After – P before</b>	<b>N After - N before</b>	<b>SC after - SC before</b>
Z	-2.371 <sup>b</sup>	-2.371 <sup>c</sup>	-2.201 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018	.018	.028
a. Based on positive ranks.			
b. Based on negative ranks.			

Selain itu, ditemukan peningkatan signifikan pada skor *Self-compassion* setelah intervensi,  $Z = -2.201$ ,  $p = .028$ ,  $r = .898$ . Sebagian besar partisipan mengalami peningkatan skor *Self-compassion* (positive ranks = 6, ties = 1), menunjukkan bahwa intervensi berpengaruh positif dalam meningkatkan kemampuan menerima dan memperlakukan diri dengan penuh kasih.

Nilai ukuran efek pada kedua variabel berada pada kategori sangat besar ( $r > 0,8$ ). Hal ini berarti efek intervensi terhadap perubahan afek dan *Self-compassion* sangat kuat secara praktis. Nilai Z dan p pada kedua variabel menunjukkan pola yang mirip. Hal ini disebabkan oleh konsistensi arah perubahan data. Seluruh peserta mengalami penurunan skor PANAS dan peningkatan skor *Self-compassion*, tanpa adanya perubahan yang bertentangan. Pola perubahan yang seragam dan jumlah sampel kecil menyebabkan nilai statistik Z yang dihasilkan memiliki besaran hampir sama.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan *Self-compassion* efektif dalam menurunkan afek negatif yang dialami ibu dengan anak Down Syndrome (DS). Efektivitas ini dapat dijelaskan karena *Self-compassion* bekerja secara berlawanan dengan pola pikir yang bersifat self-critical dan perasaan isolasi yang sering menjadi sumber munculnya afek negatif. Neff (2003; 2023) mendefinisikan *Self-compassion* sebagai sikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri yang terdiri atas tiga komponen positif, yaitu self-kindness, mindfulness, dan common humanity, serta menekan tiga aspek negatif, yakni self-judgment, overidentification, dan isolation.

Melalui latihan *Self-compassion*, individu belajar menghadapi pengalaman emosional dengan perhatian dan penerimaan, bukan dengan penilaian atau penolakan diri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ahmed dan Raj (2022) yang melaporkan bahwa intervensi *Self-compassion* daring selama empat minggu pada orang tua anak berkebutuhan khusus secara signifikan meningkatkan *Self-compassion* dan kesejahteraan psikologis, sekaligus menurunkan gejala depresi dan stres. Penelitian Secara konsisten menunjukkan bahwa *Self-compassion* berkorelasi negatif dengan rasa malu, rasa bersalah, burnout, stres, depresi, dan kecemasan pada orang tua; serta berkorelasi positif dengan pola asuh adaptif dan kesejahteraan emosional (Ozturk & Guzel, 2025).

Komponen self-kindness mendorong ibu untuk memperlakukan diri dengan kelembutan dan pengertian saat menghadapi tekanan pengasuhan, alih-alih menyalahkan diri. Sikap penuh kasih ini membantu mereduksi emosi negatif dan memulihkan regulasi afektif. Studi Rachmadi dan Putri (2025) menemukan bahwa pada ibu rumah tangga dengan anak disabilitas, *Self-compassion* diekspresikan melalui penerimaan terhadap kondisi anak, kesadaran emosional, strategi perawatan diri, dan dukungan sosial, yang secara keseluruhan berperan dalam mempertahankan ketangguhan emosional ibu. Selain itu, komponen mindfulness membantu ibu menyadari emosi negatif seperti stres, marah, atau putus asa dengan kesadaran penuh tanpa reaksi berlebihan. Mindfulness terbukti menurunkan gejala psikopatologi, mempercepat pemulihan pasca stresor, dan meningkatkan regulasi emosi (Wenzel, 2021; Guendelman et al., 2017; Keng et al., 2011).

Dalam konteks intervensi kelompok, kelompok yang dibentuk memperkuat komponen common humanity melalui berbagi pengalaman. Para ibu menyadari bahwa penderitaan dan stres pengasuhan bukanlah pengalaman miliknya sendiri, melainkan bagian dari kondisi umum yang dialami banyak orang tua dengan anak berkebutuhan khusus. Kesadaran ini menurunkan rasa terisolasi dan memperkuat dukungan emosional. Temuan ini konsisten dengan studi longitudinal yang menunjukkan bahwa tingkat common humanity yang tinggi berasosiasi dengan afek negatif yang lebih rendah, kualitas tidur yang lebih baik, dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Kotera et al., 2024; Asselman, 2024).

## SIMPULAN

Dari intervensi, diketahui bahwa latihan *Self-compassion* efektif untuk menurunkan afek negatif yang dirasakan oleh para ibu dengan anak DS. Latihan ini mampu meningkatkan sikap mengasihi diri pada para ibu dengan anak DS sehingga mengurangi perasaan-perasaan negatif yang mereka rasakan. Secara teoritis, temuan ini mendukung peran *Self-compassion* sebagai mekanisme regulasi afektif pada konteks caregiving. Untuk memperkuat validitas temuan, direkomendasikan replikasi dengan RCT bersampel lebih besar, pengukuran mediator, serta follow-up jangka panjang. Secara praktis, latihan singkat ini layak dimasukkan ke dalam program dukungan orangtua karena mudah diimplementasikan, hemat sumber daya, dan dapat dikombinasikan dengan peer support.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih peneliti ucapan kepada: 1) ibu dengan anak DS yang telah bersedia meluangkan waktu untuk ikut berlatih rasa mengasihi diri bersama-sama serta; 2) Persatuan Orang Tua Down Syndrome (POTADS) Sumatera Utara yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk turut belajar dan berbagi di kegiatan komunitas; 3) kepada Ibu Rahma Fauzia, M.Psi, Psikolog dan seluruh dosen fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara yang telah membimbing peneliti; 4) Seluruh rekan Magister Profesi Psikologi, Orang tua dan seluruh pihak yang terlibat dalam keberlangsungan penelitian ini.

## REFERENSI

- Ahmed, A. N., & Raj, S. P. (2022). *Self-compassion* Intervention for Parents of Children with Developmental Disabilities: A Feasibility Study. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 7(2), 277–289. <https://doi.org/10.1007/s41252-022-00305-2>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruksi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Asselmann, E., Bendau, A., Hoffmann, C., & Ewert, C. (2024). *Self-compassion* Predicts Higher Affective Well-Being And Lower Stress Symptoms Through Less Dysfunctional Coping: A

- Three-Wave Longitudinal Study During The COVID-19 Pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 25(5). <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00755-6>
- Findling, Y., Barnoy, S., & Itzhaki, M. (2022). Burden of Treatment, Emotion Work and Parental Burnout of Mothers to Children With or Without Special Needs: A pilot study. *Current Psychology*, 42(22), 19273–19285. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03074-2>
- Fucà, E., Costanzo, F., Ursumando, L., & Vicari, S. (2022). Parenting Stress in Mothers of Children and Adolescents with Down Syndrome. *Journal of Clinical Medicine*, 11(5), 1188. <https://doi.org/10.3390/jcm11051188>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Guevarra, Y. A., Majeed, N. M., Hisham, E. M., & Hartanto, A. (2024). Positive and Negative Affect Differentially Predict Individual Differences and Intra-Individual Changes in Daily Cognitive Failures in Younger And Older Adults. *Brain Sciences*, 14(12), 1259. <https://doi.org/10.3390/brainsci14121259>
- Halimah, S., & Hidayati, F. (2015). Regulasi Emosi Peran Ibu dari Anak Sindrom Down: Penelitian Kualitatif Fenomenologis pada Ibu dari Anak dengan Sindrom Down. *Diponegoro University*. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13134>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Keng, S., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kotera, Y., Llewellyn-Beardsley, J., Charles, A., & Slade, M. (2022). Common Humanity as an Under-acknowledged Mechanism for Mental Health Peer Support. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 1096–1102. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00916-9>
- Larsen, J. T., & McGraw, A. P. (2011). Further evidence for mixed emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(6), 1095–1110. <https://doi.org/10.1037/a0021846>
- Lickenbrock, D. M., Ekas, N. V., & Whitman, T. L. (2010). Feeling Good, Feeling Bad: Influences of Maternal Perceptions of the Child and Marital Adjustment on Well-being in Mothers of Children with an Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 41(7), 848–858. <https://doi.org/10.1007/s10803-010-1105-9>
- Neff, K. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). *Self-compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). *Self-compassion and Well-Being in Parents of Children with Autism*. *Mindfulness*, 6(4), 938–947. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0359-2>
- Ozturk, C., & Guzel, H. S. (2025). *Self-compassion and Psychological Health of Parents: A Meta-Analysis Focused on Some Neurodevelopmental Disorders*. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s10803-025-06841-9>
- Pereira, A. S., Azhari, A., Hong, C. A., Gaskin, G. E., Borelli, J. L., & Esposito, G. (2021). Savouring as an Intervention to Decrease Negative Affect in Anxious Mothers of Children with Autism and Neurotypical Children. *Brain Sciences*, 11(5), 652. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050652>
- Pruitt, M. M., Willis, K., Timmons, L., & Ekas, N. V. (2016). The Impact of Maternal, Child, and Family Characteristics on The Daily Well-Being and Parenting Experiences of Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Autism*, 20(8), 973–985. <https://doi.org/10.1177/1362361315620409>
- Rachmadi, P. M., & Putri, E. I. E. (2025, June 16). *Self-compassion pada Ibu Rumah Tangga dengan Anak Disabilitas*. <https://ejournal.cahayaimubangsa.institute/index.php/liberosis/article/view/2144>

- Reichardt, C. S. (2009). Quasi-Experimental design. In *SAGE Publications Ltd eBooks* (pp. 46–71). <https://doi.org/10.4135/9780857020994.n3>
- Sharma, R., Singh, H., Murti, M., Chatterjee, K., & Rakkar, J. S. (2021). Depression and Anxiety in Parents of Children and Adolescents with Intellectual Disability. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(2), 291–298. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_216\\_20](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_216_20)
- Smith, L. E., Hong, J., Seltzer, M. M., Greenberg, J. S., Almeida, D. M., & Bishop, S. L. (2009). Daily Experiences Among Mothers of Adolescents and Adults with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 40(2), 167–178. <https://doi.org/10.1007/s10803-009-0844-y>
- Stutts, L. A., Leary, M. R., Zeveney, A. S., & Hufnagle, A. S. (2018). A Longitudinal Analysis of The Relationship between *Self-compassion* and The Psychological Effects of Perceived Stress. *Self and Identity*, 17(6), 609–626. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1422537>
- Vaccaro, A. G., Wu, H., Iyer, R., Shakthivel, S., Christie, N. C., Damasio, A., & Kaplan, J. (2024). Neural Patterns Associated with Mixed Valence Feelings Differ in Consistency and Predictability Throughout The Brain. *Cerebral Cortex*, 34(4). <https://doi.org/10.1093/cercor/bhae122>
- Van Der Veek, S. M. C., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2009). Down or Up? Explaining Positive and Negative Emotions in Parents of Children With Down's Syndrome: Goals, Cognitive Coping, and Resources. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 34(3), 216–229. <https://doi.org/10.1080/13668250903093133>
- Vebrianto, A. R., & Satiningsih. (2021). Penerimaan Ibu yang Memiliki Anak Down Syndrome. *ejournal.unesa.ac.id*. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.42057>
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a Consensual Structure of Mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219–235. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Wenzel, M., Rowland, Z., & Kubiak, T. (2020). Like Clouds in a Windy Sky: Mindfulness Training Reduces Negative Affect Reactivity in Daily Life in a Randomized Controlled Trial. *Stress and Health*, 37(2), 232–242. <https://doi.org/10.1002/smi.2989>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez-Zaballos, E., & Gómez-Martínez, M. Á. (2021). Reductions In Experiential Avoidance Explain Changes in Anxiety, Depression and Well-Being after a Mindfulness and Self-Compassion (MSC) Training. *Psychology and Psychotherapy Theory Research and Practice*, 95(2), 402–422. <https://doi.org/10.1111/papt.12375>
- Yip, V. T., & Tong, E. M. W. (2020). *Self-compassion* and Attention: *Self-compassion* Facilitates Disengagement From Negative Stimuli. *The Journal of Positive Psychology*, 16(5), 593–609. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1778060>
- Zhou, T., & Yi, C. (2014). Parenting Styles and Parents' Perspectives on How Their Own Emotions Affect the Functioning of Children with Autism Spectrum Disorders. *Family Process*, 53(1), 67–79. <https://doi.org/10.1111/famp.12058>