


Emosi Positif dalam Pengasuhan: Pengaruh Rasa Syukur terhadap *Mindful Parenting* pada Ibu yang Memiliki Anak *Down Syndrome*

Shufia Al-Humaira¹ *, Raras Sutatminingsih² , Rodiatul Hasanah Siregar³

^{1,2,3} 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: shufiaalhumaira98@gmail.com

*Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4345>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 November 2025

Revised: 26 November 2025

Accepted: 16 Desember 2025

Kata Kunci:

Rasa Syukur, *Mindful Parenting*, Ibu, *Down Syndrome*

Keywords:

Gratitude, *Mindful Parenting*, *Mother*, *Down Syndrome*



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rasa syukur terhadap *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Desain penelitian dalam studi ini adalah kuantitatif non-eksperimental dengan tipe eksplanatori. Sampel penelitian berjumlah 111 ibu yang memiliki anak *down syndrome* di kota Medan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, kemudian diperluas melalui *snowball sampling* untuk menjangkau lebih banyak ibu yang memiliki anak *down syndrome* di kota Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berpengaruh positif dan signifikan terhadap *mindful parenting* ($R = 0.340$; $R^2 = 0.116$; $F = 14.289$; $p < 0.001$). Rasa syukur berkontribusi sebesar 11.6% dalam menjelaskan variasi *mindful parenting*, sementara 88.4% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan nilai *coefficients*, rasa syukur secara signifikan memprediksi *mindful parenting* ($\beta = 0.340$, $t = 3.780$, $p < 0.001$), dengan nilai $B = 0.141$ yang mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan rasa syukur meningkatkan *mindful parenting* sebesar 0.141 satuan. Temuan ini menegaskan pentingnya emosi positif sebagai fondasi bagi praktik pengasuhan sadar, terutama dalam konteks pengasuhan anak *down syndrome*.

This study aims to examine the influence of gratitude on mindful parenting among mothers of children with Down syndrome. This study employed a quantitative, non-experimental research design with an explanatory approach. The sample consisted of 111 mothers of children with Down syndrome living in Medan City. The sampling technique used purposive sampling based on specific inclusion criteria, which was then expanded through snowball sampling to reach a larger number of mothers of children with Down syndrome in Medan. The results showed that gratitude had a positive and significant effect on mindful parenting ($R = 0.340$; $R^2 = 0.116$; $F = 14.289$; $p < 0.001$). Gratitude contributed 11.6% in explaining the variance of mindful parenting, while the remaining 88.4% was influenced by other factors. Based on the coefficients, gratitude significantly predicted mindful parenting ($\beta = 0.340$, $t = 3.780$, $p < 0.001$), with $B = 0.141$ indicating that each one-unit increase in gratitude leads to an increase of 0.141 units in mindful parenting. These findings highlight the importance of positive emotions as a foundation for mindful parenting practices, particularly in the context of caregiving for children with down syndrome.



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

How to Cite: Shufia Al-Humaira, et al (2025) Emosi Positif dalam Pengasuhan: Pengaruh Rasa Syukur terhadap *Mindful Parenting* pada Ibu yang Memiliki Anak *Down Syndrome* ,4(2) 13477-13483 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.4345>

PENDAHULUAN

Orang tua yang memiliki anak *down syndrome* dihadapkan pada tantangan pengasuhan yang kompleks. *Down syndrome* adalah gangguan genetik yang terjadi akibat kelebihan salinan kromosom 21, yang mempengaruhi perkembangan aspek kognitif, fisik, serta kemampuan sosial pada anak (Kamil et al., 2023). Kondisi ini menuntut perhatian dan pendampingan jangka panjang dari orang tua. Pada konteks ini, peran ibu sering kali menjadi lebih dominan, mengingat budaya dan norma masyarakat yang menempatkan ibu sebagai pengasuh utama. Dinamika yang dialami oleh ibu dalam pengasuhan berbeda-beda, tergantung pada kondisi anak yang diasuh. Ibu yang memiliki anak neurotipikal (anak normal) umumnya menghadapi tantangan sesuai dengan tahap perkembangan anak. Namun, tantangan yang dihadapi oleh ibu yang memiliki anak *down syndrome* lebih kompleks, dimana anak *down syndrome* umumnya mengalami keterlambatan dalam perkembangan motorik, kognitif, serta sosial-emosional, sehingga membutuhkan pola asuh yang lebih adaptif dan suportif (Tamiemie & Sa'adah, 2025).

Dalam pengasuhan anak dengan *down syndrome*, orang tua menghadapi berbagai tuntutan emosional dan psikologis yang kompleks. Kondisi ini menuntut kemampuan pengasuhan yang lebih sadar, adaptif, dan stabil. Tantangan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kebutuhan fisik serta terapi yang harus dijalani anak, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan orang tua untuk tetap hadir secara penuh, bersabar, dan menerima kondisi anak apa adanya. *Mindful parenting* merupakan keterampilan pengasuhan yang dilakukan secara sadar, penuh perhatian, dan tanpa penilaian spontan ketika berinteraksi dengan anak. Fokusnya bukan hanya pada tindakan pengasuhan, tetapi juga pada bagaimana ibu mengalami proses tersebut melalui pengalaman internal, baik secara emosional maupun mental. Dalam hal ini, ibu diharapkan mampu menyadari emosi yang muncul selama pengasuhan dan hadir sepenuhnya pada momen yang sedang terjadi (Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 2014).

Apabila ibu yang memiliki anak *down syndrome* tidak memiliki keterampilan *mindful parenting* yang baik seperti kurang fokus pada tujuan pengasuhan, tidak memberikan perhatian penuh kepada anak, dan kesulitan menerima keadaan anak maka hal tersebut dapat menyulitkan orang tua dalam mengendalikan stres pengasuhan yang dirasakan. Penelitian sebelumnya juga menyatakan bahwa rendahnya tingkat *mindful parenting* berhubungan dengan buruknya penyesuaian psikologis anak (misalnya dalam aspek sosial, emosional, dan perilaku). Kondisi ini muncul karena anak tidak mendapatkan lingkungan pengasuhan yang hangat, responsif, dan mendukung yang sebenarnya penting bagi perkembangan psikologis mereka (Cheung & Wang, 2022). Hal serupa ditemukan dalam penelitian Yorike et al. (2023), di mana 47% dari 60 orang tua memiliki tingkat *mindful parenting* yang rendah, yang menunjukkan banyak orang tua masih kesulitan menerapkan pengasuhan yang sadar dan responsif.

Salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi *mindful parenting* adalah rasa syukur. Sejalan dengan penelitian Anand et al. (2021) menunjukkan bahwa rasa syukur berperan dalam meningkatkan *mindfulness*, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas kehidupan individu yaitu ibu dalam proses pengasuhannya. Rasa syukur adalah perasaan berterima kasih dan bahagia sebagai respon atas suatu pemberian, entah pemberian tersebut merupakan keuntungan yang nyata dari orang tertentu ataupun momen kedamaian yang diperoleh dari keindahan alamiah (Peterson dan Seligman, 2004). Rasa syukur mampu membuat ibu fokus dalam pengasuhannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur berperan signifikan dalam menurunkan pola pengasuhan disfungsional pada orang tua yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat rasa syukur yang dimiliki oleh orang tua, maka semakin kecil kemungkinan mereka menerapkan pola asuh yang disfungsional, dan semakin besar peluang untuk menjalankan pola asuh yang lebih adaptif dan *mindful* (Nufus & Widyanto, 2023).

Ibu yang memiliki rasa syukur yang tinggi memiliki pola pikir yang lebih positif, seperti merasa bersyukur masih diberikan hidup, dikelilingi oleh orang terkasih, serta mampu melihat tantangan dalam pengasuhan sebagai bagian dari perjalanan yang bermakna. Perspektif positif ini membantu ibu memaknai setiap tantangan dalam pengasuhan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang berharga, bukan sebagai beban semata. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh rasa syukur terhadap *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai peran emosi positif dalam mendukung praktik pengasuhan yang lebih sadar, adaptif, dan penuh penerimaan.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimental. Desain ini dipilih karena penelitian dilakukan tanpa manipulasi variabel dan bertujuan untuk menguji pengaruh antar variabel (Creswell & Creswell, 2018).

Populasi dan Teknik Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu yang memiliki anak *down syndrome* di Kota Medan. Responden dipilih menggunakan teknik *snowball sampling* dengan kriteria: (1) Ibu yang memiliki anak *down syndrome* dan (2) Berdomisili di Kota Medan. Jumlah minimum sampel ditentukan menggunakan pendekatan Lemeshow, yang menghasilkan jumlah minimum 96 responden. Namun, untuk meningkatkan reliabilitas analisis model struktural, jumlah akhir responden dalam penelitian ini adalah 111 orang.

Alat Ukur Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *platform Google Form*. Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala psikologis, yaitu: (1) Skala Bersyukur Versi Indonesia (SBI) yang sudah dimodifikasi oleh Listiyandini et al. (2015) untuk mengukur tingkat rasa syukur. Skala Bersyukur versi Indonesia (SBI) memiliki 3 komponen yaitu Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki (*sense of abundance*) dan Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Hasil dari pengukuran akan dilihat berdasarkan skor total item skala SBI. Pilihan jawaban setiap item menggunakan 5 poin skala likert dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sesuai) dengan kondisi pikiran dan perasaan yang dimiliki. (2) *The Interpersonal Mindfulness In Parenting* (IM-P) yang dikembangkan oleh Duncan et al. (2009). IM-P versi Indonesia yang diadaptasi oleh Dumbi et al. (2025) memiliki 4 dimensi yaitu *Emotional awareness of self and child* (EASC), *Self-regulation in the parenting* (SRP), *Non-judgmental and Compassion for child* (CSC) dan *Non-judgmental and Compassion for self* (CSC). Hasil dari pengukuran akan dilihat berdasarkan skor total item skala IM-P. Pilihan jawaban setiap item menggunakan 5 poin skala likert dari 1 (tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju) sesuai dengan perilaku yang dialami.

Seluruh instrumen diadaptasi dan diuji validitas serta reliabilitasnya terlebih dahulu melalui *try out* terlebih dahulu pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Pada Skala Bersyukur Versi Indonesia (SBI), nilai reliabilitas menunjukkan konsistensi internal yang baik dengan koefisien sebesar 0,837, sedangkan nilai validitas aitem juga memenuhi kriteria kelayakan pengukuran dengan seluruh aitem berada pada rentang yang valid dan relevan terhadap konstruk yang diukur. Selanjutnya, pada proses uji validitas skala *Interpersonal Mindfulness in Parenting* (IM-P), beberapa item yang memiliki korelasi item-total rendah dieliminasi. Meskipun demikian, skala tetap menunjukkan reliabilitas yang sangat baik dengan nilai $\alpha = .860$, sehingga dinilai layak untuk digunakan dalam penelitian.

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dengan *IBM SPSS Statistics* versi 24. Teknik ini digunakan untuk menguji pengaruh rasa syukur sebagai variabel independen terhadap *mindful parenting* sebagai variabel dependen. Kriteria signifikansi ditetapkan pada $p < .05$. Analisis dilakukan untuk memperoleh nilai koefisien regresi, uji F, serta nilai koefisien determinasi (R^2) guna mengetahui besarnya pengaruh antara kedua variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 111 ibu yang memiliki anak *down syndrome* di kota Medan. Seluruh data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner daring (*Google Form*) dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana dengan *IBM SPSS Statistics* versi 24 untuk menguji pengaruh rasa syukur terhadap *mindful parenting*.

Tabel 1. Nilai *R Square* dan *Adjusted R Square*

R	R^2	<i>Adjusted R</i> ²	<i>Std. Error</i>
.340	.116	.108	10.640

Berdasarkan Tabel 1 nilai *R square* dan *adjusted R square* menunjukkan nilai $R = .340$, yang berarti terdapat pengaruh positif dengan kekuatan sedang antara rasa syukur dan *mindful parenting*. Nilai

R Square sebesar .116 mengindikasikan bahwa rasa syukur berkontribusi sebesar 11.6% dalam menjelaskan variasi *mindful parenting*. Sementara itu, nilai *adjusted R square* sebesar .108 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah sampel dan prediktor, model tetap stabil. Nilai *Standard Error of the Estimate* (10.640) menunjukkan seberapa jauh data menyimpang dari garis regresi, dan semakin kecil nilainya semakin baik prediksi model.

Tabel 2. ANOVA

Model	SS	df	MS	F	Sig.
Regression	1617.814	1	1617.814	14.289	.000
Residual	12340.960	109	113.220		
Total	13958.775	110			

Tabel 2 ANOVA diatas menunjukkan bahwa model regresi signifikan secara statistik, $F(1,109) = 14.289$, $p < .001$. Hasil ini mengindikasikan bahwa model yang memasukkan rasa syukur sebagai prediktor mampu menjelaskan variasi *mindful parenting* dengan baik. Derajat kebebasan (df) sebesar 1 untuk regresi menunjukkan jumlah prediktor dalam model, sedangkan $df = 109$ untuk residual menunjukkan jumlah variabel error dalam model. Dengan nilai $Sig. < .05$, dapat disimpulkan bahwa model regresi layak digunakan untuk memprediksi *mindful parenting* berdasarkan rasa syukur.

Tabel 3. Coefficients

Predictor	B	SE B	Beta	t	p
Constant	56.834	3.893	—	14.600	.000
Rasa Syukur	.141	.037	.340	3.780	.000

Tabel 3 *coefficients* diatas menunjukkan bahwa variabel rasa syukur memberikan kontribusi signifikan dalam memprediksi *mindful parenting*. Nilai $B = .141$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan rasa syukur akan meningkatkan *mindful parenting* sebesar .141 satuan. Nilai Beta standar sebesar .340 mengindikasikan kekuatan pengaruh sedang. Nilai $t = 3.780$ dan $p < .001$ menegaskan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik. Sementara itu, nilai *Constant* ($B = 56.834$) menunjukkan nilai dasar *mindful parenting* ketika rasa syukur bernilai nol. Secara keseluruhan, hasil ini mengonfirmasi bahwa rasa syukur merupakan prediktor signifikan terhadap *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *mindful parenting*. Model regresi yang diperoleh signifikan secara statistik, $F(1,109) = 14.289$, $p < .001$. Nilai korelasi sebesar $R = .340$ mengindikasikan adanya pengaruh positif antara kedua variabel, sementara nilai koefisien determinasi ($R^2 = .116$) menunjukkan bahwa rasa syukur berkontribusi sebesar 11.6% terhadap variasi *mindful parenting*. Adapun 88.4% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Hasil *coefficients* menunjukkan bahwa rasa syukur secara signifikan memprediksi *mindful parenting* ($\beta = .340$, $t = 3.780$, $p < .001$). Nilai $B = .141$ mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan rasa syukur akan meningkatkan *mindful parenting* sebesar .141 satuan. Selain itu, nilai konstanta sebesar 56.834 menunjukkan skor dasar *mindful parenting* ketika rasa syukur bernilai nol. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki ibu, semakin tinggi pula *mindful parenting* yang diterapkan dalam pengasuhan anak *down syndrome*, meskipun pengaruh tersebut berada pada kategori sedang dan *mindful parenting* tetap dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *mindful parenting*. Temuan ini menegaskan bahwa emosi positif seperti rasa syukur dapat membantu ibu menjalankan pengasuhan secara lebih sadar, hadir penuh, dan responsif. Rasa syukur memunculkan perasaan penerimaan, kehangatan, dan apresiasi terhadap aspek positif dalam kehidupan dan dalam diri anak, sehingga menurunkan reaktivitas emosional dan meningkatkan kualitas interaksi ibu-anak. Temuan ini sejalan dengan teori *broaden-and-build* yang dikemukakan Fredrickson (2004), yang menjelaskan bahwa emosi positif mampu memperluas cara berpikir dan meningkatkan kapasitas adaptif individu. Pada konteks pengasuhan anak dengan kebutuhan khusus, rasa syukur memfasilitasi ibu untuk melihat tantangan pengasuhan sebagai bagian dari proses yang bermakna, bukan sebagai tekanan semata.

Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini. Anand et al. (2021) melaporkan bahwa rasa syukur dapat meningkatkan *mindfulness*, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kualitas pengasuhan. Waters (2019) menemukan bahwa orang tua yang memiliki tingkat rasa syukur tinggi

menunjukkan interaksi yang lebih hangat, sensitif, dan tidak reaktif terhadap anak. Penelitian terbaru oleh Nufus dan Widyanto (2023) juga menunjukkan bahwa rasa syukur menurunkan kecenderungan pola asuh disfungsi pada orang tua anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa rasa syukur merupakan faktor penting yang dapat memperkuat kemampuan *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Namun, kontribusi rasa syukur yang berada pada angka 11.6% menunjukkan bahwa *mindful parenting* juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti stres pengasuhan, dukungan sosial, kondisi psikologis ibu, strategi regulasi emosi, serta dinamika keluarga (Cheung & Wang, 2022).

Penelitian terbaru juga mendukung peran rasa syukur dalam meningkatkan kualitas hubungan orang tua dan anak. Zhang et al. (2021) menemukan bahwa rasa syukur pada orang tua berkorelasi dengan peningkatan empati, kesabaran, dan penerimaan terhadap perilaku anak. Sementara itu, penelitian oleh Rabbani et al. (2022) menunjukkan bahwa orang tua yang memiliki tingkat rasa syukur tinggi lebih mampu meredakan stres pengasuhan dan menunjukkan respons yang lebih *mindful* saat menghadapi perilaku menantang dari anak mereka. Hal ini penting terutama bagi ibu yang mengasuh anak dengan gangguan perkembangan, termasuk *down syndrome*, karena mereka lebih rentan mengalami kelelahan emosional. Intervensi berbasis *gratitude* secara signifikan meningkatkan *mindful parenting* melalui peningkatan regulasi emosi dan *self-compassion*. Ketika ibu mampu berfokus pada hal-hal yang dapat disyukuri, mereka lebih mudah menggeser perhatian dari stresor menuju aspek positif dalam pengasuhan. Hal ini meningkatkan kapasitas mereka untuk hadir secara sadar, mendengarkan anak dengan empati, dan mengurangi perilaku reaktif (Petrocchi dan Ottaviani, 2018 ; Potharst et al., 2023).

Meskipun demikian, kontribusi rasa syukur dalam penelitian ini hanya sebesar 11.6%, yang berarti *mindful parenting* juga dipengaruhi oleh variabel lain. Penelitian Cheung dan Wang (2022) menegaskan bahwa *mindful parenting* dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti regulasi emosi, dukungan sosial, kelelahan pengasuhan (*parental burnout*), serta stres pengasuhan. Studi oleh Spinelli et al. (2020) menunjukkan bahwa stres pengasuhan yang tinggi dapat menurunkan kemampuan orang tua untuk hadir secara *mindful*, meskipun mereka memiliki kondisi psikologis positif seperti rasa syukur. Dengan demikian, pengaruh rasa syukur dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa emosi positif ini berperan, tetapi bukan satu-satunya faktor utama dalam pengasuhan *mindful* pada ibu dengan anak *down syndrome*. Secara keseluruhan, temuan ini memberikan pemahaman bahwa rasa syukur merupakan salah satu aspek penting dalam memperkuat *mindful parenting*. Namun, intervensi pengasuhan di masa depan sebaiknya juga mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh, seperti peningkatan kemampuan regulasi emosi, manajemen stres, dan dukungan sosial, agar kualitas *mindful parenting* dapat berkembang lebih optimal pada orang tua yang memiliki anak dengan kebutuhan khusus.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rasa syukur memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *mindful parenting* pada ibu yang memiliki anak *down syndrome*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki ibu, semakin besar kecenderungan mereka untuk menerapkan pengasuhan yang sadar, hadir penuh, dan responsif terhadap kebutuhan anak. Rasa syukur terbukti menjadi sumber daya psikologis yang penting dalam membantu ibu mengelola tantangan emosional dalam pengasuhan anak *down syndrome*. Meskipun demikian, kontribusi rasa syukur berada pada kategori sedang dan hanya menjelaskan sebagian kecil variasi *mindful parenting*, sehingga kualitas *mindful parenting*, namun dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti regulasi emosi, dukungan sosial, stres pengasuhan, dan kondisi psikologis ibu. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan aspek-aspek positif seperti rasa syukur untuk meningkatkan kualitas pengasuhan pada ibu dengan anak *down syndrome*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner dan berbagi pengalaman ibu dalam pengasuhan anak *down syndrome*. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan rekan sejawat di Program Studi Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, atas

bimbingan, masukan, dan dukungan selama proses penyusunan penelitian ini. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak-pihak yang telah membantu dalam proses distribusi kuesioner dan pengolahan data. Penelitian ini tidak akan terselesaikan tanpa kontribusi berharga dari semua pihak tersebut.

REFERENSI

- Anand, P., Bakhshi, A., Gupta, R., & Bali, M. (2021). Gratitude and Quality of Life Among Adolescents: the Mediating Role of Mindfulness. *Trends in Psychology*, 29(4), 706–718. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00077-z>
- Cheng, S.-T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. M. (2015). Improving mental health in health care practitioners: Randomized controlled trial of a gratitude intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 177–186. <https://doi.org/10.1037/a0037895>
- Cheung, R. Y. M., & Wang, I. Y. (2022). Mindful parenting mediated between mothers' perceived stress during COVID-19 and child adjustment. *Mindfulness*, 13(12), 3109–3122. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-02018-y>
- Creswell, J.W., & Creswell J.D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1377. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>
- Kamil, N., Fitri, Z. Z., Nasution, H., & Putro, K. Z. (2023). Memahami anak berkebutuhan khusus: down syndrome. *Murhum Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 190–198. <https://doi.org/10.37985/murhum.v4i2.179>
- Lidiawati, K. R., Dewi, W. P., & Simamora, S. C. N. (2024). Resiliensi Ibu Tunggal: Peran Kebersyukuran Dan Regulasi Emosi. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 17(3), 263–275. <https://doi.org/10.24156/jikk.2024.17.3.263>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nufus, H., & Widyatno, A. (2023). The roles of gratitude and self-compassion on dysfunctional parenting to the parents of special needs children. *Journal for the Child Development, Exceptionality and Education*, 4(1), 39-48.
- Petrocchi, N., & Ottaviani, C. (2018). Mindfulness facets predict emotional awareness and regulation skills in parents. *Mindfulness*, 9(1), 123–134.
- Potharst, E. S., Neleman, M., & Backer, C. (2023). The role of self-compassion and gratitude in mindful parenting: A mediation analysis. *Mindfulness*, 14(2), 455–468.
- Rabbani, A., Hosseini, S., & Ahmadi, S. (2022). Gratitude and parental stress: The mediating role of emotional regulation in parents of children with developmental disabilities. *Journal of Child and Family Studies*, 31(7), 1750–1762.
- Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., & Fasolo, M. (2020). Parents' stress and children's emotional regulation during the COVID-19 pandemic: The moderating role of mindful parenting. *Journal of Pediatric Psychology*, 45(10), 1114–1123.
- Tamiemie, A. R., & Sa'adah, M. A. (2025). Pola asuh orangtua yang memiliki anak Down Syndrome di Pusat Informasi dan Kegiatan Persatuan Orangtua Anak dengan Down Syndrome (PIK POTADS) Kalimantan Selatan. *Alwashliyah: Jurnal Psikologi, Sosial, dan Humaniora (JPSH)*, 3(1), Artikel 81. <https://doi.org/10.70943/jsh.v3i1.81> [<https://doi.org/10.70943/jsh.v3i1.81>]
- Waters, S. F. (2019). The role of gratitude in parenting: Enhancing emotional connection and parental engagement. *Journal of Positive Psychology*, 14(6), 745–753.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890–905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Yorike, V., Yulistini, Afriyeni, N., Purnama, R. S., & Pratama, W. (2023). Pengaruh mindfulness parenting terhadap stres pengasuhan orang tua pada Persatuan Orang Tua Anak dengan Down Syndrome (POTADS) di Kota Padang. *Jurnal Psibernetika*, 16(2), 80–90. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v16i2.4470>

Zhang, Y., You, J., & Chen, W. (2021). Parental gratitude and child outcomes: The role of parental warmth and emotional availability. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(5), 1327–1350.