

## ABSTRAK

Putri, A. C. A. (2024). *Welas asih diri pada ibu yang memiliki anak sindrom down. Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman welas asih diri pada ibu yang memiliki anak sindrom down. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan metode analisis isi kualitatif (AIK) dengan pendekatan deduktif. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang ibu yang memiliki anak sindrom down. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan metode wawancara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selama mengasuh anak sindrom down, ibu menemui beberapa konflik, antara lain tuntutan pekerjaan dan kebutuhan anak, kesulitan dalam pengasuhan, stigma lingkungan, kekhawatiran masa depan anak, dan kondisi finansial. Dalam menghadapi tantangan tersebut, ibu menerapkan welas asih diri dengan memahami batas kemampuannya, menenangkan dan membahagiakan diri ketika menghadapi situasi sulit, memahami bahwa tidak hanya dirinya yang mengalami kesulitan, serta memiliki kesadaran akan emosi dan pikirannya dengan tidak bersikap reaktif. Ibu juga terbuka untuk mencari informasi terkait kondisi anaknya, tidak hanya berfokus pada kekurangan anak, serta memiliki rencana masa depan. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial yang diterima membantu ibu dalam berbelas kasih pada dirinya.

**Kata kunci:** welas asih diri, ibu, sindrom down

**ABSTRACT**

Putri, A. C. A. 2024. Self-compassion in mothers of children with down syndrome. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

*This study aims to understand the experience of self-compassion in mothers of children with Down syndrome. The study was conducted qualitatively using the qualitative content analysis (AIK) method with a deductive approach. Participants in this study were three mothers who had children with Down syndrome. Data collection was carried out using a semi-structured interview method. The results of the study showed that while caring for children with Down syndrome, mothers encountered several conflicts, including work demands and children's needs, difficulties in parenting, environmental stigma, concerns about the child's future, and financial conditions. In facing these challenges, mothers apply self-compassion by understanding their limits, calming and making themselves happy when facing difficult situations, understanding that they are not the only ones experiencing difficulties, and being aware of their emotions and thoughts by not being reactive. Mothers are also open to seeking information related to their child's condition, not only focusing on the child's shortcomings, and having plans. This study also found that the social support helps mothers to be compassionate towards themselves.*

**Keywords:** *self-compassion, mother, down syndrome*