

***MINDFULL PARENTING PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK
DOWN SYNDROME DI KECAMATAN KOTA KEDIRI***

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

SITI HALIMATUZ SA'DJIYAH
NIM. 21104154

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL
KEDIRI
2025**

HALAMAN SAMPUL

***MINDFULL PARENTING* PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK
DOWN SYNDROME DI KECAMATAN KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

UIN SYEKH WASIL KEDIRI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan

Dalam menyelesaikan Program Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

SITI HALIMATUZ SA'DJIYAH

21104154

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL**

KEDIRI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

***MINDFULL PARENTING PADA ORANG TUA YANG MEMILIKI ANAK
DOWN SYNDROME DI KECAMATAN KOTA KEDIRI***

Disusun oleh :

SITI HALIMATUZ SA'DJIYAH

21104154

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog

NIP. 198504272015032007

Pembimbing II



Saidah, M.Pd

NIP. 198812012023212042

NOTA DINAS

Kediri, 28 September 2025

Nomor : -
Lampiran : 4 (empat berkas)
Perihal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Syekh Wasil Kediri

Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Siti Halimatuz Sa'djiyah

NIM : 21104154

Judul : *Mindfull Parenting* Pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome* di Kecamatan Kota Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi ini telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya dengan harapan dapat segera diujikan dalam Sidang Munaqosah.

Dengan demikian, agar maklum dan atas ketersediaan Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Pembimbing I



Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog

NIP. 198504272015032007

Pembimbing II



Saidah, M.Pd

NIP. 198812012023212042

NOTA BIMBINGAN

Kediri, 28 September 2025

Nomor : -
Lampiran : 4 (empat berkas)
Perihal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN Syekh Wasil Kediri

Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Siti Halimatuz Sa'djiyah

NIM : 21104154

Judul : *Mindfull Parenting* Pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome* di Kecamatan Kota Kediri

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai dengan petunjuk dan tuntunan dalam sidang munaqosah yang kami berpendapat bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat untuk disahkan sebagai kelengkapan akhir memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S-1) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Program Studi Psikologi Islam.

Dengan demikian, agar maklum dan atas ketersediaan Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamualaikum Wr. Wb

Pembimbing I



Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog

NIP. 198504272015032007

Pembimbing II



Saidah, M.Pd

NIP. 198812012023212042

HALAMAN PENGESAHAN

**Mindfull Parenting Pada Orang Tua yang Memiliki Anak Down Syndrome di
Kecamatan Kota Kediri**

SITI HALIMATUZ SA'DJIYAH

NIM. 21104154

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah

UIN Syekh Wasil Kediri

pada tanggal 12 November 2025

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr.Rini Risnawita S, M.Si

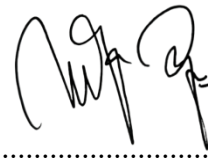
NIP. 197712152005012002

(.....)

2. Penguji I

Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog

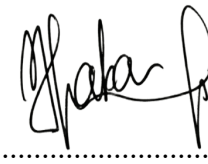
NIP. 198504272015032007

(.....)

3. Penguji II

Saidah, M.Pd

NIP. 198812012023212042

(.....)

Kediri, 13 November 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

UIN SYEKH WASIL KEDIRI



Prof. Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I

NIP. 197111212005011006

MOTTO

“Memandang itu tidak hanya ke dalam diri saja. Tapi juga keluar, karena indahnya kehidupan akan tampak diluar sana. Peran dan kecintaan akan peran itu akan muncul pula kemudian jika kita melihat kehidupan itu melalui hati kita yang terdalam.”

(kysyam)

“Tidak ada pencapaian yang terlalu kecil ketika dirayakan dengan cinta, tidak ada tantangan yang terlalu besar ketika dihadapi dengan kesadaran.”

(Siti Halimatuz Sa’dijyah)

ABSTRAK

SA'DJIYAH, SITI HALIMATUZ. 2025. *Mindfull Parenting* Pada Orang Tua yang Memiliki Anak *Down Syndrome* di Kecamatan Kota Kediri. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Syekh Wasil Kediri (UIN Syekh Wasil Kediri). Dosen Pembimbing (1) Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog, dan dosen pembimbing (2) Saidah, M.Pd.

Kata Kunci : *Mindful parenting*, orang tua, anak *Down Syndrome*, pengasuhan, kesejahteraan emosional

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan *mindful parenting* pada orang tua yang memiliki anak dengan *Down Syndrome* di Kecamatan Kota, Kota Kediri. Anak dengan *Down Syndrome* memerlukan perhatian khusus karena memiliki keterbatasan fisik, kognitif, dan emosional yang menuntut pola asuh yang adaptif. Orang tua sering menghadapi tekanan psikologis, stres, serta kesulitan dalam mengelola emosi saat merawat anak berkebutuhan khusus. *Mindful parenting* merupakan pendekatan pengasuhan yang berfokus pada kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini, penerimaan tanpa menghakimi, serta pengelolaan emosi yang tenang dalam menghadapi perilaku anak.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian terdiri dari dua pasangan orang tua yang memiliki anak dengan *Down Syndrome* dan berdomisili di Kecamatan Kota, Kediri. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan yang diverifikasi secara berulang dengan validitas diuji menggunakan triangulasi teknik dan sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *mindful parenting* pada orang tua anak *Down Syndrome* diwujudkan melalui lima dimensi utama, yaitu mendengarkan penuh perhatian, penerimaan tanpa menghakimi, pengaturan emosi, pengendalian diri, serta welas asih. Orang tua berusaha memahami kebutuhan anak secara emosional dan fisik, menjaga ketenangan saat menghadapi perilaku sulit, serta menunjukkan kasih sayang yang konsisten. Hambatan utama yang dialami adalah kelelahan emosional, keterbatasan waktu, dan minimnya dukungan sosial, namun kesadaran penuh membantu orang tua mengelola stres dan meningkatkan kualitas hubungan dengan anak. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *mindful parenting* berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis orang tua serta mendukung perkembangan anak dengan *Down Syndrome*. Temuan ini diharapkan menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan, tenaga kesehatan, dan masyarakat untuk mengembangkan program pendampingan berbasis kesadaran penuh bagi keluarga dengan anak berkebutuhan khusus.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Halimatuz Sa'djiyah

NIM : 21104154

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin Dan Dakwah

Judul : Mindfull Parenting Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Down Syndrome Di Kecamatan Kota Kediri

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian maupun selanjutnya. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian ataupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 28 September 2025

Yang membuat pernyataan



Siti Halimatuz Sa'djiyah

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirobbilalamin, Segala puji bagi Allah SWT, peneliti mengucapkan rasa syukur yang kepada Allah SWT atas segala nikmat, taufik, hidayah, dan rahmat-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju jalan terang penuh kebenaran, yakni agama Islam. Semoga dengan senantiasa bershawat, kita semua mendapat syafaat beliau di hari kiamat kelak, Aamiin. Skripsi ini mengungkapkan tentang Mindfull Parenting Orang Tua Yang Memiliki Anak Down Syndrome di Kecamatan Kota Kediri.

Penulis menyampaikan terimakasih sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor UIN SYEKH WASIL Kediri.
2. Prof. Dr. KH. A. Halil Thahir, M.HI. selaku Ketua Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, beserta staf.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam UIN SYEKH WASIL Kediri beserta staf, atas segala kebijaksanaan, perhatian dan dorongan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi.
4. Ibu Luthfi Atmasari, M.Psi. Psikolog dan Ibu Saidah, M.Pd selaku pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk membimbing dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Matnari dan Ibu Yumlah selaku orang tua dari penulis yang selalu memberikan semangat dan dorongan positif bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir.

6. Tak terlewat kakak saya Rina Mariyana yang selalu mendukung saya baik berupa finansial maupun motivasi agar dapat segera menyelesaikan skripsi ini.
7. Semua sahabat, kerabat dan teman-teman saya yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan dan bantuan sehingga dapat terselesaikannya karya ini.
8. Dan semua pihak yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

Semoga Allah SWT, senantiasa memberikan kesehatan, keberkahan dan ilmu yang manfaat kepada kita semua, Aamiin.

Kediri, 28 September 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Siti Halimatuz Sa'dijyah', with a horizontal line underneath and a small flourish to the right.

Siti Halimatuz Sa'dijyah

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUTAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
NOTA DINAS.....	iv
NOTA BIMBINGAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Konteks Penelitian.....	1
B. Fokus Penelitian	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Penelitian Terdahulu.....	10
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. <i>Mindful Parenting</i>	15
B. <i>Down Syndrome</i>	23
C.Orang Tua	28
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	33
B. Kehadiran Penelitian	34
C. Lokasi Penelitian	34
D. Data dan Sumber Data.....	35
E. Prosedur Pengumpulan Data	36
F. <i>Analisis Data</i>	38
G. Pengecekan Keabsahan Data.....	39
H. Tahap-Tahap Penelitian	40

BAB IV HASIL PENELITIAN	42
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
B. Gambaran Umum Informan	43
C. Paparan Data	46
1. Ibu S.N.H.....	46
2. Bapak A.P.S	58
3. Ibu T.A.A.....	71
4. Bapak E.A.H.....	87
D. Temuan Penelitian	103
BAB V PEMBAHASAN	113
A. Mendengarkan Penuh Perhatian dan Berbicara dengan Simpati.....	113
B. Pemahaman dan Penerimaan untuk Tidak Menghakimi	120
C. Pengaturan Emosi atau Kecerdasan Emosional	127
D. Pola Asuh Bijaksana dan Tidak Berlebihan (Pengendalian Diri).....	132
E. Welas Asih	138
BAB VI PENUTUP	143
A. Kesimpulan.....	143
B. Saran.....	145
DAFTAR PUSTAKA.....	147

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Verval Kemendikbud Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Kota Kediri.....	4
Tabel 1.2 Data Verval Kemendikbud Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Kota Kediri.....	5
Tabel 1.3 Subjek Penelitian.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Foto Penelitian.....	151
Lampiran 2. Pedoman Wawancara.....	156
Lampiran 3. Tabulasi Data	161
Lampiran 4. Daftar Riwayat H idup.....	200