

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Semua pasangan yang sudah menikah tentunya akan menginginkan mempunyai seorang anak. Anak sendiri memiliki peranan yang sangat besar dalam suatu keluarga karena bisa menjadi suatu perekat antara suami dan istri, bahkan juga antar keluarga besar. Bagi wanita sendiri mendapatkan kesempatan memiliki anak dari kandungannya merupakan suatu anugrah yang sangat membahagiakan. Dalam hal ini wanita akan merasa sempurna dan secara alamiah akan naik level menjadi seorang “ibu”. Walaupun begitu, untuk menjadi seorang “ibu” memang bukan hal yang bisa dibilang mudah. Seorang wanita mesti melalui berbagai proses panjang mulai dari tahapan mengandung hingga melahirkan.

Salah satu kodrat sebagai seorang wanita adalah mengandung dan melahirkan. Hal ini merupakan sesuatu yang harus dijaga dengan baik karena sudah menjadi fitrah seorang wanita menjadi potensi utama keberlangsungan hidup generasi di muka bumi ini. Sudah seharusnya hal ini menjadi kebahagiaan para wanita karena dari diri merekalah lahir para penerus bangsa dan agama.

Seorang anak merupakan suatu tanggung jawab yang diberikan Allah SWT. kepada orang-orang tertentu saja. Sehingga sudah semestinya mempunyai seorang anak menjadi kebahagiaan yang luar biasa bagi pasangan suami istri karena telah terpilih untuk diberikan tanggung jawab yang begitu besar oleh Allah SWT. Tidak jarang juga orang yang memiliki anak akan merefleksikan kebahagiaan mereka dengan bersyukur dan menjaga anak mereka dengan sangat hati-hati.

Tetapi, mengandung dan melahirkan juga akan berdampak pada perubahan fisik dan pola hidup wanita seperti, terlihat lebih gemuk, kelelahan, jam tidur berantakan, dan sebagainya. Perubahan seperti ini akan berdampak pada kondisi psikis seorang ibu pasca melahirkan jika sebelumnya kurang ada persiapan yang matang. Gangguan psikis atau emosional yang dialami ibu pasca melahirkan biasa disebut dengan *syndrom baby blues*.

*Syndrom baby blues* sendiri merupakan suatu gangguan psikis yang ditandai dengan rasa cemas, sedih, murung, emosi yang tidak stabil, bahkan merasa kurang menyayangi bayinya. Jika tidak segera mendapatkan penanganan maka *syndrom baby blues* akan semakin parah dan bisa mempengaruhi pola asuh ibu terhadap sang anak.

Sekitar 50-80% ibu akan mengalami *syndrom baby blues* setelah melakukan persalinan. *Syndrom baby blues* sendiri merupakan istilah untuk gangguan psikologis berupa cemas, sedih dan peningkatan emosi yang dialami ibu pasca melahirkan buah hatinya.<sup>1</sup> Di Indonesia sendiri untuk persentase tersebut merupakan angka yang sangat tinggi. Kurangnya perhatian terhadap masalah *syndrom baby blues* ini semakin diperparah oleh anggapan awam yang keliru. Tidak sedikit orang yang menganggap *syndrom baby blues* hanya dialami orang wanita-wanita di luar Indonesia, *Syndrom Baby Blues* ini dianggap tidak terlalu penting. Kalaupun banyak yang mengalaminya, sering hanya dianggap sebagai efek samping dari kelelahan setelah melahirkan.<sup>2</sup> Anggapan seperti ini dikarenakan kurangnya pengetahuan masyarakat terutama di kota kecil mengenai *syndrom baby blues* sehingga sering membuat masyarakat salah faham dan justru memojokkannya yang berakibat semakin terpuruknya kondisi sang ibu.

Bagi sebagian orang yang tidak mengalaminya pastinya akan merasa *syndrom baby blues* merupakan suatu hal yang sangat aneh. Padahal bagi seorang ibu yang mengalami *syndrom baby blues* ini juga akan merasa sangat aneh karena berbeda dengan kesehariannya sebelum melahirkan.

Ibu yang mengidap *syndrom baby blues* akan mengalami penurunan minat dan ketertarikan terhadap bayi dan tidak mampu merawat bayinya secara optimal seperti tidak bersemangat untuk menyusui sehingga akan berdampak pada kesehatan maupun proses tumbuh kembang sang bayi. Pada ibu yang mengalami depresi *postpartum* (*syndrom baby blues*) besar kemungkinan bayi tidak mendapatkan ASI dan ditolak oleh orang tuannya serta adanya masalah dalam proses *bounding attachment*.<sup>3</sup>

Pada umumnya *syndrom baby blues* hanya terjadi 1-2 minggu setelah pasca melahirkan, walaupun begitu gangguan ini sebenarnya tidak bisa di prediksi secara pasti kapan terjadinya. Gangguan ini pling banyak di derita oleh ibu muda yang baru pertama kali melahirkan. Meskipun begitu, tidak menutup

---

<sup>1</sup> Erlysita Lammarisi, Dkk, *Buku Pintar Hamil Sehat Melahirkan Normal* (Yogyakarta: Oxygen Media Ilmu, 2019), 206.

<sup>2</sup> Lina Wahyu Susanti and Anik Sulistiyanti, "Analisis Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrom Pada Ibu Nifas," *Jurnal Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan* 7, no. 2 (2017), 12.

<sup>3</sup> S.D. Elvira, *Depresi Pasca Persalinan* (Jakarta: Balai Penerbit fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2006), 34.

kemungkinan *syndrom baby blues* ini akan tetap menyerang ibu yang sudah pernah melahirkan meskipun persentasenya terhitung kecil.

Biasanya ibu yang mengalami *syndrom baby blues* ini tidak menyadari hal tersebut. Parahnya, gangguan ini jika semakin dibiarkan akan selalu menggerogoti semangat ibu pasca melahirkan dan berujung pada kematian. Sehingga dalam keadaan seperti inilah peran seorang suami dan keluarga sangat dibutuhkan untuk selalu mendampingi dan memberikan semangat kepada sang ibu agar ibu pasca melahirkan dapat terhindar dari *syndrom baby blues*.

Selain adanya dukungan dari keluarga dan dukungan berupa material, dukungan rohaniah juga sangat diperlukan untuk ibu pasca melahirkan. Banyak sekali ibu pasca melahirkan yang melupakan dukungan tersebut, padahal dukungan rohani sangat berpengaruh terhadap kestabilan emosional maupun psikis ibu pasca melahirkan. Bimbingan rohani islam sendiri hadir untuk ibu pasca melahirkan dengan nilai-nilai islam yang terkandung di dalamnya.

Taqiyuddin Al-Hishni dalam Kitab *Kifayatul Akhyar* menyebutkan sebagai berikut:

وأقل النفاس لحظة وأكثره ستون يوماً وغالبه أربعون يوماً

Artinya: Masa nifas paling sedikit seperludahan, paling lama 60 hari, dan umumnya masa nifas berlangsung 40 hari.<sup>4</sup>

Jadi dapat diketahui bahwa selama satu bulan lebih 10 hari seorang ibu pasca melahirkan tidak melakukan ibadah seperti sholat, puasa, ataupun membaca al-quran. Padahal salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan rohaniahnya dengan cara melakukan ibadah kepada Allah SWT. Jika kebutuhan rohani atau batin ibu pasca melahirkan tidak terpenuhi maka akan memperburuk keadaannya dan tentunya akan memperparah gejala dari *syndrom baby blues* itu sendiri karena kurang seimbang antara kebutuhan jasmaniah dan rohaniah. Sehingga perlu adanya pembimbing yang bisa membantu memberikan bimbingan rohani agar sang ibu tetap termotivasi dan dekat dengan Allah walaupun pada masa nifas. Ketika kebutuhan rohani terpenuhi melalui bimbingan rohani islam diharapkan akan bisa mencegah ibu pasca melahirkan dari gejala *syndrom baby blues*.

Sebagaimana firman Allah yang ada dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 sebagai berikut :

---

<sup>4</sup> Taqiyuddin Al-Hishni, *Kifayatul Akhyar juz I*, (Beirut, Darul Fikr: 1994 M/1414 H), 62.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd : 28).<sup>5</sup>

Walaupun memiliki dampak yang tidak sepele, keberadaan layanan bimbingan rohani islam masih jarang ditemui di rumah sakit apalagi di rumah sakit umum. Bimbingan rohani islam di ranah rumah sakit merupakan salah satu bagian dari pemberian bantuan untuk individu yang memiliki masalah psikologis atau psikoterapi dalam *setting* perawatan kesehatan.<sup>6</sup>

Sebenarnya sasaran yang ingin dicapai dari layanan bimbingan rohani islam ini tidak hanya mengenai permasalahan fisik saja melainkan lebih spesifik ke permasalahan-permasalahan psikologisnya. Sehingga tujuan dari adanya layanan bimbingan rohani islam tidak hanya sebatas hingga pasien sembuh saja, melainkan bagaimana terjadinya serangkaian perubahan pada diri pasien dalam hubungan terapeutik yang lebih dari sekedar perawatan medis saja. Mengingat kondisi ibu pasca melahirkan yang belum mengalami ataupun sedang mengalami gangguan psikologis maka layanan bimbingan rohani yang diberikan akan memberikan dampak positif terhadap kondisi rohaniyah ibu pasca melahirkan. Kebutuhan rohaniyah ibu pasca melahirkan yang tercukupi dan membaik akan berdampak pula terhadap kondisi kejiwaan dan fisik ibu pasca melahirkan yang akan berangsur-angsur membaik pula. Jadi, dalam proses penyembuhannya ibu pasca melahirkan tidak hanya membutuhkan perawatan secara medis saja tetapi juga butuh layanan bimbingan rohani islam.

Di kodus sendiri banyak berdiri rumah sakit, namun masih jarang sekali yang menggunakan layanan bimbingan rohani untuk mengoptimalkan kesembuhan pasiennya. Salah satu rumah sakit yang ada di Kabupaten Kudus adalah Rumah Sakit Aisyiyah Kudus. Rumah sakit yang berada di tengah kota kodus ini merupakan salah satu rumah sakit yang telah menerapkan layanan bimbingan rohani pada pasien-pasiennya. Rumah Sakit Aisyiyah Kudus bisa dikatakan

---

<sup>5</sup> Alquran, Ar-Ra'd ayat 28, *Al-quran dan Terjemahannya* (Jakarta: Kementerian Agama RI, Lajnah Pentashihan Mushaf Al-qur'an, 2019), 350.

<sup>6</sup> Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Dan Perawatan Rohani Islam Di Rumah Sakit* (Bandung: Fokusmedia, 2021), 125.

sebagai rumah sakit yang berbasis islam dengan menggunakan pendekatan syari'ah.

Bimbingan rohani sangat dibutuhkan bagi ibu pasca melahirkan karena dapat memperkuat kondisi psikologisnya agar terhindar dari gangguan *syndrom baby blues*. Maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “**Peran Bimbingan Rohani Islam dalam Mencegah Terjadinya *Syndrom Baby Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus**”

## **B. Fokus Penelitian**

Penelitian ini lebih di fokuskan pada Peran Bimbingan Rohani Islam dalam Mencegah Terjadinya *Syndrom Baby Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana penerapan layanan bimbingan rohani islam untuk mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus?
2. Apa saja kendala dan solusi yang dilakukan saat bimbingan rohani islam dalam mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus?
3. Bagaimana hasil dari bimbingan rohani islam dalam mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus?

## **D. Tujuan Penelitian**

Setelah adanya rumusan masalah seperti yang telah di sebutkan, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan layanan bimbingan rohani islam untuk mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus
2. Untuk mengetahui kendala dan solusi yang diberikan saat bimbingan rohani islam dalam mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus
3. Untuk mengetahui hasil dari bimbingan rohani islam dalam mencegah terjadinya *syndrom baby blues* pada ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus

## E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan manfaat kepada pembaca, baik manfaat dari segi teoritis maupun praktis yang dapat berguna sebagai sumbangan pelaksanaan penelitian.

### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang bimbingan konseling islam, khususnya mengenai bimbingan rohani islam terkait masalah pencegahan gangguan emosional (*syndrom baby blues*) pada ibu pasca melahirkan.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, melalui penelitian yang berjudul “Peran Bimbingan Rohani Islam dalam Mencegah Terjadinya *Syndrom Baby Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Rumah Sakit Aisyiyah Kudus” diharapkan dapat menjadi suatu sarana bagi peneliti untuk memperluas wawasan pengetahuan maupun pengalaman. Sehingga nantinya akan dapat membantu meningkatkan kemampuan peneliti dibidang penelitian.
- b. Bagi Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu referensi pemahaman yang berkaitan dengan pelaksanaan layanan bimbingan rohani islam untuk ibu pasca melahirkan sebagai pencegahan dari gangguan emosional (*syndrom baby blues*) karena kurang adanya persiapan secara mental maupun pengetahuan untuk menjadi seorang ibu.
- c. Bagi lembaga yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai keadaan psikis atau emosional ibu pasca melahirkan, baik dalam segi penyebab dan cara untuk memotivasi atau memunculkan semangat kembali pada ibu pasca melahirkan. Sehingga nantinya akan dapat melakukan rancangan kegiatan yang mendukung ibu pasca melahirkan agar terhindar dari *syndrom baby blues*.
- d. Bagi lembaga peneliti, penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai keadaan emosional ibu pasca melahirkan dan peranan seorang petugas bimbingan rohani dalam proses pencegahan ataupun penanganan terhadap ibu pasca melahirkan.

## F. Sistematika Penulisan

Untuk mendapatkan hasil penelitian yang sistematis dan terpadu, sehingga dapat saling berhubungan antara satu bab dengan bab yang lain, maka dalam rencana penyusunan hasil penelitian ini peneliti menggambarkan sistematika penulisan seperti berikut ini :

### **BAB I**

#### **PENDAHULUAN**

Bab pendahuluan ini berisi tentang: latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.

### **BAB II**

#### **KERANGKA TEORI**

Kerangka teoritik berisi: pengertian bimbingan rohani Islam, tujuan bimbingan rohani Islam, fungsi bimbingan rohani Islam, metode bimbingan rohani islam, materi bimbingan rohani islam, pembimbing rohani pasien, pengertian *syndrom baby blues*, gejala-gejala *syndrom baby blues*, faktor-faktor penyebab *syndrom baby blues*, penanganan *baby blues*, cara mencegah *syndrom baby blues*, pengertian pasca melahirkan, perubahan fisik pasca melahirkan, kondisi psikologis pasca melahirkan kajian pustaka dan kerangka berfikir.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

Bab ini akan memuat jenis dan pendekatan, *setting* penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, pengujian keabsahan data dan teknik analisis data.

### **BAB IV**

#### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini berisi terkait hasil penelitian dan pembahasan. Pembahasan pada bab ini meliputi deskripsi data dan analisis data.

### **BAB V**

#### **PENUTUP**

Pada bab ini berisi kesimpulan temuan penelitian serta saran.

### **DAFTAR PUSTAKA**

### **LAMPIRAN**