

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keluarga dibentuk dari adanya perkawinan laki-laki dan perempuan dewasa. Pada tahap ini terjadilah relasi antara suami dan istri. Ketika anak pertama lahir muncullah bentuk relasi yang baru yaitu relasi orang tua dan anak. Relasi antara suami istri memberikan menentukan warna bagi keseluruhan relasi di dalam keluarga. Menjadi orang tua dijalani secara alamiah, sebagai konsekuensi dari menikah dan melahirkan anak bagi seorang istri. Seorang anak dapat membuat keluarga menjadi semakin harmonis jika dipersiapkan sedari awal sedangkan jika perkawinan yang terjadi belum ada persiapan maka seorang anak akan menjadi sebuah tantangan bagi suami dan istri dalam menjalani kehidupan berumah tangga, terlebih dalam usia pernikahan dini. Kehadiran anak menjadi tanda bagi kesempurnaan perkawinan serta melahirkan harapan akan semakin sempurnanya kebahagiaan perkawinan tersebut seiring pertumbuhan dan perkembangan anak.¹

Selain memunculkan harapan, kelahiran anak juga memunculkan rasa tanggung jawab. Rasa tanggung jawab ini muncul karena adanya tuntutan sosial tentang kewajiban orang tua untuk memenuhi kebutuhan fisik maupun emosi anak. Harapan dan tanggung jawab tersebut akan mempengaruhi bagaimana orang tua menciptakan atmosfer dalam mengasuh dan membesarkan anak. Tanggung jawab ini merupakan sebuah konsekuensi setelah menikah jadi seseorang harus mampu untuk menjadi orang tua yang baik dan bertanggung jawab memahami perannya masing-masing baik sebagai seorang ayah dan ibu² Sehingga sering kali dalam melakukan pengasuhan orang tua belum siap secara mental sehingga terjadinya stress pasca istri melahirkan dan memiliki anak.

Orang tua biasanya mengalami stres pengasuhan saat pertama kali memainkan perannya sebagai seorang ayah dan

¹ Sri Lestari, *Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga*, (Jakarta: Prenamedia Group, 2012), 9-10.

² Sri Lestari, 37.

ibu. Stres pengasuhan merupakan situasi penuh tekanan yang terjadi pada pelaksanaan tugas pengasuhan anak. Dalam kenyataannya pengasuhan anak bukanlah tugas yang mudah untuk dilakukan, sehingga dapat dikatakan bahwa pengasuhan itu sendiri merupakan proses yang penuh dengan tekanan.

Stres pengasuhan biasanya dialami oleh seorang ibu pasca melahirkan bayi. contohnya saat seorang ibu pertama kali melahirkan anak, seorang ibu mengalami *baby blues* dan menolak bayinya. Terkadang ibu tersebut membiarkan bayinya menangis sampai bayinya diam sendiri karena kecapaian atau tidur. Ibu tersebut pun sering memarahi bayinya untuk kesalahan yang sepele atau bahkan saat bayinya tidak bersalah sama sekali. Penyebab adanya stres pengasuhan yang dialami oleh seorang ibu pasca melahirkan bisa disebabkan oleh kurangnya dukungan dari suami, perasaan khawatir menjadi ibu baru, serta pengaruh dari luar dapat berupa tanggapan keluarga yang tidak enak atau tetangga serta stress muncul karena kelelahan merawat bayi tersebut. Setelah melewati masa itu ibu tersebut bisa menyayangi anaknya dengan baik. Tetapi dampak perlakuan ibu tersebut terhadap bayinya sangat hebat. Bayi tersebut tumbuh menjadi anak yang tidak percaya diri, dan takut melakukan sesuatu.

Stres dapat memunculkan pengaruh positif maupun pengaruh negatif terhadap individu. Pengaruh positif yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatif, yaitu menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, atau depresi, dan memicu terjangkit penyakit sakit kepala, sakit perut, insomnia, tekanan darah tinggi, atau stroke.³

Jika kecemasan berlanjut terus-menerus (kronis), bisa menimbulkan *fatigue* atau kelelahan mental, dan depresi. Oleh karena itu, kecemasan selalu disertai dengan gejala atau sindrom depresi, tetapi tidak semua depresi disebabkan oleh kecemasan. Salah satu bentuk kecemasan yang umumnya dialami oleh seorang ibu pasca proses persalinan adalah *generalized anxiety disorder* atau kecemasan umum, yang

³ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Prespektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018) 115-116.

terdapat pada perempuan dua kali lebih banyak dari pada laki-laki.

Jenis ini tidak fokus pada objek atau situasi tertentu, tidak spesifik atau mengambang (*free floating*). Orang yang bersangkutan bisa dikatakan bahwa dia cemas, takut tetapi tidak bisa menyebutkan apa yang dicemaskannya dan mengapa dia cemas. Yang jelas tidak dapat mengontrol emosi takutnya dan reaksi takut pada tubuhnya (otot-otot tegang, jantung berdebar, sakit kepala, tidak bisa tidur dan sebagainya). Keadaan ini akan sangat berbahaya baik bagi seorang ibu maupun bagi anaknya. Kecemasan dan ketakutan yang terjadi secara berulang-ulang akan mengakibatkan dampak buruk baik bagi bayi maupun bagi ibu.⁴

Chronic grief, yaitu kesedihan berkepanjangan yang diikuti oleh *self-blame* (menyalahkan diri sendiri) *inhibited grief* (kesedihan yang disembunyikan), secara sadar menyangkal sesuatu yang hilang kemudian menggantikannya dengan reaksi emosional dan timbulnya perasaan jengkel. *Delayed grief* (kesedihan yang tertunda) biasanya bisa menampakkan reaksi emosional secara langsung dan berminggu-minggu bahkan bertahun-tahun. Jika gejala-gejala seperti ini tidak dideteksi sedari awal akan sangat berbahaya baik bagi ibu maupun bayi kedepannya nanti, akan mengganggu fisik dan psikis keduanya jika tidak disadari dan dicegah.⁵

Mengingat bahwa *baby blues* merupakan masalah yang cukup serius jika tidak ditangani dengan baik akan mengancam psikis seorang ibu pasca melahirkan dibuktikan dengan adanya penelitian bahwa sekitar 1 dari 2 ibu yang melahirkan mengalami *baby blues* dan sekitar 70% dari semua ibu yang melahirkan pernah mengalami *baby blues*. Dengan data sekitar 70 % dapat disimpulkan bahwa ibu yang ada di Indonesia masih kurang menyadari akan bahaya *baby blues*. 10%-20% ibu-ibu yang baru melahirkan mengalami *postpartum depression*. Bahkan sekitar 10%-20% mengalami depresi yang berat setelah *baby blues* ini berarti bahwa penanganan *baby*

⁴ Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), 250-252.

⁵ Albertine Minderop, *Psikologi Sastra Karya Sastra Metode, Teori dan Contoh Kasus*, (Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2018), 28, 41-44.

blues masih sangat minim di masyarakat. Dalam contoh kasus *baby blues* ibu tidak menyadari terkena *baby blues* tetapi mengalaminya secara tidak sadar⁶ Terbukti bahwa sebagian besar ibu pasca melahirkan mengalami *baby blues* Hingga berujung pada *depresi postpartum*. Penelitian ini akan sangat bermanfaat dibidang bimbingan dan konseling Islam karena yang akan dilakukan yaitu mencari apa saja peran suami dalam memberikan bimbingan kepada istrinya untuk mengurangi *baby blues syndrom*. Tahap *baby blues* yang memiliki gejala lebih banyak disebut *depresi postpartum*. *Depresi post partum* itu sendiri mengakibatkan gangguan psikis pada ibu dan mengancam nyawa seorang bayi jika tidak ditangani secara serius.

Peran suami yang dipilih dalam penelitian ini karena, sejatinya suami merupakan orang terdekat dari Istri yang mengalami *baby blues syndrom*. Sehingga ikatan emosional yang terbentuk akan jauh lebih dekat selain itu juga penelitian ini dapat menilai dan menyimpulkan bagaimana seharusnya peran suami untuk mengurangi gejala *baby blues*. Agar nantinya tidak menjadi *postpartum depression*. Kalaupun sudah sampai pada kondisi *postpartum depression* apa yang seharusnya suami lakukan untuk mengurangi dan menghilangkan kondisi tersebut.

Kondisi mental dan psikologis ibu pasca melahirkan dapat diawasi pada masa nifas yaitu masa dua jam setelah lahirnya *placenta* sampai enam minggu berikutnya. Istilah waktu yang tepat digunakan dalam rangka pengawasan post partum adalah 2-6 jam, 2 jam-6 hari, 2 jam - 6 minggu (atau boleh juga disebut 6 jam, 6 hari, dan 6 minggu).

Baby blues syndrom merupakan sebuah masalah besar yang jika tidak diatasi akan mengakibatkan gangguan psikologis bagi Ibu dan bagi anak nantinya. Sehingga menjadi masalah yang cukup serius. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Mranak Kabupaten Demak, dipilih menjadi lokasi penelitian karena sebagian besar warganya banyak yang sudah menikah baik laki-laki dan perempuan pada usia 16-20 tahun. Usia yang cukup muda ini menjadikan berbagai masalah timbul baik

⁶ Suryati, " *The Baby Blues and Postnatal Depression*", Jurnal Kesehatan Masyarakat, no. 11 (2) (2008): 191, diakses pada 4 Desember 2019,

dalam keluarga maupun luar. Karena kematangan emosi yang belum stabil.

Selain itu peneliti melihat adanya perbedaan mencolok antara teori yang ada mengenai Baby Blues yang mana terjadi paling lama sampai 6 minggu gangguan yang terjadi bagi Ibu pasca melahirkan berupa gangguan emosional karena kondisi yang lemah pasca melahirkan. Namun kenyataannya dimasyarakat gejala *baby blues syndrom* tersebut hanya muncul sesekali setelah melahirkan anak kemudian menghilang dan dapat muncul kembali secara tiba-tiba melebihi batas waktu enam minggu. Bahkan saat anak sudah berumur satu tahun. Ibu sering mengalami syndrom baby blues.

baby blues merupakan kasus yang banyak dialami pasien di Klinik Pratama Demak. Biasanya kasus yang sering muncul pada masa nifas, seorang ibu tidak mau menyusui anaknya bukan karena ASI (Air susu ibu) nya tidak keluar tetapi karena kurang adanya dukungan dari pihak keluarga dan suami, misalnya disebabkan karena bayi yang dilahirkan prematur, anak yang terlahir tidak sempurna (cacat) mental atau psikis. Atau bahkan ibu merasa mengalami trauma karena pernah mengalami keguguran dan kemudian cemas, pada masa kelahiran bayi selanjutnya. Dan kasus yang paling sering terjadi adalah karena seorang ibu melahirkan pada usia sangat muda antara 16-20 tahun biasanya belum siap untuk menjadi seorang ibu.

baby blues syndrom disebabkan karena rendahnya pengetahuan suami dan istri mengenai proses persalinan. Karena kehidupan di desa biasanya seorang suami hanya melimpahkan semua tanggung jawab pengasuhan anak kepada seorang istri saja. Padahal seharusnya suami juga memiliki peran untuk mengasuh anak, bukan hanya bekerja dan mencari uang. Namun lepas dari tanggung jawab pengasuhan anak.

Dampak dari *baby blues* ini istri tidak mau mengurus bayi yang dilahirkannya karena kurangnya, dukungan dari orang terdekat yaitu suami atau faktor dari luar dan dalam keluarga dapat menyebabkan terjadinya *syndrom baby blues*. Akibatnya angka kesehatan bayi menjadi menurun sering mengalami berat badan dibawah rata-rata karena kekurangan gizi, diare, demam, dan menurunnya angka imunisasi.

Ternyata disebabkan oleh *baby blues syndrom* dimana seorang ibu tidak mengurus bayinya dengan baik dan kurangnya dukungan suami kepada istri pasca melahirkan. Oleh sebab itu peneliti mengambil judul ***Peran Bimbingan Rohani Suami Untuk Mengurangi Baby Blues Hingga Postpartum Depression Bagi Ibu Pasca Melahirkan di Klinik Pratama Demak.***

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini akan mengkaji bagaimana Peran seorang suami untuk mengurangi *baby blues* dan *depresi postpartum* bagi Ibu pasca melahirkan. Fokus penelitiannya adalah apa saja peran yang dilakukan suami untuk mengurangi *baby blues* dan Bagaimana seharusnya suami berperan untuk mengurangi *baby blues* bagi seorang ibu pasca persalinan. Peran tersebut akan ditinjau dari sudut pandang suami dan istri.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana peran suami untuk mengurangi *baby blues* dan *depresi postpartum* pasca melahirkan?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi seorang Ibu terkena *baby blues* dan *depresi postpartum*?

D. Tujuan Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana peran suami untuk mengurangi *baby blues* hingga *depresi postpartum*.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan deskripsi mendalam mengenai apa saja faktor yang menyebabkan seorang Ibu mengalami *baby blues* hingga *depresi postpartum*.

E. Manfaat Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ragam keilmuan di bidang bimbingan dan konseling Islam jurusan dakwah dan komunikasi Islam. Yang utamanya memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana peran suami untuk mengatasi *baby blues syndrom* bagi Ibu pasca

melahirkan baik dari sudut pandang suami dan istri. Agar nantinya terwujud keluarga yang sakinah mawadah dan warohmah. Karena suami dan istri saling memahami perannya masing-masing dalam sebuah keluarga. Selain itu juga memberikan gambaran bagaimana seharusnya Konseling Islam yang dilakukan untuk mengatasi *baby blues syndrom*.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan dapat berguna:

- a. Bagi seorang suami atau istri
Penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagaimana seharusnya peran suami untuk mengatasi *baby blues syndrom*. Serta seorang istri dapat melakukan antisipasi agar dapat mengatasi *baby blues syndrom* dan tidak berujung pada *post partum syndrom* yang dapat mengakibatkan gangguan psikologis bagi ibu dan berpengaruh terhadap anak.
- b. Bagi penulis
Penelitian ini diharapkan sebagai langkah awal untuk menulis penelitian-penelitian lain yang bermanfaat bagi orang lain. Selain itu juga dapat dijadikan pengetahuan penulis agar memahami *baby blues syndrom*, *depresi post partum*, dan cara untuk menanggulangnya baik untuk diri penulis sendiri maupun orang-orang terdekat sebagai pencegahan sebelum *baby blues* dialami.
- c. Penelitian ini diharapkan menjadi bahan referensi untuk mengetahui Tanda-tanda *baby blues syndrom* dan upaya pencegahannya baik oleh diri sendiri, orang terdekat, suami, atau keluarga agar tidak berujung pada *postpartum syndrom* yang dapat mengakibatkan gangguan psikologis bagi ibu pasca melahirkan.