

## BAB II KAJIAN TEORI

### A. Bimbingan Dan Konseling Islam

#### 1. Pengertian Bimbingan dan Konseling Islam

Berdasar pada literature bahasa Arab kata Konseling disebut *Al- Irsyad* atau *Al-Istisyarah*, serta kata bimbingan disebut *Attaujih*. Maka, *Guidance and Counselling* diartikan *At-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al-istisyarah*. Secara etimologi kata *irsyad* artinya *alhuda*, *ad-dalah* yang dalam bahasa Indonesia berarti; petunjuk, adapun kata *Al- istisyarah* berarti; *talaba min al-mansyurah/an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti; meminta nasehat/konsultasi.<sup>1</sup>

Bimbingan dan koseling berasal dari dua kata yakni bimbingan dan konseling. Bimbingan merupakan terjemahan dari *guidance* yang didalamnya terkandung bebrapa makna. Seltzer dan Stone mengemukakan bahwa *guidance* berasal dari kata *guide* yang mempunyai arti *to direct, pilot, manager, atau steer* (menunjukkan, menentukan, mengatur, atau mengemudikan). Bimbingan merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dari seorang yang ahli, namun tidak sesederhana itu untuk memahami pengertian dari bimbingan. Pengertian tentang bimbingan formal telah diusahakan orang setidaknya sejak awal abad ke-20, yang diprakarsai oleh Frank Parson pada tahun 1908. Sejak itu muncul rumusan tentang bimbingan sesuai dengan perkembangan pelayanan bimbingan sebagai suatu pekerjaan yang khas yang ditekuni oleh para peminat dan ahlinya. Sedangkan konseling merupakan kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman individu difokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan, dimana ia diberi bantuan pribadi dan langsung dalam pemecahan masalah tersebut.<sup>2</sup>

Adapun menurut beberapa ahli bimbingan dan konseling Islam adalah sebagai berikut:

---

<sup>1</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish), 2015,15

<sup>2</sup> Deni Febrini, S.Ag., M.Pd., *Bimbingan Konseling*, (Depok Sleman Yogyakarta: Teras), 2011,5

Achmad Mubarak berargumen jika yang dimaksud dengan bimbingan dan konseling Islam ialah bantuan yang sifatnya mental spiritual serta harapannya lewat kekuatan iman & ketaqwaannya kepada Tuhan seseorang mampu menyelesaikan sendiri permasalahan yang tengah dihadapinya. Mubarak pula menjelaskan jika yang dimaksud dengan konseling Islam ialah *Al-Irsyad Al-Nafs* yang dimaknai menjadi bimbingan kejiwaan, satu istilah yang cukup jelas muatannya serta dapat lebih luas pemakaiannya. Bimbingan kejiwaan yang dimaksud tidak sekedar yang sifatnya abstrak saja akan namun membiasakan konseling agar bisa mendapatkan akhlak mulia.<sup>3</sup>

Sedangkan menurut pendapat Tohari Musnamar ialah tahap pemberian bantuan untuk seseorang supaya menyadari akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang semestinya hidup selaras dengan aturan serta petunjuk Allah, dengan demikian bisa memperoleh kebahagiaan di dunia seraf di akhirat.

Kemudian Az-zahrani pada bukunya yang berjudul *Konseling Terapi*, mengatakan jika Konseling menurut Islam ialah salah satu dari sejumlah tugas manusia memberi pembinaan secara ideal. Konseling ialah amanat yang diberi Allah pada semua Rasul serta Nabi-Nya. Melalui amanat konseling ini maka mereka jadi sangatlah berharga serta memiliki manfaat untuk manusia, baik untuk perkara agama, dunia, pemenuhan kebutuhan, memecahkan persoalan, dan lainnya.<sup>4</sup>

Lahmuddin Lubis berpandangan jika, diyakini bahwa bimbingan Islami adalah suatu proses konselor pada konseli. Pada penyelenggaraannya memberi bantuan, konselor tidak diizinkan arahan, bimbingan dan bantuan, lebih menitik beratkan pada bantuan psikologis/spiritual daripada memberikan bantuan. Terkait material ataupun finansial.

Adapun menurut pendapat Saiful Akhyar, Konseling Islam sejauh proses konseling yang bersangkutan, itu adalah pertemuan tatap muka dua atau lebih (atau lebih dari dua). Salah satunya ialah konselor yang bermaksud memberi pertolongan dan pelayanan kepada penerima secara profesional,

---

<sup>3</sup> Dr. Tarmizi, M. Pd. , *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan : Perdana Publishing, 2018), 27

<sup>4</sup> Dr. Tarmizi, M. Pd. , *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan : Perdana Publishing, 2018), 27

adapun yang lain adalah penerima yang dibantu guna memecahkan permasalahan. Akhyar juga menerangkan jika musyawarah adalah suatu proses yang memiliki tujuan guna menemukan kedamaian hidup di dunia dan akhirat. Ketentraman hidup di dunia-akhirat bisa didapatkan lewat usaha yang nantinya menjadikan Allah tempat berserah diri, dengan demikian tiap perilaku yang terwujud selalu memperoleh lindungan serta pertolongan Allah Swt.<sup>5</sup>

Jika semua argument mengenai bimbingan dan konseling Islam tersebut dikaitkan satu terhadap lainnya, maka bisa didapatkan banyak dasar pokok mengenai konsep bimbingan dan konseling Islam diantaranya :

- a. Dimensi utama yang digarap oleh bimbingan konseling Islam adalah dimensi spiritual/batiniah individu untuk dapat menentramkan hati agar menjadi pribadi manusia yang ideal, melalui proses pembersihan jiwa.
- b. Bimbingan konseling Islam membantu individu (konseli) untuk dapat merasakan kehidupan yang seimbang, yakni antara kehidupan di dunia maupun di akhirat.
- c. Bimbingan dan konseling Islam hanyalah sebatas bantuan, artinya berubah atau tidak ada perubahan sikap dan perilaku dalam diri konseli bukan terletak pada kehebatan dan kesalahan konselor karena tugasnya hanya sebatas membantu, menyampaikan, dan memfasilitasi, selanjutnya perubahan perilaku tergantung pada hidayah dan kemaunan konseli.
- d. Bimbingan dan konseling Islam bertujuan untuk menempatkan manusia sesuai dengan tujuan dan fungsi manusia diciptakan, mengembalikan eksistensi manusia sebagai khalifah yang memiliki tugas shalih.
- e. Bimbingan konseling Islam dapat dilakukan dengan berbagai layanan yang disesuaikan dengan konteks dan keadaan serta relevan dengan konten yang disajikan bagi konseli.<sup>6</sup>

Jadi sesuai judul yang peneliti tulis, bimbingan dan konseling Islam disini ditujukan untuk ibu setelah melahirkan

---

<sup>5</sup> Dr. Tarmizi, M. Pd. , *Bimbingan Konseling Islam*, (Medan : Perdana Publishing, 2018), 28

<sup>6</sup> Tarmizi, *Bimbingan dan Koseling Islam*,(Medan:Perdana Publishing), 2018), 29

yang berada di RSI Arafah Rembang. Untuk itu seorang ibu yang berada dalam kondisi setelah melahirkan perlu mendapat dukungan dari orang-orang yang ada disekitarnya salah satunya dengan cara memberikan konseling. Konseling sangat dibutuhkan sebagai media perantara yang dapat membantu mengatasi berbagai macam permasalahan pada ibu setelah bersalin.

## 2. Landasan Dasar Bimbingan dan Konseling Islam

Landasan (Fondasi atau dasar pijak) utama bimbingan dan konseling Islam adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, karena keduanya ialah sumber dari semua sumber petunjuk hidup umat Islam. Al-Qur'an dan Sunnah Rasul bisa dikatakan menjadi acuan ideal, konseptual bimbingan dan konseling Islam. Dari Al-Qur'an dan sunah Rasul merupakan ide, tujuan serta konsep (definisi makna hakiki) bimbingan dan konseling Islam. Bila Al-Qur'an serta sunnah Rasul ialah dasar utama yang ditinjau dari sudut asalnya, ialah dasar "naqliyah", sehingga dasar lain yang dipakai dalam bimbingan dan konseling Islam yang bersifat "aqliyah" ialah filsafat serta ilmu, dalam hal ini Filsafat Islam serta ilmu ataupun dasar ilmiah yang selaras terhadap Islam.<sup>7</sup>

Dasar filosofis Islam yang krusial maknanya untuk bimbingan dan konseling Islam diantaranya ialah :

- a. Falsafah mengenai dunia manusia (citra manusia);
- b. Falsafah mengenai dunia & kehidupan;
- c. Falsafah mengenai pernikahan & keluarga;
- d. Falsafah mengenai pendidikan;
- e. Falsafah mengenai masyarakat dan hidup ke masyarakat;
- f. Falsafah mengenai usaha mencari nafkah ataupun falsafah kerja

Adapun pendapat Faqih dasar filosofis Islam untuk Bimbingan dan Konseling Islam ialah:

- a. Falsafah mengenai dunia manusia (citra manusia)
- b. Falsafah mengenai dunia & kehidupan
- c. Falsafah mengenai pernikahan & keluarga
- d. Falsafah mengenai pendidikan

---

<sup>7</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish), 2015,83

### 3. Tujuan Bimbingan dan Konseling Islam

Secara sederhana bimbingan konseling Islam memiliki tujuan mangajak berbuat baik serta mencegah tindakan munkar. Adapun “tujuan umum/ jangka panjang konseling Islam adalah agar individu menjadi muslim yang bahagia dunia dan akhirat”. Agar tercapai tujuan umum itu, harus dibangun kemandirian seseorang menjadi pribadi muslim. Ciri pribadi yang diharapkan tercipta lewat konseling Islam ialah:

- a. Seseorang yang mengenali peribadinya sebagai ciptaan Allah SWT, insan yang unik yang mempunyai kelebihan serta kelemahan, insan yang terus mengalami perkembangan serta makhluk sosial yang mesti mengenali lingkungan sosialnya/keluarga).
- b. Seseorang menerima dirinya serta lingkungan dengan positif juga dinamis (sebagai hamba Allah, makhluk individu, serta makhluk sosial) yang harus menyelesaikan tugas serta tanggung jawab dalam hidup.
- c. Seseorang bisa menentukan keputusan sesuai tuntunan nilai Ilahi dalam eksistensi dirinya sebagai makhluk ciptaan Allah yang diberikan fitrah serta potensi hati, akal, fisik, psikis juga hawa nafsu, sebagai makhluk yang unik, makhluk sosial yang berinteraksi dengan lingkungan sosial/orang lain selain dirinya.
- d. Seseorang bisa menentukan arah dirinya berdasar keputusan yang dipilihnya.
- e. Seseorang bisa mengekspresikan diri sebagai insan yang taat pada aturan Ilahi, menjadi pribadi yang memiliki karakter sesuai fitrahnya, sebagai individu yang bisa memposisikan diri dilingkungan sosial sesuai nilai-nilai Islam .

Secara singkat tujuan bimbingan dan konseling Islam dirumuskan atas:

- a. Tujuan Umum  
Membantu individu mewujudkan dirinya menjadi manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.
- b. Tujuan Khusus
  - 1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah;
  - 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya;

- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Munandir dalam Saiful Akhyar Lubis menjelaskan jika tujuan konseling Islam yakni “memberi bantuan seseorang dalam emnentukan keputusan serta merencanakan sesuatu untukmenyelenggarakan keputusan yang dipilihnya. Melalui keputusan tersebut ia bertindak konstruktif sesuai dengan perilaku ajaran Islam .

Tujuan yang hendak dicapai lewat Bimbingan dan Konseling Islam ialah supaya fitrah yang diberikan Allah untuk individu dapat berkembang serta menjalankan fungsinya dengan optimal, dengan demikian menjadi pribadi kaffah, serta melalui tahapan bisa mengekspresikan sesuatu yang diyakini pada kehidupannya yang terwujud dalam bentuk ketaatan pada hukum Allah ketika melaksanakan tugas kekhalifahan di bumi, serta ketaatan beribadah serta menaati semua perintah-Nya juga menjauhi segala larangan-Nya.<sup>8</sup>

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan tujuan bimbingan dan konseling Islam yang ditujukan pada ibu setelah bersalin disini sebagai tindakan preventif pada sindrom baby blues. Karena diperkirakan ibu mengalami sindrom baby blues sesudah bersalin. Bukan tanpa alasan seorang ibu bisa mengalami sindrom baby blues, stres setelah bersalin ini muncul seiring dengan proses penyesuaian diri sang ibu atas peran baru dan bayinya. Alhasil, mereka yang tidak siap inilah cenderung mengalami sindrom baby blues.

#### 4. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Menurut Tohari Musnamar ia menyebutkan fungsi konseling Islam terdiri dari beberapa fungsi diantaranya adalah:

---

<sup>8</sup> M. Fuad Anwar, *Landasan Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: Deepublish), 2015,86

- a. Fungsi Preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang,
- b. Fungsi kuratif atau korektif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang,
- c. Fungsi preservative, yakni membantu inividu agar situasi dan kondisi yang semula baik (terepecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama, dan
- d. Fungsi developmental atau pengembangan, yakni membantu inividu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang lebih baik agar tetap baik atau menjadi baik, sehingga tidak memungkinkan menjadi sebab munculnya masalah baginya.<sup>9</sup>

## 5. Asas-asas Bimbingan Konseling Islam

Asas dapat diartikan sebagai dasar pijak, pondasi, atau dasar pembentukan. Pemenuhan asas-asas Bimbingan Konseling akan memperlancar pelaksanaan dan lebih menjamin keberhasilan layanan/kegiatan. Menurut Prayitno ada beberapa asas yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam yaitu:<sup>10</sup>

- a. Asas kerahasiaan  
Segala sesuatu yang dibicarakan konseli kepada konselor tidak boleh disampaikan kepada orang lain.
- b. Asas kesukarelaan  
Konseli diharapkan secara sukarela tanpa merasa terpaksa menyampaikan masalah yang dihadapinya, dan konselor juga memberikan bantuan dengan ikhlas.
- c. Asas keterbukaan  
Konseli diharapkan membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah dan mau menerima saran-saran dan masukan dari pihak luar.
- d. Asas kekinian  
Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan pada saat sekarang.

---

<sup>9</sup> Tarmizi, *Bimbingan dan Koseling Islam*, (Medan:Perdana Publishing), 2018,46

<sup>10</sup> Tarmizi, *Bimbingan dan Koseling Islam*, (Medan:Perdana Publishing), 2018,53

- e. Asas kemandirian  
Pelayanan bimbingan konseling, bertujuan menjadikan konseli mandiri, mampu mengenal diri sendiri, dan mampu mengambil keputusan oleh dan untuk diri sendiri.
- f. Asas kedinamisan  
Usaha pelayanan bimbingan konseling menghendaki terjadinya perubahan pada diri konseli, yaitu perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik.
- g. Asas kenormatifan  
Usaha bimbingan konseling tidak boleh bertentangan dengan norma-norma yang berlaku, baik agama, norma adat, norma hukum, maupun kebiasaan sehari-hari.
- h. Asas keahlian  
Usaha bimbingan konseling perlu dilakukan secara teratur dan sistematis dengan menggunakan prosedur, teknik dan alat yang memadai.
- i. Asas alih tangan  
Asas alih tangan yaitu jika konselor sudah mengerahkan segenap kemampuannya untuk membantu individu, namun individu yang bersangkutan belum dapat terbantu sebagaimana yang diharapkan, maka konselor dapat mengirim individu kepada badan yang lebih ahli.

## **B. Pengertian Bersalin/Persalinan**

### **1. Persalinan**

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup diluar kandungan melalui jalan lahir atau jalan lain, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri). Bentuk persalinan berdasarkan definisi adalah sebagai berikut:

- a. Persalinan spontan  
Bila persalinan seluruhnya berlangsung dengan kekuatan ibu sendiri
- b. Persalinan buatan  
Bila proses persalinan dengan bantuan tenaga dari luar
- c. Persalinan anjuran  
Bila kekuatan yang diperlukan untuk persalinan ditimbulkan dari luar dengan jalan rangsangan.

Persalinan ialah proses keluarnya bayi, plasenta, dan selaput ketuban dari rahim ibu. Jika proses tersebut terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) dan tidak ada

komplikasi, maka persalinan dianggap normal. Ketika kontraksi rahim menyebabkan serviks berubah, persalinan dimulai (lahir). Persalinan normal adalah proses persalinan yang terjadi secara alami dengan kontraksi rahim ibu dan mengeluarkan bayi melalui stratum. Dari pengertian di atas, persalinan adalah proses alami dari pembukaan serviks, kelahiran bayi, dan keluarnya ari-ari dari rahim ibu. Persalinan normal disebut juga persalinan alami karena terjadi secara alami. Jadi pada umumnya persalinan normal adalah proses persalinan yang terjadi secara alami dengan adanya kontraksi rahim ibu, dan bayi dikeluarkan.<sup>11</sup>

## 2. Tanda-tanda Persalinan

### a. Tanda dan gejala Inpartu

- 1) Penipisan dan pembukaan serviks
- 2) Kontraksi uterus yang mengakibatkan perubahan serviks ( frekuensi minimal 2 kali dalam 10 menit)
- 3) Cairan lendir bercampur darah “show” melalui vagina.

### b. Tanda-tanda Persalinan

- 1) Ibu merasa ingin meneran bersamaan dengan terjadinya kontraksi
- 2) Ibu merasakan adanya peningkatan tekanan pada rektum dan vagina
- 3) Perenium menonjol
- 4) Vulva – vagina dan spingter ani membuka
- 5) Meningkatnya pengeluaran lendir bercampur darah.

## 3. Tanda-tanda Bahaya Melakukan Persalinan

- a. Tekanan darah lebih 140/90 mmHg dengan sedikitnya satu tanda lain atau gejala preeklamsi.
- b. Temperatur lebih dari 38<sup>0</sup>C, nadi lebih dari 100 x/menit dan DJJ kurang dari 120 x/menit atau lebih dari 160 x/menit.
- c. Kontraksi kurang dari 3 kali dalam 10 menit, berlangsung kurang dari 40 detik, lemah saat dipalpasi
- d. Partograf melewati garis waspada pada fase aktif
- e. Cairan amniotic bercampur meconium, darah dan bau.

---

<sup>11</sup> Saryono, SKp., Mkes, Ryan Hara Permana, Skep. , *Depresi Pasca Persalinan*, (Bogor: Rekatama, 2010), 4

## C. *Syndrom Baby Blues*

### 1. Pengertian *Syndrom Baby Blues*

*Syndrom baby blues* merupakan problem psikis sesudah bersalin, hampir sebagian besar ibu tidak mengetahui jika mereka mengalami *syndrom baby blues*. Sedangkan masyarakat masih menganggap gangguan psikologis merupakan hal yang wajar sebagai naluri ibu dan sikap protektif terhadap bayinya.<sup>12</sup> *Syndrom baby blues* bisa juga diartikan suatu gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah bersalin. *Syndrom baby blues* ini sering terjadi dalam 14 hari pertama setelah bersalin, dan cenderung lebih buruk pada hari ketiga dan keempat.<sup>13</sup>

Para ibu akan melalui hari-hari yang melelahkan setelah melahirkan. Bahkan, lebih melelahkan dari masa-masa kehamilan bagi sebagian orang. Kelelahan tersebut berhubungan dengan kondisi fisik dan psikis para ibu. Kelelahan jugalah yang memicu ibu mengalami *syndrom baby blues* atau gangguan psikologis setelah persalinan. Diperkirakan sekitar 50%-80% wanita mengalami *syndrom baby blues* sesudah bersalin data tersebut diambil dari penelitian Rotua Lenawati pada ibu Primipara. *Baby blues* sendiri adalah gangguan emosional atau stres yang sering dialami wanita baru bersalin. Umumnya, wanita yang mengalaminya memiliki perasaan tak menentu dan berubah-ubah tanpa suatu sebab, seperti sedih atau tertekan. Bukan tanpa alasan seorang ibu bisa mengalami *syndrom baby blues*, stres setelah persalinan ini muncul seiring dengan proses penyesuaian diri sang ibu atas peran baru dan bayinya. Tidak banyak ibu yang mempersiapkan transisi kehidupan ini dari jauh-jauh hari. Alhasil, mereka yang tidak siap inilah yang cenderung mengalami *syndrom baby blues*.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> Rotua Lenawati Tindaon, Elisa Anggeria, "Efektivitas Konseling Terhadap Post Partum Blues Pada Ibu Primipara", *Jurnal Jumantik*, Vol. 3, No. 2, November 2018. hlm 115

<sup>13</sup> Rotua Lenawati Tindaon, Elisa Anggeria, "Efektivitas Konseling Terhadap Post Partum Blues Pada Ibu Primipara", *Jurnal Jumantik*, Vol. 3, No. 2, November 2018. hlm 115

<sup>14</sup> Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Bersalin*, (Jogjakarta: Javalitera, 2012),56

Oleh karena itu, bisa dibuat kesimpulan dari berbagai pengertian bahwa depresi bayi merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan perubahan mood atau suasana hati ibu nifas, yang dimanifestasikan sebagai sering menangis, murung, kecewa, takut, merasa lelah, susah tidur, kehilangan kesadaran, nafsu makan, lekas marah, dan ada banyak gejala yang menunjukkan bahwa setiap ibu biasanya berbeda dari orang ke orang. Ini biasanya terjadi dalam 14 hari pertama. Gejala umum meliputi:

- a. Perasaan cemas dan khawatir berlebihan : Seorang ibu yang mengalami *sindrom baby blues* akan mengalami perasaan cemas dan khawatir. Kecemasan hadir seiring dengan usaha mereka ingin memberi yang terbaik pada si buah hati. Dalam menjalani peran sebagai ibu terkadang tidak dibekali dengan pemahaman dan pengetahuan tentang merawat dan mengasuh bayi dengan benar sehingga kecemasan sering melanda pada pasca melahirkan.

Tidak hanya cemas, kekhawatiran juga ikut melanda para ibu yang mengalami *sindrom baby blues*. Sebagian dari mereka khawatir kalau si buah hati mengalami hal-hal buruk akibat tidak mendapat pengasuhan secara benar, atau ketidak maksimalan mereka dalam melakukan tugas sebagai ibu.

- b. Menangis tanpa sebab : Beberapa ibu yang mengalami *sindrom baby blues* mudah menangis. Mereka bisa menangis tanpa suatu alasan yang jelas. Keadaan ini bisa terjadi secara berulang.
- c. Sensitif : Perasaan ibu yang mengalami sindrom baby blues cenderung sensitif, bahkan berlebihan. Mereka mudah tersinggung. Saat sensitivitas melanda perasaan, mereka bisa spontan bereaksi. Bisa saja menangis atau murung seketika meskipun kondisi sebelumnya mereka sedang bahagia atau tertawa.
- d. Tidak percaya diri : Tidak sedikit wanita mengalami rasa tidak percaya diri pasca persalinan. Umumnya mereka tidak percaya diri dalam menjalankan perannya sebagai seorang ibu, yaitu mengasuh dan merawat si bayi. Tidak sedikit yang beranggapan bahwa mereka akan mengalami kegagalan atau merugikan si bayi nantinya. Mereka merasa tidak mampu memberikan yang terbaik terhadap bayinya.

- e. Insomnia/ kurang tidur : Insomnia atau kurang tidur sering dialami seorang ibu yang terserang *sindrom baby blues*. Rasa cemas, kekhawatiran, sedih, dan tidak percaya diri membuat mereka susah tidur.
- f. Nafsu makan berkurang : Ibu tidak memiliki nafsu makan yang baik. Nafsu makanya cenderung menurun. Ini berdampak pada kondisi fisiknya. Kurangnya asupan makanan yang bergizi akan membuat kesehatan ibu terganggu. Pemulihan pasca melahirkanpun sedikit terhambat. Pemicu nafsu makan ibu berkurang adalah emosi yang tak stabil dan kelelahan.
- g. Mengabaikan si bayi : Tidak sedikit wanita yang mengalami sindrom baby blues mengabaikan bayinya, terutama saat perasaannya sedang kalut. Saat sedih melanda, mereka bisa saja meninggalkan si bayi. Sebab, dalam kondisi demikian mereka akan memilih menyendiri dan tidak ingin diganggu oleh siapapun.

Gejala yang muncul ialah kompensasi serta perubahan hormonal yang sangat drastis. Karena kelelahan fisik dan mental, tubuh tampaknya berada di ambang toleransi terhadap rangsangan. Kecemasan menghadapi peran barunya sebagai seorang ibu juga bisa menjadi pemicu depresi bayi. Tubuh yang seharusnya istirahat setelah melahirkan justru harus bekerja ekstra untuk beradaptasi dengan tugas baru. Selain itu, tubuh juga menghadapi ritme biologis baru.

## 2. Penyebab *Sindrom Baby Blues*

Menurut Sujiyatini , faktor yang menyebabkan *syndrom baby blues* yaitu:

- a. Perubahan hormonal  
Setelah bersalin timbul penurunan tajam kadar estrogen dan progesteron disertai dengan penurunan kadar hormon yang diproduksi oleh kelenjar tiroid, yang dapat menyebabkan kelelahan, suasana hati yang buruk, dan depresi.
- b. Perubahan fisik  
Keberadaan anak dalam keluarga juga akan menyebabkan perubahan laju kehidupan sosial keluarga, khususnya ibu. Merawat anak Anda sepanjang hari sangat menguras energi, mengakibatkan berkurangnya waktu istirahat dan

berkurangnya kemampuan untuk beradaptasi dengan masalah.

- c. Perubahan psikis  
Kecemasan akan berbagai hal, seperti tidak mampu mengasuh anak, tidak mampu mengatasi berbagai masalah, kurang percaya diri akibat perubahan bentuk tubuh sebelum hamil, dan kurangnya perhatian dari anggota keluarga terutama suami dapat menyebabkan depresi.
- d. Perubahan sosial  
Perubahan gaya hidup dengan peran sebagai ibu baru butuh adaptasi. Rasa keterikatan yang sangat pada si kecil dan rasa dijauhi oleh lingkungan juga berperan dalam depresi.

### 3. Ciri-ciri *Syndrom Baby Blues*

Ciri menunjukkan bahwa *syndrom baby blues* itu berbagai macam dan tidak semua ibu yang mengalami hal tersebut mempunyai ciri yang sama, ciri-ciri *syndrom baby blues* biasanya dari derajat ringan hingga berat. Beberapa ciri-ciri *syndrom baby blues* pada ibu setelah bersalin diantaranya adalah sebagai berikut.<sup>15</sup>

- a. Mengalami perubahan mood, yang awalnya sangat bahagia kemudian menjadi sangat sedih.
- b. Merasakan ketidak nyamanan seperti kesepian, cemas, tidak sabar, mudah marah, gelisah.
- c. Menangis tanpa alasan yang jelas
- d. Berkurangnya nafsu makan
- e. Menjadi tidak tertarik dengan bayi yang baru dilahirkan atau menjadi terlalu memperhatikan dan khawatir terhadap bayinya
- f. Penurunan konsentrasi
- g. Perasaan takut menyakiti si kecil.

### 4. Pencegahan *Syndrom Baby Blues*

Adapun ada beberapa cara untuk pencegahan *syndrom baby blues* yaitu :<sup>16</sup>

- a. Jangan bebani diri, jangan paksakan diri untuk mengerjakan segalanya sendiri

---

<sup>15</sup> Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*, (Jogjakarta: Javalitera, 2012), 55

<sup>16</sup> Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*, ( Jogjakarta: Javalitera, 2012), 57

- b. Tidur yang cukup, pastikan waktu tidur anda tercukupi dengan baik
- c. Olahraga rutin dan makan makanan berkualitas
- d. Berbagi cerita , anda dianjurkan untuk bersosialisasi dengan ibu baru lainnya agar dapat bertukar cerita mengenai perasaan yang anda alami
- e. Bicarakan dengan pasangan, cara mengatasi *baby blues* yang pertama dan paling penting ialah terbuka dengan pasangan anda. Ketika anda merasakan tertekan atau mencurigai munculnya gejala sindrom baby blues, komunikasikan dengan pasangan. Dengan ini, anda dan pasangan bisa mencari solusi dan jalan keluar yang tepat.
- f. Selalu berdo'a kepada Allah agar diberi taufiq dan kemudahan dalam menjalankan kewajiban sebagai seorang ibu
- g. Tanamkan pada diri untuk selalu bersikap ikhlas dan tulus berperan sebagai ibu baru.

Ketika seorang ibu mengalami *syndrom baby blues* jangan ragu untuk mengkomunikasikan dengan orang terdekat. Agar *syndrom baby blues* dapat diminimalisir maka yang perlu dilakukan harus dipersiapkan berbagai pengetahuan tentang kehamilan, proses bersalin, dan sampai merawat bayi untuk calon ayah dan ibu. Dan juga didukung oleh kesiapan mental, financial, dan sosial dari ayah dan ibu.

#### **D. Hasil Penelitian Terdahulu**

Riset terkait depresi setelah melahirkan banyak dikerjakan di Indonesia, namun riset yang mengkaji mengenai *syndrom baby blues* tidak begitu banyak dilaksanakan. Maka bagi peneliti terdapatnya kajian terkait *syndrom baby blues* ini amatlah krusial. Disebabkan bika permasalahan ini timbul kepada ibu setelah bersalin serta tidak ditangani secara baik menyebabkan permasalahan itu bisa berlanjut pada depresi setelah melahirkan bayi.

Berdasarkan riset sebelumnya yang penulis temukan, penulis belum menemukan judul yang sama namun penulis memperoleh suatu karya yang memiliki keterkaitan terhadap riset ini. Adapun beberapa karya itu anata lain:

1. Penelitian “Bimbingan Individu Dalam Penanganan Perempuan Yang Mengalami Baby Blues (Studi kasus di Posyandu Ngudi Waras II Mandungan Jungke Karanganyar)” yang ditulis oleh

Hendri Nurul Rahmawati. Pada penelitian ini bertujuan guna mengungkap pelaksanaan pembimbingan individu untuk wanita yang mengalami baby blues dan guna mengungkap faktor yang menyebabkan baby blues. Perbedaan dengan riset sebelumnya ialah : a) tempat dilakukannya riset, untuk peneliti sebelumnya tempat riset dilakukan di Posyandu Ngudi Waras II Mandungan Jungke Karanganyar, sedangkan riset yang dilakukan peneliti berada di RSI Arafah Rembang. b) kajian pada riset sebelumnya lebih terpusat di penerapan bimbingan individu, adapun untuk riset ini terfokus pada pelaksanaan bimbingan dan konseling Islam untuk ibu setelah bersalin.<sup>17</sup>

Adapun kesamaan kedua riset ini ialah: permasalahan yang diamati sama mengamati tindakan pencegahan agar tidak terjadi sindrom baby blues pada ibu setelah persalinan.

2. Penelitian “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan *Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Untuk Menurunkan Risiko *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu Setelah Bersalin Dikelurahan Bolon Kecamatan Colomadu” yang ditulis oleh Lista Putri Kusumaningsih pada tahun 2018. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan *teknik rational emotive behaviral therapy* (REBT) untuk menurunkan risiko sindrom baby blues pada ibu setelah bersalin. Dalam penelitian tersebut penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dan juga dalam hasil penelitian yang ditulis menunjukkan bahwa *Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) terbukti efektif untuk menurunkan resiko baby blues pada ibu setelah bersalin.<sup>18</sup>
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ismail dan Imawati pada tahun 2012 dengan judul “Faktor Resiko Depresi Prabersalin dan Setelah Persalinan Minat Khusus Pada Dukungan Sosial dan Kesesuaian Hubungan Suami Istri di RS Persahabatan Jakarta”. Pada penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa dukungan

---

<sup>17</sup> Hendri Nurul Rahmawati, “Bimbingan Individu Dalam Penanganan Perempuan Yang Mengalami Baby Blues (Studi kasus di Posyandu Ngudi Waras II Mandungan Jungke Karanganyar)”, 2019, Skripsi IAIN Surakarta

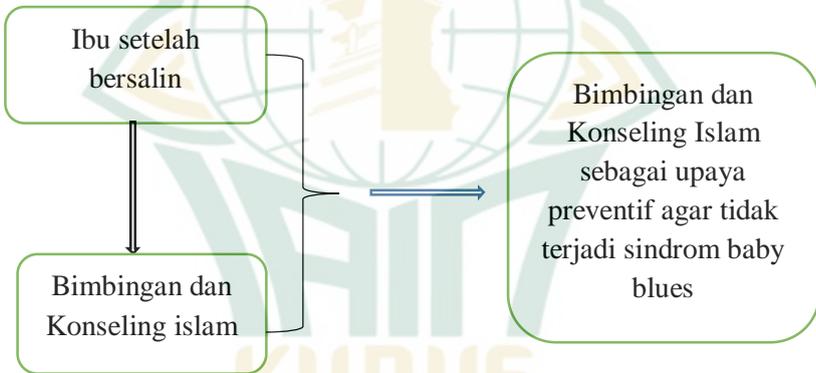
<sup>18</sup> Lista Putri Kusumaningsih, “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan *Teknik Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) Untuk Menurunkan Risiko *Syndrom Baby Blues* Pada Ibu Setelah Bersalin Dikelurahan Bolon Kecamatan Colomadu”, 2018

sosial suami juga berperan pada kejadian postpartum baby blues.<sup>19</sup>

4. Jurnal “Efektivitas Konseling Terhadap *Post Partum Blues* Pada Ibu Primipara” yang ditulis oleh Rotua Lenawati Tindaon dan Elis Anggeria. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa hasil penelitian melalui kuesioner EPDS *postpartum blues* ibu primipara diperoleh *p-value* 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas Konseling terhadap *Postpartum Blues* pada ibu primipara.<sup>20</sup>

### E. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir digunakan untuk mempermudah dalam memahami apa yang menjadi tujuan dan konsep dasar dari penelitian yang akan dilakukan dan untuk konsep pengambilan keputusan hasil penelitian. Kerangka berpikir pada penelitian yang akan dilakukan adalah sebagai berikut:



Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan dimana salah satu pihak (konselor) bertujuan meningkatkan kemampuan dan fungsi mental pihak lain (konseli), agar dapat menghadapi persoalan konflik yang dihadapi dengan lebih baik. Dalam penelitian ini Bimbingan Konseling Islam

<sup>19</sup> Ismail, Imawati, “Faktor Resiko Depresi Prabersalin dan Setelah Persalinan Minat Khusus Pada Dukungan Sosial dan Kesesuaian Hubungan Suami Istri di RS Persahabatan Jakarta”, 2012

<sup>20</sup> Rotua Lenawati Tindaon dan Elis Anggeria, “Efektivitas Konseling Terhadap *Post Partum Blues* Pada Ibu Primipara”, Jurnal JUMANTIK Vol.3, no.2,(2018).

bertujuan untuk ibu pasca melahirkan. Setelah bersalin perempuan perlu melakukan penyesuaian diri pada minggu-minggu pertama atau bulan-bulan pertama sebagai peran barunya. Karena dalam kondisi pasca melahirkan perlu mendapat dukungan dari orang-orang yang ada disekitarnya salah satunya dengan cara memberikan konseling. Bimbingan Konseling Islam sangat dibutuhkan sebagai media perantara yang dapat membantu mengatasi berbagai macam permasalahan pada ibu pasca melahirkan yang dihadapinya dan juga sebagai tindakan preventif pada sindrom baby blues. Agar dapat melewati gangguan psikologi dan juga dapat terhindar dari *syndrom baby blues*. Maka adanya bimbingan konseling perlu diberikan kepada ibu pasca bersalin. Sebagai upaya preventif agar tidak terjadi *sindrom baby blues*.

