

SYNDROM BABY BLUESS:
Kesan dan Penanganan dalam al-Qur'an

Ade Nailul Huda
IIQ Jakarta
adenailulhuda @iiq.ac.id

Abstrak

Emosi memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan jiwa manusia; emosi positif akan memberi dampak positif pada kesehatan rohani dan jasmani. Sebaliknya emosi negatif dapat mengganggu kestabilan Psikis dan fisik seseorang. Pada Ibu pasca melahirkan, terjadi perubahan hormon dan pengalaman melahirkan yang tidak ringan, beberapa ibu mengalami ketidakstabilan emosi yang dikenal dengan nama sindrom Baby Blues atau Postpartum Blues. Beberapa kondisi dapat hilang dengan sendirinya, namun kondisi yang lain, bila tidak segera ditangani akan membuat gejala ini semakin parah dan menyebabkan Postpartum Depression, lebih parah lagi bisa meningkat menjadi Postpartum Psikosis yang menyebabkan ibu berhalusinasi serta dapat menyakiti dirinya maupun orang lain termasuk bayinya. Banyak orang tidak menyadari hal ini lalu mempersepsikannya sebagai gangguan makhluk halus atau sikap berlebihan ibu. Pengenalan gejala ini melalui pendekatan al-Qur'an diharapkan dapat memberi masukan bahwa gejala emosi yang dialami Ibu dengan Baby Blues ini alamiah dan dapat terjadi sebagaimana gangguan emosi yang lain. Penelitian ini juga mencoba membumikan al-Qur'an dalam konteks kehidupan sehari-hari hingga al-Qur'an bukan hanya dijadikan bacaan tanpa makna namun dapat diterapkan untuk menyelesaikan berbagai masalah kehidupan.

Kata Kunci: *Syndrom; Baby Blues; Penanganan; al-Qur'an*

A. Pendahuluan

Kelahiran anak adalah momen yang dinantikan hampir oleh semua pasangan suami istri. Fitrah keinginan memiliki keturunan diberikan agar keberadaan manusia dapat terjaga dimuka bumi. Fitrah ini juga merupakan sebuah nikmat yang sangat besar dari Allah hingga perintah mensyukuri kemampuan memiliki keturunan diperintahkan dalam al-Qur'an bersamaan dengan perintah bertakwa (QS. an-Nisa [4]: 1). Proses kehamilan, melahirkan dan menyusui bukan sebuah peristiwa ringan bahkan bisa membawa dampak psikologis yang berat bagi perempuan. Al-Qur'an sendiri mengakui beratnya beban yang dipikul perempuan saat hamil, melahirkan dan menyusui:

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَيَّ وَهْنًا وَفَصَّلَتْهُ فِي عَامَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي
وَلِوَالِدَيْكَ إِلَى الْمَصِيرِ

Artinya: Dan Kami perintahkan kepada manusia (agar berbuat baik) kepada kedua orang tuanya. Ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam usia dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada Aku kembalimu. (QS.Luqman/31:14).

Beban yang dipikul perempuan sejak mengandung, melahirkan sampai proses menyusui pada sebagian perempuan memberi tekanan emosi yang dikenal dengan nama *Syndrom Baby Blues (Postpartum Blues)*; yaitu sebuah gangguan emosi yang dialami perempuan pasca melahirkan. Gangguan emosi ini dapat hilang dengan sendirinya, namun juga bisa menetap atau semakin memburuk. Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya *Baby Blues* pada perempuan, seperti proses melahirkan yang berat, tidak lancarnya Air Susu Ibu (ASI), atau bayi rewel yang menyebabkan ibu kurang beristirahat, gejala ini dapat diperparah apabila ibu kurang mendapat dukungan dari orang-orang terdekat seperti suami dan keluarga. Beberapa gejala emosi yang ditunjukkan ibu dengan *Baby Blues* seperti emosi takut, marah, sedih, benci dan cinta diisyaratkan juga dalam al-Qur'an, meskipun melalui konteks yang berbeda namun kesan gejala emosi tersebut secara umum sama. Penelitian ini mencoba mendalami kesan yang ditemui dalam al-Qur'an tentang gejala emosi yang dialami Ibu dengan *Baby Blues*. Selain penjabaran terkait gejala emosi, penelitian ini juga diharapkan dapat memberi masukan terkait penanganan gangguan emosi pada ibu *Baby Blues* yang didapat di dalam al-Qur'an.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, dimana kondisi alamiah yang menjadi obyek penelitian ini adalah fenomena gangguan emosional yang menimpa kebanyakan ibu pasca melahirkan. Peneliti yang menjadi instrumen kunci dalam penelitian kualitatif¹, mencoba menelaah fenomena ini dalam al-Qur'an. Untuk mencapai tujuan tersebut maka metode paling tepat adalah tafsir tematik yang digagas oleh al-Farmawi. Ayat-ayat al-Qur'an yang menjadi obyek penelitian ini adalah yang berkaitan dengan emosi dan kondisi ibu melahirkan. Metode pengumpulan data menggunakan teknik dokumentasi dan observasi, yaitu dengan mendokumentasikan pandangan dan pernyataan para ahli di kedua bidang: psikologi dan tafsir, lalu menggabungkannya pada hasil observasi yang dilakukan peneliti pada ibu pasca melahirkan dengan gejala *Baby Blues*. Setiap data yang berhasil didokumentasikan akan dianalisis melalui pendekatan psikologi, sosiologi dan tafsir untuk mendapatkan gambaran yang utuh tentang obyek yang diteliti. Data-data terkait fenomena sosial akan dianalisis dengan teknik *discourse analysis*, sementara data terkait ayat al-Qur'an dan penafsiran dianalisis dengan teknik *content analysis*.

C. Pembahasan

Al-Qur'an yang merupakan pedoman, petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang meyakininya (QS. al-Jatsiyah [45]:20), telah berbicara tentang pentingnya memberi perhatian dan pemenuhan kebutuhan pada ibu pasca melahirkan:

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ ۗ وَعَلَى
الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۗ لَا تُكَلِّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَا
تُضَارَّ وَالِدَةٌ بَوْلِدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ ۗ

Artinya : Dan ibu-ibu hendaklah menyusui anak-anaknya selama dua tahun penuh, bagi yang ingin menyusui secara sempurna. Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut. Seseorang tidak dibebani lebih dari kesanggupannya. Janganlah seorang ibu menderita karena anaknya dan jangan pula seorang ayah (menderita) karena anaknya. (Q.S al-Baqarah/2:233).

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, cet. Ke-26 (Bandung: Alfabeta, 2017).

Ayat ini berbicara tentang adanya hak nafkah berupa rezeki (makanan dan minuman) dan pakaian untuk ibu menyusui agar mereka merasa nyaman dan tenang saat mengurus bayinya. Seorang ibu setelah proses kehamilan dan melahirkan yang berat, disusul proses menyusui yang tidak kalah berat membutuhkan banyak nutrisi untuk tubuhnya dari makanan dan minuman serta nutrisi berupa semangat dari orang-orang terdekatnya. Tidak terpenuhinya hal-hal tersebut membuat sebagian ibu rentan terkena *Syndrome Baby Blues*.

1. Definisi dan Teori *Baby Blues* (*Postpartum Blues*)

Postpartum adalah kelahiran yang dimulai setelah lahirnya bayi sampai pemulihan kembali organ-organ seperti sebelum melahirkan. Lamanya periode *Postpartum* adalah sekitar 6-8 minggu saat wanita mengalami perubahan fisik yang kompleks. Selain terjadinya perubahan-perubahan tubuh, pada periode *Postpartum* juga akan mengakibatkan terjadinya perubahan kondisi psikologis. Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik dan bersemangat mengasuh bayinya, tetapi sebagian lagi tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami gangguan psikologis, seperti merasa sedih, jengkel, lelah, marah, dan putus asa. Perasaan itulah yang membuat seorang ibu enggan mengurus bayinya yang oleh para ahli disebut *Postpartum Blues* atau biasa dikenal dengan *Baby Blues*.²

Menurut Bahiyatun dalam Andrew Umaya mengatakan kondisi psikologis seorang ibu *Postpartum Blues* akan mengalami adaptasi psikologis, yaitu periode *Taking in* (Ibu Pasif terhadap lingkungan), periode *Taking Hold* (Ibu merasa khawatir akan ketidakmampuan merawat bayinya), dan periode *Letting Go* (Ibu menerima tanggung jawab sebagai ibu).³

Menurut Mochtar dalam Susanti Prasetya Ningrum menyebutkan ada empat faktor utama yang berpengaruh terhadap proses persalinan pada wanita, yaitu faktor jalan lahir (*passage*), faktor janin (*passanger*), faktor tenaga atau kekuatan (*power*), dan faktor psikologis. Wanita yang hamil dan akan melahirkan perlu memiliki kondisi-kondisi psikologis yang stabil untuk membantunya dalam persalinan. Sebaliknya perasaan cemas,

² Cindy Ika Restyana, dkk, *Kejadian baby Blues pada Ibu Primipara di RSUD Bangil Pasuruan*, Hospital Majapahit, Vol.6, No.2, November 2014.

³ Andrew Umaya dkk, *Perbandingan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Persalinan Normal dan Sectio Caesarea*, JOM PSIK, Vol. 1, No.2, Oktober 2014.

takut, tegang, dan khawatir akan menyebabkan stress pada ibu sehingga proses persalinan tidak berjalan lancar.⁴

Postpartum Blues dapat berkembang menjadi gejala depresi mayor. Lebih dari 20% wanita yang mengalami *Postpartum Blues* akan berkembang menjadi gejala depresi mayor dalam satu tahun setelah melahirkan. Apabila *Postpartum Blues* ini tidak ditangani dengan dengan serius, maka akan berkembang menjadi depresi *Postpartum* dan kondisi yang paling berat bisa sampai *Postpartum Psychosis*.⁵

Adapun Supartini dalam Susanti Prasetya Ningrum menyatakan penyebab stress pada ibu pasca melahirkan ada dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi adanya kondisi psikologis ibu yang diliputi oleh berbagai kekhawatiran, ketakutan, dan kecemasan akan dirinya sendiri dan buah hati, masalah keuangan, dan larangan atau mitos-mitos yang harus dipatuhi ibu pasca melahirkan. Sedangkan faktor eksternal meliputi tidak adanya dukungan dari lingkungan keluarga, adanya perubahan hormonal yang dirasakan oleh ibu, dan keluarga yang tidak harmonis.⁶

2. Emosi pasca melahirkan dan kesannya dalam al-Qur'an

Proses penciptaan manusia dalam rahim perempuan terjadi dalam tiga proses yang disebut al-Qur'an dengan *dzulumatin tsalas* (tiga trimester) (QS. az-Zumar: 6). Proses penciptaan ini juga dijelaskan dalam hadis Nabi Saw:

Artinya: Sesungguhnya salah seorang diantara kalian dipadukan bentuk ciptaannya dalam perut ibunya selama empat puluh hari (berupa nutfah/sperma) lalu menjadi segumpal darah selama itu pula, lalu menjadi segumpal daging selama itu pula, kemudian Allah mengutus malaikat untuk meniupkan ruh kepadanya dan mencatat empat perkara yang telah ditentukan: rizkinya, ajalnya, perbuatannya, serta kesengsaraannya dan kebahagiaannya.⁷

⁴ Susanti Prasetya Ningrum, *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues: Sympathic*, Jurnal Ilmiah Psikologi, Desember 2017, Vol. 4, No. 2.

⁵ Diah Ayu Fatmawati, *Faktor Resiko Yang berpengaruh terhadap kejadian Postpartum Blues*, Eduhealth, 2015.

⁶ Susanti Prasetya Ningrum, *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues*, 2017.

⁷ Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah Al Bukhari, *Shoheh al-Bukhari*, (Darr at-Thauq an-Najat), cet.1, 1422 H, Juz.4. No hadis. 2893.

Al-Qur'an menggambarkan proses ini sebagai *wahnan ala wahnin* (QS. Luqman[31]:14). Ibnu Abbas menafsirkan *wahnan ala wahnin* dengan makna sebuah kesulitan di atas kesulitan, sedangkan Ad Dhahak mengartikannya sebagai kelemahan yang bertambah tambah.⁸ Adapun al-Qurthubi dalam Tafsir *al-Jami' li Ahkam al-Qur'an* menjabarkan istilah *wahnan ala wahnin* ini digunakan karena pada dasarnya perempuan adalah makhluk yang lemah secara fisik, kondisi kehamilan menyebabkan bertambahnya kelemahan tersebut.⁹

Keadaan yang berat ini seringkali memberi dampak yang tidak ringan bagi emosi Ibu pasca melahirkan. Emosi dalam al-Qur'an seringkali disebut dengan *al-Qalb* (hati) dan *an-Nafs* (jiwa). Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat; atau keadaan dan reaksi psikologis dan fisiologis seperti kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan dan keberanian yang bersifat subjektif.¹⁰

Allah Swt membekali manusia dengan beragam emosi agar manusia dapat bertahan hidup dan memiliki bekal untuk berinteraksi dengan makhluk hidup lainnya. Emosi-emosi tersebut diantaranya: takut (QS. al-Baqarah: 155), marah (QS. al-A'raf: 150), cinta (QS. ar-Rum: 21), gembira (QS. Abasa: 38-39), benci (QS. an-Nisa: 19), heran/takjub (Q.S. Yusuf: 31) dan sedih (Q.S. at-Taubah: 40).

Dalam kadar tertentu, emosi-emosi yang dimiliki manusia tersebut normal dan bahkan dibutuhkan oleh manusia untuk menopang kehidupannya. Namun sebuah emosi dapat menjadi masalah bila salah satu atau lebih dari emosi-emosi tersebut mendominasi dan mengakibatkan kerugian bagi dirinya maupun orang lain. Dalam kasus gangguan emosi pada Ibu dengan *Baby Blues*, emosi yang paling menonjol adalah:

⁸ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al Bayan Fi Ta'wil al Qur'an*, cet.1, Juz.4 (Cairo: Darr as Salam, 1425 H/2005M), No hadis: 3208.

⁹ Abu Abdullah Muhammad Bin Ahmad al-Anshori al-Qurthubi, *al Jami' li al-Ahkam al-Qur'an*, cet.1, Juz. 14 (Bairut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/2000 M), 44.

¹⁰ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed. 3 (Jakarta: Balai Pustaka, th), 298.

a. Emosi Takut

Emosi takut dimiliki manusia untuk melindungi dirinya dari bahaya. Takut adalah merasa gentar menghadapi sesuatu yang dianggap akan mendatangkan bencana, takut juga bermakna rasa gelisah dan khawatir.¹¹ Beberapa rasa takut yang dipotret al-Qur'an dalam kehidupan manusia antara lain : takut kelaparan, takut kekurangan harta atau kemiskinan, dan takut kehilangan seseorang (jiwa) (QS. al-Baqarah [2]: 155), takut terhadap manusia (QS. Thaha [20]: 45) dan Takut terhadap kematian (QS. al-Jumuah [62] : 8). Dari berbagai ketakutan itu hanya satu takut yang mendapatkan pujian yaitu takut kepada Allah:

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang beriman itu adalah mereka yang apabila disebut nama Allah gemetarlah hati mereka, dan apabila dibacakan kepada mereka ayat-ayatNya bertambahlah iman mereka (karenanya). (QS. al-Anfal [8] : 2)

Kehidupan rumah tangga yang belum siap secara fisik atau psikis, misalnya usia dini, ekonomi yang sulit, dan belum siap mental, dapat menjadi jalan masuk timbulnya emosi takut tersebut. Perasaan takut pasca melahirkan biasanya terjadi pada perempuan yang baru menyadari adanya rutinitas dan tanggung jawab baru sebagai seorang ibu, dan rasa takut itu timbul karena kekhawatiran tidak mampu atau tidak percaya diri pada tugas barunya tersebut.

Untuk mengatasi rasa takut, al-Qur'an memberi solusi agar manusia senantiasa mendekatkan diri dan memohon perlindungan kepada Allah Swt yang maha pemberi rezeki dan pemberi rasa aman dari segala hal yang menakutkan (QS. Quraisy [106]: 3-4), selain berserah diri kepada Allah Swt, seseorang juga hendaknya yakin bahwa setiap makhluk termasuk bayi yang baru dilahirkan membawa rezekinya sendiri hingga anak bukanlah beban yang harus ditakutkan orangtuanya (QS. al-Isra' [17]:31).

¹¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia.*, 1009.

b. Emosi Sedih

Emosi sedih merupakan kebalikan dari emosi bahagia. Dalam KBBI, sedih adalah perasaan duka cita dan kesusahan hati.¹² Dalam gejala gejala yang mengiringi *Baby Blues* seperti perubahan *mood* yang tiba tiba, perasaan sedih yang tidak jelas sumbernya, dan menangis tanpa sebab yang jelas, sering ditemui pada Ibu pasca melahirkan.

Potret kesedihan seorang ibu pasca melahirkan pernah diisyaratkan al-Qur'an dalam kisah ibunda Nabi Musa as yang merasa sedih karena terpaksa menghanyutkan buah hati yang baru dilahirkannya ke sungai Nil untuk menghindari dari kekejaman Firaun. Allah Swt menghibur kesedihannya dengan mengembalikan Musa kecil yang tidak mau menyusu pada orang lain selain pada ibunya itu, hingga sang ibu dapat mengasuh dan menyusui sebagaimana layaknya (QS. al-Qashash [28]: 13).¹³

Meski kesedihan adalah sesuatu yang lumrah terjadi dalam kehidupan, namun al-Qur'an memberikan bimbingan kepada manusia agar tidak membiarkan emosi sedih mendominasi dan berlarut larut, karena kesedihan rentan membawa manusia pada kondisi buruk yang tidak diinginkan seperti depresi.

لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ۗ

Artinya: Janganlah kamu bersedih sesungguhnya Allah bersama kita (at-Taubah [9]: 40)

Ibnu Qoyyim *rahimahullah* berkata : “kesedihan adalah keadaan yang tidak menyenangkan dan tidak memiliki maslahat bagi hati. Suatu hal yang paling disenangi setan adalah membuat sedih hati manusia hingga dapat menghentikannya dari rutinitas amal sholeh dan menahannya dari kebiasaan baik (QS. al-Mujadalah [58]:10)”¹⁴

Saat dilanda kesedihan, al-Qur'an memberi tuntunan agar membawa dan mengadukan rasa sedih kepada Allah Swt sebagaimana yang dilakukan Nabi Ya'qub a.s saat mengadukan

¹² Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*., 1009.

¹³ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*., Juz:19, 534.

¹⁴ Ibnu al-Qoyyim al-Jauziyah, *Madararijus Saalikin* (Cairo: ad-Dar al-Alamiah li an-Nasyr wa at-Tauzi', th), 1285.

kesedihan dalam doanya : *Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadakan penderitaan dan kesedihanku* (QS. Yusuf [12] : 86).

Hal ini karena hanya Allah yang mampu membolik balikan hati manusia dan berkuasa memberikan kesedihan dan kebahagiaan. Artinya: *Dia lah Allah yang menjadikan seorang tertawa dan menangis* (QS. an-Najm [53] : 43).

Rasulullah Saw juga mengajarkan ummatnya untuk memperbanyak doa melawan kesedihan dengan membaca: *"Allahumma inni a'uudzubika minal hammi wal hazani.."*

Artinya: Ya Allah aku berlindung kepada Mu dari gundah gulana dan rasa sedih.¹⁵

Orang yang beriman tidak sepatutnya merasa sedih, sebab orang beriman yang dekat dengan Allah akan selalu merasa yakin bahwa hidupnya terpelihara dari kesedihan karena Allah telah meninggikan derajat mereka:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: *Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.* (QS. Ali 'Imran/3:139).

Untuk mencegah emosi ini timbul pada ibu pasca melahirkan, al-Qur'an memberikan tuntunan untuk membahagiakan, menghibur, menemani dan melayani Ibu sebagaimana yang dialami Maryam Binti Imran setelah kelahiran nabi Isa as.

فَاجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَلَيْتَنِي مِثُّ قَبْلِ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا
مَنْسِيًّا () فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزِنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا () وَهَرِي
إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُ عَلَيْكَ رُطْبًا حِينًا () فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا () فَإِمَّا
تَرَيْنِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنَّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا

Artinya: *Kemudian rasa sakit akan melahirkan memaksanya (bersandar) pada pangkal pohon kurma, dia (Maryam) berkata, "Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupaka." Maka dia (Jibril) berseru kepadanya dari tempat yang rendah, "Janganlah engkau bersedih hati, sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon)*

¹⁵ Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Shoheh al-Bukhari*, Juz. 8, 6556.

itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. Maka makan, minum dan bersenanghatilah engkau. (QS. Maryam/19:23-26).

Ayat ini mengisahkan duka hati Maryam akibat proses melahirkan yang dilaluinya seorang diri, kesedihannya juga timbul memikirkan nasib anak yang dilahirkannya tanpa ayah sebagai mukjizat kelahiran nabi Isa as.¹⁶ Kesedihan yang dirasakan Maryam ini sangat besar hingga dia berkata “*Wahai, betapa (baiknya) aku mati sebelum ini, dan aku menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan*”. Kesedihan ini direspon dengan hiburan berupa ucapan yang positif “*Janganlah kamu bersedih hati*”, dan kalimat “*bersenang hatilah kamu*”. Selain itu untuk menyenangkan hatinya disiapkan makanan dan minuman agar Maryam merasa terhibur sambil berkata “*sesungguhnya Tuhanmu telah menjadikan anak sungai di bawahmu. Dan goyanglah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya (pohon) itu akan menggugurkan buah kurma yang masak kepadamu. maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu*”.

c. Emosi Marah

Marah adalah perasaan sangat tidak senang yang timbul akibat perasaan hina dan diperlakukan tidak sepatasnya.¹⁷ Meskipun emosi marah condong pada keburukan, namun dalam beberapa kondisi, marah juga salah satu emosi yang dibutuhkan manusia untuk memelihara kehormatan dan mempertahankan hidupnya.

Dalam al-Qur'an gambaran emosi dikesankan dalam kisah nabi Musa as ketika ia kembali dan menjumpai kaumnya menyembah patung anak sapi, lalu ia melemparkan *lauh* yang diberikan Allah kepadanya dan memegang rambut kepala saudaranya nabi Harun as dengan marah (QS. al-A'raf [7]: 150), (QS. Thaha [20]: 92-94).

Pada kondisi normal, manusia cenderung menyalurkan emosi terhadap orang yang menyebabkannya marah, namun tidak jarang emosi tersebut dialihkan kepada orang lain yang sebenarnya bukan menjadi penyebab kemarahannya, proses yang demikian itu disebut sebagai “pengalihan”, dalam ilmu Jiwa disebut juga kondisi *displacement*. Dalam kisah ini, pengalihan emosi dilakukan Musa as dengan memarahi saudaranya Harun as, saat itu sebenarnya Musa as marah dan kecewa pada kaumnya

¹⁶ Abu Ja'far Muhammad bin Jarir ath-Thabari, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Juz. 7, 5484.

¹⁷ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 715.

yang menyembah patung anak sapi, tapi emosi tersebut ia tumpahkan pada Harun as yang tidak bersalah¹⁸

Dalam kaitannya dengan *Syndrom Baby Blues* dan bagaimana emosi marah mempengaruhi Ibu pasca melahirkan adalah kondisi ibu yang menjadi mudah tersinggung dan terpancing emosinya karena perubahan hormon dan peristiwa melahirkan yang traumatic, apalagi bila Ibu juga mengalami kelelahan karena mengurus bayi. Saat Ibu marah, bayi dapat merasakan emosi tersebut melalui sentuhan yang menegang maupun Air susu ibu yang tersendat, hal ini karena hormon *Oksitosin* pada Air Susu Ibu yang dikenal sebagai hormon cinta dan bertugas merangsang keluarnya ASI hanya dapat timbul saat ibu merasa tenang dan senang. Karena bayi dapat merasakan emosi marah pada ibu, maka bayi yang diasuh oleh ibu yang tengah marah cenderung rewel hingga menyebabkan tekanan pada ibu semakin besar.

Emosi marah apabila tidak direlaksasi dengan baik, terkadang dilampiaskan ibu melalui emosi pengalihan, bisa kepada suami, dirinya sendiri atau bahkan kepada bayinya. Salah satunya sebuah kasus di Tangerang, Banten, dimana seorang ibu menganiaya anaknya sampai meninggal. Ibu berinisial R (28 tahun) ini mengaku marah dengan suaminya hingga dilampiaskan kepada bayi perempuannya QR.¹⁹

Turunan dari emosi marah adalah emosi benci. Rasa benci dapat timbul bahkan pada orang yang terdekat sekalipun. Al-Qur'an memberikan contoh emosi benci dari sebuah hubungan suami istri yang seharusnya sangat dekat dan saling mencintai :

وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا

Artinya: Dan bergaullah dengan mereka menurut cara yang patut. Jika kamu tidak menyukai mereka, (maka bersabarlah) karena boleh jadi kamu tidak menyukai sesuatu, padahal Allah menjadikan kebaikan yang banyak padanya. (QS. an-Nisa'/4:19).

Emosi benci lahir dari rasa marah atau kecewa yang terpendam dan tidak segera diberi ruang untuk relaksasi. Hal ini

¹⁸ Ahmad Husein Ali Salim, *Terapi al-Qur'an untuk Penyakit Psikis Manusia*, penerjemah Muhammad al-Mihwar, cet.1 (Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006), 89.

¹⁹ www. Liputan 6.Com, di akses tanggal 28 Oktober 2019, pukul 09.33.

dapat bertambah buruk apabila komunikasi antara suami istri terganggu, atau adanya kesalah pahaman antara istri dan anggota keluarga lainnya hingga menimbulkan perasaan apatis dalam diri istri, menganggap dirinya tidak pernah dimengerti, tidak dipahami, dan akhirnya merasa tidak dihargai. Rasa benci juga bisa timbul melalui ucapan negatif yang dilontarkan orang lain terkait diri ibu atau bayi, hal-hal ini tanpa disadari memberikan tekanan pada psikis ibu hingga menyebabkan ibu membenci orang lain, membenci dirinya sendiri atau bahkan membenci bayinya.

d. Emosi Cinta

Cinta merupakan emosi yang sangat penting untuk memelihara keberlangsungan hidup manusia sekaligus menyebarkan perdamaian dimuka bumi:

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً
وَرَحْمَةً ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

Artinya: Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir. (QS. ar-Rum/30:21).

Dalam al-Qur'an, manusia digambarkan cenderung mencintai dirinya sendiri (QS. al-Ma'arij [70]: 19-21). Selain mencintai dirinya sendiri fitrah manusia adalah mencintai orang lain dan harta benda (QS. al-Mudatsir [74] : 11-15).

Baby Blues bisa terjadi karena Ibu merasa belum siap menerima perubahan terkait peran barunya sebagai ibu, lahirnya manusia baru dari rahimnya menyebabkan banyak perubahan seperti perubahan fisik, berkurangnya waktu istirahat, berkurangnya cinta orang sekitar terutama suami akibat lebih fokus dengan kehadiran bayi membuat beberapa Ibu merasa tersisih, padahal dia merasa telah berjuang sangat berat untuk kelahiran anaknya tersebut. Perasaan ingin dihargai dan dicintai ini sesungguhnya wajar saja, sebab ibu yang tadinya mendapat curahan cinta dan perhatian suami kini harus berbagi bahkan dikalahkan kehadiran bayi yang lucu. Itu sebabnya penting bagi orang sekitar untuk bertanya pula kondisi ibu dan memberikan perhatian pada ibu dan bukan hanya pada bayinya hingga ibu tidak merasa tersisihkan.

Emosi cinta ini juga mendorong manusia untuk selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk anak anaknya, sebagaimana nabi Nuh as yang tetap memanggil anaknya yang tidak mau naik ke atas kapal karena mengkhawatirkan keadaan anaknya agar tidak tenggelam tertelan bahtera (QS Hud [11]:42).²⁰ Kecintaan terhadap anak ini juga yang menyebabkan saudara saudara nabi Yusuf merasa cemburu dan merencanakan makar terhadap Yusuf as karena merasa ayah mereka nabi Ya'qub as lebih mencintai saudaranya Yusuf as. Kecintaan Ya'qub kepada anaknya Yusuf begitu kentara meskipun jumlah saudara saudara Yusuf as lebih banyak (QS. Yusuf [12]: 8).²¹

Ibu dengan *Baby Blues* sebenarnya juga memiliki dorongan rasa cinta serta keinginan memberikan yang terbaik pada anaknya sebagaimana ibu lain pada umumnya, namun sayangnya rasa cinta ini diikuti rasa tidak percaya diri dengan kemampuan dirinya sebagai ibu, atau terkadang diselingi emosi pengalihan hingga ibu merasa lebih baik anaknya tidak ada agar tidak kecewa dengannya atau agar tidak disakiti lagi. Kasus yang dilatar belakang dengan kondisi ini terjadi di kota Bandung, Jawa Barat, dimana seorang Ibu berinisial FM (28 tahun) membunuh anak pertamanya yang berusia 3 bulan dengan pisau dapur, FM mengaku bahwa ia mendapat bisikan gaib bahwa dirinya belum siap mengurus anak, jika anaknya dibunuh maka anaknya akan masuk syurga dan lebih bahagia dari pada diurus olehnya. Menurut penyidikan kepolisian FM mengidap gangguan *Postpartum Psikosis*.²² *Baby Blues* dapat meningkat dan berubah membahayakan bila tidak ditangani hingga menyebabkan Ibu mengalami depresi yang parah dan berhalusinasi.²³

²⁰ Fakhruddin Ar Razi, *at-Tafsir al-Kabir*, cet.3, Juz:17 (Cairo: Dar Ihya at-Turats al-Arabi, 1420 H), 350.

²¹ Fakhruddin ar-Razi, *at-Tafsir al-Kabir*, Juz. 18, 422.

²² www. Tribunnews.Com, diunggah tanggal 28 Oktober 2019, pukul 09.24.

²³ Sri Wahyuni, dkk, "Faktor Internal dan Eksternal Yang mempengaruhi Depresi Postpartum", *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 3, No 2, November 2014.

3. Penanganan Baby Blues

Setelah mengenali gangguan emosi pada *Syndrom Baby Blues* dan kesan emosi serupa yang terdapat dalam al-Qur'an, ada beberapa hal yang dapat dilakukan Ibu dengan *Baby Blues*:

a. Mendekatkan Diri kepada Allah Swt

Manusia memiliki fitrah beragama dan rindu untuk dekat dengan Tuhan, dalam istilah lain indikasi ini disebut sebagai *Homo Religion* atau *Homo Dividian* (makhluk yang bertuhan), di katakan demikian karena secara naluri manusia pada hakikatnya selalu meyakini adanya Tuhan Yang Maha Kuasa.²⁴ Mendekatkan diri dan banyak mengingat Allah akan membuat hati merasa tenteram (QS. ar-Raad [13]: 28), mendekatkan diri kepada Allah juga dapat membuat manusia menjadi lebih sabar karena yakin bahwa segala kesulitan merupakan ujian dan kehendak-Nya (QS. Thaha [20]: 130), dengan mendekatkan diri kepada Allah manusia lebih mudah bersyukur dan menerima keadaan (QS. al-Baqarah [2]: 152), dan dengan mendekatkan diri kepada Allah manusia tidak mudah berputus asa dari rahmat dan ampunan-Nya (QS. al-An'am [6]: 54).

b. Dukungan Suami:

Suami dapat memberikan dukungannya pada istri dengan *Baby Blues* dalam tiga hal:

- 1) Memahami bahwa memelihara anak adalah kewajiban bersama

Salah satu penyebab terganggunya emosi pada Ibu dengan *Baby Blues* adalah adanya dikotomi pembagian kerja yang lebih berat ke ibu dalam mendidik dan mengasuh anak. Tugas mengandung, melahirkan dan menyusui dipandang beberapa suami sebagai tugas istri yang berarti juga harus dilaksanakan tanpa mengeluh dan merasa berat. Ada beberapa suami yang menyamakan kondisi istrinya dengan kondisi perempuan lain seperti ibu atau kakaknya lalu membandingkan dengan istrinya tersebut. Penting untuk membangun kesadaran antara suami dan istri bahwa kewajiban memelihara dan mendidik anak merupakan tugas dan tanggung jawab bersama serta harus dipikul dalam sebuah kerjasama sebagai sebuah tim.

²⁴ Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, cet. 1 (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004).

Perempuan dan laki laki memang diciptakan berbeda sebagaimana fungsi penciptaannya. Namun nilai pengabdian perempuan dan laki laki adalah sama yaitu berdasarkan ketaqwaan (QS. al-Hujurat [49]: 13). Perempuan dan laki laki sama sama memiliki hak untuk memperoleh kehidupan yang baik dan hak memperoleh pahala (QS. an-Nahl [16]:97), Perempuan dan laki laki juga punya kewajiban yang sama dalam beramal saleh dan mendapatkan ampunan serta keridhoan Allah Swt (QS. al-Ahzab [33] :35) maka perempuan dan laki laki juga seharusnya saling bekerjasama dan bahu membahu dalam kebaikan (QS. at-Thaubah [9]:71) termasuk pemeliharaan anak tidak sepatutnya hanya dibebankan kepada istri.

وَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ

Artinya: Dan mereka (para perempuan) mempunyai hak seimbang dengan kewajibannya menurut cara yang patut (QS. al-Baqarah/2:228).

2) Menafkahi istri dan anak dengan baik.

Saat seorang laki laki mempersunting istrinya, sesungguhnya dia telah memikul perjanjian yang berat (*mitsaqon gholidzo*) dihadapan Allah Swt. Hanya dua kali al-Qur'an menyebutkan "*mitsaqon gholidzo*"; yang pertama adalah perjanjian Allah Swt dengan para nabi terkait tugas risalah (QS. al-Ahzab [33]: 7) dan yang kedua adalah perjanjian para suami untuk bergaul dan memelihara istrinya dengan cara yang baik (QS. an-Nisa [4]:21). Diantara tugas berat seorang suami hingga agama mendudukkannya pada posisi mulia sebagai *Qowwam* adalah kewajiban nafkah yang diberikan kepada anak dan istri.

وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ

Artinya: Dan kewajiban ayah menanggung nafkah dan pakaian mereka dengan cara yang patut (QS. al-Baqarah/2:233).

Kewajiban nafkah dibagi menjadi dua:

Pertama, Nafkah lahir. Nafkah lahir/jasmani berupa harta dan pemenuhan kebutuhan sandang, pangan dan tempat tinggal untuk istri. Pemberian nafkah ini sejatinya telah dimulai sejak suami memberikan mahar sebagai simbol dimulainya kewajiban suami menanggung kehidupan istrinya (QS. an-Nisa [4]: 4), mahar tersebut menjadi milik istri yang tidak boleh diambil tanpa seizin istri (QS. an-Nisa [4] :20). Nafkah lahir ini diberikan oleh suami kepada istri sesuai dengan kemampuannya, apabila suami dalam kesulitan hendaknya suami memohon kepada Allah Swt agar dilapangkan rezekinya (QS. at-Talaq [65]: 7).

Kedua, Nafkah Bathin. Nafkah bathin disebut dalam al-Qur'an dengan bahasa *Muasyarah bil Ma'ruf* atau mempergauli istri dengan cara yang baik, *muasyarah bil ma'ruf* ini meliputi perkataan dan perbuatan. (QS. an-Nisa [4]:19). Rasul Saw bersabda:

*Artinya: Mukmin yang paling sempurna imannya adalah yang paling baik akhlaknya, dan sebaik baik kalian adalah yang paling baik terhadap istrinya.*²⁵

Mu'asyarah bil Ma'ruf yang dapat dilakukan suami setelah istri melahirkan adalah memberikan semangat dan perhatian lewat kata kata positif dan sentuhan yang menenangkan. Istri yang baru menerima tugas berat sebagai seorang ibu biasanya akan sangat terbantu dengan perhatian dan semangat yang diberikan suami sebagai orang terdekatnya. Menawarkan bantuan pada istri dengan ikut mengurus anak, menggendong, menenangkan bayi sebenarnya pun sangat bermanfaat bagi ayah untuk menjalin *bonding* (ikatan) dengan anaknya.

3) Berbuat adil terhadap istri

Bagi suami yang memiliki istri lebih dari satu, maka adil terhadap istri istri adalah sebuah kewajiban yang tidak boleh tidak harus dilaksanakan, karena ketidakadilan diantara para istri digolongkan al-Qur'an sebagai sebuah ke-dzali-man (QS. an-Nisa [4]: 3). Namun tindakan adil ini bukan melulu terkait kewajiban bertindak adil kepada sesama istri, yang sering kali tidak disadari adalah ketidakadilan suami dalam memperlakukan istri dengan orang lain dan hal lain; baik dengan keluarganya seperti ibu dan saudara saudaranya, dengan teman temannya, dengan hobinya atau bahkan dengan pekerjaan suami.

²⁵ Muhammad Bin Isa at-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, cet.1 (Cairo: Dar al-Hadis, 1419 H/1999M), No. Hadis: 1162, Nasaruddin al-Albani, *Silsilah al-Hadis as-Shahihah*, (Riyadh: Maktabah al-Ma'arif), No. Hadis: 284.

Seringkali kasus *Baby Blues* timbul akibat tekanan yang dialami istri karena adanya perselisihan antara istri dan keluarga suami. Hal ini terjadi karena kurang piawainya suami dalam bertindak adil menempatkan masing masing pihak berdasarkan porsi dan kedudukan mereka hingga menimbulkan kecemburuan. Kemampuan suami bertindak adil dan menempatkan setiap orang pada posisinya yang pas akan menciptakan keharmonisan dalam hubungan rumah tangga, terlebih saat lahirnya anggota keluarga baru, keluarga besar yang harmonis akan sangat berperan saling bahu membahu memberikan bantuan dan memberikan suntikan kebahagiaan.

Selain dalam hubungan dengan orang lain, suami hendaknya bersikap proporsional dalam bekerja dan menyalurkan hobi hingga tidak abai pada istrinya yang tengah membutuhkannya, di beberapa negara cuti melahirkan bukan hanya diberikan kepada Ibu yang melahirkan tapi juga suami yang mendampingi. Bahkan dalam hal ibadah, Nabi Saw pernah menegur seorang sahabat yang beribadah sepanjang waktu hingga melupakan kewajibannya. Baginda Nabi Saw berkata: “Tuhanmu memiliki hak atasmu, tubuhmu memiliki hak terhadapmu, demikian pula keluargamu memiliki hak terhadapmu, maka tempatkanlah segala sesuatu pada hak nya”.²⁶

c. Dukungan Keluarga Terdekat

Dukungan keluarga biasanya akan sangat bermanfaat bila diberikan oleh keluarga berjenis kelamin perempuan, karena biasanya perempuan dapat memahami lebih banyak perasaan perempuan lainnya. Dukungan ini bisa diberikan oleh ibu; baik ibu dari pihak istri atau ibu mertua. Atau bisa juga diambil alih oleh kerabat lain seperti kakak perempuan atau ipar perempuan atau teman dekat perempuan yang dapat memahami kondisi psikologis, tekanan, serta dapat memahami emosi Ibu dengan *Baby Blues* tanpa menghakimi. Menjadi pendengar yang baik dan memberikan masukan positif, membangun jiwa dan semangat ibu pasca melahirkan atau sekedar memberikan bantuan dengan bergantian mengurus anak juga dapat memberikan energi positif kepada ibu.

²⁶ Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah al-Bukhari, *Shoheh al-Bukhari*, Juz. 3, No. Hadis: 1968.

d. Memberikan Edukasi kepada Masyarakat

Salah satu penyebab timbulnya *Baby Blues* adalah ucapan, penilaian dan ujaran negatif masyarakat pada ibu tanpa disadari. Seperti komentar pada proses melahirkan yang tidak normal melalui operasi sesar, tidak keluarnya Air Susu Ibu (ASI), Bayi lahir tidak cukup bulan (*premature*), bayi dengan berat badan rendah, atau penilaian negative pada kondisi fisik ibu misalnya ibu yang menggemuk setelah melahirkan. Masyarakat harus diberikan pemahaman bahwa proses melahirkan dan memiliki anak tidak bisa diukur sama pada semua perempuan, tiap orang punya kondisi khusus yang membutuhkan penanganan khusus.

Kondisi emosi ibu yang tidak stabil juga ikut berpengaruh pada suasana hati dan emosional ibu hingga ucapan positif, motivasi dan dukungan sangat dibutuhkan ibu setelah melahirkan. Yang perlu diperhatikan saat penanganan Ibu dengan *Baby Blues* ini adalah tidak memaksakan kehendak melalui nasihat dan kata kata mutiara yang dapat dikesankan menghakimi, misalnya dengan mengatakan “kamu harus lebih banyak beribadah”, “kamu harus lebih banyak berdzikir”, “kamu harus lebih kuat”, “lebih sabar”, “harus semangat”, “jangan manja” dan ucapan yang sebenarnya ditujukan untuk menyemangati, namun dapat ditanggapi negatif oleh orang-orang tertentu yang sedang mengalami tekanan, hal ini diistilahkan sebagai *Toxic Positivity*.

Lebih banyak mendengar keluhan Ibu dengan *Baby Blues*, Memberikan perhatian dan pemakluman, serta mengarahkan Ibu dengan menggunakan kata-kata ajakan biasanya akan lebih mudah diterima, misalnya dengan berkata “Saya tau kamu sudah berjuang sangat keras”, atau “kamu pasti lelah, makan dulu”, “kamu hebat sekali”, “ayo kita sholat bersama” atau melalui kata-kata simpatik “Kalau butuh apa-apa beri tau saya”, “saya pasti selalu ada buat kamu”, kata-kata ini menurut pengamatan peneliti lebih mudah diterima ibu dalam tekanan emosi dibandingkan kata-kata motivasi yang justru dapat dikesankan menyalahkan dan merendahkan dirinya.

Ada juga beberapa hal dalam tradisi yang tumbuh dimasyarakat seperti mitos ibu melahirkan tidak boleh tidur siang hingga seringkali ibu kurang beristirahat, tidak boleh keluar rumah kecuali sambil membawa gunting atau peniti sehingga ibu merasa takut dan mengurung diri, tidak boleh makan daging-dagingan sehingga ibu rentan kekurangan gizi, semua hal yang mayoritas mitos dan tidak ada dasar ilmiahnya ini dapat memperparah gejala *Baby Blues* pada ibu.

e. Melakukan Relaksasi

Relaksasi adalah upaya menenangkan diri sendiri. Ada beberapa cara relaksasi yang dapat dilakukan sebagaimana tuntunan al-Qur'an, yaitu:

1. Sholat, karena sholat dikatakan dapat membentengi diri dari keburukan, dapat membantu bersabar, dan salah satu amaliyah yang dikerjakan orang mukmin dan bertakwa (QS. al-Ankabut [29]:45). (QS. al-Baqarah [2]:45, (QS. al-Mu'minun [23]: 1-2), (QS. al-Baqarah [2]: 3-5).
2. Membaca dan menghayati makna al-Qur'an karena al-Qur'an berfungsi sebagai penawar penyakit yang ada di dalam hati. (QS. Yunus [10]:57).
3. Bercerita, bertemu dan berkumpul dengan orang-orang yang bersikap positif. (QS. at-Taubah [9]:119), (QS. al-Kahfi [18]: 28).
4. Memafkan orang lain, diri sendiri dan mau menerima kekurangan. (QS. Yusuf [12] : 97-98).
5. Tidak mengkhawatirkan kemiskinan dan yakin bahwa Allah telah menjamin rizki tiap hamba-Nya. (QS. ad-Zariyat [51]: 58), (QS. Hud [11]: 6).
6. Selalu Bertawakkal kepada Allah Swt. (QS. as-Syura [42] : 36).
7. Meski memberikan Air Susu Ibu adalah sebuah keutamaan, namun saat terjadi kendala dalam proses menyusui hingga ibu tidak dapat menyusui anak, maka proses menyusui janganlah dijadikan beban pikiran. Karena Allah Swt telah memberikan *rukhsah* (keringanan) untuk tidak menyusui anak apabila hal tersebut sudah disepakati bersama suami (QS. al-Baqarah [2]: 233). Selain itu, menyusui langsung atau tidak, tidak akan mengurangi harga dan kedudukan seorang ibu di mata Allah dan di hati anaknya, ibu tetaplah ibu dengan segala kelebihanannya.

D. Penutup

Baby Blues adalah gangguan emosi yang dialami Ibu pasca melahirkan, emosi emosi tersebut adalah emosi takut, sedih, marah dan cinta. Emosi pada Ibu dengan *Baby Blues* ini timbul akibat tekanan yang dialami Ibu pasca kehamilan dan proses melahirkan yang berat. Al-Quran dalam beberapa ayat memaparkan bahwa Ibu pasca melahirkan butuh dihibur, ditenangkan dan diperhatikan. Selain itu, menyediakan makan dan pakaian juga kewajiban yang dibebankan pada suami sebagai orang terdekat istri. Dukungan keluarga, kerabat dan masyarakat juga dapat meminimalisir gejala *Baby Blues* dengan nilai nilai positif yang dicontohkan al-Qur'an. Ibu dengan *Baby Blues* juga penting diajak relaksasi dengan menerapkan sikap tawakkal, memaafkan diri sendiri dan orang lain, serta berusaha menguasai beragam emosi yang dirasakannya.

Daftar Pustaka

- Al-Albani, Nasaruddin, *Silsilah al-Hadis as-Shahihah*, Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, No. Hadis: 284.
- Al-Bukhari, Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah, *Shoheh al-Bukhari*, cet.1, Juz.4, Darr at-Thauq an-Najat,1422 H, No. Hadis. 2893.
- Al-Bukhari, Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah, *Shoheh al-Bukhari*, Juz. 8.
- Al-Bukhari, Muhammad Bin Ismail Abu Abdullah, *Shoheh al-Bukhari*, Juz. 3, No. Hadis: 1968.
- Al-Jauziyah, Ibnu Al-Qoyyim, *Madararijus Saalikin*, Cairo: ad-Dar al-Alamiah li an-Nasyr wa at-Tauzi'.
- Al-Qurthubi, Abu Abdullah Muhammad Bin Ahmad al-Anshori, *al-Jami' li al-Ahkam al-Qur'an*, cet.1, Juz.14, Bairut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1420 H/2000 M.
- Ar-Razi, Fakhruddin, *at-Tafsir al-Kabir*, cet.3, Cairo: Dar Ihya at-Turots al-Arabi, 1420 H.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Juz. 7.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, cet.1, , Juz.4, Cairo: Darr as-Salam, 1425 H/2005 M, No. Hadis: 3208.
- Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir, *Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an*, Juz:19.
- At-Tirmidzi, Muhammad Bin Isa, *Sunan at-Tirmidzi*, cet.1, Cairo: Dar al-Hadis, 1419 H/1999M. No. Hadis: 1162.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, ed.3, Jakarta: Balai Pustaka,
- Fatmawati, Diah Ayu, *Faktor Resiko Yang berpengaruh terhadap kejadian Postpartum Blues*, Eduhealth, 2015.
- Ningrum, Susanti Prasetya, "Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues: Psymphatic", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Desember 2017, Vol. 4, No. 2.
- Ningrum, Susanti Prasetya, *Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues*, 2017.
- Restyana, Cindy Ika, dkk, *Kejadian baby Blues pada Ibu Primipara di RSUD Bangil Pasuruan*, Hospital Majapahit, Vol.6, No.2, November 2014.
- Salim, Ahmad Husein Ali, *Terapi al-Qur'an untuk Penyakit Psikis Manusia*, penerjemah Muhammad al-Mihwar, cet.1, Jakarta: Asta Buana Sejahtera, 2006.

- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, cet. Ke-26, Bandung: Alfabeta, 2017.
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*, cet.1, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.
- Umayu, Andrew, dkk, *Perbandingan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Persalinan Normal Dan Sectio Caesarea*, JOM PSIK, Vol. 1, No.2, Oktober 2014.
- Wahyuni, Sri, dkk, "Faktor Internal dan Eksternal Yang mempengaruhi Depresi Postpartum", *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 3, No 2, November 2014.
- www. Liputan 6.Com, di akses tanggal 28 Oktober 2019, pukul 09.33.
- www. Tribunnews.Com, diunggah tanggal 28 Oktober 2019, pukul 09.24.