



PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH *BABY BLUES*
SYNDROME DI DESA TINGGI RAJA KECAMATAN
TINGGI RAJA KABUPATEN ASAHAN

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh

MARIANI
NIM. 17302 00044

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

2021



**PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH *BABY BLUES SYNDROME*
DI DESA TINGGI RAJA KECAMATAN TINGGI RAJA
KABUPATEN ASAHAN**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)
Dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

MARIANI

NIM: 1730200044

PEMBIMBING I

Dr. Mohd Rafiq, S.Ag. M.A.

NIP.196806111999031002

PEMBIMBING II

Fithri Choirunnisa Sreagar, M. Psi

NIP.198101262015032003

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

2021





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihatang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Hal : Skripsi
an. Mariani
lampiran : 7 (tujuh) Exemplar

Padangsidempuan, September 2021
Kepada Yth:
Bapak Dekan FDIK
IAIN Padangsidempuan
Di:
Padangsidempuan

Assalamu alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n Mariani yang berjudul "**PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH BABY BLUES SYNDROME DI DESA TINGGI RAJA KECAMATAN TINGGI RAJA KABUPATEN ASAHAN**".

maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudari tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Wassalamu alaikum Wr.Wb.

PEMBIMBING I

Dr. Mohd. Rafiq, S.Ag., MA
NIP. 196806111999031002

PEMBIMBING II

Fithri Choirunnisa Siregar, M. Psi
NIP. 198101262015032003





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sititang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

bagai civitas akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan saya andatangan dibawah ini:

nama : MARIANI
NIM : 17 302 00044
di : Bimbingan Konseling Islam
Materi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

untuk pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "**PERAN AMATAN TINGGI RAJA KABUPATEN ASAHAN**".

Salinan yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti noneksklusif Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memelihara tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidempuan
Pada Tanggal : September 2021
Yang menyatakan,


METERAI
TEMPEL
CAAHF937753972
000
RUPIAH

MARIANI
NIM. 17 3020 0044





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faksimile (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Mariani
NIM : 17 302 00044
Judul skripsi : PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH BABY
BLUES SYNDROME DI DESA TINGGI RAJA
KECAMATAN TINGGI RAJA KABUPATEN ASAHAN

Ketua

Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag
NIP. 19630821 199303 1 003

Sekretaris

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 19760302 200312 2 001

Anggota

Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag
NIP. 19630821 199303 1 003

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 19760302 200312 2 001

Dr. Mohd Rafiq, S.Ag., MA
NIP. 196806111999031002

Dr. Anas Habibi Ritonga, MA
NIP. 19840403 201503 1 004

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah:

Di : Padangsidimpuan
Tanggal : 29 September 2021
Pukul : 13.30 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : 78,25 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) : 3,53
Predikat : Pujian





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihatang 22733
Telepon (0634) 220880 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: P/An.14/F.4c/PP.00.9/10/2021

Skripsi Berjudul : **PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH *BABY BLUES SYNDROME* DI DESA TINGGI RAJA KECAMATAN TINGGI RAJA KABUPATEN ASAHAN.**

Ditulis oleh : **MARIANI**
NIM : **17 302 00044**
Program Studi : **Bimbingan Konseling Islam**

Telah diterima untuk memenuhi salah satu tugas
dan syarat-syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidempuan, 13 Oktober 2021

Dekan




Dr. Ali Sati, M. Ag
NIP.196209261993031001

ABSTRAK

NAMA : MARIANI
NIM : 17 302 00044.
JUDUL : PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH *BABY BLUES SYNDROME* DI DESA TINGGI RAJA KECAMATAN TINGGI RAJA KABUPATEN ASAHAN.

Latar belakang masalah penelitian ini adalah dari hasil observasi yang peneliti lihat di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan masih banyak keluarga yang tidak menyadari bahwa pentingnya peran kasih sayang dari anggota keluarga kepada konsidi ibu hamil sampai pasca melahirkan terutama dari suami serta keluarga terdekat agar terhindar dari *baby blues syndrome*. Bahaya yang sangat fatal dari *baby blues syndrome* dapat berdampak buruk bagi ibu dan sang bayi apabila tidak dicegah sejak dini.

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gejala kondisi psikologis ibu hamil yang mengalami *baby blues syndrome* di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan, bagaimana peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.

Penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan analisis deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan pengolahan dan analisis data dengan editing data, reduksi data, deskripsi data dan penarikan kesimpulan. Selanjutnya teknik pengecekan keabsahan data menggunakan perpanjangan dan keikutsertaan, dan triangulasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti menyimpulkan bahwa hanya sebagian kecil dari keluarga yang berperan dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Yaitu dari 4 keluarga yang ada, semuanya mengalami kondisi psikologis yang berat saat hamil seperti kelelahan, mudah marah, mengalami ketakutan dan sedih yang berlebihan. Adapun peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan khususnya suami masih kurang. Seperti dalam memeperiapkan mental menjadi orang tua dan calon ibu atau istri yang masih bergantung kepada orang terdekat seperti ibu kandung atau ibu mertua.

Kata Kunci : Keluarga, Mencegah, *Baby Blues Syndrome*.

KATA PENGANTAR



Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat dan hidayah-Nya yang tiada henti sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul penelitian **“Peran Keluarga Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* Di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan”**. Kemudian tidak lupa juga shalawat dan salam senantiasa dicurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, seorang pemimpin umat yang patut dicontoh dan diteladani kepribadiaannya dan yang senantiasa dinantikan syafaatnya di hari akhir.

Skripsi ini disusun dengan bekal ilmu pengetahuan yang sangat terbatas dan amat jauh dari kesempurnaan, sehingga tanpa bantuan, bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak, maka sulit bagi peneliti untuk menyelesaikannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Prof. Dr. H. Ibrahim Siregar, MCL., Rektor IAIN Padangsidempuan
Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag., Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Dr. Anhar M.A., Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Bapak Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag., Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.

2. Dekan Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan, Dr. Ali Sati M.Ag dan Wakil Dekan Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Wakil Dekan Bidang adm Umum, Perencanaan dan Keuangan, Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.
3. Bapak pembimbing I Dr. Mohd. Rafiq, S.Ag., MA dan Ibu Pembimbing II Fithri Choirunnisa Siregar, M.Psi yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan pengarahan, bimbingan dan petunjuk yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Maslina Daulay, M.A selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Padangsidempuan.
5. Bapak serta Ibu Dosen IAIN Padangsidempuan yang dengan ikhlas telah memberikan ilmu pengetahuan dan dorongan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam proses perkuliahan di IAIN Padangsidempuan.
6. Teristimewa keluarga tercinta Ayahanda Alm. Samingan, Ibunda Sutrisni serta kedua saudara peneliti yaitu, saudara Marjoko dan saudara Martono S.P yang paling berjasa dalam hidup peneliti. Doa dan usahanya yang tidak mengenal lelah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah nantinya dapat membalas perjuangan mereka dengan surga firdaus-Nya.
7. Untuk sahabat peneliti rekan-rekan Bimbingan dan Konseling Islam 2, angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan yang telah berjuang bersama-sama meraih gelar S. Sos dan semoga kita semua sukses dalam meraih cita-cita.

8. Terima kasih kepada rekan peneliti Mala Sari Rangkuti, Suci Nurani Daulay, Yuliyana Siregar, Nola Retiana, Nika Fitriani, yang turut memberikan motivasi dan mendampingi peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan studi dan melakukan penelitian sejak awal hingga selesainya skripsi ini.

Semoga Allah SWT senantiasa memberikan balasan yang jauh lebih baik atas amal kebaikan yang telah diberikan kepada peneliti. Akhirnya peneliti mengucapkan rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT, karena atas karunian-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti. Amin yarabbal alamin. Peneliti menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada diri peneliti. Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Padangsidempuan, September 2021

Peneliti

MARIANI
NIM. 17 302 00044

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

BERITA ACARA UJIAN MUNAQOSYAH

HALAMAN PENGESAHAN DEKAN

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR..... ii

DAFTAR ISI..... v

DAFTAR TABEL viii

BAB I PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang 1
- B. Fokus Masalah 6
- C. Batasan Istilah 6
- D. Rumusan Masalah 8
- E. Tujuan Penelitian 8
- F. Kegunaan Penelitian..... 9
- G. Sistematika Pembahasan 10

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

- A. Peran Keluarga 11
 - 1. Pengertian Peran Keluarga 11
 - 2. Keluarga Bahagia 12
 - 3. Ciri-Ciri Keluarga Bahagia..... 13
 - 4. Masalah dalam Keluarga..... 15
- B. Bimbingan 16
 - 1. Pengertian Bimbingan 16

2. Asas-Asas dalam Bimbingan dan Konseling	17
3. Proses Bimbingan Pada Ibu Hamil.....	18
4. Ruang Lingkup Bimbingan dan Konseling	23
5. Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	24
C. Ibu Hamil	24
1. Tahap Perkembangan Prakelahiran	25
2. Kondisi Psikologis Ibu Hamil dan Pengaruhnya Pada Janin	31
D. <i>Baby Blues Syndrome</i>	33
1. Pengertian <i>Baby Blues Syndrome</i>	33
2. Faktor yang Diduga Berperan Pada <i>Baby Blues Syndrome</i>	34
3. Perasaan Tidak Menentu dan Berubah-ubah Akibat <i>Baby Blues Syndrome</i>	34
4. Pencegahan dan Penanganan <i>Baby Blues Syndrome</i>	36
E. Penelitian Terdahulu	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Waktu dan Tempat	41
B. Jenis Penelitian.....	41
C. Informan Penelitian	42
D. Sumber Data.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	46
G. Teknik Pengecekan Keabsahan Data	47

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum.....	49
1. Gambaran Umum Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja	49
2. Letak Geografis Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja	50
3. Keadaan Penduduk Desa Tinggi Raja	50
B. Temuan Khusus.....	53
1. Kondisi Psikologis Ibu Hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja	53

2. Peran Keluarga Dalam Mencegah <i>Baby Blues Syndrome</i> di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja	56
C. Analisis Hasil Penelitian	63

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN I

LAMPIRAN II

DAFTAR TABEL

Tabel IV. 1 Letak Geografis Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja

Table IV. 2 Keadaan Penduduk Desa Tinggi Raja

Table IV. 3 Keadaan Perekonomian di Desa Tinggi Raja

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi seorang ibu didalam suatu pernikahan adalah anugrah terindah yang tidak tergantikan oleh peran apapun di dunia. Peran sebagai ibu adalah salah satu peran tertinggi yang disandang oleh seorang wanita. Banyak kemuliaan dan hikmah luar biasa dalam peran ini dibandingkan peran-peran lainnya. Menjadi ibu tidak hanya berbicara dan dimaknai menjadi induk dari anak-anak yang dilahirkan. Namun lebih dari pada itu, menjadi ibu juga adalah sebuah kolaborasi antara kasih sayang yang sempurna, kegigihan, keteladaan, pengorbanan, kemampuan berjuang dan bertarung dalam keperkasaan, serta sebagai hikmah pengajaran dan perpanjangan kasih sayang Allah SWT di muka bumi.¹

Setelah menikah, semua wanita pada umumnya akan merasa bahagia dan bangga apabila berhasil hamil dan memiliki seorang bayi mungil, karena menjadi ibu adalah kodrat terindah bagi seorang wanita yang telah membangun rumah tangga. Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Gelar calon ibu disematkan kepada seorang wanita yang dinyatakan hamil. Terutama untuk seorang wanita yang baru mengalami kehamilan untuk pertama kalinya.

¹ Anton Sujarwo, *Dewi Gunung*, (Jakarta: Arcopodo Journal, 2020), hlm. 99.

Karena melalui proses inilah seorang wanita dituntun secara naluriah melalui hormon-hormon yang berkerja dalam proses kehamilan untuk mengasah kemampuan menjadi seorang ibu yang baik. Proses kehamilan dianggap sebagai masa persiapan awal menjadi seorang ibu dan masa persiapan itu nantinya akan teruji ketika anak dilahirkan. Ibarat seorang calon tentara yang akan dilantik menjadi tentara, di mana sebelum gelar tentara layak disematkan, dia harus terlebih dahulu menjalani masa karantina dan pengemblengan.²

Hal yang sering terjadi pada ibu hamil adalah ketakutan dan kecemasan yang amat sangat menyebabkan perubahan fisiologis yang dapat mempengaruhi proses kelahiran. Seseorang ibu yang merasa tertekan secara emosional dapat mengalami kontraksi yang tidak teratur dan proses melahirkan yang sulit yang dapat menyebabkan ketidak teraturan dalam persediaan oksigen bagi janin atau masalah lain setelah kelahiran. Emosi ibu hamil memang berubah-ubah karena pengaruh hormon kehamilan.³

Ibu hamil mempunyai perasaan yang berbeda-beda dan reaksi yang muncul pun berbeda ada kekhawatiran, ketakutan dan kebahagiaan. Faktor yang datang itu bisa datang dari ibu hamil itu sendiri, suami, rumah tangga dan lingkungan sekitarnya yang berkaitan dengan fisik maupun psikis. Gangguan emosional yang dialami oleh ibu pasca melahirkan mempunyai

² Rena Puspa, *Bahagia Ketika Iklas Dalam Menjalankan Tugas Sebagai Ibu*, (Jakarta: Granmedia, 2014), hlm. 13-14.

³ John W. Santrok, *Psikologi Perkembangan Anak*, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 130.

kedudukan yang kuat sebagai faktor resiko gangguan mood yang serius. Ibu pasca melahirkan perlu melakukan penyesuaian diri dalam melakukan aktivitas dan peran barunya setelah melahirkan.⁴

Ibu yang telah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan baik dapat melewati gangguan psikologis, tetapi ibu yang tidak dapat melakukan penyesuaian diri akan mengalami gangguan-gangguan psikologis atau gangguan kecemasan yang akut yaitu *Baby Blues Syndrome*. Suriati dalam penelitiannya menyatakan jika ibu-ibu dengan *Baby Blues Syndrome* mengalami emosi yang berlebihan dan merasa cemas dan khawatir serta tegangan setelah melahirkan. Sebagian dari ibu merasa tidak enak, tidak nyaman, sakit, nyeri di mana-mana dan tidak ada obat yang dapat menolongnya atau menyembuhkannya.⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut tidak lain dengan permasalahan yang dihadapi oleh ibu pascalahir adalah *Baby Blues Syndrome*. *Baby Blues Syndrome* adalah kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, biasanya hanya muncul sementara waktu yaitu sekitar dua hari sampai tiga minggu semenjak kelahiran bayi. Salah satu penyebab *Baby Blues Syndrome* adalah latar belakang masalah psikososial pada wanita seperti tingkat pendidikan, status perkawinan dan kehamilan yang tidak diinginkan. Kehamilan yang tidak diinginkan akan mempengaruhi

⁴ Afin Murtiningsih, *Mengenal Baby Blues & Pencegahannya*, (Jakarta: Dunia Sehat, 2012), hlm. 1-3.

⁵ Suryati, "The Baby Blues And Postnatal Depression," dalam *Jurnal Kesehatan*, Volume 2, No. 2, September 2008, hlm. 191.

kesiapan ibu menjadi orang tua. Serta dukungan suami dan keluarga juga merupakan faktor terbesar penyebab terjadinya *Baby Blues Syndrome*.⁶

Pada dasarnya ibu hamil harus memiliki kondisi psikologis yang sehat agar janin berkembang sebaik mungkin. Jika tidak memiliki kondisi fisik yang sehat dan emosional yang baik bahkan bahagai bisa menimbulkan gejala psikologis baru yang berbahaya buat ibu dan bayinya. Seperti kasus *Baby Blues Syndrome* yang sangat berbahaya karena tidak ditangani atau tidak diberikan perhatian dari lingkungan terdekat seperti suami ataupun keluarga terdekat.

Seperti kasus bayi 4 bulan dikubur hidup-hidup ibu kandung di Kampung Pasir Muncang, RT 15/06, Desa Pusaka Mulya, Kecamatan Kiarapedes, Purwakarta pada hari Selasa 26/3/2019. Suami dari Wartini memberikan kesaksian bahwa “istri saya mengalami *Baby Blues* (depresi saat hamil hingga pasca melahirkan) sejak usia kehamilan masih 7 bulan”. Kronologinya bermula ketika bibi korban menyakan keberadaan anaknya, kemudian istri saya mengatakan bahwa anaknya hilang. Untungnya bibi korban sempat melihat istri saya menggali tanah di belakang rumah di hari sebelumnya. Ia lantas memeriksanya karena curiga. Akhirnya bibi menemukan sang bayi dengan keadaan sangat lemah dan kotor.⁷

Berdasarkan contoh kasus tersebut sudah sangat jelas bahaya dari *Baby Blues Syndrome* apabila tidak ditangani atau tidak diberikan perhatian dari lingkungan terdekat seperti suami ataupun keluarga terdekat. *Baby Blues Syndrome* merupakan fenomena gunung es yang sulit dideteksi karena masyarakat masih menganggap gangguan psikologis merupakan hal yang wajar dari seorang naluri ibu. Bahkan kadang

⁶ Lina Wahyu Susianti dan Anik Sulistiyanti, “Analisis Faktor Penyebab Terjadinya *Baby Blues Syndrome* Pada Ibu Nifas”, Volume 7, No. 2, September 2017, hlm. 12.

⁷ Irwan, “*Bayi dikubur Hidup-Hidup Ibu Kandung di Purwakarta*”, <https://jabar.inews.id/berita/bayi-4-bulan-dikubur-hidup-hidup/24/03/2019> diakses pada 14 Januari 2021 pukul 16:05.

sebagian besar dari ibu juga tidak menyadari atau mengetahui jika dirinya mengalami *Baby Blues Syndrome*. Karena ibu hamil memiliki perasaan yang sensitif peran suami harus lebih menonjol seperti dengan memberikan perhatian yang lebih contoh kecilnya dengan membuatkan susu, hal ini dapat membuat perasaan ibu hamil merasa dirinya dipedulikan atau terhibur dengan perhatian kecil yang tidak ditemui ketika kondisi biasa.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini penting dilaksanakan karena *Baby Blues Syndrome* dapat berkembang menjadi *Depresi Postpartum*, serta resiko-resiko yang timbul dari *Baby Blues Syndrome* dapat berpengaruh fatal kepada ibu, bayi serta lingkungan terdekatnya. Tidak semua ibu hamil bisa terkena *Baby Blues Syndrome* tetapi alangkah baiknya jika bisa mengatasi sebelum kondisi ibu dengan *Baby Blues Syndrome* semakin parah. Disinilah letak urgensi bimbingan keluarga adalah satu solusi yang baik untuk mencegah *Baby Blues Syndrome* pada ibu hamil. Suami dan keluarga terdekat dapat memberikan kasih sayang dan dukungan positif untuk ibu hamil.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik mengangkat fenomena tersebut dengan mengakat judul, **Peran Keluarga Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.**

B. Fokus Masalah

Untuk memfokuskan kajian masalah yang terdapat pada latar belakang masalah, demi mempermudah penelitian ini, penulis membatasi masalah yaitu Peran Keluarga Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.

C. Batasan Istilah

1. Peran adalah tugas, tanggung jawab, peran juga bisa diartikan sebagai perangkat tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh orang yang memiliki kedudukan di masyarakat.⁸ Adapun peran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bagian dari tugas utama yang harus dilaksanakan seperti menghiraukan, memperhatikan, mengarahkan, membimbing dan ikut bertanggung jawab atas kehidupan sehari-hari.

Keluarga adalah satuan terkecil dalam masyarakat yang terdiri dari ayah, ibu dan anak.⁹ Keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dinamika hubungan terdekat yang terjadi didalam ruang lingkup kecil suatu rumah tangga (suami).

Adapun peran keluarga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tugas dan tanggung jawab suami dan orang terdekat ibu hamil dalam mencegah terjadinya *Baby Blues Syndrome* dengan dukungan positif serta kasih sayang sebagai asupan terpenting bagi ibu hamil sampai pasca melahirkan.

⁸ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2011), hlm. 854.

⁹ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori dan Praktik*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2011), hlm. 220.

2. Bimbingan adalah petunjuk (penjelasan) cara mengerjakan sesuatu tuntunan, pimpinan.¹⁰ Menurut DR. Moh Surya, bimbingan adalah suatu proses pemberian bantuan yang terus menerus dan sistematis dari pembimbing kepada yang dibimbing agar tercapai kemandirian dalam pemahaman diri, pengetahuan diri, penerimaan diri dan terwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungan.¹¹

Jadi maksud peneliti dalam bimbingan ini adalah peran pencegahan yang dilakukan suami serta keluarga terdekat ibu hamil yang memiliki peran terpenting dari awal kandunagn sampai pasca melahirkan.

3. Ibu hamil dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah keadaan wanita yang sedang mengandung janin didalam rahimnya karena sel telur telah dibuahi oleh spermatozoa dari pria. Lebih lanjut kehamilan adalah akibat sel telur telah yang sudah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin.¹² Ibu hamil yang dimaksud adalah ibu hamil yang ada di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.
4. *Baby Blues Syndrome* adalah gangguan emosional yang sering dialami wanita yang baru melahirkan. Umumnya, wanita yang mengalaminya

¹⁰ Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2004), hlm.136.

¹¹ Hallen, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm. 4-5.

¹² Tim Penyusun Kamus Pusat Pendidikan dan Kebudayaan, *Op. Cit.*, hlm. 385.

memiliki perasaan tak menentu dan berubah-ubah tanpa suatu sebab, seperti sedih atau tertekan. *Baby Blues Syndrome*, biasanya menimpa ibu baru selama dua minggu setelah melahirkan pada tahun pertama. Apa yang dialami para ibu baru ini cukup aneh bagi sebagian orang. Perasaan senang kala menanti kelahiran si buah hati bagi sebagian ibu berubah menjadi perasaan tertekan setelah melahirkan. *Baby Blues Syndrome* akan berakibat fatal apabila tidak ditangani atau tidak diberikan perhatian dari lingkungan terdekat seperti suami ataupun keluarga terdekat.¹³

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kondisi ibu hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan ?
2. Bagaimana peran keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi ibu hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.
2. Untuk mengetahui mengenai peran keluarga yang meliputi suami, orang tua atau orang terdekat dari ibu hamil dan ibu hamil itu sendiri dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.

¹³ Engga Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan*, (Jogjakarta: Javalitera, 2012), hlm. 56-57.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara teoritis

- a. Sebagai kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan khususnya mengenai analisis peran keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* terhadap di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.
- b. Sebagai kajian peneliti lain yang ingin memperdalam penelitian, khususnya dalam dunia pendidikan.

2. Secara praktis

- a. Menambah pengetahuan dan wawancara penulis tentang peran keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.
- b. Diharapkan dari hasil penelitian ini, nantinya dapat dijadikan masukan bagi keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* pada ibu pasca melahirkan dengan merawat sang ibu dari mengandung sampai ke proses melahirkan.
- c. Guna memberikan masukan bagi peneliti dan pengalaman kedepannya untuk menjadi ibu yang terhindar dari *Baby Blues Syndrome*.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk lebih mempermudah pemahaman proposal ini maka peneliti mengklarifikasikannya pada tiga bab yaitu:

Bab I bagian ini merupakan Pendahuluan memaparkan tentang latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, sistematika pembahasan.

Bab II merupakan Tinjauan Pustaka yang terdiri dari: landasan teori yaitu pengertian peran, bimbingan, *Baby Blues Syndrome*, ibu hamil dan penelitian terdahulu.

Bab III Metodologi Penelitian mencakup: lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data.

Bab IV yaitu Hasil Penelitian yang terdiri dari temuan umum dan temuan khusus. Temuan umum menguraikan tentang gambaran lokasi penelitian, yaitu letak geografis di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, keadaan penduduk di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja dan temuan khusus, meliputi kondisi ibu hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja dan peran keluarga dalam mencegah peneliti *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja.

Bab V adalah Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Peran Keluarga

1. Pengertian Peran Keluarga

Peran adalah perangkat tingkah laku yang diharapkan dimiliki oleh orang yang berkedudukan dalam masyarakat.¹⁴ Dan bentuk-bentuk peran bisa menghiraukan, memperhatikan, mengarahkan, membimbing dan ikut bertanggung jawab atas kehidupannya sehari-hari, baik jasmani maupun rohani.

Sedangkan keluarga adalah suatu kelompok yang terdiri dari ayah, ibu dan anak-anaknya, seisi rumah, orang yang menjadi tanggungan, satuan kerabat yang mendasar dalam masyarakat.¹⁵ Menurut Bouman keluarga adalah persatuan antara dua orang atau lebih yang umumnya terdiri dari ayah, ibu dan anak oleh adanya pertalian perkawinan antara ayah dan ibu sehingga ada saling mengikat berdasarkan perkawinan antara ayah dan ibu sehingga ada tercipta hubungan darah antara keluarga tersebut.

Jadi peran keluarga yang berarti suami atau orang terdekat dari ibu hamil memiliki kewajiban dan bertanggung jawab bagi kebahagiaan ataupun kebutuhan yang diperlukan ibu hamil, baik kebutuhan materi

¹⁴ Tim penyusun, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 854.

¹⁵ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2001), hlm. 536.

seperti makan yang bergizi atau kebutuhan psikis yaitu kasih sayang baik dari awal kehamilan sampai pasca melahirkan.

2. Keluarga Bahagia

Menurut Batsina Al-Iraqi bahwa keluarga bahagia adalah keluarga yang dibangun di atas pondasi ketakwaan, keridhoan kepada Allah SWT sejak pertama kali di bangun. Keluarga bahagia yaitu keluarga yang menjadikan Al-qur'an dan sunnah sebagai acuan hukum dalam menyelesaikan perselisihan yang terjadi dalam rumah tangga.¹⁶

Sedangkan menurut Labib Mz bahwa keluarga bahagia adalah keluarga yang didalamnya terdapat kasih sayang, saling mencintai pengertian dan memperhatikan segala keperluan yang dibutuhkan dalam keluarga tersebut.¹⁷

Menurut Salman Harun keluarga bahagia haruslah dimulai dari adanya hubungan yang menyejukkan (*sakinah*), saling mengisi (*mawaddah*) dan saling mengabdikan (*rahmah*) antara suami istri, kemudian suami istri harus dapat berfungsi sebagai pakaian bagi teman hidupnya.¹⁸ Dengan demikian keluarga bahagia adalah rumah tangga sakinah, mawaddah warohmah, sedangkan sakinah adalah bagian atau satu unsur dari keluarga bahagia.

¹⁶ Batsina al-Iraqi, *1000 Tips Mencapai Keluarga Bahagia*, (Jakarta: Qisthi Press, 2009), hlm.137.

¹⁷ Labib MZ, dkk, *Detik-Detik Kehancuran Rumah Tangga, Upaya Menciptakan Syurga dalam Rumah Tangga*, (Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2006), hlm.171.

¹⁸ Salman Harun, *Mutiara Al-Qur'an*, (Jakarta: Logos, 1999), hlm. 38.

Jadi, dari penjelasan pengertian di atas, dapat dipahami bahwa yang dimaksud Keluarga bahagia adalah keluarga yang didalamnya terdiri dari suami istri dan anak-anaknya yang saling mengasihi dan menyayangi yang penuh dengan ketenangan serta saling membantu dan anggota-anggotanya merasa senasib sepenanggungan dalam segala hal. Dengan demikian patutlah rumah tangga tersebut dikatakan keluarga bahagia.

3. Ciri-ciri Keluarga Bahagia

Pernikahan, sebagaimana makhluk hidup lainnya membutuhkan makanan dan perhatian agar ia bisa menikmati hidup dalam larutan cinta kasih yang abadi. Diantara ciri-ciri para suami dan istri yang sukses dalam membangun keluarga bahagia adalah mereka berhasil menjaga cinta kasih suami istri dan senantiasa bersemangat menumbuhkan serta mengembangkannya, hingga akhirnya cinta berhasil eksis dan survive selamanya. Cinta kasih terpancar dari jiwa-jiwa, baik melalui ungkapan kata-kata, tingkah laku yang selalu diperbaharui dan isyarat-isyarat yang penuh makna.

Menurut Batsina al-Iraqi, ciri-ciri rumah tangga bahagia diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Melakukan tindakan yang mencerminkan cinta kasih, yaitu gerakan sederhana, tapi memiliki nilai yang besar. Diantaranya, bila salah seorang pasangan tengah tertidur, letakkanlah selimut atau bisa pula dengan menjadikan sandaran bagi pasangannya ketika duduk. Bisa

- pula dengan menyuapi makanan ke mulutnya ketika makan atau pula dengan menghadirkan teh bagi pasangannya dan lain sebagainya.
- b. Menyediakan waktu untuk berdialog antara suami-istri dari waktu ke waktu, selain itu untuk mengingatkan kenangan indah di masa lalu.
 - c. Mendialogkan kondisi yang tengah dilalui bersama, masa depan serta cita-cita dan ambisi yang diidam-idamkan akan memperhangat hubungan suami istri.
 - d. Saling mendukung pasangan ketika membutuhkan. Misalnya ketika sang istri tengah hamil dengan berbagai rasa sakit dan perasaan yang menyertai, sang suami harus menopang dan memberikan dukungan atau ketika suami sakit, istri harus mendukung dengan perasaan dan perhatiannya.
 - e. Senantiasa memperbanyak doa baik setiap selesai shalat lima waktu atau diwaktu-waktu tertentu yang merupakan saat dikabulkannya doa. hal ini akan mengekalkan cinta kasih suami istri.
 - f. Bersikap satu sama lain dengan ruh toleran dan pergaulan yang baik.
 - g. Selalu menghapus sisi-sisi negatif dan memfokuskan diri pada sisi-sisi positif pasangan serta berupaya bersama-sama untuk berbuat sesuatu yang diinginkan keduanya.
 - h. Kedua pasangan suami-istri harus mengajarkan anak-anaknya bagaimana cara menghormati kedua orangtuanya dengan penuh penerimaan, bantuan dan pengorbanan, ketika seorang ayah bersama-sama anak-anaknya menghormati ibu mereka, maka

kebahagiaan akan mengalir deras dalam diri sang istri (ibu anak-anak). Begitu pula hal yang sama akan dirasakan sang suami (bapak anak-anak).¹⁹

4. Masalah dalam Keluarga

Kehidupan keluarga di zaman kemajuan industri dan teknologi mengalami berbagai cobaan. Cobaan dimaksud bukan hanya karena faktor ekonomi, akan tetapi lebih banyak pada faktor sosial-psikologis. Keluarga kaya, belum tentu luput dari masalah sosial-psikologis kemungkinan lebih banyak.

Adapun masalah-masalah dalam keluarga, yaitu:

- a. Masalah ekonomi, kemiskinan jelas berdampak terhadap kehidupan berumah tangga. Jika kehidupan emosional suami istri tidak dewasa, maka akan timbul pertengkaran. Serta perbedaan gaya hidup yang tidak seimbang antara istri dengan suami.
- b. Masalah kesibukan, kesibukan berfokus pada pencarian materi atau harta dan uang.²⁰ Contohnya suami dan istri sibuk diluar untuk dunia kerja sehingga dari permasalahan tersebut sering kali memunculkan keretakan dalam rumah tangga.
- c. Masalah pendidikan, jika pendidikan suami dan istri agak lumayan maka wawasan tentang kehidupan keluarga dapat dipahami oleh mereka. Tetapi jika sebaliknya maka permasalahan akan selalu muncul dikarenakan minimnya wawasan yang dimiliki dari suami dan istri

¹⁹ Batsina Al-Iraqi, *Op. Cit.*, hlm. 151-152.

²⁰ Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, (Bandung: Alfabeta, 2015), hlm. 15-16.

akibat pendidikan yang rendah. Jika pendidikan agama ada atau lumayan, mungkin sekali kelemahan dalam bidang pendidikan akan diatasi.

- d. Masalah perselingkuhan, ada beberapa faktor penyebab terjadinya perselingkuhan. *Pertama*, hubungan suami istri yang sudah hilang kemesraan dan cinta kasih. *Kedua*, tekanan pihak ketiga seperti mertua dan lain-lain (anggota keluarga lain) dalam hal ekonomi. *Ketiga*, adanya kesibukan masing-masing sehingga kehidupan kantor atau dunia kerja lebih nyaman dari pada kehidupan keluarga.²¹

B. Bimbingan

1. Pengertian Bimbingan

Secara etimologis bimbingan terjemahan dari kata *guidance*, yang kata dasarnya *guide* mempunyai beberapa arti menunjukkan jalan, memimpin, memberikan petunjuk mengatur, mengarahkan dan memberi nasihat. Secara terminologis bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu agar individu yang dibimbing mampu mandiri atau mencapai kemandirian dengan mempergunakan berbagai bahan, melalui interaksi dan pemberian nasihat serta gagasan dalam suasana asuhan dan berlandaskan norma-norma dan kode etik yang berlaku.²²

Sedangkan menurut Miller seperti yang dikutip oleh Tohirin menyatakan bahwa bimbingan merupakan proses bantuan terhadap

²¹ *Ibid.*, hlm. 17-18.

²² Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling*, (Yogyakarta: Al-manar, 2004), hlm. 5.

individu dalam mencapai pemahaman diri dan pengarahan diri yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri secara maksimal kepada sekolah, keluarga dan masyarakat.²³

Kemudian menurut Tiedeman seperti juga dikutip oleh Prayitno mengatakan bimbingan adalah membantu seseorang, agar menjadi berguna tidak sekedar mengikuti kegiatan yang berguna.²⁴

2. Adapun Asas-Asas Dalam Bimbingan dan Konseling

- a. Asas kerahasiaan (seorang konselor harus merahasiakan permasalahan konseli).
- b. Asas kesukarelaan (konselor dan konseli dalam bimbingan dan konseling harus sukarela tanpa adanya paksaan antara kedua pihak).
- c. Asas keterbukaan (konseli diharapkan dapat secara terbuka untuk kepentingan pemecahan masalah konseli).
- d. Asas kekinian (masalah yang dibahas adalah masalah yang sedang dirasakan konseli bukan masalah lampau). Asas kemandirian (konseli yang telah dibimbing diharapkan mampu mandiri).
- e. Asas kegiatan (hasil dari bimbingan dan konseling tidak akan tercapai melainkan harus dicapai dengan kerja giat dari konseli).
- f. Asas kedinamisan (usaha bimbingan dan konseling hendaklah memadukan berbagai aspek kepribadian konseli).

²³ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Raja Grafindo Persada, 2012), hlm. 16.

²⁴ Prayitno, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Toha Putra, 2006), hlm. 93.

- g. Asas keterpaduan (pelayanan bimbingan dan konseling harus dilakukan oleh orang yang memiliki keahlian dan ketampilan tentang bimbingan dan konseling).
- h. Asas alih tangan (apabila konselor telah mengarahkan tenaga dan kemampuannya untuk memecahkan masalah konseli tetapi belum berhasil maka konselor harus memindahkan tanggung jawab pada konselor yang lebih ahli).
- i. Asas tut wuri handayani (asas ini menuntut agar pelayanan bimbingan dan konseling tidak hanya dirasakan adanya manfaatnya sebelum dan sesudah menjalani bimbingan dan konseling pada keluarga ibu hamil).²⁵

3. Proses Bimbingan Pada Keluarga Ibu Hamil

a. Tahap Awal Bimbingan

1) *Attending*

Attending adalah keterampilan seorang konselor menghampiri konseli yang diwujudkan dalam bentuk kontak mata dengan konseli, bahasa tubuh dan bahasa lisan.

2) Keterampilan mendengarkan

keterampilan mendengarkan adalah seorang konselor menyimak atau memperhatikan peraturan konseli selama proses konseling berlangsung.

²⁵ Prayitno, *Op. Cit.*, hlm, 114-119.

3) Keterampilan berempati

Keterampilan berempati adalah keterampilan konselor merasakan apa yang dirasakan konseli. Empati diawali dengan simpati yaitu memahami perasaan, pikiran, keinginan dan pengalaman konseli.

4) Keterampilan refleksi

Refleksi adalah kemampuan konselor memantulkan kembali perasaan, pikiran dan pengalaman konseli.

5) Keterampilan eksplorasi

Eksplorasi adalah kemampuan konselor menggali perasaan, pikiran dan pengalaman konseli.

6) Keterampilan bertanya

Keterampilan bertanya adalah kemampuan konselor mengajukan pertanyaan-pertanyaan pada konseli.

7) Keterampilan menangkap pesan utama

Dalam sesi bimbingan seringkali konseli mengemukakan pikiran, perasaan dan pengalaman konseli secara berbelit-belit oleh sebab itu dibutuhkan kemampuan konselor menangkap ide utama dari penuturan-penuturan konseli selanjutnya disampaikan dengan bahasa sendiri oleh konselor sehingga mudah dipahami.

8) Keterampilan memberikan dorongan minimal

Dorongan minimal ialah kemampuan konselor memberikan dorongan langsung dan singkat terhadap apa yang telah dikatakan

konseli pada saat bimbingan. Tujuannya adalah menjadikan konseli terbuka dan bersedia untuk berbicara serta dapat mengarahkan pembicaraan sampai tujuan.²⁶

b. Tahap Pertengahan

1) Keterampilan menyimpulkan sementara

Menyimpulkan sementara adalah kemampuan konselor bersama konseli menyampaikan hasil kemajuan pembicaraan, mempertajam atau memperjelas fokus wawancara bimbingan.

2) Keterampilan memimpin

Keterampilan memimpin kegunaannya adalah agar pembicara tidak menyimpang atau mengatur jalannya wawancara bimbingan.

3) Keterampilan memfokuskan

Konselor harus mampu membuat fokus melalui perhatiannya keterampilan ini agar membantu konseli memusatkan perhatiannya pada pokok pembicaraan.

4) Keterampilan melakukan konfrontasi

Konfrontasi merupakan kemampuan konselor menentang konseli adanya ketidak konsistenan antara perkataan dengan bahasa tubuh atau perbuatan tujuannya agar konseli berkata jujur.

²⁶ Prayitno, *Op. Cit.*, hlm. 120.

5) Keterampilan menjernihkan

Menjernihkan adalah kemampuan konselor memperjelaskan ucapan-ucapan yang samar-samar, kurang jelas dan agak meragukan.

6) Keterampilan memudahkan

Memudahkan adalah kemampuan konselor membuka komunikasi agar konseli berbicara dengan mudah dengan menyatakan pikiran, perasaan dan pengalamannya.

7) Keterampilan mengarahkan

Mengarahkan adalah kemampuan konselor mengarahkan konseli berpartisipasi secara penuh dalam proses bimbingan.

8) Keterampilan memberikan dorongan minimal

Yaitu kemampuan konselor memberikan dorongan secara langsung dan singkat agar konseli selalu terlibat dalam pembicaraan.

9) Keterampilan *sailing*

Dalam proses bimbingan diam atau tidak bersuara bisa menjadi teknik konseling keadaan diam akan membantu konselor mendorong konseli untuk berbicara, membantu konseli memahami dirinya setelah diam.

10) Keterampilan mengambil inisiatif

Mengambil inisiatif perlu dilakukan konselor apabila konseli kurang bersemangat untuk berbicara.

11) Keterampilan memberi nasihat-nasihat kepada konseli apabila konseli meminta.

12) Keterampilan memberikan informasi

Memberikan berbagai informasi yang bermanfaat dengan berbagai hal yang diketahui konseli.

13) Keterampilan menafsirkan atau interpretasi

Konselor menguras pikiran, perasaan dan pengalaman konseli dengan teori-teori.²⁷

c. Tahap Akhir Bimbingan

1) Keterampilan menyimpulkan

Menyimpulkan merupakan kemampuan konselor mengambil inti pokok pembicaraan selama proses bimbingan berlangsung kesimpulan pembicaraan bisa dilakukan bersama konseli.

2) Keterampilan merencanakan

Menjelang sesi akhir bimbingan konselor bersama konseli harus dapat membuat rencana nyata atau penegahan bagi konseli.

3) Keterampilan menilai atau mengevaluasi

Yaitu kemampuan konselor menetapkan batas-batas atau ukuran-ukuran keberhasilan proses bimbingan yang telah dilaksanakan.

²⁷ Tohirin, *Op. Cit.*, hlm. 287-293.

4) Keterampilan mengakhiri bimbingan

Yaitu kemampuan konselor menutup sesi bimbingan dengan berbagai cara seperti mengatakan waktu bimbingan akan berakhir, merangkum isi pembicaraan wawancara, mengajak konseli berdiri dengan menunjukkan isyarat gerak tangan.²⁸

4. Ruang Lingkup Bimbingan dan Konseling

a. Bimbingan dan konseling keluarga

Perlu menanamkan atau membina klien agar kehidupan berumah tangganya menjadi mawaddah warohmah, dengan memberikan penghayatan ajaran agama Islam, saling menghormati dalam keluarga, mencari rezeki yang halal, sikap pemaaf dan mawas diri.

b. Bimbingan dan konseling sosial

Dalam bimbingan dan konseling sosial konselor perlu membantu konseli dalam mencegah timbulnya problem-problem yang berkaitan dengan kehidupan bermasyarakat, membantu individu memelihara situasi dan kondisi kehidupan kemasyarakatan agar tetap baik.

c. Bimbingan Islami

Bimbingan keagamaan Islami merupakan proses untuk membantu konseli agar:

- 1) Memahami bagaimana ketentuan dan petunjuk Allah SWT tentang kehidupan beragama.

²⁸ Tohirin, *Op. Cit.*, hlm. 297.

2) Menghayati ketentuan petunjuk Allah SWT.

3) Mau dan mampu menjalankan ketentuan dan petunjuk Allah SWT untuk beragama dengan benar (beragama Islam) yang bersangkutan akan biasa hidup bahagia dunia dan akhirat.

d. Bimbingan dan konseling kerja Islam

Membantu konseli untuk mencegah timbulnya masalah yang berkaitan dengan kegiatan kerja dan hubungan kerja.

e. Konseling terhadap penyakit manusia

Cara yang efektif mengatasi penyakit manusia modern adalah dengan mengembalikan arah dan panduan hidup manusia kepada nilai-nilai petunjuk agama.²⁹

5. Tujuan bimbingan dan konseling

a. Membantu mengembangkan kualitas kepribadian yang dibimbing atau dikonseling.

b. Membantu mengembangkan perilaku-prilaku yang lebih efektif pada diri individu dan lingkungannya.

c. Membantu konseli menanggulangi masalah hidup dan kehidupannya secara mandiri.³⁰

C. Ibu Hamil

Menurut kamus besar ibu hamil adalah keadaan wanita yang sedang mengandung janin didalam rahimnya karena sel telur dibuahi oleh spermatozoa dari pria. Lebih lanjut kehamilan adalah akibat sel telur yang

²⁹ Lahmuddin, *Bimbingan dan Konseling Islami*,(Jakarta: Ilijri Pustaka Utama, 2007), hlm. 83-130.

³⁰ Tohirin, *Op. Cit.*, hlm. 34.

sudah matang kemudian bertemu spermatozoa dari pria sehingga terjadilah proses pembuahan yang kemudian menghasilkan janin.³¹

1. Tahap Perkembangan Prakelahiran

Al-qur'an telah mengajarkan manusia bahwa manusia diciptakan dalam perut ibunya mengikuti tahap perkembangan tertentu sebagaimana pernyataan berikut:

خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ الْأَنْعَامِ

ثَمَنِيَّةً أَرْوَجَ يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ

ثَلَاثٍ ذَٰلِكُمْ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَآتَىٰ نُصْرَتُونَ ﴿٦﴾

Artinya: “Dia menjadikan kamu dalam perut ibumu kejadian dalam tiga kegelapan. Yang demikain itu adalah Allah, tuhan kamu, tuhan yang mempunyai kerajaan. Tidak ada Tuhan selain Dia; maka bagaimana kamu dapat dipalingkan?” (QS. Az-zumar 39:6)³²

Tafsir Al-Misbah menjelaskan mengenai surah Az-Zumar 39:6 setelah menegaskan penciptaan-Nya terhadap makhluk-makhluk tak bernyawa, kini disebutkan ciptaan-Nya menyangkut makhluk hidup dengan menguraikan penciptaan manusia yang diajak oleh ayat-ayat yang lalu untuk mengesakan Allah SWT dan memurnikan kepatuhan

³¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Pendidikan dan Kebudayaan, *Op. Cit.*, hlm. 385.

³² Tim Penyusun Al-qur'an dan Terjemahan, (Semarang: Karya Toha Putra, 2000), hlm.

kepada-Nya. Ayat diatas menyatakan bahwa: Dia menciptakan kamu dari satu nafi yakni Adam as. Kemudian Dia jadikan darinya, yakni nafs itu pasagannya, yakni istrinya Hawa dan Dia menurunkan untuk kamu delapan macam yang berpasangan dari binatang ternak, yaitu unta, sapi, domba dan kambing. Dia menjadikan kamu dalam perut, yakni rahim, ibu kamu kejadian demi kejadian yang sangat mengaggumkan yakni tahap demi tahap, dalam tiga kegelapan.

Kegelapan perut, rahim dan plasenta. Yang berbuat demikian itu adalah Allah SWT, Tuhan Pemelihara dan Pembimbing kamu. Milik-Nya sendiri semua kerajaan, kepemilikan yang sempurna dan menyeluruh. Dia juga satu-satunya Tuhan, tidak ada Tuhan Penguasa dan Pengendali alam raya dan yang berhak disembah selain Dia maka bagaimana kamu, wahai yang mempersekutukan-Nya, dapat dipalingkan oleh satu dan lain hal? Sikap kamu itu sungguh merupakan sesuatu yang tidak masuk akal.

Mayoritas ulama memahami kata **نَفْسٍ وَاحِدَةٍ** pada ayat di atas dalam arti Adam as. Sayyid Quthub tidak menyinggung pendapat ini tetapi menggaris bawahi bahwa manusia jika memerhatikan dirinya dia akan menemukan bahwa manusia memiliki tabiat yang sama, ciri-ciri yang sama yang membedakannya dengan makhluk-makhluk lain dan dia menemukan juga bahwa semua individu dari jenis manusia terhimpun dalam kesatuan ciri-ciri itu. Perempuan bertemu dengan

lelaki dalam ciri-ciri kemanusiaan yang umum, kendati terdapat perbedaan-perbedaan dalam perincian ciri-ciri itu.³³

Berbeda-beda pendapat ulama tentang makna firman-Nya:

يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ

Tim penyusun *Tafsir al-Muntakhab* yang terdiri dari sejumlah pakar Mesir, mengomentari penggalan ayat ini lebih kurang sebagai berikut: “Ovum berbeda pada salah satu indung telur wanita. Ketika mencapai puncak kematangannya, ovum akan keluar dari dalam indung telur untuk kemudian ditangkap oleh salah satu tabung valub. Di dalam saluran valub itu, ovum kemudian berjalan menuju rahim itulah ovum dapat dibuahi oleh sperma laki-laki. Mulailah setelah itu masa perkembangannya. Fase selanjutnya dialami janin di dalam rahim, di mana janin di lapisi oleh dua pembalut, *charlon* yang turun membantu membentuk plasenta dan *awnion* yang langsung melapisi janin”.

Selanjutnya, Tim Penyusun *Tafsir al-Muntakhab* mengemukakan bahwa: mengenai penafsiran “tiga fase kegelapan” dalam ayat ini memang terdapat perbedaan pendapat dikalangan para ahli. Di antaranya, bahwa yang dimaksud dengan fase kegelapan itu adalah *pertama* (perut, rahim dan plasenta atau selaput pembalut janin pada umumnya, *kedua* (perut, *chorion* dan *amnion*), *ketiga* (perut, punggung

³³ M. Quraish Shibab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 442-443.

dan rahim) dan indung telur, saluran valub dan rahim. Tim Penyusun *Tafsir al-Muntakhab* pada akhirnya berkesimpulan bahwa: “Tampaknya, pendapat terakhirlah yang paling kuat karena merupakan tiga masa yang terpisah dan berbeda-beda tempatnya”.³⁴

Adapun bidang perkembangan prakelahiran:

a. Tahap germinal (pra embrionik)

Tahap germinal merupakan awal dari kehidupan manusia. Proses ini dimulai ketika sperma melakukan penetrasi terhadap telur dalam proses pembuahan, yang normalnya terjadi akibat hubungan seksual antara laki-laki dan perempuan pada tahap ini zigot dibentuk. Dalam berbagai ayat Al-qur’an dinyatakan bahwa manusia pada awal perkembangannya diciptakan dari tetesan nutfah. Zigot terbentuk dari campuran sel telur dan sperma sel telur yang telah dibuahi bergerak kebawah tuba falopi menuju rahim, pergerakan ini membutuhkan waktu selama empat hari.

Zigot manusia memiliki 46 kromosom yang merupakan karakteristik turunan dari kedua orang tuannya. Selama pergerakan zigot yang semula satu sel membelah menjadi dua sel identik pembelahan pertama ini terjadi 24 jam setelah pembuahan. Pada minggu kedua, bayi terdiri dari sekitar 150 sel. Plasenta mulai terbentuk, bagian dalam sel memadat dan berkembang menjadi tiga

³⁴ *Ibid.*, hlm. 444.

lapisan yang disebut piringan embrionik yang terdiri dari lapisan ektoderm, mesoderm dan endoder.

Dalam proses diferensiasi sel pada masing-masing lapisan berkembang menjadi jaringan dan organ tubuh. Sel dari lapisan terluar membentuk otak, tulang belakang, indra peraba dan lensa mata juga lapisan epidermis (enamel, gigi, kulit, rambut, kuku). Lapisan paling dalam disebut endoderm dan nantinya berkembang menjadi sistem pernapasan dan pencernaan, juga berbagai kelenjar seperti pankreas, hati, thyroid dan thymus. Dalam kedua lapisan tersebut terdapat lapisan tengah. Lapisan ini menjadi tulang, sistem peredaran (pembuluh darah, jantung), lapisan kulit dalam otot, buah pelir dan genitalia dan juga bagian luar akan menutupi organ internal.³⁵

b. Tahap embrio

Tahap kedua yang disebut tahap embrio berlangsung lima setengah minggu. Tahap embrio ketika zigot telah tertanam dengan baik pada rahim. Dalam tahap ini sistem dan dasar organ bayi mulai terbentuk dari susunan sel, beberapa bentuk seperti mata dan tangan, bahkan telinga dan kaki mulai dikenali.

Pada awal minggu ketiga embrio manusia terlihat seperti segumpal daging yang terbungkus yang terus melakukan pembelahan untuk perkembangan selanjutnya. Pada akhir minggu

³⁵ Aliah B. Purwakanian Hasan, *Psikologi Perkembangan Islami*, (Bandung: Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 76-86.

keempat mulai terlihat perluasan yang mirip cetakkan gigi yang nantinya akan menjadi organ dan anggota tubuh yang lengkap. Pada minggu kedelapan embrio manusia disebut fetus dimana telah terlihat bentuk awal dengan karakter manusia yang memiliki bagian internal dan eksternal.³⁶

c. Tahap fetal

Memasuki tahap ketiga kehamilan, embrio disebut fetus. Tahap ini berlangsung sekitar 30 minggu, mulai dari minggu kedelapan kehamilan dan berakhir sampai saat lahir. Dalam tahap ini wajah, tangan dan kaki dari fetus mulai terlihat dan fetus tampak dalam bentuk manusia. Selain itu, otak juga terletak terbentuk dan mulai menjadi lebih kompleks dalam beberapa bulan.

Kemudian pada trimester kedua (minggu ke 13-16) otak telah berkembang penuh. Fetus dapat menghisap, mengunyah, membuat suara, napas yang belum teratur, fetus juga dapat merasakan sakit namun kulit fetus masih transparan. Jaringan otot mulai memajang dan tulang semakin kuat alis dan garis mata mulai muncul serta fetus sangat aktif bergerak, termasuk menendang dan jungkir balik.

Pada minggu ke 20 gerakan bayi biasanya sudah dapat dirasakan pada perut ibu. Kuku tangan dari jari kaki telah muncul. Lagino, bulu halus pada bayi menutup seluruh tubuh. Fetus dapat mendengar

³⁶ *Ibid.*, hlm. 87.

dan mengenali suara ibu, alat kelamin dapat dilihat dengan menggunakan ultrasound.

Pada (minggu ke 25-28) perkembangan otak cepat terjadi. Sistem saraf mampu mengontrol fungsi tubuh. Kelopak mata fetus dapat membuka dan menutup. Selanjutnya pada minggu ke 29 sampai 32 terdapat penambahan jumlah lemak pada tubuh fetus. Ritme pernapasan mulai terjadi namun paru-paru belum matang.³⁷

2. Kondisi Psikologis Ibu Hamil dan Pengaruhnya Pada Janin

Psikologis berasal dari bahasa Yunani *psycho* yang berarti jiwa dan *logos* yang berarti ilmu jadi secara istilah psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang jiwa. Psikologis dapat didefinisikan sebagai kajian ilmiah mengenai perilaku dan proses-proses mental. Adapun hal yang sering terjadi pada ibu hamil adalah ketakutan dan kecemasan yang amat sangat menyebabkan perubahan psikologis yang dapat mempengaruhi janinnya serta berpotensi mengalami *Baby Blues Syndrome*. Selain itu keadaan emosional ibu selama kehamilan dapat mempengaruhi proses kelahiran. Seorang ibu yang tertekan secara emosional dapat mengalami kontraksi yang tidak teratur dalam persediaan oksigen bagi janin atau masalah lain setelah kelahiran. Emosional ibu hamil memang berubah-ubah karena pengaruh hormon kehamilan.

³⁷ Aliah B. Puerwakanian, *Op. Cit.*, hlm. 88.

Pengaturan emosi yang tidak baik akan menyebabkan ibu hamil terkena stres sehingga hal ini memicu proses kelahiran lebih cepat sebelum waktu yang seharusnya. Bayi yang lahir prematur akan mengalami berbagai gangguan dalam hal pertumbuhan, bahkan rentan terkena penyakit akibat sistem kekebalan tubuh yang lemah selain prematur akibat stres yang dialami ibu hamil juga menyebabkan keguguran. Selain itu akan memberikan dampak perkembangan buruk pada janin secara tidak langsung hal ini mengakibatkan gangguan kesehatan sehingga janin mengalami keterlambatan pertumbuhan karena terganggunya nafsu makan yang menurun pada ibu hamil, kemudian dapat juga menjadikan anak yang emosional suatu saat jika bayi mampu bertahan hidup hingga proses persalinan normal yang cenderung menjadikan kepribadian anak.³⁸

Selain itu wanita hamil sangat perlu dalam menjaga emosi yang berlebihan dan kesedihan yang berlarut-larut, sebab semua kondisi kejiwaan akan melekat pada janin yang berada pada perut ibunya dan meninggalkan pengaruh penting padanya. Anjuran ini lebih ditekankan pada keluarga terutama suami serta orang tua baik pihak laki-laki maupun perempuan atau keluarga terdekat lainnya. Kemarahan ibu hamil atau emosi jiwanya terkadang menurut hukum genetika menyebabkan pengaruh fisik dan membuat bentuk janin atau menyebabkan

³⁸ John W. Santrok, *Op. Cit.*, hlm. 130.

kelumpuhan terlebih lagi pengaruh kejiwaan yang mencetak bentuk kejiwaanya.³⁹

D. *Baby Blues Syndrome*

1. Pengertian *Baby Blues Syndrome*

Baby Blues Syndrome adalah kondisi yang dialami oleh hampir 80 % perempuan yang baru melahirkan. Kondisi ini dapat terjadi sejak hari pertama persalinan dan cenderung akan memburuk pada hari ketiga sampai kelima. *Baby Blues Syndrome* dikategorikan sebagai depresi ringan yang dialami oleh ibu pasca melahirkan. Gejalanya berupa gangguan emosi, sering menangis, murung, panik, mudah marah dan tersinggung, sering disertai gejala depresi, seperti mood yang berubah-ubah, gangguan tidur, gangguan selera makan, juga gangguan konsentrasi yang disebabkan terutama perubahan hormon.⁴⁰

Baby Blues Syndrome sering tidak dipandang serius karena dianggap sebagai manifestasi dari kelelahan ibu sehingga banyak terabaikan. Kenyataannya banyak kasus-kasus mengerikan dari majalah-majalah atau koran mengenai *Baby Blues Syndrome* yang tidak mendapatkan tempat atau perhatian khusus dari lingkungan terdekatnya. Bagi seorang ibu, melahirkan bayi yang dinanti-nantikan dan direncanakan merupakan hal yang menyenangkan dan memberikan kepuasan mendalam. Akan tetapi, kelahiran bayi juga dapat

³⁹ Huzain Mazhahiri, *Po. Cit.*, hlm. 68-71.

⁴⁰ Soffin Arfian, *Baby Blues* (Mengenali Penyebab, Mengetahui Gejala & Mengantisipasinya), (Solo: Metagraf, 2012), hlm. 7-8.

menimbulkan perasaan was-was, takut dan panik karena baru pertama kali mengalaminya.

Sebagian wanita berhasil menyesuaikan diri dengan baik dan bersemangat mengasuh bayinya, tetapi sebagian lagi tidak berhasil menyesuaikan diri dan mengalami 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 Syndrome*.

2. Faktor yang Diduga Berperan Pada *Baby Blues Syndrome*

- a. Kesiapan melahirkan bayi dan menjadi ibu.
- b. Faktor hormonal berupa perubahan kadar estrogen, progesteron, prolaktin dan estradiol yang terlalu rendah.
- c. Faktor umur dan paritas (jumlah persalinan) karena setiap proses kehamilan dan persalinan memiliki kondisi berbeda.
- d. Faktor psikologis, fisik, sosial, diantaranya dukungan suami dan keluarga yang memiliki pengaruh besar dalam kontribusi *Baby Blues*.⁴¹

3. Adapun Perasaan Tidak Menentu dan Berubah-ubah Akibat *Baby Blues Syndrome*

- a. Perasaan cemas dan khawatir

Seorang ibu yang mengalami *Baby Blues Syndrome* akan mengalami perasaan cemas dan khawatir. Keriusan dalam menjalani

⁴¹ *Ibid.*, hlm. 9.

peran sebagai ibu terkadang tidak dibekali dengan pemahaman dan pengetahuan tentang merawat dan mengasuh bayi dengan benar sehingga kecemasan sering melanda pada masa-masa awal pasca persalinan.

b. Bingung

Mereka yang mengalami sindrom *Baby Blues* sering kebingungan. Contohnya, bagaimana cara berinteraksi atau berkomunikasi, atau apa yang harus dilakukan bila si kecil tidak berhenti menangis dan sebagainya.

c. 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 kecil. Tidak sedikit yang beranggapan bahwa mereka akan mengalami kegagalan atau merugikan si kecil nantinya.

d. Sedih, merasa tidak berguna dan mengabaikan si kecil

Ibu yang terserang sindrom *Baby Blues* mengalami gangguan emosional. Mereka sering terlihat sedih tanpa alasan yang jelas, bahkan mereka menangis tanpa sebab. Akibat perasaan sedih, cemas, khawatir dan bingung, ibu juga merasa dirinya tidak berguna. Ibu akan membuat perasannya semakin campur aduk dan tidak nyaman, serta perasaan bersalah akan terus menghantuinya.⁴²

⁴² Engga Aksara, *Op. Cit.*, hlm. 57-58.

4. Adapun pencegahan dan penanganan *Baby Blues Syndrome*

a. Persiapan ibu baru

Peranan istri dan ibu merupakan hal yang tak pernah terpisahkan dari sebuah rumah tangga. Di sinilah letak tantangan sebagai seorang wanita yang memang dituntut untuk lebih memahami berbagai macam tugas kompleks dibandingkan laki-laki. Ada beberapa persiapan fisik yang perlu untuk dilakukan mulai seorang wanita akan menikah, ketika hamil dan pasca melahirkan.

- 1) Menjaga pola makan yang sehat, semua makanan baik untuk dimakan asalkan tetap membatasi sesuai porsi yang wajar. Makanan yang perlu dihindari, yaitu lemak yang berlebihan, minuman keras dan beberapa makanan yang diharamkan bagi pemeluk agama yang bersangkutan.
- 2) Olahraga secara teratur, ketika hamil sangat disarankan bagi seorang wanita untuk mengikuti senam hamil. Gerakan dan peregangan yang dilakukan dapat menyegarkan badan sekaligus mempersiapkan diri menuju persalinan alami yang lancar serta aman.
- 3) Perawatan tradisional dengan meminum jamu dan juga lulur boreh untuk diusapkan ke tubuh agar ibu hamil tetap cantik serta diperhatikan oleh orang-orang terdekat.⁴³

⁴³ Afin Murtiningsih, *Op. Cit.*, hlm. 37-43.

b. Peran pasangan

Perhatian dan kasih sayang yang diberikan oleh suami akan sangat membantu ibu mengatasi perasaan galau. Dukungan dari orang tercinta dalam setiap langkah saat hamil, melahirkan dan mengasuh bayi sangat berarti bagi ibu. Berikut ini hal yang bisa dilakukan seorang suami sekaligus ayah untuk memberi dukungan kepada si ibu:

- 1) Menemani sang istri ketika periksa kehamilan.
- 2) Menemani sang istri bersalin, maka istri menjadi sangat tenang. Genggaman erat dan bisikan doa yang disertai rasa sayang dari suami sangat membantu kelancaran proses persalinan.
- 3) Bergantian menjaga si kecil di malam hari, serta merawat bayi ketika berada di rumah. Hal-hal tersebut membuat ibu akan sangat menghargai suaminya.
- 4) Memuji kecantikan dan kebaikan sang istri akan membuat hati seorang wanita menjadi tenang.
- 5) Mengajak istri rekreasi, kebersamaan akan memicu rasa percaya diri dan ketenangan batin si ibu sehingga tak akan ada lagi keresahan tak menentu yang menjadikan sumber persoalan dari *Baby Blues*.⁴⁴

⁴⁴ *Ibid.*, hlm. 50-54.

c. Peran Keluarga

Dukungan dari keluarga sangat dibutuhkan untuk ibu hamil. Keluarga ibu hamil, perlu memelihara keterbukaan dan keseimbangan, menjaga tugas perkembangan, serta mencari bantuan dan dukungan agar tidak terjadi konflik. Selama hamil, pasangan merencanakan bersama kelahiran anak mereka dan mengumpulkan informasi tentang cara menjadi orang tua. Ketersediaan dukungan sosial untuk kesejahteraan psikososial ibu hamil merupakan faktor penting. Kehamilan tanpa adanya dukungan sosial dapat berkembang menjadi krisis yang dapat mengganggu keseimbangan antara keluarga.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti menarik kesimpulan bahwa pentingnya keterbukaan antara masing-masing anggota keluarga sangat berpengaruh bagi ibu hamil melalui komunikasi atau menjadi teman cerita bagi ibu hamil itu dapat mengurangi beban pikiran pasca melahirkan. Ibu hamil akan merasa terlindungi serta mendapatkan kasih sayang yang cukup dari komponen keluarga terutama ibu mertua dari suami. Sebagai ibu mertua sudah jelas memiliki pengalaman terlebih dahulu mengenai kondisi melahirkan atau berumah tangga.

⁴⁵ Susanti, *Psikologi Kehamilan*, (Jakarta: EGC, 2008), hlm. 16-17.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu dapat membantu peneliti untuk menentukan cara pengolahan dan analisis data.

1. Sebelum penelitian ini dilakukan sudah ada peneliti yang lain yang melakukan penelitian terdahulu. Berikut dikemukakan penelitian saudari Nur Saadah, Nim 121200024. Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, IAIN Padangsidempuan, tahun 2017. Penelitian ini berjudul **“Peran Keluarga Dalam Membentuk Kecerdasan Spiritual Anak di Desa Simalagi Kecamatan Hutabargot”**.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, adapun *perbedaan* penelitian terdahulu gunanya untuk membentuk kecerdasan spiritual anak. Sedangkan penelitian yang peneliti lakukan gunanya untuk bimbingan keluarga, penelitian ini lebih berfokus pada permasalahan mengenai *Baby Blues Syndrome* untuk mencegah permasalahan tersebut pada ibu hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Adapun *persamaan* penelitiannya adalah peneliti sama-sama meneliti tentang Peran Keluarga dengan sudut pandang permasalahan di desa peneliti masing-masing. Kemudian keutamaan penelitian atau judul yang sedang diteliti adalah mengetahui Peran Keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* pada ibu hamil.

Penelitian yang dimuat dalam skripsi oleh Herlina Tri Nugrahaheni Nim P07124213013. Mahasiswa Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, tahun 2017.

Penelitian ini berjudul “**Hubungan Kehamilan Usia Dini Dengan Kejadian *Postpartum Blues* di RSUD Wonosari Tahun 2017**”. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, adapun *perbedaan* peneliti Herlina Tri Nugraheni menggunakan jenis Penelitian *cross-sectional*, tetapi penelitian ini menggunakan tindakan lapangan atau studi kasus. Adapun *persamaan* antara peneliti yaitu sama-sama membahas tentang permasalahan pada ibu hamil yakni *Baby Blues* serta informasi mengenai pencegahannya. Hasil penelitiannya yaitu hubungan kehamilan usian dini dengan kejadian *postpartum blues* yang merupakan pengaruh besar bagi keselamatan ibu dan bayi.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Penelitian ini dimulai bulan Januari 2021 sampai September 2021. Alasan peneliti memilih lokasi ini karena belum ada tercatat yang meneliti tentang peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Secara Teoritis sebagai bahan perbandingan bagi peneliti lain yang memiliki keinginan membahas permasalahan yang sama. Dan secara praktis sebagai persyaratan untuk menempuh gelar S.Sos di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidempuan pada jurusan Bimbingan Konseling Islam.

B. Jenis Penelitian

Jika dilihat dari jenisnya, penelitian ini adalah jenis penelitian lapangan. Ditinjau dari segi pendekatan, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang dilakukan dengan mengamati fenomena disekitarnya dan menganalisisnya dengan menggunakan logika ilmiah. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis deskriptif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan keadaan yang sebenarnya di lapangan secara murni apa adanya sesuai dengan konteks penelitian. Analisis deskriptif adalah suatu bentuk penelitian yang paling dasar, ditunjukkan untuk

mendeskripsikan atau mnggambarkan fenomena-fenomena yang ada, baik fenomena yang bersifat alamiah ataupun rekayasa manusia.⁴⁶

Penelitian ini mengkaji bentuk, aktivitas dan metode serta peran keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* dengan bantuan kasih sayang dari keluarga kepada ibu hamil. Tujuan penelitian deskriptif ini adalah untuk mendapatkan hasil dari lapangan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta, sifat-sifat, serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.

C. Informan Penelitian

Informan dampingan dalam kegiatan penelitian ini adalah ibu hamil yang ada di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yaitu teknik penentuan informan penelitian dengan pertimbangan kasus dari peneliti sehingga layak dijadikan sebagai subjek dalam suatu penelitian.⁴⁷ Adapun yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang usia kandungannya 4-6 bulan (Trimester 2).

D. Sumber Data

Sumber data adalah tempat, orang atau benda di mana peneliti dapat mengamati, bertanya atau membaca tentang hal-hal yang berkenaan

⁴⁶ Sukardi, *Metode Penelitian Kompetensi dan Praktek*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2003), hlm. 157.

⁴⁷ Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian: Skripsi Tesis, Disertasi dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 155.

dengan variabel yang diteliti.⁴⁸ Sumber data penelitian dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Sumber data primer diperoleh dari sumber pertama melalui prosedur dan teknik pengambilan data yang dapat berupa wawancara, observasi. Adapun yang termasuk sumber data primer yaitu 8 orang dari 4 keluarga termasuk di dalamnya suami dan keluarga terdekat dari ibu hamil.
2. Sumber data sekunder atau data tangan kedua adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya.⁴⁹ Jadi, sumber data sekunder data pelengkap yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang usia kandungannya 4-6 bulan (Trimester 2), alim ulama atau tokoh masyarakat dan kepala desa yang bertempat tinggal di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan.

E. Teknik pengumpulan data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk tingkah laku atau proses terjadinya suatu kegiatan yang diamati dalam situasi sebenarnya.⁵⁰ Tujuan observasi dalam banyak hal adalah untuk memahami perilaku dan kejadian-kejadian dalam hal ini berbagai

⁴⁸ *Ibid.*, hlm. 99.

⁴⁹ *Ibid*

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 310.

variasi mengenai keterlibatan dalam observasi atau tingkat partisipasi dipergunakan pada penelitian terhadap lingkungan sosial, antara lain sebagai berikut berbentuk:

a. *Participant Observation* (Pengamatan Partisipasi)

Peneliti melakukan observasi dengan cara melibatkan diri atau menjadi bagian lingkungan sosial (organisasi) tengah diamati melalui teknik partisipasi dapat memperoleh data relatif lebih akurat dan lebih banyak, karena peneliti secara langsung mengamati perilaku dan kejadian atau peristiwa dalam lingkungan sosial tertentu. Teknik pengamatan ini, biasanya digunakan untuk pengumpulan data dan informasi melalui kombinasi antara observasi langsung dan wawancara secara formal atau informal dalam waktu bersamaan.

b. *Nonparticipant Observation* (Pengamatan Nonpartisipasi)

Peneliti melakukan pengamatan nonpartisipasi ini, melakukan observasi pengumpulan data dan informasi tanpa melibatkan diri atau tidak menjadi bagian dari lingkungan sosial atau organisasi yang diamati.⁵¹

Jadi observasi dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan dengan cara mencatat data yang dapat dilapangan kemudian membandingkan hasil observasi dengan hasil wawancara. Yakni obsevasi langsung kepada 3 ibu hamil.

⁵¹ Rosady Ruslan, *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2004), hlm. 35-36.

2. Wawancara adalah bentuk komunikasi antara dua orang melibatkan seseorang yang ingin memperoleh informasi dari seseorang lainnya dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berdasarkan tujuan tertentu.⁵²

Secara umum dikenal tiga macam pedoman wawancara, yaitu:

- a. Pedoman wawancara terstruktur yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci item demi item lengkap dengan alternatif jawabannya. Sehingga pewawancara cukup sekedar menyilang atau menceklis jawaban responden sebagaimana yang tertera dalam pedoman wawancara.
- b. Pedoman wawancara tidak terstruktur yaitu pedoman wawancara yang hanya memuat garis-garis besar yang akan ditanyakan ketika dilapangan. Pewawancara dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan dimaksud demi untuk menggali data lebih dalam. Dalam hal ini, kejelian dan kreativitas pewawancara amat menentukan terhadap perolehan data penelitian.
- c. Pedoman wawancara semi terstruktur yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci, akan tetapi pewawancara masih menggali data lagi lebih dalam selain yang sudah tercantum dalam pedoman wawancara.⁵³

Data yang diperoleh dari wawancara ini dengan cara tanya jawab secara lisan dan bertatap muka langsung antara seseorang atau beberapa

⁵² Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hlm. 180.

⁵³ Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Citapustaka Media, 2006), hlm. 102.

orang langsung yang akan diwawancarai. Wawancara yang dilakukan peneliti ini adalah tanya jawab dengan suami, ibu hamil dan keluarga terdekat ibu hamil serta bidan kampung yang ada di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara non struktur.

3. Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa atau kejadian dalam situasi sosial yang sesuai dan terkait dengan fokus penelitian adalah sumber informasi yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi dapat berbentuk teks tertulis, gambar atau foto.⁵⁴

F. Teknik pengolahan dan analisis data

Teknik pengolahan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian karena tujuan utama dari penelitian adalah kualitatif Tindakan atau disebut dengan *action research*. Analisis data adalah proses mencari dan menyusun urutan data secara sistematis data yang diperoleh dari wawancara, catatan lapangan, dokumentasi, dengan mengorganisasi data ke dalam unit-unit. Setelah data terkumpul maka dilaksanakan pengolahan dan analisis data dengan teknik sebagai berikut:

1. Editing data, yaitu reduksi data menjadi suatu susunan kalimat yang sistematis. Hasil reduksi data diorganisasikan sehingga terlihat sosoknya secara lebih utuh.

⁵⁴ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), hlm. 391.

2. Reduksi data, yaitu memeriksa kelengkapan data untuk mencari data yang masih kurang dan mengesampingkan yang tidak relevan. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting dicari tema dan polanya.⁵⁵
3. Deskripsi data, yaitu data secara sistematis untuk mendeskripsikan pelaksanaan penelitian induksi dan deduktif sesuai dengan sistematika pembahasan.
4. Penarikan kesimpulan yaitu kegiatan analisis ketiga terpenting adalah menarik kesimpulan dan verifikasi. Mula-mula kesimpulan kabur, tapi lama-kelamaan semakin jelas karena data semakin banyak dan mendukung.

G. Teknik pengecekan keabsahan data

Untuk menjamin keabsahan data, maka hal-hal yang diperlukan dalam penelitian ini untuk mendapatkan data yang akurat adalah sebagai berikut:

1. Perpanjangan dan Keikutsertaan

Perpanjangan dan keikutsertaan sangat menentukan dalam pengumpulan data, sebab penelitian tidak hanya dilakukan dalam waktu singkat. Perpanjangan keikutsertaan penelitian memungkinkan peningkatan derajat kepercayaan data yang dikumpulkan. Keterlibatan penelitian dalam waktu yang panjang berarti peneliti tinggal di lapangan peneliti sampai kejenuhan pengumpulan data tercapai.

⁵⁵ Sugioyono, *Op. Cit.*, hlm. 247.

2. Ketekunan Pengamatan

Ketekunan pengamatan dalam penelitian ini bermaksud menemukan fakta yang terjadi di lapangan berkaitan dengan peran keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome*. Selanjutnya memusatkan perhatian pada hal-hal tersebut secara rinci untuk memeriksa keabsahan datanya.

3. Trianggulasi

Trianggulasi adalah teknik pemeriksa keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data. Teknik trianggulasi sumber ini berarti membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara. Selanjutnya membandingkan hasil wawancara antara informan yang satu dengan informan yang lain.⁵⁶

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 177.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Gambaran Umum Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja

Desa Tinggi Raja merupakan salah satu desa yang ada di Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan. Kawasan desa Tinggi Raja termasuk pada dataran rendah yang berbatasan dengan wilayah dari kecamatan lain. Pada awal terbentuknya, desa Tinggi Raja yang dulunya lahan kosong tempat tumbuhnya ilalang sekarang telah menjadi kawasan perkebunan kelapa sawit yang luas. Dinamakan *Tinggi Raja* karena menurut sejarahnya pada zaman dahulu ada sebuah danau yang pada saat itu menjadi sebuah kerajaan.

Kerajaan itu dipimpin oleh panggeran katak bernama “Panggeran Dokon”. Panggeran ini sangat bijaksana dan berwibawa. Panggeran itu memiliki istri yang cantik dan dermawan. Kerajaan itu hidup aman damai sampai suatu hari terjadi suatu konflik kekuasaan yang menyebabkan kerajaan itu hancur dan istri panggeran mengabdikan dirinya menjadi bunga teratai. Desa tinggi raja juga terkenal dengan objek wisata alamnya yakni “Danau Teratai”. Kemudian pada masa orde baru pemerintah mulai memindahkan masyarakat transmigrasi dan

membuat lahan perkebunan yang terkenal sekarang dengan Desa Tinggi Raja.⁵⁷

2. Letak Geografis Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja

Secara teritorial, desa Tinggi Raja dibatasi oleh beberapa desa yang masih dalam lingkupan kecamatan yang sama, yaitu:

- a. Desa Silau Timur Kecamatan Buntu Pane berada disebelah arah utara dari desa Tinggi Raja.
- b. Desa Sei Silau Timur Kecamatan Buntu Pane berada disebelah barat.
- c. Desa Terusan Tengah Kecamatan Tinggi Raja berada disebelah arah timur.
- d. Desa Sumber Harapan Kecamatan Tinggi Raja berada disebelah arah selatan.⁵⁸

3. Keadaan Penduduk Desa Tinggi Raja

a. Keadaan Sarana Pendidikan

Dari segi sarana pendidikan yang ada di desa Tinggi Raja bisa dibbilang masih kurang. Hal ini disebabkan karena cuman ada dua lembaga pendidikan formal yang ada di desa tersebut yaitu Sekolah Dasar (SD) 010103 Tinggi Raja dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Tinggi Raja.⁵⁹

⁵⁷ Samingan, (Alim Ulama & Tokoh Masyarakat) warga masyarakat desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, Wawancara pada Tanggal 1 Juli 2021.

⁵⁸ Dedi Herwanto, Kepala Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, Wawancara Pada Tanggal 30 Juni 2021.

⁵⁹ *Ibid*

b. Keadaan Sosial Keagamaan

Agama merupakan kebutuhan pokok manusia, demikian juga dengan masyarakat desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja. Berdasarkan data yang ada di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, mayoritas beragama Islam. Untuk menunjang kegiatan keagamaan di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja diperlukan sarana peribadatan yang memadai. Berdasarkan admisnistrasi desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, bahwa sarana peribadatan yang ada di desa tersebut, adalah sebagaimana yang terdapat pada tabel dibawah ini:

TABEL I

SARANA PERIBADATAN YANG ADA DI DESA TINGGI RAJA KECAMATAN TINGGI RAJA

NO	SARANA PERIBADATAN	JUMLAH
1	MASJID	1
2	MUSHOLLA	2

Sumber: Kepala Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja

c. Keadaan perekonomian di desa Tinggi Raja

Keadaan perekonomian berdasarkan 1.036 Kepala Keluarga (KK) di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja termasuk semua lapisan masyarakat dengan tingkat yang tentunya berbeda-beda, dilihat dari tabel berikut ini:

TABEL II
KEADAAN PEREKONOMIAN DI DESA TINGGI RAJA
KECAMATAN TINGGI RAJA

NO	JENIS PEKERJAAN	JUMLAH
1	Buruh tani	1675 orang
2	Penyewa/ penggarap	30 orang
3	Buruh perkebunan	120 orang
4	PNS	658 orang
5	Pengerajin industri rumah tangga	59 orang
6	Wiraswasta	356 orang
7	Karyawan	196 orang
	Jumlah	3.094 orang

Sumber Data: Dokumentasi Kantor Desa 2021

Dari data di atas dapat diketahui bahwa mata pencarian penduduk desa Tinggi Raja sebagian besar buruh tani, PNS (pegawai negeri sipil), wiraswasta, karyawan, buruh perkebunan, penyewa/ penggarap. Karena itu kondisi sosial ekonomi penduduk desa Tinggi Raja sangat dipengaruhi oleh mata pencaharian tersebut.

B. Temuan Khusus

Kondisi Ibu Hamil di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Adalah Sebagai Berikut:

1. Kondisi Psikologis

Psikologis adalah suatu ilmu yang mempelajari tentang keadaan jiwa manusia baik yang mempengaruhi emosi dan emosional individu. Pada dasarnya setiap individu harus memiliki kondisi psikologis yang baik, begitu juga dengan ibu hamil, seorang ibu hamil harus memiliki kondisi psikologis yang baik agar perkembangan janin berkembang sebaik mungkin tapi kenyataannya ibu hamil yang ada di desa Tinggi Raja tidak terlalu memperdulikan kondisi psikologisnya karena banyak faktor yang mempengaruhi ibu hamil tersebut. Sebagaimana kondisi psikologis ibu hamil yang ada di desa Tinggi Raja adalah sebagai berikut:

a. Mengalami tekanan emosional

Ibu hamil yang mengalami tekanan emosional selama kehamilan dapat mempengaruhi proses kelahiran. Seorang ibu yang tertekan secara emosional dapat mengalami kontraksi yang tidak teratur dan proses melahirkan yang sulit dapat menyebabkan ketidak teraturan dalam persediaan oksigen bagi janin atau masalah lain setelah kelahiran. Kerugian lainnya juga dapat menyebabkan air ketuban mengering atau dapat berpotensi melahirkan secara sesar atau operasi.

Begitu juga ibu hamil yang ada di desa Tinggi Raja ada sebagian ibu hamil mengalami tekanan emosional, disebabkan banyaknya tanggungan seorang istri walaupun dalam keadaan hamil seperti kebutuhan keluarga dalam hal membantu mencari nafkah contohnya pergi pagi hingga sore berkerja di glosir kebutuhan pokok sedangkan suami hanya kerja serabutan, kemudian mengurus pekerjaan rumah juga harus dikerjakan seorang istri sehingga mengalami konflik dalam keluarga sedang hamil. Sehingga ibu hamil tidak dapat menahan emosi untuk memikirkan berbagai persoalan tersebut Sebagaimana hasil wawancara berikut:

Ibu Srik mengatakan: saya pernah mengalami tekanan emosional dan mudah marah karena masalah ekonomi yang mengharuskan saya juga ikut bekerja, pulang kerja belum lagi saya yang memasak, mencuci, sedangkan suami pigi kerja pagi pulang siang setelah itu hanya istirahat sorenya menjemput saya pulang kerja.⁶⁰

b. Mudah marah

Ibu hamil yang ada di desa Tinggi Raja ada sebagian ibu hamil yang mengalami mudah marah karena perubahan hormon dan kondisi tubuh yang berubah dan juga disebabkan banyaknya tanggungan seorang istri walaupun dalam keadaan hamil seperti kebutuhan keluarga dalam hal mencari nafkah lebih dan mengurus pekerjaan rumah tangga. Sebagaimana hasil wawancara berikut:

Ibu Yuni mengatakan: saya mengalami kondisi psikologis, khawatir dan mudah marah karena masalah rumah tangga lebih

⁶⁰ Ibu Srik, Ibu Hamil, Wawancara Pada Tanggal 10 Februari 2021.

banyak ditanggung istri, karena seorang istri lebih banyak pekerjaannya dibandingkan suami.⁶¹

- c. Mengalami ketakutan dan kecemasan terhadap kesehatan janin yang dikandung

Selanjutnya hal yang sering dialami oleh ibu hamil adalah ketakutan dan kecemasan yang dapat dipengaruhi janinnya. Karena kecemasan tersebut dapat mengakibatkan emosi yang tidak stabil bahkan dapat mengakibatkan stres. Kecemasan tersebut disebabkan karena kekhawatiran terhadap kondisi janin yang dikandung selain itu ibu hamil mengalami kekhawatiran terhadap keselamatan pada saat proses melahirkan perdana atau anak pertama. Hasil wawancara berikut:

Ibu Eka mengatakan: Bahwa saya mengalami kondisi psikologis mengalami kecemasan dan ketakutan dengan kondisi janin saya dan juga keselamatan saya pada saat proses melahirkan tiba.⁶²

- d. Mengalami sedih yang berlebihan dan sering menangis

Selanjutnya ada juga ibu hamil yang mengalami perasaan sedih yang berlebihan dan sering menangis dikarenakan latar belakang kehamilannya yang kurang didambakan atau istilah orang Jawa "*kesundulan*". Perasaan sedih yang berlebihan mengakibatkan ibu hamil menangis salah satunya adalah kurangnya dukungan ketika hamil. Sebagaimana hasil wawancara berikut:

Ibu Yani mengatakan: bahwa saya sering sedih dan menangis karena ibu kandung saya sering ngomel untuk kehamilan ketiga

⁶¹ Ibu Yuni, Ibu Hamil, Wawancara Pada Tanggal 10 Februari 2021.

⁶² Ibu Eka, Ibu Hamil, Wawancara Pada Tanggal 10 Februari 2021.

saya ini. Anak saya masih kecil-kecil, usiannya juga bisa dibilang susun paku.⁶³

Berdasarkan observasi penelitian pada dasarnya masalah ekonomi dan pekerjaan memang lebih banyak ditanggung istri contohnya yang memasak, mencuci, mengurus anak, kemudian pergi berkerja sampingan sedangkan suami berkerja semauanya saja. Ibu hamil memiliki perasaan yang sensitif, kondisi psikologis tersebut akan memberikan dampak perkembangan buruk pada janin secara tidak langsung hal ini bisa saja mengakibatkan gangguan kesehatan sehigga janin mengalami keterlambatan pertumbuhan karena terganggunya psikologi ibu hamil yang juga dapat menjadikan anak yang emosional yang cenderung dapat mengubah kepribadian anak tidak baik suatu saat nanti jika bayi mampu bertahan hidup higga proses persalinan normal.

2. Peran Keluarga Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja

Melahirkan merupakan hal terindah bagi seorang wanita. Sempurnalah seorang wanita yang mampu menjadi ibu bagi putra-putrinya. Hadirnya anak bagi pasangan suami istri sangatlah berarti. Anak-anak yang hadir dalam kehidupan rumah tangga menjadikan sebuah rumah tangga selalu ramai. Kebahagiaan sebagai sebuah keluarga menjadi terlengkapi dengan ocehan, tangisan dan tingkah laku anak-anak yang menakjubkan.

⁶³ Ibu Yani, Ibu Hamil, Wawancara Pada Tanggal 10 Februari 2021.

Betapa bahagianya ibu saat pertama kali mendengar tangis, melihat wajah dan menyentuhnya. Suatu kebahagiaan yang tak bisa terlukiskan dengan kata-kata. Bahkan, bisa menghilangkan rasa sakit karena persalinan, terlebih saat ibu menyusui untuk pertama kalinya. Seiring dengan perhatian yang semakin terfokus pada bayi, perasaan ibu kadang terabaikan.

Banyak yang tidak memperhatikan bahwa si ibu masih merasa canggung saat memandikan bayi, takut saat bayi muntah dan belum siap dengan keadaan tidak tidur karena bayi menangis sepanjang malam. Setiap ibu pasti mengalami kurang tidur karena mengurus bayi. Namun perlu diketahui kecemasan, perasaan takut, kelelahan, ditambah dengan adanya ketidakseimbangan hormon dapat memicu terjadinya *baby blues syndrome*.

Peran keluarga sangat penting disini sebagai pendamping ibu pasca melahirkan agar terhindar dari *baby blues syndrome*. Terutama peran suami. Suami harus mampu memberikan dorongan semangat dan keyakinan pada sang istri. Dengan begitu, istri memiliki kekuatan serta keberanian untuk melakukan persalinan dengan rileks dan tenang sampai ke pasca persalinan. Serta peran keluarga terdekat seperti ibu kandung atau ibu mertua yang menemani dan memberikan arahan serta dukungan dalam merawat bayi pasca melahirkan.

Hal ini sesuai dengan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja.⁶⁴ Dari hasil observasi tersebut, peneliti melihat bahwa pentingnya peran keluarga baik pada saat kehamilan hingga pasca melahirkan untuk mencegah terjadinya *baby blues syndrome*. Hal ini juga diperkuat dengan realita yang ada di lapangan bahwa sebagian besar peran antara suami harus berdampingan dengan keluarga terdekat seperti ibu kandung atau ibu mertua dalam merawat ibu hamil hingga pasca melahirkan.

Hasil wawancara dengan ibu Srik mengatakan bahwa pada saat hamil sampai pasca melahirkan harus penuh kesiapan. Serta rasa nikmat dan sakit yang dialami ketika melahirkan, membutuhkan energi pikiran serta kasih sayang dari orang-orang terdekat. Tetapi terkadang kebutuhan itu hanya sekedarnya saja diperoleh. Banyak faktor pendukung diantaranya kesibukan dari suami untuk mencari nafkah dan ibu kadung yang harus membagi waktu dengan keluarganya.⁶⁵

Bapak Parjok mengatakan:

Saya ikut menemani istri saya melahirkan, menyaksikan langsung tetapi saya tidak berani melihat ketika istri saya sedang di heting. Istri saya terus menagis kesakitan, sayapun merasakan kontak bantin. Saya terus mengelus kepala istri saya. Sebelum selapan istri saya belum berani memandikan anak saya. Ibu mertua saya yang setiap harinya memandikan anak saya. Saya masih kaku menggendong anak saya. Saya juga cukup kewalahan jika malam hari anak saya menagis, tetapi saya dan istri saya berbagi jam tidur di malam hari. Pagi sampai siang saya bekerja dan istri saya tinggalkan sama ibu mertua saya.⁶⁶

⁶⁴ Observasi Peneliti di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, Pada Tanggal 02 Juli 2021.

⁶⁵ Ibu Srik, Wawancara Pada Tanggal 3 Juli 2021.

⁶⁶ Bapak Parjok suami dari ibu Srik, wawancara Pada Tanggal 3 Juli 2021.

Penjelasan di atas sesuai dengan apa yang disampaikan oleh informan lain salah satunya adalah ibu kandung dari ibu Srik yaitu ibu Painem yang mengatakan bahwa sebelum selapan yang mengambil peran paling banyak merawat bayi seperti memandikan, serta mengurus ibu setelah melahirkan adalah ibu kadungnya. Hal ini disebabkan karena suaminya memiliki tuntutan kerja dari pagi ke siang hari. Untungnya saja jarak rumah ibu Painem tidak terlalu jauh dengan anaknya karena ibu Painem juga memiliki keluarga jadi harus bisa membagi waktu atau tidak tinggal satu rumah dengan anaknya.⁶⁷

Beberapa informan lainnya, seperti keluarga dari bapak Lodri yang baru perdana menjadi orang tua juga mengalami keluhan yang sama yaitu masih kaku mengurus bayi serta kewalahan jika tidak berkeja sama dengan keluarga terdekat atau ibu mertuanya dalam merawat bayi serta istrinya.⁶⁸

Ibu Yuni adalah istri dari bapak Lodri juga mengatakan sebelum melahirkan juga sudah memiliki persiapan untuk melahirkan di rumah ibunya. Alasan ini diambil karena suaminya memiliki jam kerja yang tidak menentu serta agar ibu Yuni tidak canggung dan merasa rileks untuk merawat bayinya karen baru perdana menjadi orang tua. Menurut penuturan ibu Yuni mengatakan bahwa suaminya banyak mengalami perubahan setelah memiliki anak. Kasih sayangnya menjadi lebih

⁶⁷ Ibu Painem ibu kandung dari ibuk Srik, Wawancara Pada Tanggal 3 Juli 2021.

⁶⁸ Bapak Lodri suami dari ibu Yuni, Wawancara Pada Tanggal 4 Juli 2021.

perhatian seperti menemani begadang, membuatkan susu, mengganti popok hanya saja mengurus rumah dan memasak yang tidak disentuh oleh suaminya. Peran mengurus rumah seperti memasak, mencuci dan bersih-bersih rumah diambil peran oleh ibunya.⁶⁹

Ungkapan yang disampaikan oleh ibu Yuni di atas, tidak sepenuhnya sesuai dengan apa yang diamati oleh peneliti. Walaupun dari hasil wawancara disampaikan bahwa suaminya memiliki perhatian yang lebih dalam merawat bayinya tidak lepas dari campur tangan ibu kandungnya seperti malam hari. Jika suaminya kerja, ibu Lastri juga ikut begadang, membuatkan susu serta melayani anaknya yang masih lemas pasca melahirkan.⁷⁰

Betapa pentingnya peran dari masing-masing anggota keluarga dalam menjalani perannya. Jika masing-masing peran tersebut berjalan lancar maka ibu pasca melahirkan akan merasa terlindungi serta terhindar dari *baby blues syndrome*. Informan selanjutnya mengungkapkan kondisi pada saat kehamilan yang memiliki gejala seperti sering menagis faktornya karena kehamilan yang dialami kurang mendapat dukungan dari ibu kadungnya. Tetapi karena ibu ini memiliki latar belakang pendidikan yang cukup dan pengetahuan yang luas. Ibu ini mampu mengatasi gejala tersebut.⁷¹

⁶⁹ Ibu Yuni istri dari bapak Lodri, Wawancara Pada Tanggal 4 Juli 2021.

⁷⁰ Observasi Peneliti di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, Pada Tanggal 6 Juli 2021.

⁷¹ Observasi Peneliti di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, Pada Tanggal 8 Juli 2021.

Hasil observasi di atas diperkuat dengan hasil wawancara dengan ibu Yani yang menjadi informan dalam penelitian ini. Ibu Yani mengatakan kalau dia hampir mengalami gejala *baby blues syndrome*. Ibu Yani ini memiliki dua anak ketika sedang hamil. Anak pertamanya berusia lima tahun, sedangkan anak keduanya berusia tiga tahun. Perasaan sedih sempat menghampiri ibu Yani karena ibu yani memiliki riwayat penyakit asma jadi tidak bisa mengikuti program keluarga berencana (KB). Tetapi dibalik kesedihannya, suami ibu Yani memberikan motivasi serta dampingan yang cukup dibutuhkan kepada ibu Yani. Suaminya selalu menjadi tempat curhat, serta ikut mendampingi ketika proses persalinan, mengasuh kedua anaknya dan mengerjakan pekerjaan rumah.⁷²

Hal ini sesuai dengan penuturan dari bapak Sunar bahwa peran yang diambilnya cukup besar dalam merawat istri serta anak-anaknya.

Ia mengatakan:

Saya memang menginginkan tiga anak jadi tidak masalah kalau anak saya masih kecil-kecil sudah punya adik lagi. Cukup repot memang tapi saya juga tidak sendirian dalam merawat mereka. Mertua saya juga ikut membantu tapi kebetulan setelah selesai selapan mertua saya pulang kampung. Kakak-kakaknya juga tidak terlalu manja, malah si sulung bisa membantu ibunya jikalau saya pergi kerja seperti menyapu rumah, membuatkan susu untuk adiknya dan menjaga adiknya yang kedua. Dalam merawat anak-anak kami saya juga berbagi tugas dengan istri seperti malam saya tidur dengan kakaknya yang nomor satu dan dua. Istrinya saya tidur dengan si bungsu.⁷³

⁷² Ibu Yani istri dari bapak Supar, Wawancara Pada Tanggal 10 Juli 2021.

⁷³ Bapak Sunar suami dari ibu Yani, Wawancara Pada Tanggal 10 Juli 2021.

Tanpa bimbingan dan pengawasan serta perhatian yang baik dari keluarga maka calon ibu dapat berpotensi terkena *baby blues syndrome*. Hal ini dapat dilihat dari bagaimana peran suami yang selalu mendampingi istri serta orang terdekat yang sudah memiliki pengalaman sebelumnya yaitu ibu mertua atau ibu kadung sebagai guru pengajar dalam merawat bayi dan menjadi seorang ibu.⁷⁴

Hasil observasi di atas diperkuat dengan hasil wawancara dengan beberapa ibu pasca melahirkan yang menjadi informan dalam penelitian ini, salah satunya adalah ibu Eka yang mengatakan kalau selama hamil sampai pasca melahirkan ibu mertuanya berkerja keras dalam mengurus rumah dan bayinya seperti memandikan belum lagi mertuanya juga harus berkerja dari pagi sampai sore. Suaminya memiliki perubahan perhatian, pada saat hamil suaminya lebih cuek sering menghabiskan waktu diluar tetapi setelah melahirkan suaminya jarang keluar rumah dan banyak menghabiskan waktu dirumah untuk menemani dan membantunya mengurus anaknya.⁷⁵

Dalam dinamika keluarga perlunya adaptasi dan komunikasi yang baik dari masing-masing peran. Peran baru yang diemban dari seorang wanita yang berat dari masa kehamilan hingga pasca melahirkan harus berdampak positif agar tidak berimbas kedepannya. Hal ini harus sejalan dengan masing-masing peran pendukung yang berkerja sama antara suami yang harus ada disamping istri dalam merawat dan

⁷⁴ Observasi Peneliti di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, Pada Tanggal 11 Juli 2021.

⁷⁵ Ibu Eka istri dari bapak Rahmat, Wawancara Pada Tanggal 4 Juli 2021.

menjalin bahtera rumah tangga. Serta orang terdekat seperti ibu kandung atau mertua yang memiliki pengalaman terlebih dahulu agar memberikan contoh-contoh yang baik dalam menjalankan perannya sebagai ibu yang harus serba bisa.⁷⁶

C. Analisis Hasil Penelitian

Dimulai dari latar belakang masalah hingga hasil penelitian tentang peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome* di desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, di pembahasan terakhir ini peneliti akan menjelaskan bagaimana analisa yang digambarkan peneliti untuk memperoleh hasil penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dipaparkan di atas, maka dapat dianalisa bahwa keluarga memegang peran yang sangat penting dalam mencegah *baby blues syndrome*. Jika keluarga terutama suami serta orang terdekat seperti mertua atau ibu kandung berkerja sama dan memberikan perhatian kepada ibu hamil sampai pasca melahirkan maka menimbulkan efek positif yang membuat ibu merasa terlindungi dan terhindar dari *baby blues syndrome*. Untuk membuktikan hal tersebut bisa dilihat dari perasaan atau kebiasaan keseharian ibu pasca melahirkan dalam menjalani perannya sebagai orang tua seperti merawat bayi dalam hal memandikkan, memberikan asi eksklusif dan mengurus suami serta rumah.

Dari hasil penelitian di atas, dapat diketahui bahwa kebanyakan pasangan muda yang baru-baru berumah tangga di desa Tinggi Raja

⁷⁶ Observasi Peneliti di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, Pada Tanggal 12 Juli 2021.

Kecamatan Tinggi Raja belum memahami atau memaknai masing-masing perannya sebagai orang tua baru. Sehingga perlunya kerja sama atau mentor yakni dari orang terdekat seperti ibu kandung atau ibu mertua.

Menjalin komunikasi yang baik antar peran keluarga sangat diperlukan disini. Terutama peran pasangan yakni suami untuk mencegah terjadinya *baby blues syndrome* dengan dukungan dan mengasuh bayi menjadi teman cerita bagi ibu pasca melahirkan untuk mendengarkan keluhan serta apa yang di rasakan sang ibu atau istri. Menurut peneliti, memberikan kasih sayang dan perhatian dari keluarga kepada ibu pasca melahirkan juga harus diimbangkan dengan kedekatan spritual dan rohaninya agar ibu pasca melahirkan sehat jasmani rohani karena memiliki pegangan spritual di dalam dirinya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi ibu hamil di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja mengalami kondisi psikologis yang penuh beban berat saat hamil seperti mengalami tekanan emosional yang diakibatkan dari kelelahan, mudah marah, mengalami ketakutan serta kecemasan terhadap kesehatan janin yang dikandung dan sedih yang berlebihan serta menangis. Kondisi ini merupakan gejala-gejala dari *baby blues syndrome*. Dan disinilah peran keluarga diperlukan dari masa kehamilan hingga pasca melahirkan.
2. Peran keluarga dalam mencegah *baby blues syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja khususnya suami masih kurang. Seperti halnya dalam mempersiapkan mental menjadi orang tua baru dan istri yang masih sangat bergantung kepada orang terdekat seperti ibu kandung atau ibu mertua. Tapi dengan adanya bimbingan serta arahan dan kerja sama komunikasi yang baik antara masing-masing peran keluarga akan mencegah terjadinya *baby blues syndrome* pada calon ibu baru.

B. Saran

Sejalan dengan kesimpulan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan dalam mencegah terjadinya *baby blues syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja, yaitu:

1. Bagi keluarga terutama suami agar lebih mempersiapkan diri dalam menjadi orang tua baru, memperbanyak wawasan tentang bagaimana merawat ibu hamil hingga pasca melahirkan dan merawat bayi. Hal ini sangat penting agar istri merasa terlindungi dan mendapatkan kasih sayang yang cukup dan terhindar dari *baby blues syndrome*. Peran orang terdekat seperti ibu kandung atau ibu mertua harus memiliki komunikasi yang baik dengan ibu hamil hingga pasca melahirkan karena memerlukan bimbingan serta adaptasi status barunya menjadi seorang ibu.
2. Untuk bayi yang sehat dan ibu yang bahagia dalam menjalani aktivitas barunya. Maka dari itu, diharapkan kepedulian peran dari masing-masing anggota keluarga untu bahu-membahu dalam menciptakan keluarga yang harmonis.
3. Kepada suami agar mengarahkan istri pada saat hamil hingga pasca melahirkan untuk dekat dengan Allah seperti mengingatkan shalat, mengaji dan olah raga untuk melatih diri serta mempersiapkan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Cipta Pustaka Media, 2016
- Andi Prastowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2014.
- Anton Sujarwo, *Dewi Gunung*, Jakarta: Accopodo Journal, 2020.
- Arif Murtiningsih, *Mengenal Baby Blues dan Pencegahannya*, Jakarta: Dunia Sehat, 2012.
- Badudu & Sutan Mohammad Zain, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Inti Media, 1999.
- Batsina Iraqi, al, *1000 Tips Mencapai Keluarga Bahagia*, Jakarta: Qisthi Press, 2009.
- Bimo Walgito, *Bimbingan dan Konseling*, Yogyakarta: Al-Manar, 2004.
- Dedy Mulyana, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003.
- Engga Aksara, *Bebas Sters Usai Melahirkan*, Jogjakarta: Javalitera, 2012.
- Hallen, *Bimbingan & Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002.
- Irwan, “*Bayi dikubur Hidup-Hidup Ibu Kandung di Purwakarta*”, <https://jabar.inews.id/berita/bayi-4-bulan-dikubur-hidup-hidup/24/03/2019>
- John, W. Santrok, *Psikologi Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga, 2007.
- John, W. Santrok, *Psikologi Perkembangan Anak*, Jakarta: Erlangga, 2007.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2000.
- Labib Mz, dkk., *Detik-detik Kehancuran Rumah Tangga Upaya Menciptakan Syurga Dalam Rumah Tangga*, Surabaya: Bintang Usaha Jaya, 2006.
- Lahmuddin, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Jakarta: Ilijri Pustaka Utama, 2007.
- Lina Wahyu & Anik Sulistiyanti, “*Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Baby Blues Syndrome Pada Ibu Nifas*”, Volume 7, No. 2, September 2017.
- M. Quraish Shibah, *Tafsir Al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Prayitno, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Toha Putra, 2006.

- Rena Puspa, *Bahagia Ketika Iklas Dalam Menjalankan Tugas Sebagai Ibu*, Jakarta: Grandmedia, 2014.
- Ridwan, *Konseling Kasus*, Bandung: Alfabeta, 2019.
- Rusady Ruslan, *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004.
- Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 1998.
- Salman Harun, *Mutiara Al-Qur'an*, Jakarta: Logos, 1999.
- Soffin Arfian, *Baby Blues (Mengenai Penyebab, Mengetahui Gejala & Mengantisipasinya)*, Solo: Metagraf, 2012.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Keluarga*, Bandung: Alfabeta, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Susanti, *Psikologi Kehamilan*, Jakarta: EGC, 2008.
- Suryati, "The Baby Blues And Postnatal Depression", dalam *Jurnal Kesehatan*, Volume 2, No. 2, September 2008.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Wahab, *Manajemen Personalia*, Bandung: Sinar Harapan, 1990.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Mariani
NIM : 1730200044
Tempat/Tanggal Lahir : Bandar Pasir Mandoge, 15 September 1998
Alamat : Kisaran
2. Nama Orang Tua
Ayah : Legiman
Ibu : Sutrisni
Pekerjaan : Petani
Alamat : Kisaran
3. Pendidikan
 - a. SD Negeri No. 013843 Terusan Tengah tamat tahun 2011
 - b. SMP Negeri 1 Tinggi Raja tamat tahun 2014
 - c. SMA Negeri 1 Air Batu tamat tahun 2017
 - d. Masuk IAIN Padangsidempuan tahun 2017

LAMPIRAN I

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara Dengan Ibu Hamil

1. Bagaimana perasaan ibu saat pertama kali mengetahui bahwasannya ibu sedang hamil ?
2. Apa saja kegiatan yang ibu lakukan pada masa kehamilan ?
3. Apakah ibu mengalami ngidam yang berlebihan ?
4. Kendala apa saja yang ibu alami ketika hamil yang membuat perasaan ibu mudah tersinggung sehingga menyebabkan ibu sedih ?
5. Apakah suami ibu ikut berperan seperti membantu pekerja rumah ?
6. Apakah suami ibu ikut menemani ketika chek-up ?
7. Bagaimana perlakuan ibu mertua kepada ibu ?
8. Bagaimana kesiapan ibu menghadapi masa persalinan ?

B. Wawancara Dengan Suami

1. Ungkapan seperti apa yang bapak berikan ketika mengetahui kabar kehamilan dari istri bapak ?
2. Apakah bapak menuruti keinginan istri bapak yang sedang ngidam ?
3. Apakah bapak ikut membantu pekerjaan rumah ?
4. Apakah bapak ikut menemani istri bapak ketika chek-up ?
5. Bagaimana pendekatan bapak mengatasi mood istri bapak yang berubah-ubah ?

C. Wawancara Dengan Ibu Mertua

1. Apakah ibu memberikan semangat atau dorongan kepada menantu ibu yang sedang hamil ?
2. Seberapa sering ibu berkunjung/ menantu ibu datang ke rumah ?
3. Bagaimana hubungan ibu dengan menantu ibu ?
4. Apakah saat persalinan nanti ibu ikut berperan merawat cucu ibu ?

D. Wawancara Dengan Bidan

1. Berapa banyak ibu hamil di Desa Tinggi Raja ?
2. Bagaimanakah menurut ibu kecemasan yang sering terjadi pada ibu hamil ?
3. Apakah ibu ikut berperan memberikan motivasi kepada ibu hamil yang akan melakukan persalian ?

LAMPIRAN II

PEDOMAN OBSERVASI

Dalam rangka mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yang berjudul “Peran Keluarga Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* di Desa Tinggi Raja Kecamatan Tinggi Raja Kabupaten Asahan”. Maka penulis membuat pedoman observasi sebagai berikut:

1. Mengamati tentang kondisi ibu hamil.
2. Mengobservasi perilaku seperti perhatian yang diberikan keluarga, seperti suami dan orang terdekat dari ibu hamil.
3. Mengobservasi kecemasan yang terjadi pada ibu hamil.
4. Mengobservasi peran keluarga dalam mencegah *Baby Blues Syndrome* pasca melahirkan.

DOKUMENTASI



Wawancara dengan ibu Srik dan Suami pada tanggal 3 Juli 2021



Wawancara dengan ibu Yuni, Ibu Kandung dan Suami pada tanggal 4 Juli 2021



Wawancara dengan ibu Eka, Suami dan Ibu Mertua pada tanggal 4 Juli 2021



Wawancara dengan ibu Yani dan suami pada tanggal 10 Juli

2021

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidimpuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

478 /In.14/F/PP.00.9/04/2021
Penting

30 April 2021

Mohon Bantuan Informasi
Penyelesaian Skripsi

Desa Tinggi Raja Kabupaten Asahan.
Kecamatan

Yth. hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam
Padangsidimpuan menerangkan bahwa :

Nama : Mariani
NPM : 1730200044
Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Kelas : Kisaran

Sebagai mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam
Padangsidimpuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul "Peran
Orang Tua Dalam Mencegah *Baby Blues Syndrome* Di Desa Tinggi Raja Kecamatan
Tinggi Raja Kabupaten Asahan".

Bersama dengan itu, dimohon bantuan Bapak untuk memberikan data dan informasi
yang diperlukan dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.

Dekan

D. Ali Sali, M.Ag
NIP. 196209261993031001






PEMERINTAH KABUPATEN ASAHAN
KECAMATAN TINGGI RAJA
DESA TINGGI RAJA

Kode Pos 21261

Nomor :
Sifat : Biasa
Lampiran :-
Hal : Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

2021

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Di

Tempat

Dengan Hormat,

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Desa diDesa Tinggi Raja Kec. Tinggi Raja Kab.Asahan, menerangkan bahwa:

Nama : Mariani
Nim : 1730200044
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
Alamat :Desa Tinggi Raja Kec. Tinggi Raja Kab. Asahan

Adalah benar-benar telah melakukan penelitian diDesa Tingi Raja Kec.Tinggi Raja Kab.Asahan dengan dengan judul: **PERAN KELUARGA DALAM MENCEGAH BABY BLUES SYNDROME DI DESA TINGGI RAJA KECAMATAN TINGGI RAJA KABUPATEN ASAHAN.**

Demikian surat keterangan ini diperbuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan seperlunya.

