

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kelahiran seorang anak ke muka mi merupakan salah satu rizki dan anugrah dari Allah SWT yang harus disyukuri. Bukan hanya itu seorang anak yang lahir menjadi momen yang bahagia dan ditunggu. Sehingga tidak ada alasan bagi seorang Ibu dan ayah untuk menyesali dan bersedih. Namun pada kenyataannya perasaan bahagia sering tidak dirasakan oleh Ibu yang melahirkan seorang anak.

Hadirnya seorang anak dalam kehidupan sepasang suami-isteri adalah sesuatu yang sangat dinanti-nantikan. Setiap orang tua pasti ingin memberikan dan mengusahakan yang terbaik untuk anaknya. Kehamilan merupakan momen yang membahagiakan sekaligus penuh harapan. Sebesar apapun usaha terbaik yang kita lakukan, tetapi ada proses perkembangannya di dalam tubuh yang tidak bisa kita kendalikan, sehingga dibutuhkan kebesaran hati, kesabaran, serta kepasrahan (Tiga Generasi, 2018: 345). Islam pun telah menjelaskan proses kehamilan dalam kitab suci Al-Qur'an, yaitu: Allah SWT berfirman dalam surat *Al-Mu'minun* Ayat 12-14:

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ (١٣) ثُمَّ خَلَقْنَا النَّطْفَةَ عَلَقَةً
فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ
الْخَالِقِينَ (١٤)

Artinya: “*Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dari sari pati (yang berasal) dari tanah (12). Kemudian, Kami menjadikannya air mani di dalam tempat yang kukuh (rahim) (13). Kemudian, air mani itu Kami jadikan sesuatu yang menggantung (darah). Lalu, sesuatu yang menggantung itu Kami jadikan segumpal daging. Lalu, segumpal daging itu Kami jadikan tulang belulang. Lalu, tulang belulang itu Kami bungkus dengan daging. Kemudian, Kami menjadikannya makhluk yang (berbentuk) lain. Mahasuci Allah sebaik-baik pencipta (14)*” (Kemenag, 2019, Q.S. *Al-Mu'minun* 23: 12-14).

Ini adalah berita awal mula penciptaan manusia, maksudnya manusia yang dimaksud Allah SWT dalam penciptaan ini adalah nabi Adam karena seorang manusia pertama diciptakan dari saripati tanah. Sementara keturunannya berasal dari air mani' yang disimpan dalam rahim sebagai wadah yang kokoh. Dalam proses ini menunjukkan kekuasaan Allah dalam menciptakan manusia secara sempurna.

Selanjutnya, Allah SWT mengubah nutfah yang merupakan antara air mani lelaki dan perempuan menjadi alaqah, yaitu gumpalan darah, kemudian Allah SWT merubahnya menjadi gumpalan daging seukuran daging yang dikunyah tanpa bentuk dan rancangan. Kemudian, dari gumpalan daging, Allah SWT merubahnya menjadi sebuah tulang dan diberikan berupa sebuah bentuk yang memiliki bagian-bagian dan potongan seperti badan, kepala, kaki, tangan, dan lain-lain.

Selanjutnya Tuhan menciptakan daging atau lahm yang menyelimuti tulang dan memperkuatnya. Allah SWT Menciptakan daging seperti pakaian bagi tulang. Selanjutnya, Allah SWT menciptakan wujud lain yang berbeda dengan wujud sebelumnya dengan meniupkan ruh ke janin, janin kemudian bergerak dan menjadikannya berupa bentuk yang beda dan diberikan pendengaran, penglihatan, pengetahuan, perasaan dan gerakan.

Maha Suci Allah pencipta terbaik. Artinya, tidak ada pencipta selain Allah SWT. Ciptaan Allah SWT adalah yang terbaik. Hal ini tidak bermaksud membandingkan Allah SWT dengan yang lain, tapi hanya sebagai petunjuk atas kesempurnaan ciptaan-Nya. Berdasarkan ayat tersebut, manusia merupakan makhluk mulia karena terbuat dari tanah dan api seperti jin yang enggan menyembah Allah SWT.

Manusia dilahirkan ke muka bumi mengalami 9 Bulan dalam kandungan seorang Ibu dan melalui 4 tahapan seperti surat yang diatas yaitu berupa dari nutfah yang berkembang menjadi alaqah lalu menjadi mughah atau daging dan yang terakhir terciptalah khalkan khair yaitu seorang bayi yang sempurna. Lahirnya seorang buah hati merupakan anugrah dari Allah SWT dan merupakan rizki bagi seorang orang tua sehingga memiliki tanggung jawab yang harus disyukuri. Sehingga, sangat mungkin jika orang yang memiliki anak akan

bersyukur dan menjaga anak itu sepenuhnya. Tetapi, tak jarang banyak terjadi perubahan setelah Ibu melahirkan, mulai dari kondisi fisik seperti: terlihat lebih gemuk, kelelahan, sakit pada bagian pinggang dan bagian yang lain. Bukan hanya itu, kondisi psikis seorang Ibu mengalami gangguan yang mengakibatkan seorang Ibu merasa bersalah, emosi, cemas dan bahkan bisa berakibatkan *Postpartum Blues* yang parah (Saleha, 2009: 1-4).

Pada zaman ini terjadi fenomena Ibu yang mengacuhkan anaknya, menelantarkan, dan tidak mampu berfikir dengan baik. Fenomena tersebut dapat terjadi karena Ibu belum mampu untuk bersyukur. Ketika Ibu dihadapkan pada permasalahan kecil, seorang Ibu akan langsung emosi dan tidak dapat mengontrol hawa nafsunya.

Nilai-nilai spiritual dan praktik keagamaan juga dapat membantu Ibu yang baru melahirkan. Mahabbah, yang dalam Islam berarti cinta kasih yang mendalam kepada Allah dan sesama manusia, dapat memberi Ibu kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan yang datang setelah melahirkan. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti dzikir, membaca Al-Qur'an, dan doa dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan yang dialami Ibu nifas. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa mahabbah dapat membantu Ibu yang baru melahirkan mengatasi *Postpartum Blues*. Pendekatan spiritual dapat membantu Ibu menjadi lebih tenang dan lebih mampu menangani perubahan yang terjadi setelah melahirkan.

Aspek spiritual memiliki peran penting karena akan menyambungkan dimensi batin manusia dengan tuhan. Oleh sebabnya dimensi spritual ini perlu dijaga dan diperhatikan karna bilamana seorang manusia lupa dengan aspek ini maka ia akan mengalami keguncangan batin dan munculnya permasalahan psikologis (Puspa, 2014: 45).

Menurut Imam Al-Ghazālī batin yang terletak di dalam hati manusia sangat berpengaruh terhadap berjalannya kehidupan. Qolb atau hati merupakan komponen yang sangat penting dalam manusia karna bila mana qalb atau hati baik maka dapat dipastikan jiwa seorang manusia juga akan baik pula, sedangkan jika hati tersebut rusak maka rusak juga seluruh jiwa manusia (Al-Ghazālī, n.d, 1998: 3-5).

Sebagaimana hadist Nabi yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim:

عَنْ النُّعْمَانَ بْنِ بَشِيرٍ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya: *Dari Nu'man bin Basyir radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Aku mendengar Rasulullah SAW, bersabda: "Ketahuilah! Sesungguhnya di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah! Segumpal daging itu adalah hati"* (Baqi, 2013, HR. Bukhari No. 52 dan Muslim No. 1599).

Dari hadist diatas, diketahui bahwa hati juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis manusia, karena dengan adanya dimensi hati akan memunculkan sebuah niat yang tulus sehingga akan berpengaruh dan menjadikannya lebih bahagia dan bermakna dalam hidupnya. Selain dimensi qolb atau hati, ada faktor lain yang mempengaruhi terhadap kondisi psikologis seorang manusia yaitu jenis kelamin, usia, kepribadian, kecerdasan emosi, budaya, dan status sosial ekonomi.

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 dipengaruhi oleh hormon. Seorang yang hamil memiliki perasaan yang akan berubah-ubah seperti: Cemas, takut, bahagia dan lain-lain. Perasaan seorang yang berubah ubah dipengaruhi juga oleh dirinya, seorang suami, keluarga, lingkungan dan lain-lain (Anisa, 2024: 78).

Gangguan emosional yang dialami oleh Ibu pasca melahirkan mempunyai kedudukan yang kuat sebagai faktor resiko gangguan mood yang serius. Ibu pasca melahirkan akan mengalami fase dimana Ibu harus beradaptasi dengan kondisi pasca melahirkan. Seorang Ibu yang berhasil beradaptasi, lolos melewati gangguan psikologis, tetapi bagi seorang Ibu yang tidak bisa beradaptasi dengan

baik dia akan mengalami beberapa gangguan psikologis yang dapat mengakibatkan *Postpartum Blues* yang cukup parah. *Postpartum Blues* adalah kesedihan atau kemurungan setelah melahirkan, hal ini merupakan kondisi yang normal biasanya Ibu akan mengalami 2-3 minggu setelah melahirkan. Adapun salah satu faktor terjadinya *Postpartum Blues* yaitu latar belakang Psikososial seseorang Ibu. Antara lain starta pendidikan, status perkawinan, kondisi kemahamilan, dan kemahilan yang tidak diharapkan. Kehamilan yang tidak diharapkan merupakan faktor yang sering terjadi sehingga seseorang mengalami *Postpartum Blues* akut (Astari & Yuwansyah, 2022: 111-118).

Seharunya seorang Ibu yang hamil memiliki kondisi psikologis yang sehat agar janin yang dalam kandungan bisa berkembang dengan baik, bila mana hal ini tidak dimiliki seorang Ibu hamil, seperti kondisi fisik dan psikologis sehat, dukungan keluarga dll. Hal ini akan mengakibatkan seorang Ibu hamil mengalami kondisi yang buruk seperti *Postpartum Blues*. Seperti yang terjadi di Kampung Pasir Muncang, RT 15/06, Desa Pusaka Mulya, Kecamatan Kiarapedes, Purwakarta. Seorang Ibu tega mengubur bayinya hidup-hidup yang berusia 4 bulan. Pada hari Selasa 26/3/2019. Suami dari Wartini memberikan kesaksian bahwa “istri saya mengalami *Postpartum Blues* sejak usia kehamilan masih 7 bulan”. Kronologinya saat bibi dari korban menanyakan keberadaan buah hatinya, kemudian istri saya mengatakan bahwa anaknya hilang. Untungnya sang bibi melihat istrinya menggali tanah dibelakang rumahnya sontak sang bibi berlalri ke belakang rumah dan syukurnya dia menemukan ananknya, dengan berlumuran tanah dengan kondisi yang lemah. Begitu mirisnya kejadian tersebut bila tidak ditangani secara langsung, sama halnya dalam beberapa wawancara yang dilakukan pada Ibu pasca melahirkan, untuk mengetahui kondisi Ibu pasca melahirkan (Raka, 2019: 1-2).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan kebeberapa Ibu pasca melahirkan. Ibu Y (usia 27 tahun) yang mengalami *Postpartum Blues* cukup berat karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Ia mengatakan bahwa orang-orang di sekitarnya justru lebih banyak memberikan tekanan daripada empati. “Kalau saya ngeluh capek, malah dibilang manja. Katanya dulu Ibu-Ibu juga melahirkan dan gak banyak drama. Saya jadi merasa sendiri dan malu kalau mau

cerita,” ujarnya. Dalam kasus ini, kurangnya maḥabbah yang ditunjukkan oleh lingkungan terdekat tampaknya memperburuk kondisi mental Ibu pasca melahirkan.

Hal serupa disampaikan oleh Ibu L (usia 24 tahun) yang baru pertama kali melahirkan. Ia mengaku merasa bingung dan cemas berlebihan di hari-hari awal setelah persalinan. Namun, penguatan dari kelompok pengajian Ibu-Ibu di desanya yang sering membicarakan pentingnya kesabaran, cinta dalam keluarga, dan saling tolong-menolong membuatnya merasa diterima dan tidak sendirian. “Saya merasa tenang kalau dengar nasihat dari Ibu-Ibu di pengajian. Mereka suka bilang kalau cinta itu penyembuh, dan memang saya merasa lebih baik kalau ada yang peduli,” ujar Ibu L.

Sementara itu, Bidan Desa Sukamanah, Bu Neni, mengungkapkan bahwa tidak sedikit Ibu baru yang mengalami gejala *Postpartum Blues*, terutama dalam minggu pertama setelah persalinan. Namun, ia mengamati bahwa dukungan emosional dan ekspresi kasih sayang dari lingkungan terdekat, terutama pasangan dan keluarga inti, berperan signifikan dalam mempercepat pemulihan kondisi emosional para Ibu tersebut. Ia mengatakan, “Saya lihat sendiri, Ibu yang punya suami suportif dan keluarga yang sayang, itu lebih cepat pulih. Mereka lebih stabil emosinya dibanding yang sendirian atau tidak dapat dukungan.”

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa maḥabbah atau kasih sayang, baik dalam bentuk perhatian, dukungan emosional, maupun tindakan nyata dari orang-orang terdekat memiliki pengaruh yang besar dalam mengurangi gejala *Postpartum Blues*. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berakar pada nilai-nilai kasih sayang dalam keluarga dan masyarakat sangat relevan dalam mendukung kesehatan mental Ibu pasca melahirkan, khususnya di lingkungan pedesaan seperti Desa Sukamanah.

Berdasarkan contoh kasus tersebut sudah sanagatlah bahaya apabila tidak diberikan tindakan oleh lingkuuan, keluarga dll. Karna *Pospartum Blues* ini merupakan fenomena gunung es yang sulit dideteksi karena masyarakat masih menganggap gangguan-gangguan psikologis yang dialami Ibu hamil adalah hal yang biasa. Bahkan seorang Ibu hamil juga tidak mengetahui dan menyadari bahwa dirinya sedang mengalami *Postpartum Blues* dikarnakan kondisi psikis

seorang Ibu sangatlah sensitif saat melahirkan. Oleh karena itu dukungan seorang suami sangatlah diperlukan dalam menjaga seorang Ibu pasca melahirkan (Lina Wahyu Susanti, 2016: 27).

Bedasarkan topik yang dijelaskan, hal ini sangatlah penting untuk diteliti karena *Pospartum Blues* atau lebih dikenal *Baby Blues*, dapat berkembang menjadi *Depresi Pospartum*, serta resiko-resiko yang diakibatkan *Pospartum Blues* bisa berakibat fatal bagi anak, Ibu, keluarga dan lingkungan. Tidak semua Ibu hamil bisa terkena *Pospartum Blues*. Namun sebaiknya hal ini dapat ditangani dengan serius sebelum kondisi ini semakin parah. Disinilah letak urgensi Maḥabbah yang menjadi salah satu solusi yang baik untuk mencegah *Pospartum Blues*. Dalam hal ini sangatlah diperlukannya dukungan dari seorang terdekat yaitu suami dan keluarga.

Dengan daerah yang mayoritas penduduknya beragama Islam. Desa Sukamanah memiliki potensi besar untuk memasukkan nilai-nilai maḥabbah dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sampai saat ini belum ada penelitian yang secara spesifik meneliti dampak maḥabbah terhadap kasus *Postpartum Blues* di desa ini. Oleh karena itu, penting untuk menyelidiki bagaimana penerapan nilai-nilai maḥabbah dapat mempengaruhi kesehatan mental Ibu di Desa Sukamanah pasca melahirkan. Dengan memahami hubungan antara maḥabbah dan *Postpartum Blues*, diharapkan dapat dikembangkan intervensi berbasis spiritual yang membantu kesehatan mental Ibu setelah melahirkan. Hal ini sejalan dengan pendekatan holistik dalam pelayanan kesehatan yang mengutamakan kesehatan fisik selain kesejahteraan emosional dan spiritual pasien (Nabila, 2022: 268).

Dengan mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam pendekatan pencegahan dan penanganan *Pospartum Blues*, penelitian ini dapat membantu dalam pengembangan program edukasi dan pendampingan Ibu nifas di Desa Sukamanah. Metode ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup Ibu setelah melahirkan anak dan memperkuat peran keluarga dan komunitas dalam membantu mereka dalam proses adaptasi. Oleh karena itu, menjadi hal yang cukup penting dalam melakukan penelitian tentang pengaruh maḥabbah terhadap *Pospartum Blues* kepada Ibu pasca melahirkan di Desa Sukamanah. Dalam penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dan wawasan baru tentang

upaya untuk meningkatkan kesejahteraan Ibu setelah melahirkan dengan menggunakan pendekatan spiritual yang sesuai dengan nilai-nilai budaya dan keagamaan masyarakat setempat.

Dari beberapa penjelasan dan pemaparan masalah yang terkait di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh Maḥabbah terhadap *Postpartum Blues*. Untuk membatasi masalah penelitian ini terhadap ruang lingkup Ibu pasca melahirkan, peneliti melakukan penelitian ini kepada Ibu yang memiliki anak di Desa Sukamanh Kecamatan Pangalengan Kabupaten Bandung, dengan memberi judul skripsi yaitu:

“PENGARUH MAḤABBAH TERHADAP *POSPARTUM BLUES*” (Studi Kuantitatif kepada Ibu Pasca Melahirkan di Desa Sukamanah, Kecamatan Pangalengan)

B. Rumusan Masalah

Bedasarkan latar belakang yang ditulis diatas, Oleh karna itu penulis merusmukan beberapa masalah sebagai tindak lanjut penelitian terkait pengaruh Maḥabbah terhadap *Postpartum Blues*. Adapun Rumusan Masalah diantaranya:

1. Bagaimana Gambaran Maḥabbah kepada Ibu Pasca Melahirkan di Desa Sukamanh, Kecamatan Pangalengan ?
2. Bagaimana Gambaran *Postpartum Blues* kepada Ibu Pasca Melahirkan di Desa Sukamanh, Kecamatan Pangalengan ?
3. Bagaimana Pengaruh Maḥabbah terhadap *Postpartum Blues* kepada Ibu Pasca Melahirkan di Desa Sukamanh, Kecamatan Pangalengan ?

C. Tujuan Penelitian

Bedasarkan rumusan yang telah disusun sehingga penelulis perlu menuliskan tujuan dari penelitian adapun tujuannya antara lain:

1. Untuk Menjelaskan Gambaran Maḥabbah kepada Ibu Pasca Melahirkan di Desa Sukamanah, Kecamatan Pangalengan.
2. Untuk Menjelaskan Gambaran *Postpartum Blues* kepada Ibu Pasca Melahirkan di Desa Sukamanah, Kecamatan Pangalengan.
3. Untuk Mengetahui Pengaruh Maḥabbah terhadap *Postpartum Blues* kepada Ibu Pasca Melahirkan di Desa Sukamanah, Kecamatan Pangalengan.

D. Manfaat Penelitian

Secara umum manfaat penelitian Pengaruh Maḥabbah terhadap *Postpartum Blues* kepada Ibu Pasca Melahirkan di bagi menjadi 2, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Teori teori yang sudah ada dapat di kembangkan oleh penulis untuk menjadi bahan penelitaian dan dapat dikembangkan sehingga memberikan kemanfaatan. Berdasarkan manfaat teoritis, dari penelitian ini di harapkan bisa memberikan pengetahuan dan juga informasi mengenai bagaimana pengaruh maḥabbah terhadap *Postpartum Blues* pada Ibu pasca melahirkan. Selain itu, Ibu yang mengalami *Postpartum Blues* dapat lebih memahami peran penting dari maḥabbah, sehingga dapat menjadi bahan evaluasi dan peneliti dapat memberikan peanganan yang dlbutuhkan.

2. Manfaat Praktis

Memberi manfaat untuk: 1) Subjek Penelitian ini sekiranya dapat memberikan manfaat bagi Ibu yang mengalami *Postpartum Blues* agar dapat memaknai kehidupan yang lebih bermakna. Meskipun keluarga yang dimiliki kurang harmonis setidaknya mereka tetap mempunyai motivasi dalam menjaga sang buah hati hingga besar kelak dan menjadi anak yang bermanfaat. 2) Penulis

- a. Mendapatkan sebuah pengalaman meneleti *Postpartum Blues* pada Ibu pasca melahirkan.
- b. Mendapatkan pengalaman dari kondisi Ibu yang mengalami *Postpartum Blues*.
- c. Peneliti dapat memahami tindakan apa saja yang harus dilakukan saat menjumpai seorang Ibu yang mengalami *Postpartum Blues*.
- d. Mengetahui pengaruh dari maḥabbah terhadap *Postpartum Blues* pada Ibu pasca melahirkan.

E. Ruang lingkup dan Batasan Penelitian

Ruang lingkup penelitian adalah kerangka yang menggambarkan batas-batas studi, berfungsi untuk memperjelas fokus, mempersempit permasalahan, serta menentukan sejauh mana wilayah atau aspek yang diteliti (Hanim et al., 2023: 139).

- a. Mengenai subjek penelitian penulis mengarahkan kepada Ibu yang memiliki anak dan berusia 18-45 tahun.
- b. Subjek yang diteliti merupakan masyarakat yang tinggal atau menetap di Desa Sukamanah, Kecamatan Pangalengan.
- c. Informasi yang disajikan pada pembahasan ini hanya seputar maḥabbah dan *Postpartum Blues* pada Ibu pasca melahirkan.

F. Desain

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain kuantitatif asosiatif serta menerapkan pendekatan *Cross-Sectional* untuk melihat hubungan antar variabel dalam satu waktu pengamatan.

G. Lokasi Penelitian

Lokasi Penelitian Ini terletak di Desa Sukamanah, Kecamatan Pangalengan, Kabupaten Bandung.

H. Kerangka Berfikir

Persepsi penelitian ini diarahkan kepada sifat maḥabbah sebagai metode untuk menangani atau menghindari terjadinya *Postpartum Blues* yang berkelanjutan pada Ibu pasca melahirkan. Hal ini didasarkan pada asumsi bahwasannya maḥabbah dapat menangani dan membina seorang Ibu dari terjadinya *Postpartum Blues* yang dapat beresiko pada anak yang dilahirkan.

Maḥabbah diambil dari kata kerja *Aḥabba – yuḥibbu – maḥabbatan*, yang memiliki arti cinta yang tulus dan murni. Istilah ini menggambarkan rasa kasih yang mendalam, bersih dari kepentingan pribadi, dan lahir dari ketulusan hati.

Maḥabbah menunjukkan cita-cita terhadap zat yang memiliki segala keagungan lahir dan batin, yang membuatnya muncul sebagai bentuk atas perintah-Nya dan larangan-Nya. Cinta tanpa cinta terhadap-Nya adalah palsu.

Al-Ghazālī mengatakan bahwa maḥabbah adalah ekspresi makrifat kepada Tuhan. Jadi, "maḥabbah" dapat diartikan sebagai mencintai Allah, yang berarti patuh kepadanya, yang artinya hanya Allah semata. Maḥabbah merupakan suatu perasaan dekat dengan Tuhan dengan rasa cinta yang ditunjukkan berupa penghambaan bukan sekedar emosi batin (Imam Al-Ghazālī diterjemahkan oleh Asy'ari khatib, 2005: 20).

Sedangkan *Postpartum Blues* menurut Kennerley dan Gath (1989), adalah suatu gangguan suasana hati ringan dan bersifat sementara pasca melahirkan. Kondisi ini ditandai oleh perubahan emosi yang cepat, perasaan sedih, mudah menangis, *irritabilitas*, dan kecemasan, yang biasanya terjadi pada minggu pertama yaitu hari ke-3 sampai ke-5 setelah persalinan, akan mereda secara spontan dalam waktu dua minggu. Serta menekankan bahwa *Postpartum Blues* merupakan fenomena psikologis yang normal dan dialami oleh lebih dari 50% wanita setelah melahirkan. Namun demikian, jika tidak ditangani atau jika berlangsung lebih dari dua minggu, kondisi ini bisa berkembang menjadi *Postpartum Depression* (Komproe, 1995: 701).

Postpartum Blues adalah kondisi psikologis yang umum dialami oleh Ibu pasca melahirkan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan, mudah marah, cemas, kelelahan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), antara setengah hingga tujuh dari sepuluh Ibu di berbagai belahan dunia mengalami gejala *Postpartum Blues* setelah melahirkan. Kondisi ini menjadi fenomena umum yang dialami oleh mayoritas Ibu pada masa awal pascapersalinan (World Health Organization, 2016: 69).

Di Indonesia, data dari BKKBN menunjukkan bahwa sekitar 57% Ibu mengalami gejala ini. Angka tersebut bahkan dapat mencapai hingga 80% di beberapa daerah tertentu di Indonesia. Tingginya kejadian ini menunjukkan pentingnya perhatian khusus terhadap kesehatan mental Ibu setelah melahirkan (Dwi et al., 2024: 8-10).

Oleh karena itu maḥabbah juga menjadi fondasi penting dalam hubungan antarmanusia. Dalam kitab *Madarij As-Salakin* karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyah menjelaskan bahwa maḥabbah adalah bentuk kasih sayang yang dapat menenangkan jiwa dan mendekatkan seseorang kepada Allah dan sesama

manusia. Maḥabbah melibatkan cinta, empati, perhatian, dan komitmen yang tulus. Dalam konteks postpartum blues, maḥabbah dapat membantu Ibu merasa dihargai, diterima, dan didukung dalam menghadapi perubahan emosional dan fisik setelah melahirkan (Jauziyah, 1998: 351).

Dalil Al-Qur'an menegaskan pentingnya kasih sayang dalam keluarga. Allah berfirman:

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

Artinya: “Dan di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari jenismu sendiri, agar kamu merasa tenteram kepadanya, dan Dia menjadikan di antaramu rasa kasih dan sayang. Sungguh, pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir” (Kemenag, 2019, Q.S. Ar-Rūm 30: 21).

Ayat diatas menekankan maḥabbah merupakan sumber ketenteraman serta stabilitas emosional dalam hubungan keluarga, yang relevan dalam mendukung Ibu pasca melahirkan.

Penelitian di RSUD Tuban mengungkapkan bahwa seorang Ibu yang memperoleh dukungan dari orang keluarga terutama dari seorang suami, akan memperoleh resiko yang lebih rendah. Sebanyak 50% Ibu dengan dukungan emosional yang baik dari keluarga hanya mengalami gejala *Postpartum Blues* ringan. Sebaliknya, Ibu yang tidak mendapatkan dukungan emosional cenderung mengalami gejala yang lebih berat. Dukungan ini melibatkan perhatian, penghargaan, dan partisipasi aktif dalam merawat bayi serta pekerjaan rumah tangga (Setyaningrum et al., 2023: 27-34).

Teori dukungan sosial dari House (1981) juga relevan dalam memahami pengaruh maḥabbah terhadap *Postpartum Blues*. Menurut teori ini, dukungan sosial yang mencakup dukungan emosional, instrumental, dan informasi dapat membantu seseorang menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks *Postpartum Blues*, dukungan sosial yang diberikan melalui maḥabbah dapat meningkatkan

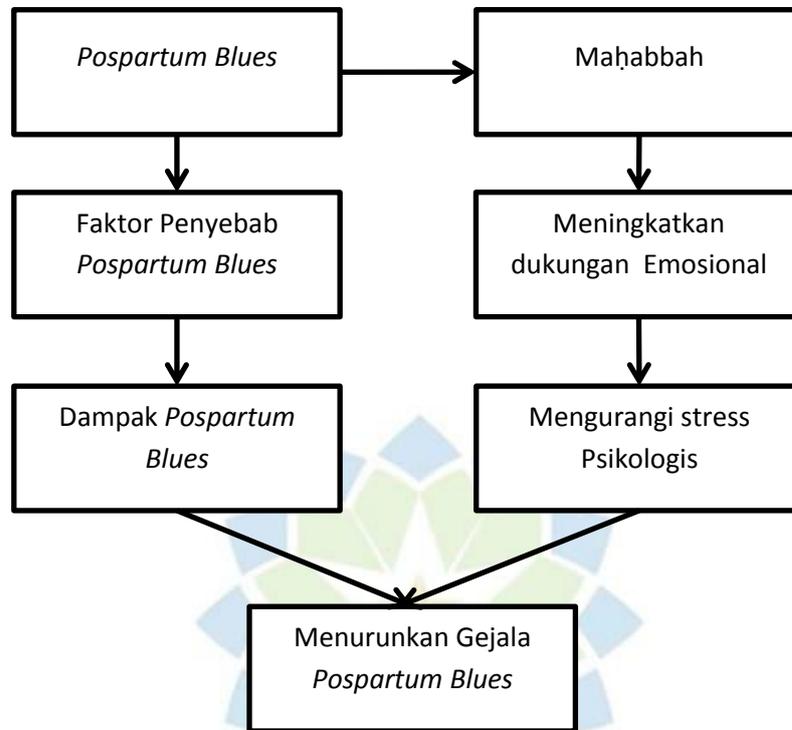
ketahanan Ibu terhadap stres dan mempercepat pemulihan emosional mereka. Suami yang aktif menunjukkan maḥabbah melalui dukungan langsung dan perhatian dapat membantu meringankan beban emosional Ibu pasca melahirkan (House, 1981: 78).

Selain suami, peran keluarga besar juga tidak kalah penting. Budaya kekeluargaan di Indonesia memungkinkan adanya bentuk maḥabbah yang kolektif, seperti membantu dalam mengurus bayi, memberikan makanan bergizi kepada Ibu, atau meringankan pekerjaan rumah tangga. Bentuk dukungan ini memberikan ruang bagi Ibu untuk fokus pada pemulihan fisik dan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa Ibu yang menerima dukungan dari keluarga besar lebih jarang mengalami *Postpartum Blues* yang serius (Fatimah, 2009: 10-12).

Maḥabbah juga berdampak pada hubungan Ibu dan bayi. Kasih sayang yang diberikan kepada Ibu membantu memperkuat ikatan emosional antara Ibu dan bayi. Hubungan yang sehat ini berdampak pada perkembangan psikologis bayi dan kualitas pengasuhan yang diberikan oleh Ibu. Sebaliknya, kurangnya dukungan maḥabbah dapat memperburuk *Postpartum Blues* dan mengganggu interaksi Ibu dengan bayinya, yang pada akhirnya akan sangat mempengaruhi kondisi pertumbuhan dan perkembangan sang buah hati.

Secara keseluruhan, maḥabbah memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan emosional Ibu pasca melahirkan. Maḥabbah dari suami, keluarga, dan lingkungan sekitar membantu meringankan tekanan emosional, mempercepat pemulihan, dan meningkatkan kualitas hubungan keluarga. Dengan menerapkan nilai-nilai maḥabbah, diharapkan keluarga dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan Ibu, bayi, dan seluruh anggota keluarga (Aisah, 2022: 276).

Agar lebih memahami pemikiran ini,peneliti membuat skematis sebagai berikut:



Gambar 1.1 Kerangka Berfikir

I. Hipotesis

Hipotesis berasal dari bahasa Yunani, yaitu dari kata *Hypo* yang berarti “di bawah” atau “kurang”, dan *Thesis* yang berarti “pernyataan” atau “pendapat”. Dalam konteks ilmiah, hipotesis dipahami sebagai dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban awal terhadap suatu permasalahan penelitian. Dugaan ini belum dapat dianggap benar sebelum dibuktikan melalui proses pengujian dan analisis data secara sistematis (Abdullah, 2015: 23).

Menurut Basrowi hipotesis adalah jawaban yang sifatnya sementara terhadap rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Karna jawaban tersebut masih perlu dibuktikan melalui data empiris yang dikumpulkan selama proses penelitian (Sahir, 2022: 23-25). Senada dengan itu, Suharsimi Arikunto menyatakan bahwa hipotesis adalah dugaan awal yang dianggap benar oleh peneliti, namun masih memerlukan pengujian atau verifikasi lebih lanjut untuk memastikan kebenarannya (Wekke, 2019: 22).

Berkaitan dengan penjelasan diatas penulis menggunakan hipotesis alternatif dan hipotesis nol sebagai kesimpulan sementara yaitu sebagai rumusan sebagai berikut:

Ha: Adanya pengaruh Maḥabbah terhadap *Postpartum Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan.

Ho: Tidak adanya Pengaruh Maḥabbah terhadap *Postpartum Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan.

J. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan telaah terhadap penelitian sebelumnya, peneliti menemukan adanya kesamaan tema namun dengan pendekatan dan fokus yang berbeda. Penelitian ini memiliki kebaruan yang membedakannya dari studi-studi terdahulu. Adapun penelitian sebelumnya sebagai berikut:

1. Skripsi tahun 2017 yang berjudul "Konsep Maḥabbah Jalāluddīn Rūmī dan Implementasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam". mengungkapkan bahwa nilai-nilai cinta atau maḥabbah dalam pemikiran Jalāluddīn Rūmī sangat relevan untuk menjawab tantangan kehidupan manusia modern. Penelitian ini menekankan bahwa konsep maḥabbah seharusnya dapat diimplementasikan secara nyata bukan hanya dipahami secara teoritis. Sebab, cinta memiliki kekuatan transformatif yang luar biasa ia mampu membangkitkan semangat individu yang tengah menghadapi masalah, menguatkan jiwa yang rapuh, dan mendorong seseorang untuk bangkit dari keterpurukan. Dengan demikian, pendekatan berbasis cinta menurut Rumi menjadi salah satu metode yang efektif dalam menyelesaikan berbagai persoalan psikologis dan spiritual manusia masa kini (Ma'arif, 2017: 9).
2. Penelitian oleh Umi Nadhiroh (2017) berjudul Hubungan Maḥabbah dengan “*Self Acceptance* (Studi terhadap Siswa Tunadaksa di SLB-D YPAC Semarang)”. Dalam penelitiannya, Nadhiroh mengemukakan bahwa cinta sejati seseorang kepada Tuhan dapat menjadi sumber inspirasi sekaligus kekuatan dalam menjalani kehidupan. Bagi individu dengan disabilitas, khususnya siswa tunadaksa, nilai-nilai maḥabbah mampu menumbuhkan sikap ikhlas dan rasa syukur terhadap diri sendiri. Hal ini

berdampak positif terhadap penerimaan diri (*Self Acceptance*), sehingga mereka lebih mampu berdamai dengan kondisi yang dimiliki serta menjalani hidup dengan lebih optimis dan penuh makna (Nadhiroh, 2017: 171-180).

3. (Aliffudin, 2021: 34) Dalam skripsi yang berjudul "Konsep Cinta: Studi Komparasi Antara Pemikiran Jalāluddīn Rūmī dan Erich Fromm", penulis menemukan adanya beberapa titik temu sekaligus perbedaan mendasar antara kedua tokoh besar ini dalam memaknai cinta. Jalāluddīn Rūmī melihat cinta sebagai pengalaman spiritual yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, sebuah perjalanan jiwa menuju kedekatan ilahi. Sementara itu, Erich Fromm memandang cinta dari sudut psikologis, berdasarkan pengamatannya sebagai seorang psikoanalisis terhadap dinamika batin manusia, khususnya individu dengan kecenderungan neurotis. Meskipun berasal dari latar belakang pemikiran dan disiplin ilmu yang berbeda, keduanya ternyata menyuarakan satu nilai universal yang sama cinta yang tulus dan tanpa pamrih, yang lahir dari kedalaman jiwa dan bukan dari dorongan ego.
4. (Hartati, 2018: 42-63) Skripsi yang berjudul "Maḥabbah Perspektif Al-Ghazālī dan Rābi‘ah al-Adawiyah (Studi Komparasi)" diungkapkan bahwa meskipun Al-Ghazālī dan Rābi‘ah al-Adawiyah memiliki pendekatan yang berbeda dalam mengekspresikan cinta kepada Tuhan, keduanya sama-sama bertujuan untuk mencapai maḥabbah Ilahiyah atau cinta kepada Allah. Al-Ghazālī memandang bahwa mencintai sesama makhluk merupakan bagian dari proses spiritual menuju cinta kepada Allah, karena segala sesuatu yang ada di dunia ini adalah manifestasi dari kehendak dan ciptaan-Nya.

Artinya, cinta kepada makhluk menjadi sarana menuju cinta kepada Sang Pencipta cinta yang bersifat vertikal, namun terwujud secara horizontal dalam hubungan sosial. Di sisi lain, Rābi‘ah al-Adawiyah memiliki pandangan yang lebih eksklusif; baginya, cinta sejati hanya ditujukan kepada Allah semata, tanpa teralihkan oleh makhluk. Namun, cinta dalam bentuk seperti yang diajarkan Rābi‘ah memang sangat ideal dan tidak mudah diwujudkan, terutama dalam

konteks kehidupan manusia modern. Meskipun pendekatan mereka berbeda, keduanya sepakat bahwa cinta tertinggi adalah cinta kepada Allah, karena hanya Dia-lah sumber sejati dari cinta itu sendiri, dan hanya Dia yang pantas dicintai secara mutlak.

5. Studi Gonidakis (2007) Penelitian berjudul *Maternity Blues in Athens, Greece: A Study the First 3 Days After Delivery* menggunakan desain *Cross-Sectional* dan melibatkan 402 Ibu pasca persalinan. Analisis data dilakukan dengan uji chi-kuadrat untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasilnya menunjukkan bahwa 71,3% partisipan mengalami gejala postpartum blues dalam tiga hari pertama setelah melahirkan. Dua faktor utama yang paling berkontribusi terhadap munculnya kondisi ini adalah tingkat kecemasan selama kehamilan dan rendahnya dukungan sosial. Untuk mengukur tingkat *Postpartum Blues*, peneliti menggunakan instrumen *Kennerly Blues Questionnaire*. Selain itu, studi ini juga menelusuri hubungan kehamilan pada usia dini dan peningkatan risiko mengalami *postpartum blues*. digunakan alat ukur *Edinburgh Postpartum Depression Scale* (EPDS). Temuan ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental Ibu pada masa nifas, terutama dalam kaitannya dengan dukungan emosional dan kondisi psikologis selama kehamilan (Gonidakis, 2007: 107-115).
6. Skripsi yang disusun oleh Lista Putri Kusumaningtyas (2018) berjudul "Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT) untuk Menurunkan Risiko *Baby Blues* pada Ibu Pasca Melahirkan di Kelurahan Bolon, Kecamatan Colomadu". Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas pendekatan REBT dalam konseling kelompok guna membantu Ibu pascamelahirkan mengatasi tekanan emosional dan gejala *postpartum blues*. Hasil studi menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling. Terbukti bahwa penerapan teknik REBT dalam setting kelompok cukup efektif dalam mereduksi gejala sindrom *Baby Blues*, serta mampu memberikan dampak positif terhadap stabilitas emosional Ibu pasca melahirkan (Kusumaningtyas, 2018: 83).

7. Penelitian Penelitian oleh Fatimah (2009) berjudul "Hubungan Dukungan Suami dengan Kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu Primipara di Ruang Bugenvil RSUD Tugurejo Semarang" menggunakan desain analitik korelasional. Studi ini bertujuan mengkaji hubungan antara dukungan suami dan kejadian *Postpartum Blues* pada Ibu primipara. Berdasarkan data dari 25 responden, ditemukan hubungan signifikan antara dukungan suami dan gejala *Postpartum Blues* ($p = 0,033$). Hasil ini menegaskan bahwa dukungan emosional suami berperan penting dalam menjaga kestabilan psikologis Ibu setelah melahirkan (Fatimah, 2009: 10-12).

