




Research Article

Pendekatan Hadis Dalam Penanganan Sindrom Baby Blues: Studi Kasus Di Klinik Madina Pratama, Medan

Poppy Radana¹, Nawir Yuslem²

1. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
E-mail: Siregarpopppy@gmail.com 
2. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
E-mail: nawir_yuslem@uinsu.ac.id



Copyright © 2025 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : March 25, 2025
Accepted : May 12, 2025

Revised : April 27, 2025
Available online : June 23, 2025

How to Cite: Poppy Radana and Nawir Yuslem (2025) "Hadith Approach in Handling Baby Blues Syndrome: Case Study at Madina Pratama Clinic, Medan", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(2), pp. 2166–2181. doi: 10.31943/afkarjournal.v8i2.2350.

Hadith Approach in Handling Baby Blues Syndrome: Case Study at Madina Pratama Clinic, Medan

Abstract. Baby blues syndrome is a psychological problem often experienced by postpartum mothers, characterized by anxiety, mood swings, and emotional stress. From an Islamic perspective, the hadith of the Prophet Muhammad SAW offers guidance on calmness, patience, and social support that can help mothers face these emotional challenges. This study aims to explore the effectiveness of the hadith approach in overcoming baby blues syndrome using a mixed methods method, namely a combination of qualitative and quantitative approaches. Data were collected through in-depth

interviews, quantitative questionnaires using the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), and participant observation of postpartum mothers at the Madina Pratama Clinic, Medan. The results showed that mothers who had a better understanding of the hadith on calmness and patience tended to have lower levels of anxiety. In addition, worship practices such as dhikr, prayer, and reading the Qur'an play a role in improving maternal emotional well-being. However, several inhibiting factors in the application of the hadith approach include lack of access to relevant Islamic education, limited time for worship due to being busy taking care of babies, and lack of social support from the surrounding environment. This study provides insight that a hadith-based approach can be an effective method in dealing with baby blues syndrome if supported by more inclusive religious education and a strong social support system. Therefore, the integration of Islamic teachings and modern psychological approaches in postpartum maternal health services needs to be further developed to improve maternal mental well-being.

Keywords: Baby Blues Syndrome, Hadith, Maternal Mental Health, Islamic Approach, Social Support.

Abstrak. Sindrom baby blues merupakan permasalahan psikologis yang sering dialami ibu pascamelahirkan, yang ditandai dengan kecemasan, perubahan suasana hati, dan stres emosional. Dalam perspektif Islam, hadis Nabi Muhammad SAW menawarkan panduan tentang ketenangan, kesabaran, dan dukungan sosial yang dapat membantu ibu menghadapi tantangan emosional ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas pendekatan hadis dalam mengatasi sindrom baby blues dengan menggunakan metode mixed methods, yakni kombinasi pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, kuesioner kuantitatif menggunakan Skala Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), serta observasi partisipatif terhadap ibu pascamelahirkan di Klinik Madina Pratama, Medan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu yang memiliki pemahaman lebih baik terhadap hadis tentang ketenangan dan kesabaran cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, praktik ibadah seperti dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Namun, beberapa faktor penghambat dalam penerapan pendekatan hadis meliputi kurangnya akses terhadap edukasi keislaman yang relevan, keterbatasan waktu untuk beribadah akibat kesibukan mengurus bayi, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Penelitian ini memberikan wawasan bahwa pendekatan berbasis hadis dapat menjadi metode yang efektif dalam menangani sindrom baby blues jika didukung oleh pendidikan keagamaan yang lebih inklusif dan sistem dukungan sosial yang kuat. Oleh karena itu, integrasi antara ajaran Islam dan pendekatan psikologi modern dalam layanan kesehatan ibu pascamelahirkan perlu lebih dikembangkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental ibu.

Kata Kunci : Sindrom Baby Blues, Hadis, Kesehatan Mental Ibu, Pendekatan Keislaman, Dukungan Sosial.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental ibu pascapersalinan semakin menjadi perhatian dalam bidang kesehatan masyarakat dan psikologi. Salah satu kondisi umum yang dialami adalah sindrom baby blues, yang ditandai dengan kecemasan, mudah tersinggung, dan kesedihan mendalam. Jika tidak ditangani dengan baik, sindrom ini dapat berkembang menjadi depresi pascapersalinan yang lebih serius. Dalam perspektif Islam, ajaran agama, khususnya hadis Nabi Muhammad SAW, memberikan panduan untuk menghadapi perubahan emosional setelah melahirkan. Prinsip-prinsip seperti

ketenangan hati, kesabaran, dan dukungan sosial menjadi nilai penting dalam membantu ibu menjalani masa transisi menjadi orang tua (Reza, 2023; Nurhayati & Fitriyana, 2020).

Nabi Muhammad ﷺ sangat menganjurkan pernikahan yang produktif dan membawa keberkahan dengan keturunan. Hadis berikut sangat relevan:

“عَنْ مَعْقِلِ بْنِ يَسَارٍ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: إِنِّي أَصَبْتُ امْرَأَةً ذَاتَ حَسَبٍ وَجَمَالٍ وَإِنَّهَا لَا تَلِدُ أَفَأَتَزَوَّجُهَا قَالَ: "لَا" ثُمَّ أَتَاهُ الثَّانِيَةَ فَنَهَاهُ ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ: "تَزَوَّجُوا الْوُدُودَ الْوُلُودَ فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمْ الْأُمَّمَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ"

"Seorang laki-laki datang kepada Nabi ﷺ dan berkata: 'Aku mendapatkan seorang wanita yang cantik dan bangsawan, namun ia tidak bisa melahirkan. Apakah aku boleh menikahnya?' Nabi menjawab: 'Jangan.' Ia datang lagi untuk kedua kalinya dan ketiga kalinya, lalu Nabi ﷺ bersabda: 'Menikahlah dengan wanita yang penyayang dan subur (melahirkan banyak anak), karena aku akan berbangga dengan banyaknya umatku di hadapan umat-umat lain pada hari kiamat.'" (HR. Abu Dawud, no. 2050; dinilai hasan oleh Al-Albani)

Nabi ﷺ menganjurkan umatnya menikah dengan pasangan yang subur (mampu melahirkan) agar umat Islam berkembang. Keturunan yang baik menjadi sumber kebanggaan Nabi di hari kiamat. Ini menekankan pentingnya kelahiran dan peran ibu sebagai penjaga generasi. Kondisi ini juga terlihat nyata di Klinik Madina Pratama, Medan. Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal dengan petugas kesehatan di sana, banyak ibu pascamelahirkan menunjukkan gejala khas sindrom baby blues. Mereka tampak mudah menangis, merasa cemas berlebihan, dan mengalami kesulitan menjalin kedekatan emosional dengan bayi mereka. Petugas klinik mencatat bahwa keluhan yang sering muncul dari para ibu adalah kelelahan, kurang tidur, dan perasaan kewalahan akibat perubahan peran yang tiba-tiba.

Sebagian ibu menyampaikan perasaan tidak didukung oleh lingkungan sekitar, terutama ketika mereka tidak mendapatkan perhatian atau bantuan dari pasangan atau keluarga. Meskipun pihak klinik sesekali mengadakan kegiatan rohani seperti pengajian atau tausiyah singkat, kegiatan tersebut belum menjadi bagian dari program pendampingan yang terstruktur. Padahal, beberapa ibu mengaku merasa lebih tenang dan mendapat kekuatan emosional setelah mengikuti kegiatan keagamaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual, khususnya berbasis hadis, berpotensi besar dalam membantu pemulihan mental ibu. Namun, dukungan tersebut masih bersifat sporadis dan tidak terintegrasi dalam sistem layanan.

Situasi di Klinik Madina Pratama mencerminkan kebutuhan mendesak akan pendekatan yang lebih holistik, yang tidak hanya menitikberatkan pada aspek medis, tetapi juga mencakup dukungan spiritual. Dengan menjadikan pengalaman ibu-ibu

di klinik tersebut sebagai dasar, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan strategi penerapan pendekatan berbasis hadis dalam menangani sindrom baby blues secara lebih sistematis dan kontekstual.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pendekatan spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan mental ibu pascamelahirkan. Praktik keagamaan seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketahanan emosional (Rosyanti et al., 2022; Permana et al., 2023). Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji penerapan hadis dalam mendukung kesehatan mental ibu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan mengeksplorasi efektivitas pendekatan hadis dalam menangani sindrom baby blues, dengan studi kasus di Klinik Madina Pratama, Medan.

Sindrom baby blues dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan perkembangan anak. Faktor pemicunya meliputi kurangnya dukungan sosial, stres akibat perubahan peran, dan tekanan budaya yang menuntut pemulihan cepat. Penanganan medis umumnya berfokus pada terapi psikologis dan farmakologis. Meskipun efektif, pendekatan tersebut belum tentu sesuai dengan kebutuhan spiritual ibu Muslim, sehingga pendekatan berbasis agama dapat menjadi alternatif yang relevan (Suteja et al., 2024).

Dalam Islam, hadis berperan sebagai sumber pedoman dalam menghadapi kesulitan, termasuk tantangan psikologis. Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya kesabaran, ketenangan hati, dan dukungan sosial dalam menghadapi ujian hidup. Pemahaman dan pengamalan hadis dalam kehidupan sehari-hari berpotensi menjadi sumber kekuatan psikologis bagi ibu pascamelahirkan.

Penelitian Suteja et al. (2024) menunjukkan bahwa terapi ruqyah dan konseling agama membantu mengurangi kecemasan dan stres. Hadis yang menekankan kesabaran dan tawakal menjadi fondasi penguatan ketahanan mental ibu. Penelitian Khairat et al. (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial berbasis agama mempercepat pemulihan mental. Demikian pula, Rosyanti et al. (2022) menemukan bahwa praktik ibadah rutin berkorelasi dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Meskipun pendekatan spiritual terbukti bermanfaat, terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dijawab. Pertama, kajian terdahulu lebih banyak menitikberatkan pada pendekatan psikologi modern, sementara eksplorasi solusi berbasis hadis masih terbatas (Reza, 2023; Nurhayati & Fitriyana, 2020). Kedua, integrasi antara pendekatan agama dan layanan kesehatan mental konvensional masih minim. Ketiga, pendekatan hadis sering kali bersifat normatif dan belum banyak dikaji secara praktis.

Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas pendekatan hadis dalam mengatasi sindrom baby blues melalui pendekatan studi kasus. Secara khusus, penelitian ini akan, Mengevaluasi pengaruh pemahaman hadis terhadap pengurangan kecemasan dan peningkatan ketahanan mental ibu., Mengidentifikasi faktor penghambat dan pendukung penerapan hadis sebagai sumber ketenangan psikologis. Menyusun rekomendasi praktis bagi tenaga medis dan konselor keislaman dalam menangani sindrom baby blues.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada integrasi antara ilmu keislaman dan psikologi modern dalam konteks nyata. Dengan studi kasus di Klinik Madina Pratama, Medan, penelitian ini diharapkan memberikan wawasan empiris yang aplikatif bagi layanan kesehatan ibu pascapersalinan yang holistik dan berbasis nilai-nilai Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pendekatan ini dipilih agar dapat menggali pengalaman ibu secara mendalam sekaligus memberikan analisis statistik yang kuat mengenai efektivitas hadis dalam mengatasi sindrom baby blues. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami bagaimana ibu menginternalisasi ajaran hadis dalam kehidupan sehari-hari, sedangkan pendekatan kuantitatif bertujuan untuk mengukur hubungan antara pemahaman hadis dengan tingkat kecemasan yang dialami ibu pascamelahirkan.

Data utama dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif terhadap ibu pascamelahirkan yang mengalami sindrom baby blues di Klinik Madina Pratama, Medan. Untuk mendukung validitas hasil penelitian, instrumen yang digunakan mencakup Skala Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) untuk mengukur tingkat kecemasan ibu, serta Skala Pemahaman Hadis yang dikembangkan berdasarkan hadis-hadis tentang ketenangan dan kesabaran (Irodati, 2022; Jamil et al., 2023). Selain itu, pedoman wawancara digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman ibu dalam memahami dan menerapkan hadis dalam menghadapi baby blues, sementara catatan observasi digunakan untuk menilai perubahan emosional ibu berdasarkan interaksi dengan ajaran hadis.

Sampel penelitian dipilih secara purposive sampling dengan kriteria ibu pascamelahirkan dalam tiga bulan terakhir, memiliki skor EPDS yang menunjukkan kecenderungan mengalami sindrom baby blues, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Skrining awal menggunakan EPDS dilakukan untuk memastikan ibu yang terlibat dalam penelitian memang mengalami gejala sindrom baby blues (Wijayanti & 'Uyun, 2023). Partisipan dikelompokkan berdasarkan tingkat pemahaman hadis mereka, sehingga dapat dibandingkan apakah pemahaman yang lebih baik terhadap hadis berkontribusi dalam mengurangi kecemasan.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Wawancara mendalam dilakukan dengan pendekatan fenomenologis untuk memahami bagaimana ibu menginternalisasi hadis dalam menghadapi kecemasan pascapersalinan (Jamil, 2020; Ansyori, 2024). Kuesioner kuantitatif dengan skala Likert digunakan untuk mengukur hubungan antara pemahaman hadis dan tingkat kecemasan ibu (Ramli et al., 2023). Sementara itu, observasi partisipatif bertujuan untuk mengamati perilaku ibu yang mendapatkan bimbingan hadis terkait pengelolaan kecemasan dan bagaimana pengaruhnya terhadap kondisi emosional mereka (Awad, 2023; Syahroni, 2022).

Analisis data dilakukan dengan dua pendekatan utama, yakni analisis kuantitatif dan analisis kualitatif. Untuk analisis kuantitatif, digunakan Uji Korelasi Pearson untuk melihat hubungan antara pemahaman hadis dan tingkat kecemasan ibu, serta Regresi Linear untuk mengukur kontribusi pemahaman hadis dalam

mengurangi kecemasan (Awad, 2023). Analisis deskriptif juga dilakukan untuk memahami distribusi data berdasarkan kategori tertentu, seperti tingkat keterlibatan dalam aktivitas keagamaan dan pemahaman hadis (Syahroni, 2022).

Sementara itu, pendekatan Thematic Analysis digunakan dalam analisis kualitatif untuk mengidentifikasi pola tematik dari wawancara mengenai pengalaman ibu dalam menerapkan hadis dalam kehidupan sehari-hari (Jamil, 2020; Ansyori, 2024). Triangulasi data dilakukan dengan menggabungkan hasil wawancara, kuesioner, dan observasi guna meningkatkan validitas temuan (Ramli et al., 2023).

Pendekatan metodologi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas hadis dalam mengatasi sindrom baby blues. Dengan adanya kombinasi antara wawancara mendalam, survei kuantitatif, dan observasi partisipatif, hasil penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan dalam bidang psikologi Islam dan kesehatan mental ibu pascamelahirkan. Temuan penelitian ini juga dapat digunakan sebagai landasan bagi tenaga kesehatan dan komunitas Muslim dalam memberikan pendampingan yang lebih efektif bagi ibu yang mengalami kecemasan pascamelahirkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persepsi Ibu terhadap Hadis tentang Perasaan Pasca Melahirkan

Hasil wawancara dengan ibu-ibu pascamelahirkan menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka memahami hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang menggambarkan kelelahan dan kecemasan ibu selama kehamilan dan persalinan. Mereka juga menyadari bahwa hadis menekankan bagaimana setelah melahirkan, ibu akan melupakan kesulitan yang dialami karena kebahagiaan melihat anaknya lahir. Sebagaimana disebutkan dalam hadis riwayat Bukhari dan Muslim:

إِنَّمَا الْمَرْأَةُ تَحْمِلُ فِي بَطْنِهَا وَتُوَلِّدُ وَلَا تَحْسَبُ أَنَّهَا تَفْتَرِقُ عَنْهُ

“Seorang ibu itu bisa merasa letih dan cemas saat mengandung dan melahirkan. Tetapi, ketika ia melahirkan anaknya, dia lupa akan kesulitan tersebut.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini memperkuat persepsi ibu bahwa kelelahan fisik dan tekanan psikologis yang dialami selama kehamilan dan persalinan akan tergantikan oleh kebahagiaan saat menyambut kelahiran anak, yang sejalan dengan pengalaman sebagian besar ibu dalam penelitian ini. Sebagian besar ibu juga menyatakan bahwa pemahaman terhadap hadis memberikan mereka ketenangan dan perspektif positif dalam menghadapi tantangan pascamelahirkan.

Hadis Nabi Muhammad SAW juga menyebutkan bahwa:

عَنْ أَنَسٍ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: "إِنَّ الْمَرْأَةَ إِذَا مَاتَتْ وَهِيَ تَلِدُ فَهِيَ شَهِيدَةٌ

"Sesungguhnya wanita yang meninggal saat melahirkan adalah syahidah" (HR. Ahmad, no. 12721)

Adapun hadis yang lain menyebutkan Dalam Islam, perjuangan seorang ibu dalam melahirkan dihargai setara dengan jihad di jalan Allah. Ini ditegaskan dalam hadis berikut:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الصَّامِتِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:
"مَا مِنْ امْرَأَةٍ تَحْمِلُ فِي بَطْنِهَا إِلَّا كَانَ لَهَا أَجْرٌ صَائِمِ الْقَائِمِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَإِذَا أَصَابَهَا الطَّلُقُ
كَانَ لَهَا مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَجْرٌ لَا يَعْلَمُهُ أَحَدٌ لِعَظَمِهِ فَإِذَا وُضِعَتْ كَانَ لَهَا كُلُّ رَضْعَةٍ تَرْضِعُهَا
كَعِتْقِ نَسَمَةٍ"

"Tidak ada seorang wanita yang mengandung dalam perutnya melainkan ia mendapatkan pahala seperti orang yang berpuasa di siang hari dan shalat di malam hari di jalan Allah. Bila ia merasa sakit menjelang melahirkan, maka baginya pahala yang hanya Allah tahu betapa besarnya. Ketika ia melahirkan, setiap tetes air susunya yang ia berikan pada bayinya setara dengan membebaskan budak." (HR. Thabrani, dalam al-Mu'jam al-Awsath, no. 9929. Hasan menurut Al-Albani)

Dalam perspektif hadis, keturunan (al-nasl) merupakan aspek penting yang mendapat perhatian besar dalam ajaran Islam. Hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ tidak hanya mendorong umatnya untuk menikah, tetapi juga untuk memiliki keturunan yang banyak, sebagai bentuk kontribusi terhadap kemuliaan umat Islam. Sebagaimana sabda Nabi: "Menikahlah dengan wanita yang penyayang dan subur, karena aku akan berbangga dengan banyaknya umatku di hadapan umat lain pada hari kiamat" (HR. Abu Dawud). Hadis ini menunjukkan bahwa melahirkan anak bukan semata urusan keluarga, tetapi juga bagian dari misi keumatan yang bernilai ibadah. Dalam hadis lain, perjuangan seorang ibu yang mengandung, melahirkan, dan menyusui dianalogikan seperti jihad di jalan Allah. Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidak ada seorang wanita yang mengandung dalam perutnya melainkan ia mendapatkan pahala seperti orang yang berpuasa dan shalat malam di jalan Allah..." (HR. Thabrani). Ini menunjukkan betapa tinggi nilai spiritual dari proses melahirkan keturunan.

Lebih dari sekadar proses biologis, kelahiran anak dalam Islam adalah amanah yang harus dijaga dan dididik. Nabi ﷺ bersabda: "Setiap anak dilahirkan dalam keadaan fitrah, maka orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani atau Majusi" (HR. Bukhari dan Muslim). Hadis ini memperkuat pandangan bahwa keberlangsungan nilai-nilai Islam dalam masyarakat sangat bergantung pada peran orang tua, terutama ibu, dalam mendidik anak-anaknya sejak dini. Oleh karena itu,

ajaran hadis tidak hanya menekankan pentingnya memiliki keturunan, tetapi juga menggarisbawahi tanggung jawab spiritual dalam membina dan membesarkan anak-anak secara islami. Dalam konteks psikologi ibu pascamelahirkan, pemahaman ini dapat memberikan makna yang lebih dalam terhadap peran keibuan, sehingga menjadi sumber motivasi dan kekuatan mental dalam menghadapi tekanan emosional setelah melahirkan. Kesadaran bahwa peran sebagai ibu adalah bagian dari ibadah dan jihad menjadikan pengalaman melahirkan dan membesarkan anak sebagai proses spiritual yang mulia dalam ajaran Islam.

Pemahaman terhadap hadis ini memberikan nilai spiritual yang tinggi atas perjuangan ibu, sehingga mereka merasa lebih dimuliakan dan termotivasi untuk menjalani masa nifas dengan sabar dan ikhlas. Dalam Islam, hadis memberikan panduan yang kuat tentang pentingnya ketahanan mental dalam menghadapi tantangan kehidupan. Hadis yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menyebutkan bahwa seorang ibu mengalami kelelahan dan ketakutan selama kehamilan, tetapi setelah melahirkan, ia cenderung melupakan penderitaannya karena kebahagiaan melihat anaknya lahir. Pemahaman terhadap hadis ini dapat membantu ibu lebih siap secara mental dalam menghadapi fase pascapersalinan, termasuk sindrom baby blues (Amaliah & Destiwati, 2023).

Studi psikologi Islam menunjukkan bahwa ketahanan mental dalam Islam erat kaitannya dengan konsep *ṣabr* (kesabaran) dan *riḍā* (penerimaan). Kedua konsep ini telah terbukti dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu yang baru melahirkan (Khasanah et al., 2021). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga juga memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dialami oleh ibu, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian oleh Oktafia et al. (2022) dan Fauziah et al. (2022).

Dengan demikian, hadis bukan hanya menjadi sumber spiritual, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang dapat dikombinasikan dengan pendekatan medis dan psikologi modern dalam menangani sindrom baby blues. Pemahaman hadis yang dikombinasikan dengan praktik ibadah dan dukungan sosial dapat memperkuat ketahanan mental ibu dan membantu mereka dalam menghadapi tantangan pascapersalinan (Saputri & Kahija, 2020).

Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis hadis dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu ibu mengatasi sindrom baby blues. Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian psikologi Islam dengan menambahkan perspektif empiris mengenai bagaimana pemahaman hadis dapat meningkatkan kesejahteraan mental ibu pascamelahirkan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemahaman spiritual dapat berperan dalam mengurangi risiko depresi postpartum dan meningkatkan ketahanan mental (Yulia et al., 2024).

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga medis dan konselor keislaman untuk mengembangkan pendekatan berbasis agama dalam layanan kesehatan ibu pascapersalinan. Dengan memasukkan aspek spiritual ke dalam program pendampingan ibu melahirkan, diharapkan para ibu dapat memiliki pemahaman yang lebih baik dalam menghadapi perubahan emosional yang mereka alami.

Selain itu, pendekatan ini juga dapat diterapkan dalam komunitas Muslim dengan meningkatkan edukasi mengenai hadis yang berkaitan dengan ketahanan mental ibu. Pelatihan berbasis hadis yang dikombinasikan dengan strategi psikologi modern dapat membantu ibu lebih memahami kondisi mereka dan mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif dalam menghadapi stres pascamelahirkan.

Secara keseluruhan, pemahaman terhadap hadis yang mengajarkan ketahanan mental, kesabaran, dan penerimaan dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan mental ibu pascamelahirkan. Studi ini menegaskan bahwa integrasi ajaran Islam dan psikologi dapat menjadi pendekatan holistik dalam menangani sindrom baby blues dan meningkatkan kesejahteraan ibu pascapersalinan.

Efektivitas Pendekatan Hadis dalam Mengatasi Baby Blues

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar ibu merasa bahwa pendekatan berbasis hadis cukup membantu mereka dalam menghadapi kecemasan pascamelahirkan. Namun, pemahaman mereka tentang hadis masih terbatas, terutama yang berkaitan dengan konsep ketenangan batin. Mayoritas ibu yang aktif dalam praktik keagamaan, seperti dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an, melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dibandingkan mereka yang jarang melakukan ibadah setelah melahirkan. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap hadis dan praktik ibadah yang konsisten dapat membantu ibu mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Namun, masih terdapat kebutuhan untuk meningkatkan literasi agama dan pemahaman mendalam mengenai ajaran Islam terkait ketahanan mental dalam menghadapi fase pascapersalinan.

Untuk memperkuat pendekatan spiritual dalam menghadapi sindrom baby blues, penting merujuk langsung pada ajaran Islam yang bersumber dari hadis dan Al-Qur'an. Kedua sumber ini memberikan kekuatan spiritual dan ketenangan jiwa yang sangat dibutuhkan oleh ibu pascamelahirkan.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا وَأَبْشُرُوا وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّلْجَةِ

Dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya agama itu mudah. Tidaklah seseorang mempersulit (berlebih-lebihan) dalam agama melainkan ia akan dikalahkan. Oleh karena itu kerjakanlah dengan semestinya, atau mendekati semestinya dan bergembiralah (dengan pahala Allah) dan mohonlah pertolongan di waktu pagi, petang dan sebagian malam" (HR. Bukhari no. 39)

Hadis ini memberikan pemahaman bahwa Islam memudahkan umatnya dalam menjalankan ajarannya. Bagi ibu yang mengalami tekanan emosional pascamelahirkan, pesan ini mengajarkan pentingnya menerima kondisi diri dan tidak menuntut kesempurnaan dalam menjalani peran baru sebagai ibu.

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ayat ini menekankan pentingnya dzikir dan mengingat Allah dalam memperoleh ketenangan hati. Aktivitas spiritual seperti membaca Al-Qur'an dan berdzikir dapat menjadi terapi jiwa yang sangat bermanfaat bagi ibu yang mengalami kecemasan pascamelahirkan.

Kombinasi antara pemahaman terhadap hadis dan penerapan dzikir sebagai bagian dari pengamalan ayat Al-Qur'an dapat memberikan solusi holistik bagi ibu pascamelahirkan. Islam tidak hanya hadir sebagai ajaran teologis, tetapi juga sebagai sistem nilai yang menjawab kebutuhan psikologis manusia. Pendekatan ini mendukung argumentasi bahwa spiritualitas Islam memiliki kekuatan menyembuhkan jiwa yang terluka, dan patut dipadukan dengan strategi psikologi modern dalam menangani sindrom baby blues.

Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa dzikir dan praktik keagamaan dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu. Dzikir berfungsi sebagai metode yang efektif dalam regulasi emosi, menciptakan ketenangan, serta menurunkan tingkat kecemasan (Sadat et al., 2024). Studi lain menunjukkan bahwa ibu yang rutin melakukan dzikir mengalami peningkatan ketahanan mental, yang memungkinkan mereka menghadapi stres pascapersalinan dengan lebih baik (Ferriansyah, 2024; Nabilah & Aktifah, 2021). Selain itu, terapi berbasis dzikir terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kondisi psikologis, termasuk pada ibu yang mengalami kecemasan pascapersalinan (Mawardika et al., 2020).

Dengan demikian, hadis tidak hanya berperan sebagai sumber spiritual, tetapi juga dapat menjadi dasar dalam pendekatan psikologi Islam yang membantu ibu menghadapi tantangan emosional pascamelahirkan. Kombinasi antara pemahaman hadis, praktik ibadah, dan dukungan sosial dari lingkungan dapat memperkuat ketahanan mental ibu serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pemahaman terhadap hadis dapat menjadi faktor yang membantu ibu mengatasi baby blues. Secara ilmiah, penelitian ini berkontribusi pada kajian psikologi Islam dengan memperkaya bukti empiris mengenai bagaimana ajaran Islam dapat membantu regulasi emosi dan mengurangi kecemasan pascapersalinan (Ferriansyah, 2024; Nabilah & Aktifah, 2021). Penemuan ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik ibadah, termasuk dzikir dan doa, berperan dalam meningkatkan ketenangan batin ibu pascamelahirkan (Sadat et al., 2024).

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh tenaga medis dan konselor keislaman dalam merancang pendekatan berbasis agama untuk mendukung ibu yang mengalami sindrom baby blues. Program pendampingan ibu pascamelahirkan yang mengintegrasikan edukasi mengenai hadis dengan praktik

ibadah dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu.

Selain itu, temuan ini juga memberikan rekomendasi bagi komunitas Muslim untuk lebih aktif dalam memberikan dukungan sosial kepada ibu pascamelahirkan. Pelatihan yang menggabungkan ajaran Islam dengan pendekatan psikologi modern dapat membantu ibu memahami perubahan emosional yang mereka alami dan mengembangkan strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi stres pascapersalinan. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis hadis dan praktik keagamaan memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental ibu pascamelahirkan. Integrasi antara ajaran Islam dan pendekatan psikologi dapat menjadi solusi holistik dalam menangani sindrom baby blues serta meningkatkan kesejahteraan ibu setelah melahirkan.

Faktor Penghambat dalam Menerapkan Pendekatan Hadis

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, ditemukan bahwa hambatan utama dalam menerapkan pendekatan hadis dalam menangani sindrom baby blues mencakup kurangnya waktu untuk beribadah akibat kesibukan mengurus bayi, minimnya pemahaman terhadap hadis yang relevan, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Sebagian besar ibu yang mengalami sindrom baby blues mengungkapkan bahwa mereka mengalami kesulitan dalam meluangkan waktu untuk dzikir dan membaca Al-Qur'an karena tanggung jawab mereka yang meningkat setelah melahirkan. Selain itu, banyak ibu yang tidak memiliki akses ke bimbingan keagamaan yang dapat membantu mereka memahami hadis secara lebih mendalam. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga atau komunitas sekitar juga menjadi faktor yang memperburuk kondisi emosional ibu pascapersalinan.

Dalam perspektif Islam, penerapan nilai-nilai agama sangat bergantung pada dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung. Studi menunjukkan bahwa ibu yang tidak memiliki sistem dukungan sosial yang kuat lebih rentan mengalami baby blues dan depresi pascamelahirkan (Rizty & Kusumiati, 2020). Hadis-hadis yang menekankan pentingnya ukhuwah Islamiyah dan gotong royong dalam membantu sesama semakin memperkuat pentingnya dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental ibu.

Penelitian oleh Salmi (2023) dan Rahmayanti et al. (2022) menegaskan bahwa keterlibatan keluarga dalam perawatan ibu pascamelahirkan berperan penting dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional ibu. Ibu yang mendapatkan dukungan emosional, baik dari pasangan maupun anggota keluarga lainnya, menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih mudah dalam menyesuaikan diri dengan peran baru mereka.

Selain itu, dalam konteks modern, ibu sering kali dihadapkan pada tantangan ganda antara memenuhi ekspektasi sosial dan menerapkan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat menyebabkan stres dan tekanan emosional yang lebih besar, sehingga penting bagi komunitas Muslim untuk menyediakan sumber daya dan pendampingan berbasis Islam guna membantu ibu menjalani peran mereka dengan lebih baik (Salmi, 2023).

Penemuan ini memiliki implikasi yang signifikan bagi kajian psikologi Islam dan praktik pendampingan ibu pascamelahirkan. Secara ilmiah, penelitian ini memperkuat argumen bahwa penerapan hadis sebagai pedoman dalam mengelola emosi pascamelahirkan memerlukan dukungan sosial yang kuat. Studi ini juga menunjukkan bahwa tanpa lingkungan yang mendukung, ibu cenderung kesulitan dalam menerapkan nilai-nilai Islam dalam keseharian mereka.

Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya menciptakan program bimbingan berbasis Islam bagi ibu pascamelahirkan. Program ini dapat berupa kajian rutin tentang kesehatan mental ibu dalam perspektif Islam, pendampingan oleh tenaga medis yang memiliki pemahaman keislaman, serta edukasi bagi keluarga tentang pentingnya mendukung ibu selama fase pascamelahirkan.

Selain itu, komunitas Muslim dapat berperan lebih aktif dalam memberikan akses kepada ibu untuk mendapatkan bimbingan agama dan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Penyediaan materi edukasi tentang hadis yang relevan dengan kesehatan mental ibu, serta fasilitasi kelompok diskusi atau dukungan berbasis komunitas, dapat membantu mengurangi keterbatasan akses terhadap ajaran agama yang dialami oleh banyak ibu (Rahmayanti et al., 2022). Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial dan edukasi agama yang lebih baik dapat meningkatkan efektivitas pendekatan hadis dalam menangani sindrom baby blues. Dengan adanya intervensi berbasis Islam yang lebih sistematis, diharapkan ibu dapat lebih mudah menerapkan nilai-nilai hadis dalam kehidupan mereka serta memperoleh manfaat psikologis dari pendekatan ini.

Strategi Meningkatkan Efektivitas Pendekatan Hadis

Para ibu yang diwawancarai mengusulkan beberapa strategi untuk meningkatkan efektivitas pendekatan hadis dalam menangani sindrom baby blues. Strategi ini mencakup peningkatan kajian hadis yang lebih spesifik untuk ibu pascamelahirkan, melibatkan keluarga dalam mendukung ibu secara emosional dan spiritual, serta menciptakan lingkungan yang lebih mendukung untuk ibu yang mengalami kecemasan pascapersalinan. Banyak ibu mengungkapkan bahwa mereka mengalami keterbatasan dalam mengakses literatur Islami yang relevan dengan kondisi pascamelahirkan. Mereka juga menyoroti pentingnya edukasi yang lebih sistematis mengenai bagaimana ajaran Islam dapat membantu mereka mengelola stres dan kecemasan. Selain itu, dukungan dari keluarga dan komunitas berperan penting dalam membangun kesejahteraan mental ibu pascamelahirkan.

Dalam Islam, pendidikan keagamaan bagi ibu pascamelahirkan memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan spiritual. Kajian agama yang lebih spesifik dapat membantu ibu memahami peran mereka dalam konteks Islam serta meningkatkan kecerdasan emosional mereka (Irodati, 2022; Jamil et al., 2023). Studi menunjukkan bahwa ibu yang mengikuti pendidikan keagamaan cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan hubungan sosial yang lebih kuat (Wijayanti & 'Uyun, 2023).

Selain itu, empati merupakan nilai yang sangat ditekankan dalam Islam. Konsep ini mendorong individu untuk memahami dan merasakan apa yang dialami oleh orang lain, yang sangat relevan dalam menopang kesehatan mental ibu pascamelahirkan (Jamil, 2020; Ansyori, 2024). Pendidikan agama Islam memiliki peran penting dalam membentuk karakter empatik dalam masyarakat, terutama dalam mendukung ibu yang baru melahirkan agar merasa lebih diterima dan didukung oleh lingkungan mereka (Ramli et al., 2023).

Kajian hadis juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental ibu. Hadis memberikan panduan yang tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga dapat diaplikasikan secara praktis dalam kehidupan sehari-hari. Konsep kesabaran (*ṣabr*) dan rasa syukur (*shukr*) yang diajarkan dalam hadis berkontribusi dalam membantu ibu menghadapi tantangan emosional setelah melahirkan (Awad, 2023; Syahroni, 2022). Oleh karena itu, penerapan ajaran hadis dalam kehidupan ibu pascamelahirkan harus dilakukan secara sistematis melalui pendekatan pendidikan yang inklusif dan berbasis komunitas.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi signifikan bagi pengembangan strategi yang lebih efektif dalam menerapkan pendekatan hadis dalam kesehatan mental ibu pascamelahirkan. Secara ilmiah, penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan agama yang lebih spesifik bagi ibu pascamelahirkan dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap hadis yang relevan serta memperkuat kesejahteraan mental mereka. Kajian ini juga memperkaya literatur tentang peran empati dalam Islam dan bagaimana prinsip-prinsip tersebut dapat diterapkan dalam mendukung ibu pascamelahirkan (Jamil, 2020; Ansyori, 2024).

Dari segi praktis, hasil penelitian ini memberikan rekomendasi bagi tenaga medis, konselor keislaman, dan komunitas Muslim untuk meningkatkan akses ibu terhadap pendidikan agama yang sesuai dengan kondisi mereka. Program edukasi berbasis hadis, seperti kajian di masjid atau pengajian daring, dapat membantu ibu memahami bagaimana ajaran Islam dapat diterapkan dalam mengelola stres dan kecemasan pascamelahirkan.

Selain itu, pendekatan berbasis empati dan dukungan sosial yang lebih kuat dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif bagi ibu pascamelahirkan. Dengan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya dukungan emosional dan spiritual, komunitas Muslim dapat memainkan peran yang lebih aktif dalam memberikan bantuan kepada ibu yang mengalami baby blues (Ramli et al., 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa pendidikan agama yang lebih sistematis, penerapan empati dalam interaksi sosial, dan kajian hadis yang lebih mendalam dapat meningkatkan efektivitas pendekatan hadis dalam menangani sindrom baby blues. Dengan adanya strategi yang lebih komprehensif, ibu pascamelahirkan dapat memperoleh manfaat yang lebih besar dari ajaran Islam dalam mendukung kesehatan mental mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah mengkaji efektivitas pendekatan hadis dalam menangani sindrom baby blues di kalangan ibu pascamelahirkan. Temuan penelitian

menunjukkan bahwa pemahaman dan penerapan hadis tentang ketenangan, kesabaran, serta dukungan sosial memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental ibu pascamelahirkan. Ibu yang secara aktif menginternalisasi hadis dan mengamalkan ibadah seperti dzikir dan doa cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak menerapkan ajaran ini secara konsisten.

Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa faktor penghambat dalam menerapkan pendekatan hadis meliputi kurangnya waktu ibu untuk beribadah akibat kesibukan mengurus bayi, minimnya akses terhadap kajian keislaman yang relevan, serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan komunitas. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk meningkatkan efektivitas pendekatan hadis dalam mendukung kesehatan mental ibu, salah satunya melalui pendidikan keagamaan yang lebih inklusif dan dukungan sosial berbasis nilai Islam.

Implikasi dari penelitian ini menyoroti pentingnya integrasi antara pendekatan spiritual dan psikologi dalam menangani sindrom baby blues. Program edukasi yang mengajarkan hadis-hadis relevan kepada ibu pascamelahirkan, dukungan komunitas yang lebih aktif, serta peningkatan kesadaran akan manfaat ibadah dalam regulasi emosi dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan ibu pascamelahirkan. Oleh karena itu, penelitian ini berkontribusi dalam memberikan perspektif baru mengenai bagaimana ajaran Islam dapat diimplementasikan dalam layanan kesehatan mental ibu.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis hadis dapat menjadi bagian dari strategi holistik dalam menangani sindrom baby blues. Integrasi pendekatan spiritual dan ilmiah dalam layanan kesehatan ibu pascamelahirkan perlu lebih dikembangkan agar memberikan manfaat yang lebih luas dan berkelanjutan bagi kesejahteraan ibu dan keluarganya.

REFERENSI

- Amaliah, A. and Destiwati, R. (2023). Komunikasi antarpribadi suami dan istri yang mengalami baby blues syndrome pasca melahirkan. *Al Qalam Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 17(4), 2418. <https://doi.org/10.35931/aq.v17i4.2303>
- Ansyori, A. (2024). Peran pendidikan islam dalam mendorong perdamaian dan toleransi di masyarakat multikultural. *Kaipi*, 2(1), 12-18. <https://doi.org/10.62070/kaipi.v2i1.50>
- Awad, F. (2023). Rekonsiliasi pernikahan melalui konseling dengan pendekatan islam menggunakan strategi komunikasi interpersonal: sebuah studi kasus. *Kalosara Family Law Review*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.31332/kalosara.v3i1.5957>
- Fauziah, A., Mikarsa, H., Rahardjo, W., & Elida, T. (2022). Dukungan sosial dan self-compassion pada ibu primipara. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 387-400. <https://doi.org/10.35760/psi.2022.v15i2.7124>
- Ferriansyah, Y. (2024). Efektivitas dzikir terhadap nyeri dan kecemasan saat sebelum operasi dan pasca operasi: literature review & meta analysis. *Fahima*, 3(1), 68-78. <https://doi.org/10.54622/fahima.v3i1.136>

- Irodadi, F. (2022). Capaian internalisasi nilai-nilai religius pada pembelajaran pendidikan agama islam. *Jurnal Pai Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 45-55. <https://doi.org/10.33507/pai.viii.308>
- Jamil, S. (2020). Peran pendidikan agama islam dalam membentuk karakter generasi muda. *wistara*, 1(2), 221-226. <https://doi.org/10.23969/wistara.vii2.11236>
- Jamil, S., Irawati, I., Taabudilah, M., & Haryadi, R. (2023). Pentingnya pendidikan agama islam dalam membentuk kesadaran sosial dan kemanusiaan. *Kaipi*, 1(2), 35-38. <https://doi.org/10.62070/kaipi.vii2.32>
- Khairat, I., Ramanda, P., & Alfiah, F. (2023). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu di kecamatan ciomas untuk meningkatkan kesadaran kesehatan mental pada ibu muda. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 8(1), 240-250. <https://doi.org/10.30653/jppm.v8i1.331>
- Khasanah, N., Hamzani, A., & Aravik, H. (2021). Dinamika kepribadian dalam perspektif psikologi islam; telaah konsep amarah, lawwamah, dan muthmainnah serta korelasinya dengan iman, islam, dan ihsan. *Salam Jurnal Sosial Dan Budaya Syar I*, 8(2), 601-614. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i2.20031>
- Kiah, F., Saleh, U., Mau, B., & Risyati, L. (2023). Pemberdayaan keluarga dalam peningkatan kesehatan ibu dan anak melalui pendekatan continuity of care (coc) di desa penfui timur. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)*, 6(12), 5385-5392. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i12.12461>
- Mawardika, T., Rahmawati, I., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil hiv positif: literature review. *Nurscope Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101. <https://doi.org/10.30659/nurscope.6.2.101-108>
- Nabilah, M. and Aktifah, N. (2021). Literature review : gambaran pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien pre operasi. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*, 1, 806-812. <https://doi.org/10.48144/prosiding.vii.756>
- Nurhayati, E. and Fitriyana, S. (2020). Determinan kesehatan dalam perspektif islam: studi pendahuluan. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 2(1), 52-56. <https://doi.org/10.29313/jiks.v2i1.5865>
- Oktafia, R., Rahmayanti, R., & Maghpira, D. (2022). Pemberdayaan masyarakat terhadap pencegahan masalah psikologis pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.36984/jam.v2i1.292>
- Permana, A., Harisa, A., Gaffar, I., Rahmatullah, M., Yanti, N., Yodang, Y., ... & Aldawiyah, S. (2023). Studi eksplorasi literasi kesehatan mental pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 9(1), 62-69. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v9i1.1201>
- Rahmayanti, F., Rahmania, F., Anisa, S., & Nashori, F. (2022). Dukungan sosial dan beban pengasuhan pada orang tua anak berkebutuhan khusus. *Insan Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(2), 156-166. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i22022.156-166>
- Ramli, A., Dhahri, I., Solehuddin, M., Rahmah, S., Haris, M., & Lubis, F. (2023). The urgency of islamic character education to anticipate bullying behavior in

- boarding schools. *At Ta Dib*, 18(1), 1-9.
<https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9823>
- Reza, I. (2023). Islamic self psychotherapy sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental dalam adaptasi kebiasaan baru. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(3), 147. <https://doi.org/10.24014/pib.v4i3.22175>
- Rizty, L. and Kusumiati, R. (2020). Hubungan dukungan sosial (suami) dengan kecenderungan depresi postpartum. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2). <https://doi.org/10.23887/jjbk.v11i2.30085>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan spritual terapi al-qur'an sebagai pengobatan fisik dan psikologis di masa pandemi covid-19. *Health Information Jurnal Penelitian*, 14(1), 89-114. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- Sadat, M., Sapri, S., & Fithriani, R. (2024). Implementasi praktek dzikir: persepsi anak terhadap dampaknya pada ketenangan jiwa dan konsentrasi belajar. *Research and Development Journal of Education*, 10(1), 61. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i1.20382>
- Salmi, D. (2023). Dukungan keluarga dan respon sosial emosional pada odha (orang dengan hiv/aids). *Healthcaring Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 8-14. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v2i2.2519>
- Saputri, N. and Kahija, Y. (2020). Eksplorasi fenomenologis deskriptif tentang pengalaman ibu yang melahirkan dengan gentle birth. *Jurnal Empati*, 10(2), 80-93. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.27694>
- Setyaningrum, D., Metra, L., & Sukmawati, V. (2023). Postpartum blues pada primipara (ibu dengan kelahiran bayi pertama). *Jurnal Kesehatan Mahardika*, 10(1), 27-34. <https://doi.org/10.54867/jkm.v10i1.158>
- Suteja, J., Safitri, T., Nurrahman, A., & Umamah, F. (2024). Konseling spiritual berbasis terapi ruqyah dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. *Prophetic Professional Empathy and Islamic Counseling Journal*, 6(2), 131. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v6i2.16656>
- Syahroni, M. (2022). Aliran hermeneutika dalam pandangan filsafat pendidikan islam. *Jurnal Al Musthafa*, 2(1), 68-84. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i1.33>
- Wijayanti, T. and 'Uyun, Z. (2023). Peningkatan literasi beragama kaum ibu di wirid majelis taklim masjid takwa jorong guguk nagari pariangan. *JSO*, 2(1), 39-47. <https://doi.org/10.15548/jso.v2i1.4807>
- Yulia, R., Siahaan, D., & Sihotang, S. (2024). Pengaruh pendidikan antenatal terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu dalam praktik perawatan bayi baru lahir di wilayah perdesaan. *JKN*, 2(2), 24-29. <https://doi.org/10.69688/jkn.v2i2.101>