



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**APLIKASI TERAPI SHOLAWAT TIBBIL QULUB  
DALAM MENGATASI GEJALA BABY BLUES PADA  
SEORANG IBU MUDA PASCA MELAHIRKAN DI  
DESA KLOPOSEPULUH KECAMATAN SUKODONO**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam  
Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)*

Oleh:

**Lindha Chabibah  
B03219029**

Dosen Pembimbing:

**Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 197708082007101004**

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2023**

## PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lindha Chabibah

NIM : B03219029

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sejujurnya bahwasannya skripsi yang berjudul Aplikasi Terapi Sholawat Thibbil Qulub Dalam Mengatasi Gejala *Baby Blues* Pada Seorang Ibu Muda Pasca Melahirkan Di Desa Klopasepuluh Kecamatan Sukodono.

Apabila dikemudian hari pernyataan saya tidak benar dan ditemukan kecurangan dalam pembuatan skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 18 Januari 2022

Yang Menyatakan



Lindha Chabibah  
NIM. B03219029

## PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini untuk menyetujui :

Nama : Lindha Chabibah

NIM : B03219029

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Judul Skripsi : Aplikasi Terapi Sholawat Thibbil Qulub Dalam Mengatasi Gejala Baby Blues Pada Seorang Ibu Muda Pasca Melahirkan Di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan

Surabaya, 18 Januari 2023  
Dosen Pembimbing



Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I., S.Pd., M.Pd., Kons.  
NIP. 197708082007101004

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Aplikasi Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam Mengatasi Gelata  
Baby Blues pada Ibu Muda Pasca Melahirkan di Desa Kloposepuluh

Kecamatan Sukodono

SKRIPSI

Disusun oleh

Lindha Chabibah

B0329029

Telah diuji dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu Pada

Tanggal 05 April 2023

Tim Penguji

Penguji I

Dr. Arif Ainur Rofiq, S.Sos.I,

S.Pd., M.Pd. Kons

NIP. 197708082007101004

Penguji III

Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd

NIP. 197008251998031002

Penguji II

Dr. H. Abdul Basvid, MM.

NIP. 196009011990031002

Penguji IV

Yusria Ningsih, S.Ag., M.Kes

NIP. 197605182007012022

Surabaya, 5 April 2023

Dekan,



Dr. Moch. Choirul Arif, S.Ag., M.Pd.I.

NIP. 197110171998031001



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : LINDHA CHABIBAH  
NIM : 803219029  
Fakultas/Jurusan : DAEKWAH & KOMUNIKASI / BKI  
E-mail address : lindhachabi29@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)  
yang berjudul :

APLIKASI TERAPI SHOLAWAT TIBBIL QULUB DALAM MENGATASI  
GEJALA BABY BLUES PADA SEORANG IBU MUDA PASCA MELAHIRKAN  
DI DESA KLOPUSERLUH KECAMATAN SUKODONO

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis

( LINDHA CHABIBAH )  
*nama terang dan tanda tangan*

## ABSTRAK

Lindha Chabibah, NIM. B03219029 Aplikasi Sholawat Tibbil Qulub dalam Mengatasi Gejala *baby blues* pada Seorang Ibu Muda Pasca Melahirkan di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono.

Fokus penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui penerapan Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono. 2) Untuk mengetahui hasil akhir Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono.

Untuk menjawab pertanyaan tersebut peneliti menggunakan penelitian dengan analisis deskriptif yaitu mengkaji keadaan atau kondisi konseli dan hal-hal lain yang berkaitan dengan penelitian. Selanjutnya disajikan melalui deskriptif komparatif yaitu membandingkan sebelum dan sesudah proses terapi melalui 5 langkah yaitu: identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, evaluasi atau *follow up*.

Dalam menganalisis proses terapi sholawat tibbil qulub konselor memberikan tiga tahapan yaitu pengenalan sholawat tibbil qulub, pemberian motivasi, dan melantunkan sholawat tibbil qulub. Hasil akhir dari terapi sholawat tibbil qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada seorang ibu muda pasca melahirkan dapat dikatakan berhasil karena konseli sudah memenuhi beberapa indikator keberhasilan yaitu dapat meminimalisir emosi negatif dan lebih bisa menyesuaikan diri atas peran barunya sebagai ibu muda.

Kata Kunci: Sholawat tibbil qulub, *baby blues*

## **ABSTRAK**

Lindha Chabibah, NIM. B03219029 Application of Sholawat Tibbil Qulub in Overcoming Baby Blues Symptoms in a Postpartum Young Mother in Klopsepuluh Village, Sukodono District.

The focus of this research is 1) To find out the application of Sholawat Tibbil Qulub Therapy in dealing with symptoms of baby blues in young mothers after giving birth in Klopsepuluh village, Sukodono District. 2) To find out the final results of Sholawat Tibbil Qulub Therapy in dealing with symptoms of baby blues in young mothers after giving birth in Klopsepuluh Village, Sukodono District.

To answer this question, researchers used research with descriptive analysis, namely examining the circumstances or conditions of the counselee and other matters related to research. Furthermore, it is presented through comparative descriptive, namely comparing before and after the therapy process through 5 steps, namely: problem identification, diagnosis, prognosis, treatment, evaluation or follow-up.

In analyzing the process of sholawat tibbon qulub therapy, the counselor provides three stages, namely the introduction of sholawat tibbon qulub, giving motivation, and chanting sholawat tibbon qulub. The end result of sholawat tibbon qulub therapy in overcoming the symptoms of baby blues in a young mother after giving birth can be said to be successful because the counselee has met several indicators of success, namely being able to minimize negative emotions and be more able to adjust to her new role as a young mother.

**Keywords:** Sholawat tibbon qulub, Baby Blues

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING .....	iii
PENGESAHAN TIM P0000ENGUJI .....	iv
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.    Latar Belakang .....	1
B.    Rumusan Masalah .....	6
C.    Tujuan Penelitian.....	6
D.    Manfaat Penelitian.....	6
E.    Definisi Konsep.....	7
1.    Terapi Sholawat Tibbil Qulub.....	7
2. <i>Baby Blues</i> .....	8
F.    Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	12
A.    Kerangka Teoritik.....	12
1.    Terapi Sholawat Tibbil Qulub.....	12
2. <i>Baby blues</i> .....	22
3.    Terapi Sholawat Tibbil Qulub dapat Mengatasi Gejala <i>Baby Blues</i> pada Ibu Muda Pasca Melahirkan .....	27



B.	Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	30
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
B.	Objek Penelitian .....	33
C.	Jenis dan Sumber Data .....	33
D.	Tahap-Tahap Penelitian.....	35
1.	Menyusun rencana penelitian.....	35
2.	Menentukan Lokasi Penelitian .....	35
3.	Menyiapkan Perlengkapan Penelitian .....	35
4.	Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan .....	35
5.	Tahap Pekerjaan Lapangan .....	36
6.	Tahap Analisis Data .....	36
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	36
1.	Observasi .....	36
2.	Wawancara .....	36
3.	Dokumentasi.....	37
F.	Teknik Validitas Data .....	37
G.	Teknik Analisis Data.....	37
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	39
1.	Deskripsi Lokasi Penelitian.....	39
2.	Deskripsi Konselor .....	40
3.	Deskripsi Konseli .....	42
B.	Penyajian Data.....	49

1. Deskripsi Penerapan Terapi Sholawat Tibbil Qulub untuk Mengata Gejala <i>baby blues</i> Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan di Desa Klopsepuluh Kecamatan Sukodono	49
2. Deskripsi Hasil Akhir Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam Mengatasi Gejala <i>baby blues</i> Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan di Klopsepuluh Sukodono .....	67
C. Pembahasan Analisis dan Hasil Penelitian.....	71
1. Perspektif Teori .....	71
2. Perspektif Islam.....	77
BAB V PENUTUP.....	80
A. Kesimpulan.....	80
B. Saran.....	81
C. Keterbatasan Penelitian .....	82
DAFTAR PUSTAKA .....	83
Lampiran .....	87

### DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Keadaan konseli sebelum diberikan treatment .....	48
Tabel 4. 2 Pikiran konseli sebelum dan sesudah diberikan treatment.....	64
Tabel 4. 3Kondisi Konseli Setelah Diberi Tretment.....	68
Tabel 4. 4Perbandingan data teori dengan data di lapangan...	71
Tabel 4. 5Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi .....	75

### DAFTAR GAMBAR

Gambar 5. 1 Proses Terapi Sholawat Tibbil Qulub .....	87
---	----

Gambar 5. 2 Dokumentasi Proses Konseling.....	87
Gambar 5. 3 Asessment Significant Others .....	87
Gambar 5. 4 Surat Izin Penelitian .....	88
Gambar 5. 5 Hasil Turnitin .....	89
Gambar 5. 6 Kartu Bimbingan.....	89



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pada dasarnya wanita memiliki beragam reaksi emosi dalam menghadapi kehamilan, persalinan dan melahirkan.<sup>1</sup> Salah satu gangguan emosional pasca melahirkan yaitu *baby blues*, yang dapat diartikan sebagai kondisi adanya gangguan psikologi pada wanita pasca melahirkan yang biasa akan terlihat semenjak 2 minggu pasca melahirkan.<sup>2</sup> Terjadinya *baby blues* dimulai dari hari pertama pasca persalinan atau fase taking in, keadaan tersebut akan cenderung memburuk pada hari ketiga hingga hari kelima dan berlangsung dalam rentang waktu dua minggu pasca persalinan. Gangguan psikologi ini ditunjukkan dengan adanya perasaan gelisah dibawah alam sadar yang terjadi setelah ibu melahirkan bayinya. *baby blues* syndrome merupakan kondisi yang dialami oleh hampir 80% perempuan pasca melahirkan.<sup>3</sup>

Aksara menjelaskan adapun gejala lain seperti gejala perilaku, fisik, dan emosional pada *baby blues* adalah pertama, gejala perilaku seperti sering menagis, hiper aktif/ sering berlebihan, terlalu sensitive, rentan tersinggung dan tidak perhatian terhadap bayi. Kedua, Gejala fisik seperti kurang tidur, energi menurun, kurangnya nafsu makan/ peningkatan nafsu makan, dan mudah merasa lelah saat bangun tidur. Ketiga, gejala emosional seperti kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan, kebingungan, cemas

---

<sup>1</sup> Suryati, *The baby blues and Postnatal Depression*, *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2 No. (2008), 191–93.

<sup>2</sup> E Aksara, *Bebas Stres Usai Melahirkan* (Yogyakarta: Javalitera, 2012).hal 56

<sup>3</sup> Arfian, *Baby blues* (Surakarta: Metagraf, 2012), hal.7

terhadap kondisi fisik berlebihan, kurang percaya diri, sedih, dan merasa terabaikan.<sup>4</sup>

*Baby blues* dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat dipengaruhi dengan faktor fluktuasi hormonal. Parry mengemukakan bahwa hormon estrogen meningkat selama masa hamil dan menurun saat persalinan yang dapat menyebabkan depresi sedangkan hormon endrofin merupakan hormon yang menyebabkan perasaan gembira dan bahagia pada saat melahirkan menurun, sehingga memicunya mengalami gejala depresi, kemudian hormon tiroid menyebabkan ketidakstabilan emosi pasca melahirkan sehingga membuat penurunan gairah seorang ibu. Faktor internal lainnya adalah penyakit yang menyertai ibu selama kehamilan dan persalinan. Faktor eksternal meliputi praktik budaya yang mengurangi kebebasan beraktivitas dan kurangnya support yang diterima ibu selama kehamilan, persalinan dan pasca melahirkan. Pembekakan payudara dan nyeri jahitan, rasa mulas, ketidakmampuan beradaptasi dengan perubahan emosional-fisik yang kompleks membuat ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita, faktor umum dan perubahan fisik pada wanita seperti pengalaman kehamilan dan proses melahirkan menyebabkan gangguan emosional.

Tingkat angka *baby blues* menggapai 50% - 80% pada ibu pasca melahirkan.<sup>5</sup> Tingkat masalah *baby blues* di Asia bisa dikatakan lumayan tinggi dan juga bervariasi antara 26% - 80%. Menurut Hidayat, Indonesia mencapai 50% - 70% . *baby blues* dapat berkembang menjadi depresi

---

<sup>4</sup> Aksara, Bebas Stres Usai Melahirkan, hal.57

<sup>5</sup> A Rahmandani, 'Strategi Penanggulangan (Coping) Pada Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues Di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang' (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2007).

postpartum, dengan angka bervariasi dari 5% hingga melewati dari 25% setelah seorang ibu melahirkan bayinya dan 1% mengalami postpartum psikosis.<sup>6</sup>

Sama halnya yang terjadi dalam fenomena ini yaitu pada ibu muda pasca melahirkan berusia 22 tahun. Sejak setelah menikah konseli tinggal di rumah suami bersama ayah dan ibu mertuanya. Ketika melakukan observasi dan wawancara konseli menampakkan wajah yang letih, kemudian konseli bercerita bahwasannya banyak hal yang membebankan dia sehingga ia susah tidur dan sering menangis di malam hari meskipun seharian dia sudah lelah dalam memerankan peran seorang ibu yang merawat dan menjaga anaknya serta mengerjakan pekerjaan rumah yang dominan dilakukan sendiri.

Konseli juga menyadari bahwasannya ia sering merasakan cemas yang berlebihan karena ia takut tidak bisa menjadi ibu yang baik untuk bayinya serta takut akan masa depan anaknya kelak. Selain itu karena konseli dominan merawat anaknya sendirian menyebabkan konseli sering merasa kebingungan, terlebih saat anaknya menangis konseli merasa panik dan tidak mengerti arti tangisan bayi tersebut apakah bayinya lapar, mengantuk atau ingin digendong ibunya. Sehingga konseli menindak lanjutinya dengan *feeling* saja, namun terkadang tindakan yang ia lakukan ternyata malah membuat bayi semakin menangis dalam artian tindak lanjut konseli masih kurang tepat.

Dalam masalah yang dihadapi konseli, ia membandingkan masa sekarang dengan waktu lajangnya.

---

<sup>6</sup> DC Yodatama, 'Hubungan Bonding Attachment Dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (RSIA) Srikandi IBI Kabupaten Jember' (Universitas Jember, 2014).

Konseli mengaku bahwasannya ia merindukan masa sebelum menikah, dimana ia masih bisa bermain dengan teman-temannya dan juga memiliki banyak waktu untuk dirinya sendiri. Sedangkan pada saat ini konseli merasa bahwa waktunya habis hanya untuk sang bayi yang membuatnya merasa perubahan yang terjadi pada dirinya terlalu cepat sehingga tidak bisa menerima kenyataan dengan baik.

Maka dapat disimpulkan bahwasannya konseli mengalami *baby blues* karena beberapa faktor diantaranya yang pertama yakni kurangnya dukungan dari suami & keluarga, yang kedua ialah belum bisa menerima kenyataan atas perubahan yang signifikan pada kondisinya sekarang, dan yang ke tiga adalah kurangnya waktu untuk diri sendiri. Dengan adanya faktor tersebut menimbulkan dampak perubahan emosional konseli berupa kecemasan, tertutup dan suka menyendiri serta kurang bersyukur.

Gejala *baby blues* yang dialami konseli akan diterapi menggunakan sholawat tibil qulub yakni untuk mengatasi perasaan cemas dan kebingungan konseli. Dengan terapi sholawat tibil qulub ini konseli bisa mengingat Allah dan Nabinya yang menjadikan perasaan konseli merasa lebih tenang sehingga diharapkan dapat membantu konseli untuk mengontrol emosionalnya dengan baik sehingga bisa mengatasi dampak dari gejala *baby blues* yang ia alami sekarang.

Menurut Mahmud Yunus sholawat berarti mengingat terus menerus dalam bentuk berdo'a kepada Allah SWT, hal tersebut dari kata shalat yang mempunyai bentuk jama' sholawat.<sup>7</sup> Dalam dunia Islam shalawat

---

<sup>7</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: PT. Mahmud Yunus), hal.220

Thibbil Quluub ini telah dimanfaatkan oleh para ilmuwan muslim untuk terapi kesehatan. Ilmuwan Muslim pertama yang menggunakan musik sebagai terapi kesehatan dikenal sebagai Abu Yusuf Yaqub ibn Ishaq Al-Sabah Al-Kindi, atau Al-Kindi.<sup>8</sup> Kemudian diikuti oleh para cendekiawan Muslim lainnya dari masa Utsmaniyah hingga saat ini, tidak terkecuali Indonesia. Hal tersebut menunjukkan bahwa shalawat thibbil quluub bisa dimanfaatkan sebagai terapi. Shalawat Thibbil Quluub dengan nuansa relegiusnya dapat membimbing kita ke jalan yang lebih baik serta dapat melupakan rasa sakit yang telah dialami dan lebih mengingatkan kita kepada sang pencipta. Selain musiknya bernuansa islami, pendengar lirik juga harus diperhatikan. Lirik yang digunakan harus menyampaikan perasaan nyaman dan tidak menghakimi kepada klien. Apabila terdapat lirik yang tidak sesuai maka bisa mempengaruhi bahkan mengganggu terapi tersebut.

Dengan adanya studi kasus diatas, konselor menggunakan terapi sholawat thibbil qulub sebagai media untuk membantu menurunkan gejala penderita *baby blues* yang berpengaruh pada perubahan emosi konseli. Maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berfokus pada terapi sholawat tibbon qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada seorang ibu muda pasca melahirkan. Berdasarkan paparan latar belakang yang dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul **“APLIKASI TERAPI SHOLAWAT TIBBIL QULUB DALAM MENGATASI GEJALA BABY BLUES PADA SEORANG IBU MUDA PASCA MELAHIRKAN DI**

---

<sup>8</sup> Yoli Hemdi, *Al-Kindi Musisi Pencipta Terapi Musik* (Jakarta: Luxima, 2019), hal.33



**DESA KLOPOSEPULUH KECAMATAN SUKODONO”.**

**B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana penerapan Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di desa Klosepuluh Kecamatan Sukodono?
2. Bagaimana hasil akhir Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di Desa Klosepuluh Kecamatan Sukodono?

**C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan, dapat diuraikan tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penerapan Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di desa Klosepuluh Kecamatan Sukodono
2. Untuk mengetahui hasil akhir Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di Desa Klosepuluh Kecamatan Sukodono

**D. Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan peneliti ini diharapkan mampu memberi manfaat ke berbagai ranah diantaranya:

1. Manfaat Teoritis  
Bagi para akademisi dan konselor, penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan rujukan serta bahan referensi terkait pelaksanaan dan implementasi terapi sholawat tibbil qulub untuk mengatasi gejala *baby blues*.
2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan dan rujukan dalam melaksanakan kegiatan terapi sholat tibtal qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan.
- b. Bagi para mahasiswa, penelitian ini diharapkan menjadi acuan dan rujukan dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan.

## E. Definisi Konsep

### 1. Terapi Sholawat Thibbil Qulub

Sebelum membahas terapi sholat thibbil qulub, akan dijelaskan pengertian terapi islam terlebih dahulu yaitu penyembuhan untuk individu yang memiliki gangguan psikologis yang dilakukan secara terstruktur berdasarkan al-qur'an serta as-sunnah.<sup>9</sup> Menurut Yusuf juga Nurisyin pengertian terapi islam adalah proses motivasi untuk seseorang supaya lebih mempunyai kepercayaan untuk "come back to religion" dimana agama bisa memberi kecerahan untuk individu dalam merubah pola pikir, sikap yang bisa membuat manusia terbebas dari mental yang tidak sehat.<sup>10</sup>

Sholawat menurut Ibn Qoyum dalam kitab Jala' al-afham merupakan rahmat yang sempurna atas baginda Rasulullah, sholat termasuk do'a, keberkahan dan ibadah kepada Allah melalui besholawat kepada baginda Nabi Muhammad SAW.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Nugraha Andry Afryza, 'Ayat-Ayat Shalawat Dalam Al-Qur'an' (UIN Sunan Ampel Surabaya), hal.4

<sup>10</sup> Syaiful Akhyar Lubis, *Konseling Islami* (Yogyakarta: ELSAQ Press, 2007), hal.97-97

<sup>11</sup> Afryza, 'Ayat-Ayat Shalawat Dalam Al-Qur'an' (UIN Sunan Ampel Surabaya), hal.4

Sedangkan menurut Sokhi Huda Sholawat merupakan jembatan mencintai baginda Nabi Muhammad SAW sebagai wujud cinta dan kasih, dengan bersholawat seorang muslim memperoleh jati diri yang sempurna.<sup>12</sup>

Ibnu Abdus Salam mengemukakan bahwa sholawat yang dilantunkan untuk Rasulullah ditunjukkan bukan untuk memberi syafaat Rasul akan tetapi untuk umatnya, karena rasul tak membutuhkan syafaat dari umatnya. Sedangkan manfaat dari sholawat akan kembali kepada hamba yang mengamalkan sholawat.<sup>13</sup>

Sholawat tibbil qulub biasa dikenal dengan sholawat syifa yang memiliki arti obat. Sholawat tibbil qulub memiliki kelebihan yaitu bisa menyembuhkan segala penyakit, termasuk juga penyakit hati. Di dalam bacaan sholawat tibbil qulub ada tawasul kepada nabi Muhammad SAW.

Dari penjelasan beberapa ahli di atas, terapi sholawat thibbil qulub merupakan proses terapi yang dilakukan dengan menggunakan sholawat thibbil qulub yang mempunyai makna bacaan tersendiri yaitu berisi sanjungan terhadap Nabi Muhammad, sebagai obat penyakit hati sekaligus obat bagi fisik manusia yang merasakan sakit, serta untuk meminta kemaslahatan yang selanjutnya memberi kemanfaatan dan keberkahan saat membacanya untuk kesehatan.

## 2. *Baby Blues*

*Baby blues* adalah suatu keadaan dimana seorang ibu tidak dapat menyesuaikan diri pasca persalinan

---

<sup>12</sup> Sokhi Huda, *Fenomena Solawat Wahidiah*. (Yogyakarta: LKIS, 2008), hal.134-137

<sup>13</sup> Nabil Hamit Al- Muadz, *Jalan Menuju Surga*. (Jakarta: Najela Press, 2007), Hal 235-236

sehingga mengalami gangguan psikologis. Pasca melahirkan ibu yang mengalami *baby blues* syndrome akan mengalami perubahan emosional berupa rasa cemas, ketidakmampuan berkonsentrasi, dan sering timbulnya perasaan sedih.<sup>14</sup>

*Baby blues* adalah reaksi psikologis yang merupakan gejala depresi postpartum ringan dan dapat terjadi kapan saja setelah kelahiran, reaksi tersebut dominan terjadi antara hari ketiga, atau keempat pasca melahirkan dan memuncak pada saat hari kelima dan keempat belas/ dua minggu pasca persalinan.<sup>15</sup>

Sedangkan dalam buku Asuhan Kebidanan pada masa nifas dijelaskan bahwa *baby blues* ialah situasi ketika wanita yang baru saja melahirkan merasakan emosional kesedihan yang tidak bisa terkontrol.<sup>16</sup>

Dari penjelasan beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *baby blues* adalah gejala psikologis yang dialami oleh ibu pasca melahirkan dalam jangka waktu 3 hari hingga 2 minggu yang ditunjukkan dengan perilaku mudahnya perubahan emosional seperti gampang sedih, tiba-tiba menangis dan merasa cemas.

Seperti halnya dengan fenomena yang dialami oleh konseli, yang mana setelah konseli melahirkan ia mengalami masalah emosional yaitu cemas yang berlebihan, menjadi tertutup dan suka menyendiri serta kurang rasa syukur.

---

<sup>14</sup> Herawati Mansur dan Temu Budiarti, *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan Edisi II*, (Jakarta: Salemba Medika, 2014), Hal.132

<sup>15</sup> Bobak and Dkk, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4* (Jakarta: EGC.pp, 2005).

<sup>16</sup> Saleha and & Sitti, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas* (Jakarta: Salemba Medika), hal.24

## F. Sistematika Pembahasan

Penyusunan sistematika pembahasan diperlukan agar penelitian ini mudah dipahami secara utuh dan berkesinambungan. Berikut susunan sistematika pembahasan:

**Bab I** : Pendahuluan, pada bab ini terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian yang terdiri dari manfaat teoritis dan praktis. kemudian definisi konsep yang membahas pengertian dari judul.

**Bab II** : Kajian Teori terdiri dari teori dalam penelitian dan penulisan skripsi. Dalam bab ini meliputi pembahasan terkait pengertian terapis holawat tibbil qulub, Hukum membaca sholawat, keutamaan membaca sholawat, waktu-waktu yang dianjurkan bersholawat, manfaat membaca sholawat tibbil qulub. Kemudian pengertian *baby blues*, gejala *baby blues*, faktor penyebab *baby blues*, dampak *baby blues* dan cara mengatasi gejala *baby blues*, serta membahas tentang terapi sholawat tibbil qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono

**Bab III**: bab ini membahas tentang metode penelitian yang membahas jenis penelitian, sasaran dan lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, teknik pemeriksaan keabsahan data. Dan selanjutnya yakni sistematika pembahasan.

**Bab IV**: bab ini berisi terkait deskripsi umum objek penelitian yang meliputi deskripsi lokasi penelitian, deskripsi obyek penelitian yang meliputi deskripsi konselor, deskripsi konseli, dan deskripsi masalah. Kemudian berisi proses terapi sholawat tibbil qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada seorang ibu muda pasca melahirkan. Dan juga deskripsi dan analisa data terkait hasil

proses terapi sholawat tibbil qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada seorang ibu muda pasca melahirkan.

**Bab V** : bab ini berisi penutup yang membahas tentang kesimpulan, saran, keterbatasan penelitian.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK**

#### **A. Kerangka Teoritik**

##### **1. Terapi Sholawat Tibbil Qulub**

###### **a. Pengertian Terapi Sholawat Tibbil Qulub**

Terapi adalah suatu proses yang dilakukan untuk memperbaiki diri dari kebiasaan buruk agar lebih sehat yang dilakukan secara terus menerus dan teratur.<sup>17</sup> Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), terapi yaitu sebuah cara atau upaya dalam pemulihan kesehatan seseorang yang menderita penyakit.<sup>18</sup> Terapi merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk memulihkan organ tubuh yang awalnya tidak berfungsi secara baik dan diobati diaktifkan dengan melakukan rangsangan untuk merilekskan otot-otot dan pembuluh darah.<sup>19</sup>

Secara bahasa atau etimologi, kata sholawat berasal dari bahasa Arab bentuk jama' yang semula dari kata shlla atau ash-shalatu yang berarti do'a, berkah, mulia, sejahtera, dan ibadah.<sup>20</sup> Sedangkan sholawat menurut istilah adalah rahmat yang sempurna, kesempurnaan atas kasih karunia bagi kekasihnya. Disebut rahmat yang sempurna karena sholawat tidak diciptakan kecuali hanya ditujukan kepada Nabi Muhammad SAW.<sup>21</sup> Lebih singkatnya

---

<sup>17</sup> Lukman Hakim, *Terapi Qurani: Untuk Kesembuhan Dan Rizki Tak Terduga* (Jakarta: Link Consulting, 2012), hal.3

<sup>18</sup> A.A. Waskito, *Kamus Praktis Bahasa Indonesia* (Jakarta: Wahyu Media, 2009), hal. 612

<sup>19</sup> Paulus Sudarno, *Manajemen Terapi Motivasi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009), hal.1

<sup>20</sup> Aprilia Tika, *The Amazing Shalawat* (Jakarta: Gramedia, 2014), hal.2

<sup>21</sup> Sokhi Huda, *Tasawuf Cultura: Fenomena Shalawat Wahidiya* (Yogyakarta: Sokhi Huda, 2008), hal. 118

sholawat bisa diartikan sebagai pujian untuk Rasulullah SAW.

Dapat disimpulkan pengertian Terapi Sholawat Tibbil Qulub adalah proses terapi dengan menggunakan sholawat tibbil qulub yang dilakukan untuk memperbaiki diri dari kebiasaan buruk agar lebih baik/ sehat dengan suatu cara yang dilakukan secara berulang-ulang serta teratur.

Dalam bersholawat bisa dilihat dari pelaku yang membacanya, sholawat yang berasal dari Allah SWT berarti memberi rahmat untuk kekasihnya yaitu Nabi Muhammad saw. Sedangkan sholawat yang diucapkan oleh malaikat berarti memohon ampunan atau istighfar untuk Nabi Muhammad saw. Kemudian jika sholawat dilantunkan oleh orang-orang yang beriman berarti sebuah permohonan rahmat dan kemuliaan kepada Allah SWT untuk Rasulullah saw.<sup>22</sup>

Apabila sholawat mempunyai makna sebagai do'a maka bagi seseorang yang melantunkan sholawat berarti meminta atau berdo'a kepada Allah SWT, hal tersebut selaras dengan pendapat yang dikemukakan oleh Hunuddu'at yaitu:

- 1) Sholawat memiliki arti permohonan untuk mendapatkan sesuatu bagi diri sendiri maupun keluarganya, serta agar Allah SWT melindunginya dari segala sesuatu yang tidak diketahui atau dikehendaki.
- 2) Permohonan agar Allah SWT memuji Nabi Muhammad saw seperti dengan bacaan

---

<sup>22</sup> Habib Abdullah Assegaf and Indria R. Dani, *Mukzizat Shalawat* (Jakarta: Kultum Media, 2009), hal.2



sholawat yang berbunyi *Shollallah 'ala Muhammad*.<sup>23</sup>

Membaca sholawat bisa mengartikan sebagai rasa rindu dan cinta seorang umat kepada Nabi Muhammad saw.<sup>24</sup> bahkan dalam berdo'a kita dianjurkan untuk membaca sholawat sebagai syarat terkabulkannya sebuah do'a. Karena kita hanyalah sebagai seorang hamba, yang meskipun berdo'a seribu kali namun tidak menggunakan sholawat disaat awal dan akhir berdo'a maka bisa saja do'a tersebut tidak akan terkabulkan sebelum membuka dan mengakhiri do'a dengan sholawat.<sup>25</sup>

Shalawat Thibbil Qulub juga sering disebut sebagai shalawat syifa' yang berarti obat/penyembuh, karena terkandung tawasul kepada Rasulullah saw yang mana diumpamakan sebagai keafiatan jasmani dan rohani bagi segala tubuh, serta penawar penyakit. Cahaya bagi segala mata dan sinarnya. Keistimewaan atau faedah dalam shalawat Thibbil Qulub adalah mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit, baik penyakit dhohir atau badaniyah maupun batin atau hati. Menjadikan beban hati, beban pikiran semakin ringan, menyembuhkan dan mengobati dari sifat tercela dan kegundahan atau rasa was-was serta

---

<sup>23</sup> Husnuddu'at, *Kesaktian Sholawat Nabi, Cet. III* (Surabaya: Dunia Ilmu, 2002), hal.7

<sup>24</sup> Hs Muadilah and Bunganegara, 'Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin', *TAHDIS: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis*, Vol.9 No.2 (2018), 185.

<sup>25</sup> Irwan Kurniawan, *The Miracle of Shalat: Shalawat Kepada Nabi Saw* (Bandung: Penerbit Marja, 2019), hal.20

memberikan cahaya dan sinar bagi mata hati. Berikut adalah bacaan sholawat tibbil qulub:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، طِبِّ الْقُلُوبِ  
وَدَوَائِهَا، وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا، وَتَوْرِ الْأَبْصَارِ  
وَضِيَائِهَا، وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

*Ya Allah, berikanlah rahmat kepada baginda kami, Nabi Muhammad, sang penyembuh hati dan obatnya, memberikan kesehatan badan dan mengobatinya, menjadi cahaya mata hati dan sinarnya, juga kepada keluarga dan sahabat beliau, dan semoga Engkau memberikan keselamatan.*

Sholawat tibbil qulub merupakan sholawat yang istimewa karena mengandung banyak keutamaan. Sholawat tibbil qulub juga dikenal dengan sholawat syifa dan sholawat nuril absor. Sholawat tibbil qulub dikhususkan untuk mengobati dan menyembuhkan berbagai macam penyakit dhohir (badaniyah) maupun batin (batin).

## **b. Hukum Membaca Sholawat**

### **1) Wajib**

Sholawat merupakan salah satu hal yang dianjurkan kepada siapapun, dalam membacanya sholawat bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja baik dalam sholat maupun diluar sholat.

#### **a) Dalam tasyahud**

Imam syafi'i berpendapat bahwa hukum bacaan sholawat pada nabi dalam tasyahud adalah fardhu. Kareana di dalam salah satu rukun sholat membaca sholawat tasyahud adalah hal yang tidak boleh dilewatkan/ditinggalkan. Apabila shalawat tasyahud ini

sampai tertinggal maka sholatnya dianggap batal atau tidak sesuai dengan syar'i maka mushalli harus mengulangi sholatnya kembali.

b) Dalam shalat jenazah

Qadhi Ahmad bin husein al-ishfahaniy dalam kitab fathul qaribil mujib menjelaskan bahwa membaca sholawat dalam sholat jenazah adalah hukumnya wajib dikarenakan sholawat atas nabi merupakan salah satu rukun shalat jenazah yang tidak bisa ditinggalkan.

2) Sunnah

Menurut ulama' apabila sholawat diluar shalat maka hukumnya adalah sunnah muakkad, yakni sunnah yang sangat dianjurkan. Dalam berdo'a, bacaan sholawat merupakan salah satu syarat sah, maksudnya adalah isi dalam do'a tersebut harus ada bacaan sholawat kepada Nabi bai itu diawal, pertengahan maupun di akhir do'a. Namun, jika tidak ada sholawat di dalam do'a maka do'a tersebut tidak memenuhi syarat sah dan tertahan diantara langit dan bumi.

**c. Dalil Tentang Anjuran Bersholawat**

Adapun dalil-dalil yang menganjurkan untuk mengamalkan bersholawat, sebagai berikut:

1) Q.S Al-Ahzab ayat 56

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا  
أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا

*Sesungguhnya Allah dan malaikat-  
malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai*

*orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya. (QS. Al-Ahzab: 56).*<sup>26</sup>

Pada surah Al-Ahzab ayat 56 tersebut menjelaskan bahwasannya tidak hanya manusia saja yang bersholawat kepada Nabi Muhammad, melainkan Allah dan malaikat-malaikatnyapun ikut serta bersholawat atas Nabi Muhammad.

2) HR. Abu Daud

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله تعالى عنهما أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إِذَا سَمِعْتُمُ النِّدَاءَ فَقُولُوا مِثْلَ مَا يَقُولُ، ثُمَّ صَلُّوا عَلَيَّ، فَإِنَّهُ مَنْ صَلَّى عَلَيَّ صَلَاةً صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ بِهَا عَشْرًا، ثُمَّ سَلُوا اللَّهَ لِي الْوَسِيلَةَ، فَإِنَّهَا مَنْزِلَةٌ فِي الْجَنَّةِ لَا تَنْبَغِي إِلَّا لِعَبْدٍ مِنْ عِبَادِ اللَّهِ، وَأَرْجُو أَنْ أَكُونَ أَنَا هُوَ، فَمَنْ سَأَلَ لِي الْوَسِيلَةَ حَلَّتْ لَهُ الشَّفَاعَةُ» (مسلم)

*Dari Abdullah bin Umar, dia mendengar Rasulullah SAW bersabda: "Jika kalian mendengar adzan, maka ucapkanlah seperti yang diucapkan muadzin, kemudian bershalawatlah kepadaku. Sesungguhnya*

---

<sup>26</sup> Depag RI, *Al-Qur'an, Cet. 6* (Bandung: Diponegoro, 2013). Hal 426

*orang yang bershalawat kepadaku sekali, maka Allah akan bershalawat untuknya sepuluh kali. Lalu, mintalah kepada Allah wasilah untukku karena wasilah adalah sebuah tempat di surga yang tidak akan dikaruniakan, melainkan kepada salah satu hamba Allah. Dan, aku berharap bahwa akulah hamba tersebut. Barang siapa memohon untukku wasilah, maka ia akan meraih syafaat." (HR Muslim).*

#### **d. Keutamaan membaca sholawat**

Sesungguhnya orang yang bersholawat untuk Nabi Muhammad saw adalah orang yang beruntung karena akan mendapatkan pahala besar dan mendapatkan syafa'atnya di akhirat kelak. Nabi Muhammad saw juga mengatakan bahwa manusia yang paling utama di hari kiamat yaitu seseorang yang mempunyai banyak amalan sholawat kepada dirinya (Nabi Muhammad saw).<sup>27</sup>

Ibnu Qoyyim, mengatakan bahwa sholawat untuk Nabi Muhammad mempunyai beberapa manfaat, diantaranya:<sup>28</sup>

- 1) Melaksanakan perintah Allah SWT.
- 2) Setiap satu kali pembacaan sholawat maka akan berganda menjadi 10 kali lipat sholawat dari Allah SWT.

---

<sup>27</sup> Maman A. Djaliel, *Himpunan Sholawat Nabi, Cet. 1* (Bandung: Pustaka Setia, 1998). Hal 2

<sup>28</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Jala'ul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi, Cet. 1* (Sukoharjo: Al-Qowam, 2013). Hal 261-262

- 3) Allah akan mengangkat derajat 10 kali lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak bersholawat
- 4) Allah memberikan 10 kebaikan untuknya disetiap sholawat yang dibaca.
- 5) Allah menghapuskan 10 keburukannya untuk setiap sholawat yang dibaca.
- 6) Do'anya akan dikabulkan apabila terdapat sholawat di dalamnya. Karena sholawat bisa membawa do'a naik hingga ke hadapan Allah SWT.
- 7) Mendapatkan syfa'at dari Nabi Muhammad saw.
- 8) Menghilangkan kesedihan yang dirasakannya.
- 9) Kebutuhan dan keinginan yang dicukupi oleh Allah SWT.
- 10) Mendapatkan petunjuk dan kehidupan dihatinya. Semakin banyak sholawat yang dibaca maka rasa cinta kepada Nabi Muhammad semakin besar. Tidak ada lagi keraguan yang merasuki jiwanya sehingga dapat menerima pet unjuk, kemenangan dan ilmu.

Sedangkan menurut M. Kamaludin ada 3 hal yang diperoleh saat membaca sholawat, yaitu:<sup>29</sup>

- 1) Apabila membaca sholawat satu kali, maka akan mendapatkan faedah berupa rahmat dan maghfiroh sebanyak sepuluh kali lipat dari Allah. Begitu juga apabila membacanya

---

<sup>29</sup> M. Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah* (Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta, 2016). Hal 9-12

- sepuluh kali akan Allah lipatkan sebanyak seratus kali.
- 2) Bacaan sholawat kelak di hari kiamat akan menjadi cahaya. Hal tersebut sesuai dengan hadist Anas bin Malik.  
(hadist)
  - 3) Bacaan sholawat dapat mencuci hati (operasi mental)

Selain manfaat-manfaat diatas, sholawat juga dapat menghantarkan energi positif apabila dilakukan dengan hal sebagai berikut:<sup>30</sup>

- 1) Menanamkan kejujuran dengan sepenuh hati dalam mencintai Nabi Muhammad . apabila rasa cinta kepada Rosulullah sudah tertanam maka akan memunculkan rasa ingin tahu tentang Beliau yang dapat dilakukan dengan upaya mencari tahu bagaimana kehidupan Nabi Muhammad, sejarah perjuangan islam dan lain sebagainya.
- 2) Mencintai Al-Qur'an dan Al-hadist, dengan cara membaca dan mempelajarinya. Berusaha menghafal dan merenungkan selanjutnya dapat mengaplikasikan pada kehidupan sehari-hari.
- 3) Meyakini dengan membaca sholawat kepada Nabi Muhammad akan memperoleh khasiat dari keutamaan yang terkandung dalam sholawat tersebut. Sholawat juga merupakan sebuah perwujudan rasa cinta kepada Nabi Muhammad, sehingga dengan memperbanyak

---

<sup>30</sup> Aprilia Tika, *The Amazing Sholawat* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utam, 2000).

membacanya maka semakin bertambah pula rasa cinta kepada Beliau.

**e. Waktu-waktu yang dianjurkan bersholawat**

Jala'ul Afham karya Ibnu Qayyim Al Jauziyyah menjelaskan waktu-waktu khusus yang dianjurkan membaca sholawat yaitu pada saat-saat berikut ini:<sup>31</sup>

- 1) Awal tasyahud
- 2) Akhir tasyahud
- 3) Akhir do'a qunut
- 4) Dalam khutbah
- 5) Saat berdo'a
  - a) Bersholawat sebelum berdo'a dan setelah memuji Allah
  - b) Bersholawat diawal, tengah, dan akhir do'a
  - c) Bersholawat diawal dan akhir do'a dengan menempatkan permohonan ditengah-tengahnya.
- 6) Ketika masuk dan keluar masjid
- 7) Ketika berada di atas bukit Shafa dan Marwah
- 8) Saat perkumpulan hendak berpisah
- 9) Ketika nama Nabi Muhammad disebutkan
- 10) Menyentuh hajar aswad
- 11) Ketika sudah melaksanakan talbiyah

**f. Manfaat membaca sholawat tibbil qulub**

Apabila seseorang mengamalkan sholawat tibbil qulub selaku writ ataupun dzikir secara rutin niscaya dapat mengobati tubuh dari berbagai macam penyakit, menghilangkan rasa cemas dan tertekan, menyembuhkan rasa was-was, sehingga

---

<sup>31</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah.



menciptakan ketenangan batin dan mencegah terjadinya penyakit hati.

KH Muhammad bin Abdullah Faqih mengatakan bahwasannya sholawat tibbil qulub ampuh untuk memelihara kesehatan tubuh serta dapat mencegah segala penyakit dhohir maupun bathin.<sup>32</sup>

Sholawat tibbil qulub memiliki berbagai khasiat tersendiri, di antaranya:<sup>33</sup>

- 1) Apabila sholawat tibbil qulub dibaca secara rutin dan mengamalkannya sebagai wirid, dan dzikir maka akan terhindar dari penyakit lahir dan batin.
- 2) Dapat mengobati tubuh dari beberapa penyakit.
- 3) Dapat membantu meringankan beban hati, badan dan pikiran serta menyembuhkan hati dari sifat tercela dan kegelisahan atau kecemasan, serta memberi petunjuk dan cahaya bagi mata hati.

## 2. *Baby blues*

### a. Pengertian *baby blues*

Pengertian *baby blues* syndrome atau postpartum blues adalah gangguan suasana hati atau psikis yang dialami oleh seorang ibu pasca melahirkan yang bersifat hanya sementara waktu saja. Gejala *baby blues* syndrome biasanya terjadi dalam jangka waktu 10 hari hingga 14 hari sejak hari pertama pasca melahirkan. Ibu yang mengalami

---

<sup>32</sup> KH Muhammad bin Abdullah Faqih, *Majmu'ah Maqruat Yaumiyah Wa Usbu'iyah* (Lamongan: Langitan Press, 2018). Hal 47

<sup>33</sup> Rima Olivia, *Shalawat Untuk Jiwa, Cet.1* (Jakarta: Trans Media, 2016). Hal 50

*baby blues* syndrome dapat mengalami perubahan emosional yang sangat signifikan, misalnya satu menit yang awalnya si ibu merasa bahagia namun pada menit berikutnya mereka mengalami rasa kesedihan bahkan tiba-tiba menangis. Hal ini bisa terjadi dikarenakan mereka mengalami rasa tertekan, sulit berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan dan sulit tidur karena menjaga bayinya.<sup>34</sup>

*Baby blues* syndrome merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis akibat penyesuaian terhadap bayi yang telah dilahirkan yang disebabkan oleh rasa kelelahan, gelisah, dan perubahan hormone dalam tubuh.<sup>35</sup>

Angka 70% - 80% wanita sesudah melahirkan pada saat pekan-pekan pertama akan mengalami perubahan emosional yang disebut dengan *baby blues* syndrome/ kesedihan sesudah melahirkan. Pada umumnya *baby blues* akan menghilang dalam waktu beberapa jam sampai beberapa hari. Namun pada beberapa minggu atau bulan, bisa berkembang menjadi kondisi yang lebih berat.<sup>36</sup>

#### **b. Gejala *baby blues***

Sebuah kondisi *baby blues* pasca persalinan jika tidak ditangani dengan tepat akan berdampak pada perkembangan anak dan bisa berkelanjutan

---

<sup>34</sup> Mansur, *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan* (Jakarta: Salemba Medika, 2009). Hal 152

<sup>35</sup> Diah, 'Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues' (Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang).

<sup>36</sup> Suryati, 'The *baby blues* And Postnatal Depression', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2008.

dengan timbulnya masalah terhadap hubungan perkawinan dengan suaminya.<sup>37</sup>

Berikut gejala-gejala yang biasanya muncul pada saat mengalami *baby blues* antara lain:

- 1) Merasa sedih dan depresi disertai menangis tanpa sebab
- 2) Mudah lelah, gampang tersinggung dan kurang sabar
- 3) Kekuatan energi yang menurun
- 4) Cemas, merasa serba salah dan dihargai
- 5) Mempunyai rasa kecewa terhadap bayi yang dilahirkan atau menjadi terlalu khawatir terhadap bayinya.
- 6) Tidak percaya diri karena perubahan postur tubuh pasca melahirkan
- 7) Sulit beristirahat dengan tenang/ bisa juga tidur lebih lama
- 8) Berat badan turun akibat kurangnya nafsu makan
- 9) Perasaan takut menyakiti diri sendiri atau bayinya<sup>38</sup>

Yusari dan Risneni menjelaskan gejala yang dialami oleh ibu yang mengalami *baby blues* syndrome yaitu sering mengalami perubahan mood yang cepat berubah, seperti mudah menangis karena merasa tidak bahagia, takut, tidak sabar, tidak berselera makan, tidak mau bicara, sakit kepala, perasaan yang sangat sensitif dan khawatir yang berlebihan, tidak bersemangat, kehilangan percaya

---

<sup>37</sup> Esther T. Hutagaol, 'Efektivitas Intervensi Edukasi Pada Depresi Postpartum' (FIK UI, 2010). Hal 14

<sup>38</sup> Ambarwati and Diah, *Asuhan Kebidanan Nifas* (Yogyakarta: Mitra Cendikia Press). Hal 91

diri, tidak bisa berkonsentrasi dan sulit mengambil keputusan, merasa tidak punya ikatan batin dengan si bayi yang baru dilahirkannya, merasa tidak menyangginya dan insomnia yang berlebihan.<sup>39</sup>

**c. Faktor penyebab *baby blues* syndrome**

Pemicu terjadinya *baby blues* syndrome terjadi karena beberapa faktor, berikut adalah faktor-faktor yang menjadi penyebab terjadinya *baby blues* syndrome:

1) Faktor biologis

Salah satu faktor penyebab *baby blues* syndrome dari dalam diri wanita adalah hormonal. Pada saat seorang ibu melahirkan maka terjadi penurunan hormonal berupa kadar estrogen, progesteron, dan peningkatan kortisol, laktogen dan prolactin bersamaan dengan dikeluarkannya plasenta.

2) Faktor demografi (umur dan paritas)

Usia merupakan hal yang mempengaruhi kematangan emosional, fisik maupun psikologis sehingga dapat menjadi pemicu faktor terjadinya *baby blues*.

Paritas adalah wanita yang pernah melahirkan bayi yang dapat bertahan hidup. bagi seorang ibu yang pertama kali melahirkan akan memiliki stressor lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang sudah pernah melahirkan.

3) Faktor psikologis (dukungan keluarga dll)

Kekuatan seorang ibu pasca melahirkan dapat kembali pulih setelah melewati masa

---

<sup>39</sup> Ambarwati and Diah. Hal 91

nifas. Dalam mas ini sangat dibutuhkan dukungan dari suami serta keluarga agar dapat membuat ibu merasa aman dan diperhatikan.<sup>40</sup>

- 4) Faktor sosial
  - a) Tingkat pendidikan
  - b) Status perkawinan
  - c) Kondisi sosial ekonomi
  - d) Keadaan persalinan yang tidak sesuai dengan harapan

#### **d. Dampak *baby blues syndrome***

Depkes RI (2001) memaparkan bahwa *baby blues syndrome* dapat mengakibatkan dampak terhadap ibu pasca melahirkan dan juga bayinya.<sup>41</sup> Dampak *baby blues syndrome* yang terjadi pada bayi yaitu sering menangis dalam jangka waktu lama dan mengalami masalah tidur. Sedangkan dampak ibu yang mengalami *baby blues syndrome* yaitu ditunjukkan ibu pasca melahirkan yang mengalami gangguan aktivitas, gangguan hubungan sosial, adanya risiko menggunakan zat berbahaya dan adanya gangguan psikis yang lebih berat serta tindakan bunuh diri.

#### **e. Cara mengatasi gejala *baby blues syndrome***

- 1) Senantiasa berdo'a kepada Allah SWT dengan harapan diberinya taufik serta kemudahan untuk menjalankan kewajiban seorang ibu.

---

<sup>40</sup> R Hymas and L Gyrard, 'Predicting Postpartum Depression among Adolescent Mothers: A Systematic Review of Risk', *Journal of Affective Disorders*, 2019. Hal 246

<sup>41</sup> Departemen Kesehatan RI, *Konsep Asuhan Kebidanan* (Jakarta: Depkes, 2001).

- 2) Menanamkan rasa ikhlas dan tulus dalam berperan sebagai ibu baru dan mengingat balasan yang akan dituai diakhirat kelak.
- 3) Berusaha bersikap tenang dan rileks dalam mengurus bayi.
- 4) Tidur ketika bayi tidur
- 5) Berbagi keluhan tentang kecemasan yang dialami kepada pasangan, keluarga atau teman terdekat.
- 6) Meluangkan waktu untuk diri sendiri meskipun hanya beberapa menit, seperti mendengarkan murotal/ sholawat, membaca novel atau menonton televisi.
- 7) Ibu tidak diharapkan menjadi “super mama”. Sehingga diperlukannya kejujuran pada diri sendiri sejauh mana kita dapat melakukan sesuai kemampuan dan minta bantuan orang lain ketika membutuhkan.
- 8) Biarkan suami/ keluarga membantu pekerjaan rumah tangga dan mengurus bayi.<sup>42</sup>

### 3. **Terapi Sholawat Tibbil Qulub dapat Mengatasi Gejala *Baby Blues* pada Ibu Muda Pasca Melahirkan**

Terapi sholawat tibblel qulub adalah proses terapi dengan menggunakan sholawat tibblel qulub yang dilakukan untuk memperbaiki diri dari kebiasaan buruk agar lebih baik/ sehat dengan suatu cara yang dilakukan secara berulang-ulang serta teratur.

Terapi sholawat tibblel qulub mempunyai banyak manfaat selain bisa menyembuhkan penyakit dhohir maupun bathin, melantunkan sholawat juga dapat memperbanyak pahala. Selain itu sholawat juga

---

<sup>42</sup> Sujiyatini and Dkk, *Asuhan Ibu Nifas Askeb III* (Jakarta: Penerbit Cyrillius Publisher, 2010). Hal 55

diartikan sebagai do'a yang artinya jika seseorang membaca sholawat maka sama halnya dia berdo'a kepada Allah. Selain itu bagi yang membaca sholawat satu kali niscaya Allah bershawat untuknya sepuluh kali lipat, menghapus sepuluh dosanya serta meningkatkan derajat sebanyak sepuluh tingkatan.

Melantunkan sholawat dapat memberikan sebuah ketenangan dan kedamaian dalam jiwa bagi pembacanya, selain itu sholawat juga dapat dijadikan sebagai petunjuk cara yang terbaik untuk selalu bersyukur dalam hal apapun dan juga memelihara hubungan pembaca dengan Nabi Muhammad saw.

*Baby blues* adalah suatu keadaan dimana seorang ibu tidak dapat menyesuaikan diri pasca persalinan sehingga mengalami gangguan psikologis yang ditunjukkan dengan perilaku mudahnya perubahan emosional seperti gampang sedih, tiba tiba menangis dan merasa cemas.

*Baby Blues* merupakan sebuah penyakit jiwa yang menyangkut perasaan dan sebagainya, sedangkan sholawat tibbil qulub merupakan sholawat penyembuh, maka dengan melakukan Terapi Sholawat Tibbil Qulub dapat mengatasi gejala *baby blues*.

Dalam upaya mengatasi emosi negatif yang dialami konseli karena menderita gejala *baby blues* maka al-qur'an menawarkan solusi yaitu dengan membaca al-qur'an dengan penuh kesadaran. Apabila seseorang bertasbih dalam dzikir atau bershawat untuk Rosulnya, semua itu akan terekam dalam diri individu. Pengulangan kebiasaan tersebut nantinya akan tersimpan dalam arsip memori DNA, lalu mengalir pada denyutan secara simultan dalam getar tasbih yang sama dengan seluruh semesta alam. Selain menghasilkan ketenangan hati, pengulangan/ kebiasaan bershawat

juga efektif untuk memutus rantai emosi negatif seperti kecemasan, rasa tertekan, was-was dan stress yang berlebihan. Transmisi suara dan vibrasi huruf-huruf al-qur'an, kalimat *thayyibah* serta sholawat dapat menumbuhkan kekuatan, ketentraman, konsentrasi pencerahan jiwa bagi pembaca maupun pendengarnya.<sup>43</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah surat Ar-Ra'd ayat 28 yang berbunyi:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang". (QS.Ar-Ra'd: 28)

Pada penelitian ini, konselor melakukan *treatment* pada konseli dengan membaca sholawat tibbil qulub sebanyak 7 kali yang dilakukan dengan khusyu' setelah sholat fardhu. Kemudian konseli juga dianjurkan untuk melantukan sholawat tibbil qulub pada saat indikator masalahnya muncul dengan harapan agar konseli dapat mengontrol emosi negatifnya.

Jadi kesimpulannya sholawat memiliki pengaruh yang sangat luas bagi kehidupan seseorang yang mengamalkannya, sholawat juga memiliki kaitan antara rohaniah dengan hubungan kepada Allah SWT. Sholawat juga merupakan bentuk rangsangan yang berarti do'a atau suatu kebaikan-kebaikan dari Allah. Disini konselor juga memberikan motivasi agar konseli dapat bangkit dari gejala-gejala *baby blues* yang

---

<sup>43</sup> Adehasman, *Cinta Kesehatan, Dan Munajat Emha Ainun Najib* (Jakarta: PT Bentang Pustaka, 2019). Hal 234-237



dideritanya. Sehingga konseli dapat mencapai tujuan dari proses konseling yang dilakukan.

## **B. Penelitian Terdahulu yang Relevan**

1. Mar'atus Sholikhah, 2022. "Konseling Islam Dengan Terapi Sholawat Tibbil Qulub Dalam Menangani Rasa Kesepian Seorang Remaja Yatim Piatu Di Desa Sonoageng Kecamatan Prambon Nganjuk"
  - a. Persamaan  
Kedua penelitian ini memiliki sebuah kesamaan yakni sama-sama menggunakan variabel terikat yakni menggunakan sholawat thibbil qulub dalam mengatasi permasalahan emosi yang dialami konseli.
  - b. Perbedaan  
Kedua penelitian ini juga memiliki perbedaan yakni pada penelitian terdahulu berfokus untuk menangani rasa kesepian pada seorang remaja, sedangkan pada penelitian ini berfokus untuk mengatasi gejala *baby blues* pada seorang ibu muda pasca melahirkan.
2. Citra Ariyanti, 2020. "Bimbingan Rohani Islam Dalam Mengatasi *baby blues* Pada Ibu Pasca Melahirkan Di RS PKU Muhammdiyah Yogyakarta"
  - a. Persamaan  
Kedua penelitian ini memiliki sebuah kesamaan yakni sama-sama berfokus untuk mengatasi *baby blues*.
  - b. Perbedaan  
Kedua penelitian ini juga memiliki perbedaan yakni pada penelitian terdahulu menggunakan bimbingan rohani islam sedangkan pada penelitian ini menggunakan terapi thibbil qulub.
3. Layla Rifatin, 2020. "Konseling Islam Dengan Sholawat Thibbil Qulub Untuk Meningkatkan Spiritualitas Pada

Penderita Multiple Sclerosis Di Desa Belahanrejo Kedamean Gresik”.

a. Persamaan

Kedua penelitian ini memiliki sebuah kesamaan yakni sama-sama menggunakan variabel terikat yaitu sholatat thibbil qulub untuk membantu menangani permasalahan konseli.

b. Perbedaan

Kedua penelitian ini juga memiliki perbedaan yakni pada penelitian terdahulu berfokus untuk meningkatkan spiritualitas pada penderita multiple sclerosis, sedangkan pada penelitian ini berfokus untuk mengatasi gejala *baby blues*.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Metodologi penelitian merupakan suatu kegiatan ilmiah yang terencana, sistematis, terstruktur, serta memiliki tujuan baik secara praktis maupun teoritis yang akan dicapai dalam penelitian tersebut. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan metode kualitatif dan studi kasus.

Metode penelitian merupakan suatu pendekatan dan penelusuran untuk mengeksplorasi serta memahami gejala sentral pada suatu fenomena. Untuk mengetahui gejala Sentral tersebut peneliti mewawancarai narasumber penelitian ataupun partisipan dengan mengajukan pertanyaan baik secara luas maupun secara umum mengenai fenomena yang diteliti. Informasi yang diperoleh partisipan dengan pengajuan beberapa pertanyaan tersebut informasi tersebut Biasanya berupa kata-kata dan teks, selanjutnya data yang diperoleh dianalisis. Hasil analisis dari informasi tersebut dapat berupa gambaran deskripsi maupun dalam bentuk tema-tema. Dari data tersebut peneliti membentuk sebuah interpretasi untuk menangkap arti yang lebih mendalam dari informasi yang diperoleh titik sesudahnya peneliti membuat terapi sholat untuk dirinya dan menjabarkan dengan hasil penelitian sebelumnya. Hasil dari laporan kualitatif akan dituangkan dalam sebuah laporan tertulis. Isi dari laporan tersebut lebih fleksibel karena tidak ada ketentuan tentang struktur penelitian kualitatif.<sup>44</sup>

---

<sup>44</sup> J Cresswell, *Educational Research Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research* (Person-Prentice Hall, 2008). Hal 48

Penelitian ini menggunakan deskriptif analisis. Metode deskriptif analisis dipergunakan mengkaji keadaan atau kondisi dan hal hal lain yang berkaitan dengan penelitian. Selanjutnya data yang terkumpul dikelompokkan menurut jenis, sifat dan kondisinya.<sup>45</sup> Metode deskriptif analisis merupakan metode penelitian yang menceritakan keadaan atau kabar yang terjadi ketika penelitian berlangsung.

## **B. Objek Penelitian**

Objek dalam penelitian ini meliputi:

- a. Konseli, yang berperan menjadi konseli dalam penelitian ini adalah seorang ibu muda pasca melahirkan berusia 22 tahun di desa Kloposepuluh, Dusun Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02.
- b. Konselor, dalam penelitian ini yang berperan menjadi seorang konselor adalah seorang mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya dari Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang saat ini sedang menempuh S1 semester 7.
- c. Lokasi penelitian dalam penelitian ini bertempat di rumah konseli yaitu di desa Kloposepuluh, Dusun Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02 Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo

## **C. Jenis dan Sumber Data**

- a. Jenis data

Penelitian ini menggunakan data yang bersifat non statistic yang mana data yang diperoleh nantinya dalam bentuk kata verbal atau deskriptif. Penelitian ini memiliki jenis data sebagai berikut:

---

<sup>45</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009). Hal 5

- 1) Data Primer adalah data yang diperoleh selama proses di lapangan yaitu Desa Klopsepuluh Dusun Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02 Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo berupa verbal ataupun nonverbal dan perubahan perilaku koseli ketika sebelum dan sesudah diberi intervensi. Selain dari konseli data lainnya di peroleh dari ibu mertua dan temannya.
  - 2) Data Sekunder yaitu data yang berguna untuk melengkapi data primer, yang diambil dari sumber kedua atau berbagai sumber.<sup>46</sup> Data sekunder juga dapat diartikan dengan data yang diambil dari sumber kedua atau secara tidak langsung melalui data-data yang sudah tersedia dan mudah diperoleh melalui membaca, mendengar dan mengamati.<sup>47</sup> Sumber data sekunder penelitian ini antara lain merupakan data dari observasi konseli selama *home visit* dan data dokumentasi selama *home visit*.
- b. Sumber data

Penulis mendapatkan informasi dari sumber data untuk mendapat informasi dan keterangan, yang dinamakan sumber data ialah subyek dari mana data diperoleh.<sup>48</sup> Adapun jenis sumber datanya:

- 1) Sumber data primer yakni sumber yang diperoleh langsung oleh peneliti di lapangan berasal dari konseli yakni seorang ibu muda pasca melahirkan yang ditandai dengan rasa bingung, sedih dan cemas berlebihan.

---

<sup>46</sup> Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001). Hal 128

<sup>47</sup> Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006). Hal 209

<sup>48</sup> Suharsimio Arikanto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006). Hal 129

- 2) Sumber data sekunder yaitu sumber data yang diperoleh dari orang lain guna melengkapi data yang peneliti peroleh dari sumber data primer. Sumber ini peneliti peroleh dari informan seperti ibu mertua dan teman konseli.

## **D. Tahap-Tahap Penelitian**

### **1. Menyusun rencana penelitian**

Dalam menyusun rencana penelitian, sebelumnya peneliti mempelajari terapi sholawat tibbil qulub. Kemudian, peneliti membuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, definisi konsep serta membuat rancangan data-data yang diperlukan peneliti.

### **2. Menentukan Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dalam penelitian ini bertempat di rumah konseli yaitu di desa Kloposepuluh, Dusun Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02 Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo.

### **3. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian**

Untuk menyiapkan penelitian ini, peneliti perlu mempersiapkan beberapa hal seperti menyiapkan perizinan penelitian, hal pokok/ pedoman wawancara, alat tulis, kamera/ alat dokumentasi dan sebagainya. Hal tersebut bertujuan agar mendapatkan deskripsi data dan hal yang dibutuhkan lainnya.

### **4. Menjajaki dan Menilai Keadaan Lingkungan**

Peneliti mengenali keadaan lapangan atau keadaan lokasi penelitian yaitu di desa Kloposepuluh, Dusun Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02 Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo.

## 5. Tahap Pekerjaan Lapangan

Tahap pekerjaan lapangan terdiri dari tiga bagian diantaranya yaitu peneliti dapat memahami situasi dan kondisi penelitian, mempersiapkan diri untuk memasuki lapangan serta berperan mengumpulkan data di lapangan. Informan dalam penelitian ini adalah ibu konseli dan juga sahabatnya.

## 6. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini peneliti bertindak untuk menganalisa data yang telah didapatkannya dari lapangan dengan cara menggambarkan/ menguraikan masalah yang ada sesuai kenyataan yang ada. Analisis data meliputi kegiatan menyeleksi, mengkategorikan/ mengklompokkan, mengevaluasi, dan membandingkan dengan hasil penelitian terdahulu.

## E. Teknik Pengumpulan Data

### 1. Observasi

Menurut bahasa observasi merupakan memperhatikan seseorang/ peristiwa untuk mengamati sesuatu yang sedang terjadi dengan perhatian semaksimal mungkin. Dalam melakukan pengamatan diperlukan adanya pengumpulan data secara sistematis dan disengaja melalui proses pengamatan dan pencatatan terhadap gejala yang diselidiki.<sup>49</sup>

### 2. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan melakukan tanya jawab secara bertatap muka yang disengaja dan juga terencana serta sistematis antara pewawancara dengan individu yang

---

<sup>49</sup> Gantiana Komalasari, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif, Cet Ke-1* (Jakarta: PT Indeks, 2011). Hal 53

diwawancarai.<sup>50</sup> Dalam metode ini penulis mengadakan wawancara langsung dengan sumber data primer dan sumber data sekunder.

### 3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mendapatkan keterangan dan penerangan pengetahuan dan bukti. Berguna untuk memberikan informasi mengenai isi dokumen bagi yang memerlukan, menyiapkan alat bukti dan data mengenai keterangan dokumen.

### F. Teknik Validitas Data

Pengecekan validitas data berfungsi agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dan dipercaya oleh semua pihak. Untuk terpenuhinya validitas dalam penelitian kualitatif diperlukan adanya:

1. Pengamatan terus menerus
2. Membicarakan hasil temuan dengan orang lain
3. Menganalisis permasalahan yang bertolak belakang
4. Menggunakan bahan referensi
5. Menganalisis data secara terus menerus

### G. Teknik Analisis Data

Analisis data ialah proses mencari dan menyusun dengan sistematis data yang diperoleh dari berbagai sumber data dengan cara mengelompokkan data ke dalam kategori, memasukkan ke unit-unit, melakukan ke situs, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami.<sup>51</sup>

Dalam proses menganalisa data ini, peneliti akan menganalisis data dengan cara analisis deskriptif komparatif

---

<sup>50</sup> Gantiana Komalasari. Hal 39

<sup>51</sup> Sugiyono. Hal 244



yaitu membandingkan data teori dengan data yang ada di lapangan serta membandingkan hasil sebelum dan sesudah proses konseling yang dilakukan.

Selanjutnya peneliti menganalisa proses serta hasil pelaksanaan terapi sholat tibbonul qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada seorang ibu muda pasca melahirkan diuraikan sebagai berikut:

1. Menguraikan proses Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono.
2. Menguraikan tentang keberhasilan pelaksanaan Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

###### **a. Letak Geografis**

Pada bab empat ini peneliti akan menyajikan gambaran tentang lokasi yang nantinya akan dijadikan sebagai objek penelitian. Data-data secara umum disini diperlukan oleh peneliti, yang nantinya dapat diperoleh melalui deskripsi tempat penelitian. Karena letak geografis sedikit banyak mempunyai hubungan dengan masalah konseli.

Lokasi penelitian ini bertempat di Kloposepuluh, Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02. Pada rumah tersebut merupakan salah satu rumah tinggal warga yang ada di Desa Kloposepuluh, Dusun Pasegan, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo.

###### **b. Kondisi Sosial dan Keagamaan**

Kondisi sosial dan keagamaan di Desa Keloposepuluh, Dusun Pasegan, Kecamatan Sukodono, Kabupaten Sidoarjo memiliki acara rutin yang sudah umum ada di di desa-desa. Seperti halnya yasinan, arisan dan senam bersama.

Pada kegiatan yasinan di desa ini berlangsung pada setiap hari jum'at dimana pada acara beranggotakan bapak-bapak yang sudah berumah tangga dengan kegiatan tahlil dan makan bersama setelahnya.

Kemudian pada acara arisan terbagi menjadi dua, yakni arisan ibu-ibu dan arisan bapak-bapak.

Pada kegiatan ini dilaksanakan hari rabu malam untuk bapak-bapak, sedangkan untuk ibu-ibu berlangsung pada hari sabtu.

Selanjutnya ada kegiatan senam berasma sebagai kegiatatan upaya menjaga kesehatan warga yang digelar di rumah Ibu Kepala Desa pada hari Minggu jam tujuh pagi. Serangkaian kegiatan-kegiatan diatas menunjukkan bahwa warga Kloposepuluh ini bersosialita dengan baik dan dapat menumbuhkan kerukunan untuk warga setempat.

**c. Kondisi Ekonomi**

Kondisi ekonomi di desa Kloposepuluh, Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02 ini menurut peneliti sudah cukup baik, karena kebanyakan penduduk bekerja sebagai karyawan pabrik dan usaha sendiri seperti membangun pertokohan/ warung. Selain itu ada beberapa juga yang menjabat sebagai kandidat desa serta guru.

**2. Deskripsi Konselor**

**a. Biodata Konselor**

Konselor seorang konselor adalah memberikan suatu bantuan yang dilakukan dengan konseli agar si konseli mendapatkan solusi atau pengembangan sebuah potensi yang tidak disadarinya. Peran konselor adalah untuk mendampingi jalannya proses konseling yang dilakukan bersama-sama dengan konseli. Pada penelitian ini, konselornya adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya fakultas Dakwah dan Komunikasi prodi Bimbingan Konseling Islam. Berikut adalah biodata konselor:

1) Identitas Konselor

Nama :Khofifah Rahmah I.  
Tempat Tanggal Lahir:Magetan, 30 Maret 2000  
Umur :22  
Jenis Kelamin :Perempuan  
Agama :Islam  
Status :Belum Kawin  
Pekerjaan :Mahasiswa  
Pendidikan :UINSA  
Alamat :Perumtas 3, Blok L4  
no.20, Kec.Tulangan, Kab.Sidoarjo

2) Riwayat Pendidikan

TK/ Paud :TK Kunci Harapan  
SD/MI :SDN Kepuh Kemiri  
SMP/ MTs : SMP Islam Sidoarjo  
SMA/ MA : SMAN 1 Krembung

**b. Pengalaman Konselor**

Banyak pengalaman dari koselor yang didapat saat perkuliahan pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam, misalnya mendapatkan pelatihan penilaian konseling atau appraisal konseling, melakukan berbagai praktek konseling, observasi, penerapan teknik maupun teori konseling.

Konselor juga sudah menempuh mata kuliah Konseling Individu dan Kelompok dimana di dalamnya terdapat tugas untuk terjun langsung di lingkungan sekitar agar melakukan konseling individu maupun kelompok dan mencari sebuah permasalahan kemudian diperintahkan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Selain Konseling Individu dan Kelompok konselor juga sudah sudah menempuh mata kuliah pemahaman individu,

psikologi kepribadian, teori dan teknik konseling serta masih banyak lagi.

Selain mata kuliah konselor juga mempunyai pengalaman saat melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan di Rutan Kelas 1 Surabaya selama satu bulan setengah atau enam minggu.

### 3. Deskripsi Konseli

#### a. Data Diri Konseli

Konseli adalah seorang individu yang dengan permasalahan ataupun potensinya yang akan diketahui bersama-sama cara menyelesaikannya maupun mengembangkannya oleh konselor. Saat ini konseli membutuhkan bantuan atau pertolongan terkait masalahnya. Berikut data dirinya:

Nama	: DT (nama samara)
Tempat Tanggal Lahir	: Sidoarjo, 20 Maret 2000
Umur	: 22 tahun
Agama	: Islam
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat	: Kloporepuluh, Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02
Kesibukan	: Pekerjaan Rumah Tangga

Pada identitas penelitian ini disamarkan, untuk menjaga kerahasiaan, nama subyek tidak dipublikasikan melainkan nama subyek diganti menjadi inisial subyek.

#### b. Latar Belakang Konseli

##### 1) Latar Belakang Keluarga Konseli

Konseli merupakan anak pertama yang lahir dan dibesarkan di Sidoarjo. Konseli

terlahir dari keluarga yang harmonis dan berkecukupan. Ayah konseli berkerja sebagai karyawan swasta yang mempunyai gaji diatas UMR. Sedangkan ibu konseli merupakan ibu rumah tangga yang mempunyai sikap hangat kepada anak-anaknya. Keluarga konseli selalu mengutamakan kedisiplinan dalam keluarganya sehingga konseli juga menjadi pribadi yang disiplin dan rajin. Rumah konseli juga selalu bersih dan juga tertata rapi karena konseli selalu sadar atas kewajibannya dan mengerjakan sesuatu dengan terstruktur.<sup>52</sup>

## 2) Latar Belakang Pendidikan Konseli

Berikut adalah daftar riwayat pendidikan konseli:

TK/ Paud : TK Darul Ulum Waru

SD/ MI : SDN Masangan Kulon

SMP/ MTs : SMP Negeri 2 Sukodono

SMA/ MA : SMA Muhammadiyah 1 Taman

Konseli pernah mengikuti ekstrakurikuler basket sewaktu ia masih menduduki bangku SMA yang membuat konseli menjadi lebih banyak relasi di sekolahnya. Konseli juga selalu meraih peringkat sepuluh besar dikelas karena ketekunan dan keuletannya yang membuat orang tua konseli bangga.<sup>53</sup>

## 3) Latar Belakang Ekonomi Konseli

---

<sup>52</sup> Hasil Wawancara dengan sahabat konseli tanggal 26 September 2022

<sup>53</sup> Hasil Wawancara dengan ibu konseli tanggal 28 September 2022

Konseli terlahir dari keluarga yang ekonominya terbilang cukup, dengan gaji diatas UMR ayah konseli sebagai kepala rumah tangga dapat mencukupi kebutuhan keluarganya dengan baik. Sedangkan setelah menikah konseli tinggal bersama suami yang nafkahnya juga menjadi tanggung jawab suami. Suami konseli berkerja sebagai pegawai swasta dan gajinya juga dapat mencukupi kebutuhan rumah tangga baik untuk nafkah istri maupun untuk kebutuhan anak.

4) Latar Belakang Lingkungan Rumah Konseli

Konseli bertempat tinggal di Klopsepuluh, Pasegan Wetan Rt 09 Rw 02 yang tidak berdekatan dengan jalan raya sehingga tidak begitu bising dan nyaman. Selain itu warga atau tetangga konseli merupakan warga yang rukun dan damai karena sering ketika ada tetangga yang sakit mereka menjenguknya secara bersama-sama serta tidak ada isu saling bertengkar antar tetangga.<sup>54</sup>

5) Latar Belakang Agama Konseli

Perihal agama, konseli tergolong sebagai individu yang rajin beribadah, karena ia selalu menunaikan sholat lima waktu dengan tepat waktu meskipun konseli jarang sholat berjama'ah. Konseli mempunyai rutinitas mengaji surat al kahfi pada setiap hari jum'at. Konseli juga suka membantu dan menolong teman yang sedang membutuhkan bantuan,

---

<sup>54</sup> Hasil observasi dan wawancara dengan tetangga konseli tanggal 1 Oktober 2022

selain itu konseli juga memiliki banyak teman karena sikap ramah tamah dan rendah hatinya.<sup>55</sup>

### c. Deskripsi Masalah Konseli

Setelah melahirkan konseli merasakan kondisi psikologisnya terganggu. Hal ini disebabkan konseli menjalani peran baru sebagai ibu untuk bayi yang baru dilahirkannya. Perubahan peran tersebut membutuhkan kemampuan untuk penyesuaian diri agar dapat menjalani perannya dengan melaksanakan kewajibannya dengan baik. Sedangkan yang dialami pada wanita umur 22 tahun ini masih tidak bisa menerima perubahan yang signifikan pada kondisinya sekarang sehingga ia dikatakan belum bisa menyesuaikan diri dalam menjalani peran barunya sebagai ibu muda.

Terkait dengan gejala *baby blues* yang dialami konseli dapat dilihat dengan adanya perubahan emosional yang dialami konseli pasca melahirkan. Konseli merasa bahwa masalah yang ia alami sekarang semakin membuat ia kesusahan dan tertekan dalam menajalani hari-harinya. Hal ini sesuai dengan cerita konseli yang merasa takut tidak bisa menjadi ibu yang baik untuk anaknya dan juga menghawatirkan masa depan anaknya kelak. Selain itu konseli juga sering merasa kebingungan dalam merawat anaknya karena dalam merawat anak dominan ia kerjakan sendiri. Hal ini dikarenakan ibu mertua yang mengidap penyakit diabetes sehingga daya tahan tubuhnya melemah, sehingga membuat konseli takut berkeluh kesah ataupun sekedar bertanya jika mengalami kesusahan dalam merawat

---

<sup>55</sup> Hail wawancara dengan sahabat konseli tanggal 1 Oktober 2022



bayinya. Selain itu, konseli berpikir bahwa ibu mertuanya terlihat tidak sayang kepada cucunya karena pada suatu ketika konseli ingin menitipkan anak sebentar karena adanya kepentingan namun ibu mertua tidak berkenan untuk menjaganya dan menyuruh konseli mengajak bayinya sekalian.

Sedangkan suaminya harus berkerja dari pagi hingga sore hari, namun ketika malam hari suami masih sering keluar untuk ngopi bersama teman-temannya. Karena itu konseli merasa kebingungan sendiri dalam merawat bayinya seperti ketika bayinya menangis dia tidak paham atas tangisan tersebut, apakah bayinya menangis karena lapar, gerah atau mengantuk. Dengan peristiwa tersebut membuat konseli bingung akan hal apa yang ia tindak lanjuti untuk menangani anaknya yang sedang menangis sehingga dia melakukan penanganan dengan kurang maksimal dan mengalami panik.

Selain itu, konseli juga masih suka membandingkan masanya yang sekarang dengan masa lajang, dimana pada masa lajang konseli bisa menikmati waktunya dengan berpergian bersama teman-teman dan hanya memikirkan kebahagiaannya sendiri. Sedangkan yang dirasakan konseli sekarang sangat jauh berbeda, bahkan waktu untuk dirinya sendiri saja tidak ada karena hanya untuk mengurus bayinya.

Dengan adanya perubahan yang signifikan terhadap konseli dan juga kurang adanya dukungan dari keluarga membuat konseli merasa sendirian dalam mengatasi masalahnya. Sehingga ia memilih

untuk diam dan memendam masalahnya sendiri yang membuat konseli sering menangis serta sulit tidur.

Selain itu konseli juga tidak mendapatkan dukungan dari keluarga karena suami yang harus berkerja dari pagi hingga sore dan waktu malamnya juga sering digunakan untuk nongkrong bersama teman-temannya. Sedangkan ibu mertua juga fisiknya rentan karena mengidap penyakit diabetes sehingga konseli enggan untuk meminta bantuan kepadanya karena takut merepotkan dan adanya rasa kurang nyaman kepada ibu mertua.

Menurut ibu mertua konseli juga sering mengurung dirinya di kamar dengan si bayi dan kamarnya terkunci. Kejadian tersebut sangat berbanding terbalik sebelum konseli melahirkan anaknya. Karena sebelum pasca melahirkan konseli adalah pribadi yang ramah tama dengan keluarga, suka ngobrol dan mengahibaskan waktunya bersama orang-orang yang ada di rumah.

Suami konseli juga sering mengetahui konseli menangis di malam hari, namun ketika ditanya konseli hanya mengatakan "*aku gapapa*" dan kemudian terdiam. Suami konseli juga selalu mengingatkan konseli untuk segera tidur namun konseli hanya merebahkan badannya saja tanpa memejamkan matanya.

Dari deskripsi diatas dapat disimpulkan dalam bentuk tabel bahwa keadaan konseli sebelum diberi Terapi Sholawat Tibbil Qulub adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 1 Keadaan konseli sebelum diberikan treatment**

No	Waktu	Kondisi Konseli	Sumber
1	Minggu pertama Senin, 5 September 2022	Takut akan masa depan anaknya	Wawancara dengan konseli
2	Senin, 5 September 2022	Khawatir tidak bisa menjadi ibu yang baik untuk anaknya	Wawancara dengan konseli
3	Rabu, 7 September 2022	Jarang ngobrol dengan keluarga	Wawancara dengan ibu mertua konseli
4	Senin, 12 September 2022	Konseli sering mengurung dirinya di kamar	Wawancara dengan ibu mertua konseli
5	Minggu, 11 September 2022	Memendam masalah yang dialami sendirian	Wawancara dengan suami konseli
6	Kamis, 8 September 2022	Konseli merasa panik ketika anaknya menangis	Wawancara dengan konseli
7	Kamis, 8 September 2022	Konseli sering membandingkan kondisi sekarang dengan masa lajangnya	Wawancara dengan konseli
8	Minggu, 11 September 2022	Konseli sering menangis dan susah tidur	Wawancara dengan suami konseli

9	Senin, 12 September 2022	Tidak mensyukuri atas nikmat yang diberikan oleh Allah	Wawancara dan observasi dengan konseli
---	--------------------------	--	--

## B. Penyajian Data

### 1. Deskripsi Penerapan Terapi Sholawat Tibbil Qulub untuk Mengata Gejala *baby blues* Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan di Desa Klopsepuluh Kecamatan Sukodono

Dalam kasus ini, konselor memberikan layanan konseling dengan terapi sholawat tibbil qulub untuk mengatasi gejala baby blues pada ibu muda pasca melahirkan. Sasaran perubahannya konseli dapat mengatasi emosi negatifnya sekaligus dapat menyesuaikan diri dalam menjalani peran barunya sebagai seorang ibu.

Sebelum proses terapi dilakukan, konselor menerapkan langkah-langkah dalam konseling islam. Adapun langkah-langkah tersebut yaitu:

#### a. Identifikasi Masalah

Setiap manusia pasti mempunyai masalah dan ujiannya masing-masing. Namun Allah tidak akan memberikan cobaan kepada manusia diluar batas kemampuan hambanya. Setiap masalah pasti ada penyelesaiannya dan setiap ujian yang diberikan oleh Allah bermaksud agar kita naik level dalam kualitas diri seperti menjadi insan yang lebih kuat, sabar, dan bersyukur atas apa yang manusia dapatkan. Selain itu jika manusia bisa mengambil sisi positif dari sebuah masalah maka ia akan menerima banyak hikmah/ pelajaran yang diperoleh.

Allah juga berpesan bahwasannya orang yang takwa dan bertawakal padaNya maka dia tidak akan membiarkan hambanya sendirian. Selain Allah memberikan jalan keluar dari masalahnya, Allah juga akan memberinya rezeki dari jalan yang tak terduga. Hal tersebut sesuai dengan firman Allah SWT dalam surah Ath-Thalaq ayat 2-3 yang berbunyi:

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا

*Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya  
Dia akan mengadakan baginya jalan keluar.*

وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ  
فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ  
قَدْرًا

*Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada  
disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang  
bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan  
mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah  
melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya.  
Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan  
bagi tiap-tiap sesuatu.*

Dalam hal ini, konselor meneliti permasalahan yang dihadapi konseli secara detail. Konselor disini mendiskusikan apa saja yang dirasakan konseli dan keinginan konseli untuk mengatasi gejala *baby blues* yang dialami konseli.

Tujuan dari diskusi ini yaitu agar dapat menghindari kemungkinan adanya harapan dan sasaran yang tidak tepat dan tidak realistis.

Pada tahap identifikasi ini berkaitan dengan gejala-gejala yang sering muncul pada diri konseli. Informasi tersebut diperoleh melalui hasil observasi dan wawancara dengan konseli, suami konseli dan juga ibu mertua konseli. Data-data yang dikumpulkan akan dijabarkan sebagai berikut:

1) Data yang bersumber dari konseli

Konseli mengatakan bahwasannya ia sudah sangat merasa lelah dalam menjalani hari-harinya karena selain harus mengurus bayinya dia juga harus mengerjakan pekerjaan rumah seperti bersih-bersih, memasak dan lain-lain yang dominan dilakukannya sendiri. Suami konseli berkerja dari pagi hingga hampir petang kemudian waktu malam suami konseli juga masih suka nongkrong dengan teman-temannya. Konseli juga tidak mengharapkan bantuan ibu mertua karena dia menyadari fisiknya yang melemah akibat menderita sakit diabetes.

Seringkali konseli merasa kebingungan untuk merawat anaknya terlebih ketika menyikapi bayinya yang sedang menangis. Selain itu konseli juga sering merasakan takut jika dia tidak berhasil menjadi ibu yang baik

untuk anaknya dan menghawatirkan masa depan anaknya.

Kemudian konseli juga mengutarakan rindu akan masa lajangnya, dimana ia bisa menikmati waktunya dengan santai dan jika jenuh ia bisa keluar rumah untuk bermain bersama teman-temannya.

Dari permasalahan diatas menimbulkan konseli merasa cemas dan bingung serta sulit tidur, bahkan tak jarang pula konseli diam-diam meneteskan air matanya hingga beberapa kali suaminya mengetahui hal tersebut.

## 2) Data dari suami konseli

Menurut suami konseli, sebelum menikah konseli merupakan pribadi yang periang dan ramah tamah. Suami mengenali istrinya dengan baik karena mereka sudah menjalin hubungan pacaran selama 5 tahun sebelum menikah.

Namun hal itu berubah ketika konseli melahirkan bayinya. Suami juga pernah memergoki istri yang diam-diam menangis waktu malam hari. Ketika suami berusaha untuk menenangkan sang istri langsung mengusap air matanya dan mengatakan "*lanjut tidur saja, aku gapapa*". Karena sang suami yang menyadari bahwasannya istrinya sedang sensitif maka suami tidak melanjutkan percakapannya

kemudian memerintahkan agar sang istri juga segera tidur.<sup>56</sup>

3) Data bersumber dari ibu mertua konseli

Menurut ibu mertua konseli yang bernama ibu LK (nama samaran), konseli ini merupakan menantu yang sangat rajin dan cepat dalam mengerjakan bersih-bersih rumah.

Ibu LK mengakui bahwasannya ia tidak bisa membantu banyak untuk merawat cucunya, karena penyakit diabetesnya yang sudah diderita selama lima tahun. Hal ini membuat ibu mertua jika merasa sedikit kelelahan akan mempengaruhi kondisi fisiknya menjadi sakit.

Selain itu ibu mertua konseli ini juga merasakan bahwasannya menantunya ini tidak seriang dulu yang mana biasanya masih suka ngobrol-ngobrol dengan keluarga namun sekarang lebih banyak diamnya.

Karena ibu LK ini yang selalu dirumah bersama konseli maka ibu LK lebih paham dengan keseharian konseli, seperti perihal jarang makan sehingga harus diingatkan terlebih dahulu, kemudian konseli sering menghabiskan waktunya di dalam kamar dan cenderung sensitif.

4) Kesimpulan dari data primer dan data sekunder

Berdasarkan pemaparan deskripsi masalah yang diperoleh dari data primer (pihak

---

<sup>56</sup> Wawancara kepada suami konseli tanggal 5 November 2022



pertama) dan data sekunder (pihak pendukung) sehingga dapat diidentifikasi penyebab timbulnya gejala *baby blues* yang dialami konseli. berikut kesimpulan analisis identifikasi masalah yang dialami konseli berdasarkan data yang diperoleh:

Penyebab Timbulnya Gejala *baby blues*

- a) Kurangnya dukungan dari keluarga
- b) Konseli tidak memiliki waktu untuk dirinya sendiri
- c) Kondisi tidak bisa mengelola emosi negatif baiknya dengan baik

Dampak yang di Rasakan Konseli Akibat Gejala *baby blues*

- a) Rasa cemas
- b) Tertutup dan suka menyendiri
- c) Kurang bisa bersyukur

## **b. Diagnosa**

Diagnosa merupakan menetapkan sebuah masalah berdasarkan latar belakang masalah yang dialami konseli. Dalam langkah ini, konselor menggunakan pengumpulan hasil assesmen kemudian menentukan masalah yang terjadi pada konseli disertai latar belakang masalah tersebut.

Berdasarkan hasil identifikasi masalah yang sedang dialami konseli, konselor dapat mengambil sebuah kesimpulan mengenai masalah yang ada pada diri konseli yaitu mengalami gejala *baby blues*. Masalah tersebut terjadi akibat terjadinya perubahan

emosional yang signifikan pada konseli pasca melahirkan, kurangnya dukungannya suami dan keluarga serta kurangnya waktu untuk diri sendiri.

Adapun perilaku yang menunjukkan konseli sedang mengalami gejala *baby blues* antara lain:

1) Cemas

Hal ini dibuktikan ketika wawancara kepada konseli ketika mengatakan bahwa dia merasa ketakutan jika ia tidak bisa menjadi ibu yang baik untuknya dan akan berdampak atas masa depan anaknya. Selain itu konseli juga selalu merasa panik ketika anaknya menangis sehingga tidak bisa menangani tangisan anaknya dengan baik dan benar.

2) Tertutup dan suka menyendiri

Pada masalah ini dibuktikan dari hasil observasi dan wawancara secara langsung kepada konseli, dimana pada awal asesmen konseli hanya menjawab pertanyaan secukupnya ketika ditanya. Signifikan other konseli yang meliputi suami dan ibu mertua juga mengatakan bahwa semenjak konseli pasca melahirkan ia menjadi sosok yang pendiam, jarang ngobrol dengan keluarga dan juga sering mengurung dirinya di kamar serta jika ditanya suami perihal keadaan dirinya yang sebenarnya konseli hanya menjawab “*aku gapapa*”.

3) Kurang bersyukur

Permasalahan yang terjadi pada konseli juga disebabkan karena kurangnya rasa syukur yang dimiliki oleh konseli. hal ini dapat dibuktikan dengan hasil wawancara kepada konseli yang

mengatakan bahwa ia sering membandingkan kondisinya sekarang dengan masa lajangnya serta konseli tidak mensyukuri atas nikmat yang diberikan oleh Allah SWT seperti diberikannya kesehatan untuk dirinya maupun bayinya serta melahirkan bayi secara normal. Atas kurangnya rasa syukur tersebut membawa konseli mudah terbawa emosi negatifnya yang mengakibatkan konseli menjadi sering menangis dan susah tidur di malam hari.

### c. **Prognosa**

Berdasarkan data-data dan kesimpulan dari diagnosis tersebut, maka konselor menetapkan jenis bantuan berupa terapi islam untuk konseli dengan menggunakan sholawat tibbon qulub. Terapi sholawat tibbon qulub merupakan sholawat penyembuh penyakit dhohir maupun bathin sehingga terapi ini dapat diterapkan sesuai dengan kasus yang dialami konseli sebagai bantuan untuk menyelesaikan masalahnya.

Terapi sholawat tibbon qulub akan diberikan kepada konseli dengan harapan konseli dapat mengatasi gejala *baby blues*. Dilihat dari makna sholawat tibbon qulub yang berarti penyembuh atau obat hati, maka terapi sholawat tibbon qulub dijadikan sebuah *treatment* untuk konseli dengan tujuan agar konseli selalu merasa tenang dan bersyukur serta bertawakkal kepada Allah SWT. Dengan cara ini diharapkan konseli bisa selalu mengingat Allah di dalam hatinya sehingga konseli merasakan ketenangan yang akan membawa pikiran-pikiran dan perilaku positif yang membuat konseli menjadi lebih bersemangat dan mendapatkan ketenangan hati dalam menjalani kehidupannya.

#### d. *Treatment*

Setelah konselor melakukan jenis bantuan dalam bentuk prognosis, maka dilanjutkan dengan penggunaan terapi sholatat tibil qulub untuk mengatasi masalah konseli dan mengetahui sejauh mana tingkat keberhasilan konselor membantu menyelesaikan masalah konseli. Pelaksanaan *treatment* ini dilakukan secara terus-menerus dan sistematis. Upaya menangani gejala *baby blues* pada konseli dengan menggunakan terapi sholatat tibil qulub sebagai penyembuhyang berfokus pada masalah gejala *baby blues* yang di indikatori oleh beberapa masalah yang dialami konseli yaitu kecemasan, tertutup dan suka menyendiri serta kurangnya rasa syukur.

Dengan pembiasaan membaca sholatat tibil qulub dan juga mengetahui arti dari lafadznya maka akan memudahkan konseli dalam memahami makna yang terkandung dalam bacaan sholatat tibil qulub, dengan begitu diharapkan konseli mampu merubah emosi negatifnya menjadi hal positif dan mempercayai bahwasannya setiap masalah pasti ada solusinya dengan bersikap tawakkal kepada Allah.

Beberapa tahap yang dilakukan konselor dalam penerapan terapi sholatat tibil qulub untuk mengatasi gejala *baby blues* pada seorang ibu muda pasca melahirkan yaitu sebagai berikut:

##### 1) Pengenalan terapi sholatat tibil qulub

Pada tahap ini, konselor memberikan pengenalan dan menjelaskan mengenai bacaan, arti dan kandungan terapi sholatat tibil qulub dan memasukkan motivasi berdasarkan penggalan-penggalan lafadz sholatat tibil qulub.

a) Sholawat tibbil qulub pertama

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

Artinya: *Ya Allah curahkanlah rahmat kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.*

Pada tahap pertama konselor menjelaskan bacaan sholawat tibbil qulub secara bertahap yaitu perkalimat bacaannya. Sholawat tibbil qulub merupakan sholawat syifa atau penyembuh segala penyakit baik dzahir maupun bathin. Dalam membaca sholawat tibbil qulub selain kita bisa mengharapkan syafa'at dari Nabi Muhammad saw, kita juga bisa mengharapkan dahsyatnya manfaat-manfaat sholawat tibbil qulub.

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

yang dibaca konseli sebanyak 7 kali setelah sholat fardhu sebagai dzikir ataupun wirid dengan harapan mendapatkan kesembuhan dari gejala *baby blues* yang diderita konseli atas izin Allah SWT dengan perantara Nabi Muhammad SAW.

Berdasarkan keterangan konseli, setelah menerapkan bacaan tersebut secara khusyu' dan serta mendalami makna yang terkandung dalam penggalan sholawat tersebut ia berkeyakinan bahwa setiap masalah pasti ada solusinya. Selain itu rasa cinta konseli kepada Nabi Muhammad menjadi bertambah sehingga ia juga merasakan bahwa Nabi Muhammad juga

senantiasa menyayangi konseli selaku umat Nabi Muhammad saw.

b) Sholawat tibbil qulub kedua

طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا

Artinya: *Sebagai penyembuh hati dan obatnya*

Selanjutnya konselor menjelaskan penggalan sholawat tibbil qulub diatas kepada konseli. Disini konselor memberi penanaman pemikiran positif berdasarkan makna yang terkandung dalam penggalan sholawat tibbil qulub diatas bahwasannya setiap ada penyakit juga ada obat penawarnya. Oleh karena itu, konselor meminta konseli untuk mengamalkan sholawat tersebut sebagai dzikir ataupun wirid setelah sholat fardhu yang dibaca dengan sungguh-sungguh serta mendalami makna yang terkandung yaitu sebagai penyembuh penyakit konseli. Konseli merasakan bahwasannya dengan membaca sholawat tersebut ia merasakan dapat meminimalisir rasa cemasnya.

Pada proses ini konseli menyampaikan bahwa konseli takut tidak bisa menjadi ibu yang baik untuk anaknya serta menghawatirkan masa depan anaknya kelak. Maksud dari ketakutan konseli yaitu apa yang dilakukan konseli selama ini merupakan hal yang belum bisa disebut perlakuan terbaik untuk anaknya dan bahkan masih banyak kurangnya sehingga konseli merasa bersalah atas hal tersebut, selain itu konseli juga menghawatirkan masa depan anaknya karena apabila dia tidak bisa menjadi

ibu yang baik maka juga akan mempengaruhi perkembangan anaknya. Dalam merawat bayi konseli sering merasa panik terlebih jika bayinya menangis, apalagi ia tidak mau merepotkan ibu mertuanya. Namun setelah membaca sholawat tersebut konseli mampu mengontrol emosi negatifnya yang berupa kecemasan sehingga konseli dapat lebih tenang dan mampu berkonsentrasi untuk melakukan sesuatu yang tepat untuk anaknya.

c) Sholawat tibil qulub ketiga

وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا

Artinya: *memberikan kesehatan badan dan mengobatinya*

Pada tahap ini konselor menjelaskan penggalan sholawat tibil qulub tersebut kepada konseli. Memberi sebuah motivasi bahwa sholawat tibil qulub dapat membawa kesehatan dan dapat menyembuhkan. Dengan lafadz tersebut konselor memberi penjelasan pentingnya menjaga kesehatan bagi diri konseli sehingga konseli diharapkan dapat mengelola emosinya dengan baik agar terhindar dari gejala *baby blues* yang ia alami, hal ini dapat diupayakan dengan mengamalkan sholawat diatas.

Hasil yang didapatkan konseli dari menerapkan sholawat tersebut yaitu konseli merasakan dahsyatnya mengamalkan sholawat tibil qulub yang dapat membantu konseli mengatasi perubahan pasca melahirkan yakni yang awal mulanya konseli menjadi pribadi

yang tertutup dan suka menyendiri setelah melakukan treatment konseli menjadi lebih terbuka dan suka bergaul dengan keluarga. Hal ini dikarenakan konseli mengamalkan sholawat tersebut dengan hikmat dan mendalami makna yang terkandung sehingga konseli meyakini bahwa amalan ini akan menjadi sebuah obat hati yang dapat membawa perubahan positif konseli.

Perubahan positif yang dialami yaitu konseli menceritakan *ketika anaknya menangis pada kondisi diluar kamar, ibu mertuanya membantu dan memberi arahan-arahan sehingga disini konseli merasa terbantu dan sedikit mengurangi rasa paniknya. Konseli merasa Allah memberi jawaban atas keluh kesahnya karena konseli berdo'a untuk diberi jalan keluar atas permasalahan yang dialami. Pada kejadian tersebut konseli dapat mengambil hikmah bahwasannya walaupun ibu mertuanya kondisinya sudah mulai melemah karena sakit bawaan diabetes, namun bukan berarti ibu mertua tidak ingin membantu menjaga merawat cucunya sama sekali, karena dengan arahan-arahan dan bertanya sesuatu hal yang belum dia ketahui, dapat memberikan salah satu solusi agar konseli bisa menjadi ibu yang baik untuk anaknya. Oleh karena itu konseli menjadi lebih berani untuk sharing kepada ibu mertua dan lebih berbaur lagi dengan keluarga.*

Ibu mertua konseli juga mengatakan bahwa sekarang konseli sudah suka mengbrol lagi dengan keluarga dan kembali ceria. Ketika



konseli sedang mengalami kesusahan dalam merawat anaknya konseli sudah tidak segan-segan untuk meminta tolong kepada ibu mertuanya sehingga ibu mertuanya pun ikut senang melihat perubahannya.

d) Sholawat tibbil qulub keempat

وَتُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَاءِهَا

Artinya: *Dan sebagai penyinar penglihatan mata beserta cahayanya*

Pada tahap ini, konselor menjelaskan penggalan ayat diatas kepada konseli. disini konselor meyakinkan konseli bahwa sholawat tibbil qulub dapat digunakan sebagai penyinar penglihatan mata beserta cahayanya. Dengan begitu, konselor meninjau konseli untuk mengamalkan sholawat tersebut dengan harapan konseli mendapatkan jalan yang terang untuk keluar dari masalah yang ia hadapi.

Hasil yang didapatkan oleh konseli dari membaca sholawat diatas yaitu konseli menjadi lebih bersyukur atas pemberian Allah SWT. Konseli menyadari bahwa kesehatan diri dan bayinya merupakan hal yang sangat berarti dan harus disyukuri serta konseli menjadi bisa menerima keadaannya sekarang.

Konselor juga melihat konseli mengalami perubahan dari raut wajah dan cara bicara konseli yang terlihat ceria. Konseli juga bercerita bahwa dirinya sekarang sudah pola makan dan tidurnya dengan baik, karena konseli sudah mendapatkan ketenangan hati sehingga permasalahan yang dia alami sudah sembuh dan tergantikan oleh pikiran-pikiran positif seperti

konseli menjadi lebih berlapang dada dan ikhlas dalam menjalani kehidupan dan segala ujiannya. Konseli juga percaya bahwa Allah tidak akan membiarkan hambanya kesusahan sendirian, oleh karena itu sekarang konseli yakin akan bisa menghadapi masalah-masalah yang ia hadapi karena ia meyakini bahwa Allah telah bersamanya.

e) Sholawat tibbil qulub kelima

وَعَلَىٰ آلِهِ وَسَلَّمَ

Artinya: *Semoga sholawat dan salam tercurahkan pula kepada keluarga serta para sahabat-sahabatnya.*

Dengan membaca penggalan sholawat tersebut konselor menjelaskan bahwasannya dengan membaca sholawat selain sebagai bentuk penghormatan kepada Nabi Muhammad serta sahabat-sahabatnya kita juga akan mendapatkan pahala. Pada tahap ini konseli membaca sholawat dengan khusyu' sehingga merasakan kehadiran Nabi Muhammad SAW serta merasakan kasih sayang beliau beserta keluarga dan sahabat-sahabatnya. Oleh karena itu konseli merasakan kehadiran Nabi Muhammad yang menghadirkan ketenangan hati konseli.

2) Pemberian motivasi

Setelah tahap pengenalan sholawat tibbil qulub, selanjutnya konselor memberikan motivasi kepada konseli mengenai masalah yang sedang dialami. Pada tahap ini konselor memberikan sebuah nasihat atau motivasi kepada konseli bahwasannya

*“konseli harus menjaga kesehatan dhohir maupun batinnya, kemudian memberi pemahaman bahwasannya setiap masalah pasti ada jalan keluarnya dan setiap penyakit pasti ada obat penawarnya. Konseli tidak perlu merasa cemas karena disetiap langkahnya akan selalu diterangi oleh cahaya dan ia tidak sendiri karena ada Allah yang selalu menemani hambanya bagi ia yang mau berdzikir. Selain itu konseli juga gejala baby blues muncul maka segeralah membaca sholawat tibbil qulub yang mana sholawat ini dapat mereduksi emosi negatif yang dirasakannya”.*

Kemudian konselor memberikan penguatan positif dengan mengubah emosi negatif konseli menjadi emosi yang positif dengan menerapkan penanganan psikologi yaitu memusatkan pikiran yang negatif atau tidak rasional menjadi pikiran yang positif atau rasional.<sup>57</sup> Berikut pikiran-pikiran konseli yang awal mulanya negatif dirubah menjadi pikiran positif:

**Tabel 4. 2 Pikiran konseli sebelum dan sesudah diberikan treatment**

<b>Pikiran Negatif</b>	<b>Pikiran Positif</b>
Konseli: <i>“Aku tidak akan kuat menjalani keadaanku yang seperti ini”.</i>	<i>“Pasti aku akan baik-baik saja dan bisa melewati cobaan yang diberikan oleh Allah SWT karena setiap masalah pasti ada jalan keluarnya”.</i>

<sup>57</sup> Arif Ainur Rofiq, *No Title* (Surabaya: Razie Jaya, 2017). Hal 113

Konseli: <i>“Ternyata mempunyai anak sangat menjadi beban untukku”.</i>	<i>“Ternyata anak adalah sebuah anugrah yang diberikan oleh Allah SWT dan aku akan mensyukuri atas pemberiannya.”</i>
Konseli: <i>“Aku takut tidak bisa menjadi ibu yang baik yang mana kelak akan mempengaruhi masa depan anakku”.</i>	<i>“Aku akan berusaha menjadi ibu yang baik dan berdo’a selalu atas kebaikan anaknya baik untuk sekarang maupun masa depannya”.</i>

3) Melantunkan sholawat tibbil qulub

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، طِبِّ الْقُلُوبِ وَدَوَائِهَا،  
وَعَافِيَةِ الْأَبْدَانِ وَشِفَائِهَا، وَنُورِ الْأَبْصَارِ وَضِيَائِهَا،  
وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلِّمْ

Setelah konselor memberikan penjelasan dari manfaat sholawat tibbil qulub serta mengaplikasikan motivasi dengan sentuhan psikologis di dalamnya, konselor meminta konseli untuk berfokus pada masalah yang sedang dihadapi kemudian memberikan waktu untuk berenung untuk menumbuhkan pikiran-pikiran positif setelah mengetahui kandungan yang ada pada sholawat tibbil qulub serta meyakini akan mendapatkan jalan keluar berdasarkan do’a-do’a yang dikabulkan oleh Allah SWT.

Oleh karena itu disini konselor meminta konseli untuk membiasakan membaca sholawat tibbil qulub dalam kesehariannya, serta menjadikan sholawat ini sebagai do’a dan dzikir setelah menunaikan sholat fardhu sebanyak 7 kali. Selain dibaca ketika selesai sholat fardhu konselor juga

meminta agar konseli membaca sholawat tibtal qulub pada saat konseli merasakan dampak dari gejala *baby blues*nya muncul. Seperti pada kandungan dalam sholawat tibtal qulub sebagai penenang dan ketentraman hati maka dapat membantu konseli untuk menghilangkan rasa cemas dan memberi kekuatan dalam menjalani masalah yang ia alami. Pada dasarnya jalan menuju sembuh bukan dari obat resep dokter saja, melainkan manusia juga harus mendekatkan diri kepada Allah sebagai obat spiritualnya. Karena sesungguhnya hanya kepada sang Pencipta kita kembali kepadanya, maka segala penyakit dan kesembuhan juga datang atas kehendakNya.

Sholawat tibtal qulub merupakan penyembuh/ obat segala penyakit dhoir maupun bathin. Sholawat tibtal qulub mempunyai banyak manfaat dan kaidah-kaidah bagi siapa yang mengamalkannya baik sebagai dzikir maupun wirid. Manfaat tersebut diantara yakni dapat mencegah datangnya penyakit, mengobati infeksi pada tubuh, tubuh dan otak terasa lebih ringan, memulihkan dan memperbaiki dari perilaku/ emosi negatif, serta memberi cahaya hati.

Konseli juga diharapkan selalu beristiqomah dalam mengamalkan sholawat tibtal qulub agar senantiasa diberikannya ketenangan hati dan selalu diterangkan jalannya agar tidak sampai salah arah dan terpuruk dalam sebuah masalah.

#### 4) Evaluasi/ *Follow up*

Setelah melalui tahap *treatment* atau terapi, peneliti memberikan beberapa evaluasi kepada

konseli. dalam hal ini peneliti memperhatikan perubahan pada diri konseli setelah terapi dilakukan. Tujuan dari evaluasi tersebut adalah untuk menilai seberapa jauh keberhasilan *treatment* yang dilakukan konseli dengan terapi Sholawat Tibbil Qulub kepada ibu muda pasca melahirkan.

Hal yang dilakukan konselor pada tahap evaluasi ini yaitu melakukan proses wawancara dan observasi kepada konseli, ibu mertua konseli dan juga suami konseli untuk mengetahui sejauh mana tingkat perubahan yang di alami konseli setelah menerapkan Sholawat Tibbil Qulub. Perubahan yang dialami konseli yaitu konseli menjadi pribadi yang lebih baik, dari yang awalnya konseli sering merasa cemas, takut dan sensitif sekarang konseli menjadi pribadi yang tenang, ceria serta lebih ikhlas dalam menerima keadannya sekarang. Kemudian konseli juga tidak pernah menangis lagi saat malam hari sehingga konseli bisa tidur dengan tenang ketika bayinya sudah tertidur karena konseli sudah merasakan kedamaian hati. Konseli juga mengutamakan kesehatan dirinya dengan cara makan makanan yang bergizi dan lebih memikirkan sesuatu secara rasional. Sedangkan *follow up* nya konseli harus mengamalkan sholawat tibbil qulub secara istiqomah yang dibaca setiap setelah menunaikan sholat fardhu dan dibaca sesuai dengan kondisi konseli.

## **2. Deskripsi Hasil Akhir Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam Mengatasi Gejala *baby blues* Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan di Kloposepuluh Sukodono**

Setelah konselor melakukan proses *treatment* sesuai dengan tahapan, peneliti ingin mengetahui hasil

akhir dari proses pemberian *treatment* dengan menggunakan sholat tibtal qulub pada konseli, meskipun perubahan yang terjadi pada diri konseli tidak bisa secara cepat berubah melainkan berubah secara bertahap. Untuk melihat perkembangan konseli, maka peneliti memantau konseli dari pemberian *treatment* yang dilakukan oleh konselor. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada konseli, ibu mertua konseli dan juga suami konseli bahwa proses yang dilakukan membuahkan perubahan pada diri konseli. Adapun perubahan yang dialami konseli setelah melakukan terapi adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. 3Kondisi Konseli Setelah Diberi Tretment**

No	Waktu	Kondisi Konseli	Sumber
1	Minggu pertama Senin, 5 September 2022	Berpikir positif atas masa depan anaknya dan senantiasa berdo'a atas kebaikan anaknya.	Wawancara dengan konseli
2	Senin, 5 September 2022	Selalu belajar dan berusaha untuk menjadi ibu yang baik untuk anaknya	Wawancara dengan konseli
3	Rabu, 7 September 2022	Sering ngobrol dengan keluarga dan lebih ceria	Hasil Observasi dan wawancara dengan ibu mertua konseli
4	Senin, 12 September 2022	Konseli tidak mengurung dirinya sendiri lagi dan lebih berbaur dengan keluarga	Hasil observasi dan wawancara dengan ibu mertua konseli

5	Minggu, 11 September 2022	Berbagi cerita dengan keluarga serta sharing dalam masalah merawat anak dengan ibu mertuanya	Wawancara dengan suami konseli
6	Kamis, 8 September 2022	Konseli menjadi tetap tenang dalam menangani anaknya yang sedang menangis dan konsentrasi dalam menanganinya	Wawancara dengan konseli
7	Kamis, 8 September 2022	Konseli dapat menerima kondisinya sekarang	Wawancara dengan konseli
8	Minggu, 11 September 2022	Konseli tidak pernah menangis lagi dan menjadi jarang tidur malam	Wawancara dengan suami konseli
9	Senin, 12 September 2022	Konseli bersyukur kondisinya sekarang dan menyadari bahwa anak adalah sebuah anugrah yang diberikan oleh Allah SWT	Wawancara dan observasi dengan konseli

Deskripsi hasil penjelasan tersebut didapatkan dari pengamatan konselor dengan melakukan wawancara kembali kepada konseli, suami, dan ibu mertua konseli untuk megevaluasi dan *follow up* pada permasalahan yang dialami pada diri konseli.

Setelah konselor menjalankan proses *treatment* menggunakan sholat tibbonul qulub untuk mengatasi



gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di kloposepuluh sukodono, konselor berharap konseli mengalami perubahan lebih baik secara bertahap.

Dari tabel diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya setelah menjalankan Terapi Sholawat Tibbil Qulub Untuk Mengatasi Gejala *baby blues* Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan di Desa Klopeseuluh Kecamatan Sukodono terdapat perubahan emosional dan perilaku pada diri konseli. Hal tersebut dibuktikan dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada konseli, suami dan ibu mertua konseli. ibu mertua konseli juga bercerita bahwa konseli sekarang lebih terbuka dan mengungkapkan keluh kesah serta kesulitannya dalam merawat bayi sehingga ibu konseli bisa membantu memberikan arahan untuk konseli dalam merawat bayi meskipun ibu mertua tidak bisa menggendong-gendoing anaknya karena takut bayinya terjatuh akibat kondisi fisiknya yang melemah. Namun meskipun begitu konseli sudah sangat senang karena konseli tidak lagi merasakan kebingungan dan panik saat merawat bayinya. Konseli juga menjadi lebih ceria serta menerima segala keadaan yang dialaminya. Menurut suami konseli juga sudah tidak pernah menangis di malam hari lagi sehingga suamipun juga ikut senang melihat istrinya dapat istirahat setelah kelelahan merawat anaknya.

## C. Pembahasan Analisis dan Hasil Penelitian

### 1. Perspektif Teori

#### a. Analisis Proses Terapi Sholawat Tibbil Qulub dalam Mengatasi Gejala *Bbaby blues* Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono

Dalam proses terapi Sholawat Tibbil Qulub terdapat beberapa tahapan yang telah dijelaskan pada penyajian data yaitu identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, *treatment*, evaluasi dan *follow up*. Selanjutnya ke lima tahapan tersebut di deskripsikan oleh peneliti dalam bentuk komparasi antara teori dan kenyataan yang ada di lapangan sebagai berikut:

**Tabel 4. 4**Perbandingan data teori dengan data di lapangan

1.	Identifikasi masalah Langkah ini dilakukan oleh konselor untuk mengetahui gejala apa saja yang nampak pada diri konseli, serta masalah yang dialami konseli. hal ini didapatkan melalui observasi dan wawancara kepada beberapa sumber.	Identifikasi masalah ini bisa dilihat dari gejala-gejala yang sering muncul dan nampak pada diri konseli. selanjutnya konselor mencari informasi lebih mendalam melalui orang-orang terdekat konseli seperti: suami konseli dan ibu mertua konseli untuk mengumpulkan data-data atau informasi secara mendalam mengenai masalah yang menimpa konseli. Kemudian, untuk mengetahui keberhasilan
----	--	---

		<p>proses konseling, selain konselor mengamati perilaku keseharian konseli dirumahnya juga dibutuhkan <i>home visit</i> kepada konseli untuk mengetahui perubahan emosi maupun perilaku pada diri konseli. Hasil yang diperoleh yaitu konselor merasa adanya perubahan yang tidak baik setelah ia melahirkan bayinya.</p>
2.	<p>Diagnosa Yaitu langkah konseling yang dilakukan konselor dengan tujuan menyimpulkan dan menetapkan masalah yang sedang dihadapi konseli, serta mengetahui faktor yang mempengaruhi masalah yang dialami konseli.</p>	<p>Dari hasil identifikasi masalah yang dialami konseli, konselor dapat menetapkan masalah yang sedang dihadapi konseli yaitu konseli sedang mengalami gejala-gejala <i>baby blues</i> yang ditandai dengan perilaku nampak pada diri konseli, meliputi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Konseli merasa cemas</li> <li>2) Konseli tertutup dan suka menyendiri</li> <li>3) Konseli kurang mensyukuri pemberian Allah SWT</li> </ol>

3.	<p>Prognosa Merupakan langkah konseling yang dilakukan untuk menetapkan jenis bantuan atau terapi yang digunakan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli.</p>	<p>Dalam hal ini konselor menetapkan teknik terapi sholatat tibbil qulub untuk membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh konseli. Terapi ini nantinya berfokus pada masalah yang dihadapi konseli dengan melakukan berbagai tahapan .</p>
4	<p><i>Treatment</i> Yaitu langkah konseling yang dilakukan untuk memberikan bantuan kepada konseli dengan tujuan agar konseli dapat menyelesaikan permasalahannya</p>	<p>Treatmen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan sholatat tibbil qulub. Beberapa tahap yang dilakukan konselor untuk mengatasi gejala <i>baby blues</i> pada ibu muda pasca melahirkan yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pengenalan sholatat tibbil qulub</li> <li>2) Pemberian motivasi</li> <li>3) Melantunkan sholatat tibbil qulub</li> </ol>
5.	<p>Evaluasi dan <i>Follow up</i> Merupakan langkah konseling tahap akhir dari proses terapi yang bertujuan untuk melihat kembali apakah terapi yang telah diterapkan sudah berhasil atau belum. Tahap</p>	<p>Setelah melalui tahap <i>treatment</i>, peneliti memberikan beberapa evaluasi kepada konseli. dalam hal ini peneliti memperhatikan perubahan pada diri konseli pada saat sebelum</p>

<p>ini juga bertujuan agar konseli lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.</p>	<p>terapi, saat terapi, hingga setelah proses terapi selesai. Tujuan dari evaluasi tersebut adalah untuk menilai seberapa jauh keberhasilan <i>treatment</i> yang dilakukan konseli dengan mengamalkan sholawat tibbonul qulub. Adapun perubahan yang dialami konseli adalah lebih berlapang dada dan ikhlas dalam menjalani kehidupannya sekarang dan dapat lebih mensyukuri atas apa yang telah Allah berikan. Sedangkan <i>follow up</i> nya yaitu konseli harus beristiqomah dalam mengamalkan sholawat tibbonul qulub agar senantiasa diberikan ketenangan hati dan mendapatkan dahsyatnya manfaat sholawat tersebut.</p>
---	--

Berdasarkan perbandingan antara data teori dengan data lapangan menunjukkan bahwa terapi sholawat tibbonul qulub cukup efektif diterapkan pada ibu

muda pasca melahirkan yang mengalami gejala *baby blues*.

Peneliti telah melakukan proses *treatment* yang sesuai dengan tahapan-tahapan serta langkah-langkah pada teori dan teknik konseling. Langkah- langkah tersebut meliputi: identifikasi masalah, diagnosa, prognosa, *treatment*, evaluasi dan *follow up*.

**b. Perubahan Perilaku Pada Ibu Muda Pasca Melahirkan Setelah Penerapan Terapi Sholawat Tibbil Qulub di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono**

Hasil perubahan yang dialami konseli setelah mengamalkan sholawat tibbil qulub adalah sebagai berikut: konseli menjadi berlapang dada dan ikhlas untuk menjalani kehidupan dan ujiannya. Konseli dapat lebih berfikir realistis agar bisa menjadi ibu yang baik untuk anaknya, konseli juga sudah mulai ceria dan berbaur lagi dengan keluarga.

**Tabel 4. 5Perbedaan Perilaku Konseli Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi**

No.	Gejala	Kondisi Konseli	
		Sebelum Terapi	Sesudah Terapi
1	Cemas	Takut tidak bisa menjadi ibu yang baik untuk bayinya	Akan selalu berusaha dan belajar untuk menjadi ibu yang baik untuk anaknya
		Khawatir akan masa depan anaknya	Selalu berpikir positif serta senantiasa

			berdo'a untuk kebaikan anaknya
		Panik jika melihat anaknya menangis	Lebih tenang dan konsentrasi dalam menangani anaknya yang sedang menangis
2.	Tertutup dan suka menyendiri	Jarang ngobrol dengan keluarga	Kembali sering ngobrol dengan keluarga
		Mengurung diri di kamar	Tidak lagi mengurung diri di kamar dan lebih berbabur dengan keluarga
		Memendam masalah sendirian	Berbagi cerita dengan keluarga dan sering sharing dengan ibu mertawa terkait perawatan bayinya
3.	Kurang bersyukur	Membandingkan kondisinya sekarang dengan masa lajangnya	Lebih menerima kondisinya yang sekarang
		Tidak mensyukuri nikmat yang	Mensyukuri nikmat yang diberikan Allah

		diberikan Allah SWT	SWT dan menyadari bahwa anak adalah sebuah anugrah
		Overthinking yang menyebabkan konseli mudah menangis dan sulit tidur	Berpikir positif atas kejadian-kejadian yang telah dialami maupun kejadian yang belum dialami serta lebih memasrahkan dirinya kepada Allah SWT agar mendapatkan ketenangan hati sehingga konseli tidak mudah menangis dan jarang tidur larut malam lagi.

## 2. Perspektif Islam

Setiap manusia diberi cobaan yang bervariasi dan berbeda-beda dari setiap individunya. Salah satunya seperti pada permasalahan penelitian ini yaitu ibu muda pasca melahirkan yang mengalami gejala *baby blues*. Mengalami gangguan psikologis juga termasuk ujian dari Allah, dan setiap ujian pasti ada jalah keluarnya. Namun cara



menyikapi dan menjalani ujian tersebut juga sangat mempengaruhi keadaan apakah kita memilih untuk ikhlas dan selalu berikhtiar atau memilih berpikir negatif dan berputus asa. Bentuk ikhtiar yang dilakukan oleh konseli dalam penelitian ini adalah melakukan konseling dengan menerapkan terapi sholatat tibbil qulub.

*Baby Blues* merupakan penyakit jiwa pada ibu pasca melahirkan, sedangkan sholatat tibbil qulub merupakan sholatat syifa atau obat penyembuh segaa penyakit baik dhohir maupun bathin. Maka dari itu sholatat tibbil qulub sangat cocok digunakan sebagai terapi untuk menyelesaikan permasalahan konseli.

Proses terapi sholatat tibbil qulub merupakan obat spiritual yang di dalamnya terdapat unsur untuk mendekatkan diri kepada Allah serta menambah rasa cinta kepada Nabi Muhammad saw. Bacaan sholatat tibbil qulub mempunyai banyak manfaat dan juga mendapatkan pahala bagi individu yang mengamalkannya. Selain itu Allah juga akan membalas sholatat untuknya menjadi sepuluh kali lipat bagi seorang yang membacanya sekali, kemudian memberinya sepuluh kebaikan dan menghapus sepuluh dosanya serta dinaikkan derajatnya sepuluh kali lipat.

Setiap manusia diberi cobaan yang bervariasi dan berbeda-beda dari setiap individunya. Salah satunya seperti pada permasalahan penelitian ini yaitu seorang ibu muda pasca melahirkan yang mengalami gejala baby blues. Mengalami gangguan psikologis juga termasuk ujian dari Allah, dan setiap ujian pasti ada jalah keluaranya. Namun cara menyikapi dan menjalani ujian tersebut juga sangat mempengaruhi keadaan apakah kita memilih untuk ikhlas dan selalu berikhtiar atau memilih berpikir negatif dan berputus asa. Bentuk ikhtiar yang dilakukan oleh konseli

dalam penelitian ini adalah melakukan konseling dengan menerapkan terapi sholawat tibbil qulub.

Baby blues merupakan sebuah masalah yang dialami oleh ibu muda pasca melahirkan dan akan menjadi berkepanjangan apabila tidak ditangani dengan tepat. Namun apabila seorang tersebut menyikapi dengan keimanannya yakni dengan cara lebih mendekatkan diri kepada Allah maka nicaya Allah akan memberi jalan keluar atas masalah yang ia hadapi. Hal ini sesuai dengan surat Al-Taghabun ayat 11 yang berbunyi:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ  
وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

*Artinya: Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; dan barangsiapa yang beriman kepada Allah niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya. Dan Allah Maha Mengetahui segala sesuatu.*

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Proses konseling dengan terapi sholatat tibbil qulub untuk mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan di Desa Kloposepuluh Kecamatan Sukodono terdapat lima langkah yang dilakukan dalam terapi ini yaitu identifikasi masalah, *treatment* atau terapi, serta *follow up* dan evaluasi.

Perilaku terapi sholatat tibbil qulub ini berfokus pada indikator permasalahan yang dialami konseli yaitu berupa rasa cemas, tertutup dan suka menyendiri dan kurang bersyukur. Konselor menggunakan tiga tahapan dalam *treatment* sholatat tibbil qulub yaitu pengenalan bacaan sholatat tibbil qulub, motivasi dan melantunkan sholatat tibbil qulub. Dalam pengenalan sholatat konselor menjelaskan setiap penggalan sholatat tibbil qulub. Penggalan sholatat tibbil qulub pertama digunakan sebagai bentuk penghormatan dan rasa cinta kepada Nabi Muhammad serta sebuah do'a yang diperuntukkan untuk Beliau. Pada indikator rasa cemas yang dialami konseli, konselor menggunakan penggalan sholatat tibbil qulub kedua yang diselaraskan dengan makna yang terkandung. Pada indikator pribadi konseli yang menjadi tertutup dan suka menyendiri pasca melahirkan, konselor menggunakan penggalan sholatat tibbil qulub yang ketiga yang membawa perubahan positif pada konseli. Kemudian pada indikator rasa kurang bersyukur pada konseli, konselor menggunakan penggalan sholatat tibbil qulub yang keempat dan membuahkan hasil

konseli dapat menerima kondisinya sekarang dan lebih mensyukuri nikmat yang Allah berikan. Terakhir konselor menggunakan penggalan sholawat tibbon qulub yang kelima dengan harapan konseli dapat merasakan kehadiran Nabi Muhammad saw karena kekhushiannya dalam mengamalkan sholawat tibbon qulub sehingga mendapatkan kedamaian hati. Tahap kedua konselor memberikan motivasi-motivasi yang dapat menggugah semangat konseli untuk bangkit dari masalahnya. Kemudian pada tahap akhir yaitu melantunkan sholawat tibbon qulub yang mana akan dijadikan sebuah amalan konseli yang dibaca setelah sholat fardhu serta kondisi tertentu.

2. Hasil akhir dari terapi sholawat tibbon qulub untuk mengatasi gejala *baby blues* pada ibu muda pasca melahirkan dikatakan berhasil. Hal tersebut sesuai dengan pemaparan hasil observasi dan wawancara konselor kepada konseli dan keluarga konseli bahwa pada saat ini, konseli sudah mulai kembali ceria serta kembali berbaur dengan keluarga. Selain itu konseli juga terlihat jauh lebih baik dari sebelum dilakukannya *treatment* sholawat tibbon qulub.

## **B. Saran**

1. Bagi konselor  
Sebaiknya konselor dapat menambah lagi wawasan terkait ilmu pengetahuan tentang lingkup terapi khususnya terapi sholawat tibbon qulub dan mengasah kemampuan sebagai terapis agar senantiasa dapat mempraktikkannya dengan lebih maksimal dalam berbagai permasalahan yang akan datang.
2. Bagi konseli  
Konseli diharapkan dapat selalu bisa menerima keadaan yang terjadi padanya sehingga dapat

menyesuaikan diri atas peran yang ia jalani. Selain itu, konseli juga diharapkan selalu kuat dalam menjalani masalah yang menimpa dirinya dengan berkeyakinan bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya sehingga konseli harus berusaha bangkit dan tidak terpuruk oleh keadaan yang tidak ia inginkan. Sebuah ujian juga cara Allah untuk mengangkat derajat manusia oleh karena itu jangan bersedih hati jika dihadapkan oleh sebuah masalah karena Allah tidak akan membiarkan hambanya sendirian bagi mereka yang mau berdo'a dan berusaha.

### 3. Pembaca

Untuk pembaca diharapkan dengan penelitian ini bisa mengambil pelajaran dari permasalahan yang dialami konseli. Selain itu, pembaca juga diharapkan dapat menambah wawasan dan bisa menjadikan penelitian ini sebagai refrensi untuk penelitian yang lebih lanjut.

## **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti sadar jika penelitian ini tentunya masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Apabila dalam penelitian ini ada banyak kesalahan dimohon memberikan kritik dan saran yang bersifat membangun guna kesempurnaan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.A. Waskito, *Kamus Praktis Bahasa Indonesia* (Jakarta: Wahyu Media, 2009)
- Adehasman, *Cinta Kesehatan, Dan Munajat Emha Ainun Najib* (Jakarta: PT Bentang Pustaka, 2019)
- Afryza, Nugraha Andry, 'Ayat-Ayat Shalawat Dalam Al-Qur'an' (UIN Sunan Ampel Surabaya)
- Aksara, E, *Bebas Stres Usai Melahirkan* (Yogyakarta: Javalitera, 2012)
- Ambarwati, and Diah, *Asuhan Kebidanan Nifas* (Yogyakarta: Mitra Cendikia Press)
- Aprilia Tika, *The Amazing Sholawat* (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utam, 2000)
- Arfian, *Baby Blues* (Surakarta: Metagraf, 2012)
- Arif Ainur Rofiq, *No Title* (Surabaya: Razie Jaya, 2017)
- Arikunto, and Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2006)
- Assegaf, Habib Abdullah, and Indria R. Dani, *Mukzizat Shalawat* (Jakarta: Kultum Media, 2009)
- Bobak, and Dkk, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas, Edisi 4* (Jakarta: EGC.pp, 2005)
- Budiarti, Herawati Mansur dan Temu, *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan Edisi II, (Jakarta: Salemba Medika, 2014), Hal132* (Jakarta: Salemba Medika, 2014)
- Burhan Bungin, *Metode Penelitian Sosial: Format-Format Kuantitatif Dan Kualitatif* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2001)

- Cresswell, J, *Educational Reseach Planning, Cnducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Reseach* (Person-Prentice Hall, 2008)
- Depag RI, *Al-Qur'an, Cet. 6* (Bandung: Diponegoro, 2013)
- Diah, 'Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues' (Universitas Pesantren Tinggi Darul Ulum Jombang)
- Esther T. Hutagaol, 'Efektivitas Intervensi Edukasi Pada Depresi Postpartum' (FIK UI, 2010)
- Gantiana Komalasari, *Asesmen Teknik Nontes Dalam Perspektif BK Komprehensif, Cet Ke-1* (Jakarta: PT Indeks, 2011)
- Hakim, Lukman, *Terapi Qurani: Untuk Kesembuhan Dan Rizi Tak Terduga* (Jakarta: Link Consulting, 2012)
- Hemdi, Yoli, *Al-Kindi Musisi Pencipta Terapi Musik* (Jakarta: Luxima, 2019)
- Huda, Sokhi, *Fenomena Solawat Wahidiah. (Yogyakarta: LKIS, 2008), Hal 134-137.* (Yogyakarta: LKIS, 2008)
- , *Tasawuf Cultura: Fenomena Shalawat Wahidiya* (Yogyakarta: Sokhi Huda, 2008)
- Husnuddu'at, *Kesaktian Sholawat Nabi, Cet. III* (Surabaya: Dunia Iilmu, 2002)
- Hymas, R, and L Gyrard, 'Predicting Postpartum Depression among Adolescent Mothers: A Systematic Review of Risk', *Journal of Affective Disorders*, 2019
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Jala'ul Afham: Keutamaan Shalawat Nabi, Cet. 1* (Sukoharjo: Al-Qowam, 2013)
- Jonathan Sarwono, *Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*

(Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006)

KH Muhammad bin Abdullah Faqih, *Majmu'ah Maqruat Yaumiyah Wa Usbu'iyah* (Lamongan: Langitan Press, 2018)

Kurniawan, Irwan, *The Miracle of Shalat: Shalawat Kepada Nabi Saw* (Bandung: Penerbit Marja, 2019)

Lubis, Syaiful Akhyar, *Konseling Islami* (Yogyakarta: ELSAQ Press, 2007)

M. Kamaluddin, *Rahasia Dahsyat Shalawat Keajaiban Lafadz Rasulullah* (Jakarta: Pustaka Ilmu Semesta, 2016)

Maman A. Djaliel, *Himpunan Sholawat Nabi, Cet. I* (Bandung: Pustaka Setia, 1998)

Mansur, *Psikologi Ibu Dan Anak Untuk Kebidanan* (Jakarta: Salemba Medika, 2009)

Muadilah, Hs, and Bunganegara, 'Pemaknaan Shalawat; Pandangan Majelis Dzikir Haqqul Yaqin', *TAHDIS: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis*, Vol.9 No.2 (2018), 185

Muadz, Nabil Hamit Al-, *Jalan Menuju Surga. (Jakarta: Najela Press, 2007), Hal 235-236* (Jakarta: Najela Press, 2007)

Mustofa, Agus, *Menuai Bencana: Serial Diskusi Tasawuf* (Surabaya: PADMA Press, 2006)

Olivia, Rima, *Shalawat Untuk Jiwa, Cet.1* (Jakarta: Trans Media, 2016)

Paulus Sudarno, *Manajemen Terapi Motivasi* (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2009)

Rahmandani, A, 'Strategi Penanggulangan (Coping) Pada Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues Di Rumah Sakit



Umum Daerah Kota Semarang' (Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, 2007)

RI, Departemen Kesehatan, *Konsep Asuhan Kebidanan* (Jakarta: Depkes, 2001)

Saleha, and & Sitti, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas* (Jakarta: Salemba Medika)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif R&D* (Bandung: Alfabeta, 2009)

Sujiyatini, and Dkk, *Asuhan Ibu Nifas Askeb III* (Jakarta: Penerbit Cyrillius Publisher, 2010)

Suryati, 'The Baby Blues and Postnatal Depression', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 2 No. (2008), 191–93

Tika, Aprilia, *The Amazing Shalawat* (Jakarta: Gramedia, 2014)

Yodatama, DC, 'Hubungan Bonding Attachment Dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Dengan Sectio Caesaria Di Rumah Sakit Ibu Dan Anak (RSIA) Srikandi IBI Kabupaten Jember' (Universitas Jember, 2014)

Yunus, Mahmut, *Kamus Arab Indonesia* (Jakarta: PT. Mahmut Yunus)