



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

**PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN *SOLUTION
FOCUSED BRIEF THERAPY* MELALUI TEKNIK
SCALING QUESTION TERHADAP PENURUNAN
KECEMASAN *BABY BLUES* PADA SEORANG IBU
PASCAMELAHIRKAN DI GRESIK**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya,
Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu
Sosial (S.Sos.)

Oleh

LAILA USWATUN HASANAH

NIM. 04040322131

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Laila Uswatun Hasanah

NIM : 04040322131

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* melalui Teknik *Scaling Question* terhadap Penurunan Kecemasan *Baby blues* pada Seorang Ibu Pascamelahirkan di Gresik”** adalah benar merupakan karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda rujukan dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila di kemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya terima dari skripsi tersebut.

Surabaya, 6 Desember 2025

Yang membuat pernyataan,



Laila Uswatun Hasanah

NIM. 04040322131

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

Nama : Laila Uswatun Hasanah
NIM : 04040322131
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* melalui Teknik *Scaling Question* terhadap Penurunan Kecemasan *Baby blues* pada Seorang Ibu Pascamelahirkan di Gresik

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 6 Desember 2025

Menyetujui

Dosen Pembimbing I



Dr. H. Cholil, M.Pd.I.

NIP. 196506151993031005

Dosen Pembimbing II



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.

NIP. 198904112020122019

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI
PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN *SOLUTION*
FOCUSED BRIEF THERAPY* MELALUI TEKNIK *SCALING
***QUESTION* TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN**
***BABY BLUES* PADA SEORANG IBU**
PASCAMELAHIRKAN DI GRESIK

Disusun Oleh:
Laila Uswatun Hasanah
NIM. 04040322131

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu
pada tanggal 5 Januari 2026

Tim Penguji

Penguji I



Dr. H. Cholih, M.Pd.I.
NIP. 196506151993031005

Penguji II



Amriana, S.Sos.I., M.Pd.
NIP. 198904112020122019

Penguji III



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

Penguji IV



Drs. H. Suwatah, M.Si
NIP. 196412152014111002

Surabaya, 5 Januari 2026

Dekan,


Dr. Moch. Cholih Arif, S.Ag. M. Fil.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 : Laila Usuwatun Hasanah
NIM : 04040322131
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan komunikasi / Bimbingan dan konseling Islam
E-mail address : lailauswana@gmail.com

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

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH KONSELING ISLAM DENGAN SOLUTION FOCUSED
BRIEF THERAPY MELALUI TEKNIK SCALING QUESTION TERHADAP
PENURUNAN KECEMASAN BABY BLUES PADA SEORANG IBU PASCAMELAHIRKAN
DI GRESIK

beserta 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, 23 Januari 2020

Penulis

Laila Usuwatun Hasanah

ABSTRAK

Laila Uswatun Hasanah, NIM. 04040322131, Pengaruh Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* Melalui Teknik *Scaling Question* Terhadap Penurunan Kecemasan *Baby blues* Pada Seorang Ibu Pascamelahirkan di Gresik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* melalui teknik *Scaling Question* terhadap Penurunan Kecemasan *Baby Blues* pada Seorang Ibu Pascamelahirkan di Gresik. Perilaku yang ditargetkan meliputi penurunan kecemasan berlebih, kemampuan mengelola emosi, serta berkurangnya pikiran negatif terhadap diri sendiri dalam menjalani peran sebagai ibu. Dalam upaya menurunkan kecemasan *baby blues* tersebut, peneliti menggunakan Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* melalui Teknik *Scaling Question* yang berfokus pada kekuatan, potensi, dan solusi yang dimiliki oleh konseli.

Adapun penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) yang berfokus pada perubahan perilaku konseli. Desain penelitian SSR yang digunakan adalah desain A-B-A dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dokumentasi dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan teknik *scaling question* sebagai alat ukur kecemasan *baby blues*.

Hasil yang didapatkan adalah adanya pengaruh Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* melalui Teknik *Scaling Question* terhadap Penurunan Kecemasan *Baby blues*. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan level yang cukup signifikan pada kecenderungan arah dengan grafik yang menurun yang mendatar. Adapun perubahan level pada perilaku mengkhawatirkan kondisi bayi secara berlebihan fase A1 → B adalah 5-5 (=), dan fase B → A2 3-3 (=). Pada perasaan mudah sedih, menangis, atau tersinggung fase A1 → B adalah 5-5 (=), dan fase B → A2 adalah 3-2 (+1). Sedangkan perilaku menyalahkan diri dan merasa tidak mampu menjadi ibu fase A1 → B adalah 5-5 (=), dan fase B → A2 3-3 (=). Adapun persentase overlap pada penelitian ini berkisar antara 0% sampai 20% yang menandakan bahwa Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* melalui Teknik *Scaling Question* berpengaruh dalam menurunkan Kecemasan *Baby blues* pada Seorang Ibu Pascamelahirkan di Gresik.

Kata Kunci: *Solution Focused Brief Therapy, Scaling Question, Kecemasan Baby blues*

ABSTRACT

Laila Uswatun Hasanah, NIM. 04040322131, *The Effect of Islamic Counseling with Solution Focused Brief Therapy through Scaling Question Technique on Reducing Baby Blues Anxiety in a Postpartum Mother in Gresik.*

This study aims to examine the effect of Islamic Counseling using the Solution Focused Brief Therapy (SFBT) approach through the Scaling Question technique on reducing baby blues anxiety in a postpartum mother in Gresik. The targeted behaviors include a decrease in excessive anxiety, improved emotional regulation, and a reduction in negative self-perceptions in carrying out the role of a mother. To reduce baby blues anxiety, this study applied Islamic Counseling integrated with Solution Focused Brief Therapy through the Scaling Question technique, which emphasizes the client's strengths, potentials, and available solutions.

This research employed a quantitative method using a Single Subject Research (SSR) design focusing on changes in the client's behavior. The SSR design applied was an A-B-A design, with data collected through observation, interviews, documentation, and anxiety level measurement using the Scaling Question technique as an instrument for assessing baby blues anxiety.

The results indicate that Islamic Counseling with Solution Focused Brief Therapy through the Scaling Question technique has an effect on reducing baby blues anxiety. This is evidenced by significant level changes and a decreasing and stable trend direction in the graph. The level change for excessive worry about the baby's condition in phase A1 → B was 5-5 (=), and in phase B → A2 was 3-3 (=). For feelings of sadness, crying, or irritability, the level change in phase A1 → B was 5-5 (=), and in phase B → A2 was 3-2 (+1). Meanwhile, self-blaming behavior and feelings of inadequacy as a mother showed a level change of 5-5 (=) in phase A1 → B and 3-3 (=) in phase B → A2. The percentage of overlap ranged from 0% to 20%, indicating that Islamic Counseling with Solution Focused Brief Therapy through the Scaling Question technique is effective in reducing baby blues anxiety in a postpartum mother in Gresik.

Keywords: *Solution Focused Brief Therapy, Scaling Question, Baby Blues Anxiety*

(Solution Focused Brief Therapy) تأثير الإرشاد الإسلامي باستخدام العلاج الموجز المتمركز حول الحل في (Scaling Question) من خلال تقنية أسئلة القياس خفض قلق متلازمة الكآبة النفاسية لدى أم بعد الولادة في غريسيك.

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الإرشاد الإسلامي باستخدام منهج العلاج الموجز المتمركز حول الحل من خلال تقنية أسئلة القياس في خفض قلق متلازمة الكآبة النفاسية لدى أم بعد الولادة في منطقة غريسيك. وتشمل السلوكيات المستهدفة انخفاض القلق المفرط والقدرة على تنظيم الانفعالات، وتراجع الأفكار السلبية تجاه الذات في أداء دور الأم. ولتحقيق ذلك، استخدمت الدراسة الإرشاد الإسلامي المدمج مع العلاج الموجز المتمركز حول الحل من خلال تقنية أسئلة القياس، التي تركز على نقاط القوة والقدرات والحلول التي يمتلكها المسترشد.

(Single Subject Research – SSR) استخدمت هذه الدراسة المنهج الكمي بتصميم البحث ذي الحالة الواحدة الذي يركز على التغيرات السلوكية لدى المسترشد. وقد تم تطبيق (A-B-A) تصميم مع جمع البيانات من خلال الملاحظة، والمقابلات، والتوثيق، وقياس A-B-A تصميم مستوى القلق باستخدام تقنية أسئلة القياس كأداة لقياس قلق الكآبة النفاسية.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير للإرشاد الإسلامي باستخدام العلاج الموجز المتمركز حول الحل من خلال تقنية أسئلة القياس في خفض قلق الكآبة النفاسية. ويتضح ذلك من خلال حدوث تغييرات واضحة في مستويات السلوك واتجاه بياني متناقص ومستقر. فقد بلغ التغير مقدار $A1 \rightarrow B$ في مستوى السلوك المتعلق بالقلق المفرط على حالة الطفل في المرحلة مقدار 3-3 (=). أما مشاعر الحزن وسهولة البكاء $A2 \rightarrow B$ وفي المرحلة (=) 5-5 $B \rightarrow$ بمقدار 5-5 (=)، وفي المرحلة $A1 \rightarrow B$ والانعزال، فقد كان التغير في المرحلة بمقدار 2-3 (+1). بينما أظهر سلوك لوم الذات والشعور بعدم الكفاءة كأم تغيرًا بمقدار $A2 \rightarrow B$ و 3-3 (=) في المرحلة $A1 \rightarrow B$ في المرحلة (=) 5-5 كما تراوحت نسبة 0% و 20%، مما يدل على أن الإرشاد الإسلامي باستخدام العلاج الموجز المتمركز حول الحل من خلال تقنية أسئلة القياس فعال في خفض قلق الكآبة النفاسية لدى أم بعد الولادة في غريسيك.

الكلمات المفتاحية: العلاج الموجز المتمركز حول الحل، أسئلة القياس، قلق الكآبة النفاسية

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHA	vii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
تجريدي.....	x
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GRAFIK.....	xix
PEDOMAN PENULISAN TRANSLITERASI.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Definisi Operasional	13
F. Hipotesis Penelitian.....	16
G. Sistematika Pembahasan	16
BAB II KAJIAN TEORETIK	16
A. Landasan Teori	16
1. <i>Solution Focused Brief Therapy</i>	16
2. Teknik <i>Scaling Question</i>	21
3. Kecemasan <i>Baby blues</i>	25
B. Kajian Perspektif Dakwah Islam.....	29
C. Penelitian Terdahulu	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	36

A.	Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	36
B.	Subjek Penelitian dan Lokasi Penelitian	37
C.	Variabel dan Indikator Variabel.....	38
D.	Teknik Pengumpulan Data	39
E.	Teknik Validitas Penelitian.....	47
F.	Teknik Analisis Data	47
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A.	Gambaran Umum Subjek Penelitian	49
B.	Penyajian Data.....	52
C.	Analisis Data	83
D.	Uji Hipotesis.....	109
E.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	111
	1. Perspektif Teoritis.....	111
	2. Perspektif Ke-Islaman	113
BAB V	KESIMPULAN.....	115
A.	Kesimpulan.....	115
B.	Saran dan Rekomendasi	115
C.	Keterbatasan Penelitian	116
DAFTAR PUSTAKA.....		117
LAMPIRAN.....		123

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Kecemasan <i>Baby blues</i>	38
Tabel 3. 2 Lembar Observasi.....	40
Tabel 3. 3 Lembar Wawancara	44
Tabel 4. 1 Data Skor Keseluruhan <i>Baseline 1</i>	55
Tabel 4. 2 Data Skor Keseluruhan <i>Intervensi</i>	72
Tabel 4. 3 Data skor keseluruhan <i>Baseline 2</i>	78
Tabel 4. 4 Skor Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan	80
Tabel 4. 5 Skor Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	81
Tabel 4. 6 Skor Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	81
Tabel 4. 7 Skor Data Persentase Stabilitas Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	88
Tabel 4. 8 Skor Data Persentase Stabilitas Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung.....	90
Tabel 4. 9 Skor Data Persentase Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	92
Tabel 4. 10 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	95
Tabel 4. 11 Data Level Stabilitas dan Rentang Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung.....	95
Tabel 4. 12 Data Level Stabilitas dan Rentang Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	95
Tabel 4. 13 Level Perubahan Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	96
Tabel 4. 14 Level Perubahan Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	96
Tabel 4. 15 Level Perubahan Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu.....	96

Tabel 4. 16 Analisis Visual dalam Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan	96
Tabel 4. 17 Analisis Visual dalam Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	97
Tabel 4. 18 Analisis Visual dalam Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	98
Tabel 4. 19 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	99
Tabel 4. 20 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	100
Tabel 4. 21 Data Perubahan Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	100
Tabel 4. 22 Data Perubahan Level Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan	100
Tabel 4. 23 Data Perubahan Level Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	101
Tabel 4. 24 Data Perubahan Level Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	101
Tabel 4. 25 Persentase Overlap <i>Baseline 1</i> ke <i>Intervensi</i> Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	102
Tabel 4. 26 Persentase Overlap <i>Intervensi</i> ke <i>Baseline 2</i> Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	103
Tabel 4. 27 Persentase Overlap <i>Baseline 1</i> ke <i>Intervensi</i> Perasaan Kecenderungan Stabilitas Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	104
Tabel 4. 28 Persentase Overlap <i>Intervensi</i> ke <i>Baseline 2</i> Perasaan Kecenderungan Stabilitas Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	105
Tabel 4. 29 Persentase Overlap <i>Baseline 1</i> ke <i>Intervensi</i> Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	106
Tabel 4. 30 Persentase Overlap <i>Intervensi</i> ke <i>Baseline 2</i> Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	107

Tabel 4. 31 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....107

Tabel 4. 32 Analisis Visual Antar Kondisi Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung.....108

Tabel 4. 33 Analisis Visual Antar Kondisi Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu108



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 <i>Baseline</i> 1 Mengkhawatirkan kondisi bayi secara berlebihan	56
Grafik 4. 2 <i>Baseline</i> 1 Mudah sedih, menangis, atau tersinggung ...	56
Grafik 4. 3 <i>Baseline</i> 1 Menyalahkan diri dan merasa tidak mampu menjadi ibu	57
Grafik 4. 4 <i>Intervensi</i> Mengkhawatirkan kondisi bayi secara berlebihan	73
Grafik 4. 5 <i>Intervensi</i> Mudah sedih, menangis, atau tersinggung	73
Grafik 4. 6 <i>Intervensi</i> Menyalahkan diri dan merasa tidak mampu menjadi ibu	74
Grafik 4. 7 <i>Baseline</i> 2 Mengkhawatirkan kondisi bayi secara berlebihan	79
Grafik 4. 8 <i>Baseline</i> 2 Mudah sedih, menangis, atau tersinggung ...	79
Grafik 4. 9 <i>Baseline</i> 2 Menyalahkan diri dan merasa tidak mampu menjadi ibu	80
Grafik 4. 10 Perubahan Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan	82
Grafik 4. 11 Perubahan Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	82
Grafik 4. 12 Perubahan Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	83
Grafik 4. 13 Kecenderungan Arah Perilaku Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan	84
Grafik 4. 14 Kecenderungan Arah Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	85
Grafik 4. 15 Kecenderungan Arah Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	86
Grafik 4. 16 Kecenderungan Stabilitas Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan	88

Grafik 4. 17 Kecenderungan Stabilitas Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung.....	90
Grafik 4. 18 Kecenderungan Stabilitas Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	92
Grafik 4. 19 Persentase <i>Baseline 1</i> ke <i>Intervensi</i> Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	102
Grafik 4. 20 Persentase <i>Intervensi</i> ke <i>Baseline 2</i> Mengkhawatirkan Kondisi Bayi Secara Berlebihan.....	103
Grafik 4. 21 Persentase <i>Baseline 1</i> ke <i>Intervensi</i> Perasaan Kecenderungan Stabilitas Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	104
Grafik 4. 22 Persentase <i>Intervensi</i> ke <i>Baseline 2</i> Perasaan Kecenderungan Stabilitas Perasaan Mudah Sedih, Menangis, atau Tersinggung	105
Grafik 4. 23 Persentase <i>Baseline 1</i> ke <i>Intervensi</i> Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	106
Grafik 4. 24 Persentase <i>Intervensi</i> ke <i>Baseline 2</i> Perilaku Menyalahkan Diri dan Merasa Tidak Mampu Menjadi Ibu	107

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amriana. “Konseling Krisis Dengan Pendekatan Konseling Realitas Untuk Menurunkan Kecemasan Anak Korban Kekerasan Seksual (Penelitian Single Subject Di Pusat Pelayanan Terpadu (PPT) Provinsi Jawa Timur).” *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no. 1 (2015): 1–25.
- Ananda Arianti, Sindi Patika Sari. “Mengenal Baby blues: Langkah-Langkah Pemulihan Emosional Pasca Melahirkan.” *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi PTEKS* 2, no. 6 (2024): 1805–1813.
- Andri Tri Kusumaningrum, Yahya Rokayah, Ni Wayan Manik Parwati. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang, 2023.
- Anggraeni, Ni Putu Dian Ayu, and Baiq Eka Putri Saudia. “Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas.” *Jurnal Bidan Cerdas* 3, no. 2 (2021): 55–63.
- Arri Handayani, Siti Fitriana, Senowarsito. *Modul Konseling Krisis Berfokus Solusi*. Semarang: Cahya Ghani Recovery, 2022.
- Ath-Thabari, Abu Ja’far Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari* 2. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Ath-Thabari, Imam Abu Ja’far Muhammad bin Jarir. *Tafsir Ath-Thabari* 15. Jakarta: Pustaka Azzam, 2009.
- Azizah, Khadijah Nur. “BKKBN Ungkap 57 Persen Ibu Di Indonesia Alami Baby blues, Tertinggi Se-Asia.” *Detikhealth*. Last modified 2024. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-7170988/bkkbn-ungkap-57-persen-ibu-di-indonesia-alami-baby-blues-tertinggi-se-asia>.
- Chabibah, Lindha. “Aplikasi Terapi Sholawat Tibbil Qulub Dalam Mengatasi Gejala Baby blues Pada Seorang Ibu Muda Pasca Melahirkan Di Desa Klopsepuluh Kecamatan Sukodono.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023.

- Chairunnisa Nabila W, Amirah Najla A, Mawar Dwi F. *Pengantar Bimbingan Dan Konseling Islam*. Serang: A-Empat, 2024.
- Corey, Gerald. *Theory and Practice Counseling and Psychotherapy*. USA: Thomson Brooks/Cole, 2013.
- Dewi Pebrianti, Budi Purwoko. “Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Solution-Focused Brief Therapy (SFBT).” *Paradigms of Clinical Social Work* (2020): 71–92.
- Dewi, Rahmia. *Psikologi Konseling*. Depok: PT RajaGrafindo Persada, 2023.
- Erford, Bradley T. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.
- Fitriani, Ana, and Ratna Wulandari. “Konseling Islami Dengan Teknik Scaling Question Untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah.” *JBKPI: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2021): 35–47.
- Ibrahim, Andi, Alang, Asrul Haq, Madi, Baharuddin, Ahmad Muhammad Aswar, Darmawati. *Metodologi Penelitian*. Makassar: Gundarma Ilmu, 2018.
- Indika, Chana, Yeni Karneli, and Netrawati Netrawati. “Pengentasan Permasalahan Pribadi Peserta Didik Melalui Layanan Pendekatan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT).” *Innovative: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 239–255.
- Indra, Prahmana Rully Charitas. *Single Subject Research (Teori Dan Implementasinya: Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan, 2021.
- Iqbal, Rossi Muhammad, Oktavia Kartikasari, Putri Sulistyawati, and Ainun Nisa. “Self Talk Sebagai Upaya Resiliensi Ibu Dengan Baby blues” (2024): 82–95.
- Istikomah, Lailatul. “Resiliensi Pada Ibu Primipara Dengan Kejadian Pre-Baby blues Syndrome.” Universitas Islam Negeri Sunan

Ampel Surabaya, 2019.

Izqia, Sinta Nadziatul. “Fenomena Baby blues Syndrome Dan Solusinya Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Keluarga Islami.” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2024.

Juang Sunanto, Koji Takeuchi, Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subyek Tinggal Pendidikan Dengan Subyek Tunggal*. Bandung: Cricet: Universitas Tsukuba, n.d.

Kadek Suranata, Dharsana, Ni Ketut Suarni, Wayan Eka Pramatha. *Konseling Untuk Membangun Ketahanan Psikologis Dan Kebahagiaan*. Padang Sidempuan: PT Inovasi Pratama Internasional, 2022.

Kadek Suranata, Ni Ketut Suarni, I Ketut Dharsana. *Teori Dan Model Konseling*. Yogyakarta: Deepublish Digital, 2022.

Koenarso, Dyah Ageng Pramesty, Ayu Fajarwati, and Annisa Herlida Sari. “Pengaruh Baby blues Pada Interaksi Ibu Dan Kesejahteraan Emosional Anak.” *Mu’adalah Jurnal Studi Gender dan Anak* 12, no. 2 (2024): 115–128.

Kurniasari Pratiwi, Dinik Rusinani. *Psikologi Perkembangan Dalam Siklus Hidup Wanita*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2020.

Lesmana, Gusman. *Teori Dan Pendekatan Konseling*. Medan: Umsu Press, 2021.

Majdi, Zuhdi Zainul. *Pendekatan Konseling & Psikoterapi: Aplikasi Teori Untuk Profesi Konselor*. Yogyakarta: Deepublish Digital, 2024.

Mardjan. *Pengaruh Kecemasan Pada Kehamilan Primipara Remaja*. Pontianak: Abrori Institute, 2016.

McLeod, John. *Pengantar Konseling Teori Dan Studi Kasus*. Jakarta: Kencana, 2010.

Minderop, Albertine. *Psikologi Sastra*. Yayasan Pu. Jakarta, 2010.

- Mubarakfury, Syaikh Shafiyurrahman Al. *Tafsir Ibnu Katsir 1*. Bandung: Sygma Creative Media Corp, 2012.
- Muhammad Fauzan Akbar, Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, Nabila Sevsenia Putri Utami, Selvina Elsyafitri. “Resiliensi Psikologis Dalam Cobaan: Kajian Ilmiah Surat Al-Baqarah Ayat 286 Dan Implikasinya Dalam Kehidupan.” *JoPS: Journal of Psychology Students* 3, no. 1 (2024).
- Novianti, Kiky, Fitri Awan Arif Firmansyah, and Amelia Putri Nirmala. “Hubungan Antara Dukungan Sosial (Suami) Dan Kecemasan Terhadap Baby blues Pada Ibu Melahirkan Di Kelurahan Ngadirejo Kecamatan Reban Kabupaten Batang.” *Koloni: Jurnal Multidisiplin Ilmu* 3, no. 3 (2024): 49–56.
- Nurchaya, Bunga. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum Dengan Baby blues Syndrom Berdasarkan Tingkat Kecemasan Di Rumah Sakit Mariner Cilandak Tahun 2022.” *Journal of Nursing Education and Practice* 3, no. 3 (2024): 141–147.
- Palmer, Stephen. *Konseling Dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.
- Riska Susanti. “Peran Ibu Mendidik Anak Dalam Al-Qur’an Dan Implikasinya Terhadap Kehidupan Kontemporer.” *Tamaddun Journal of Islamic Studies* 1, no. 2 (2022): 165–177.
- Rizqi Lestari, Budi Astuti. “The Effectiveness of Solution-Focused Brief Therapy to Reduce Generation Z Anxiety in the Age of Disruption.” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* 6, no. 3 (2021).
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur’an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Sugiyono. *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Alfabeta, 2017.

Syamsu Yusuf, Juntika Nurihsan. *Landasan Bimbingan Dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.

Tambunan, Abdul Haris. “Konseling Islam Dengan Teknik Solution Focused Brief Therapy Untuk Meningkatkan Self Awareness Seorang Mahasiswi Di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.”, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.

Tashandra, Nabilla. “57 Persen Ibu Alami Baby blues Seusai Melahirkan.” *Kompas.Com*, 2024.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2024/02/04/163500320/57-persen-ibu-alami-baby-blues-seusai-melahirkan?page=1>.

Ula, Khoirotul. “Terapi Solution Focus Brief Counseling Dalam Meningkatkan Manajemen Diri: Studi Kasus Pada Seorang Anak Tunagrahita Di Barata Jaya Kecamatan Gubeng Surabaya.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.

Wahyuni, Sri, Ruth Yogi, and Andi Irfa Irianda. “Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Baby blues Pada Ibu Postpartum.” *Indonesian Health Issue* 4, no. 1 (2025): 84–95.

Widiyanti, Putri. “Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Scaling Terhadap Pengambilan Keputusan Karir.” *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling* 12, no. 1 (2024).

Widodo, Arif, and N Nurjannah. “Konseling Islam Dengan Pendekatan Solution Focused Brief Therapy (Sfbt) Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Muda Pasca Melahirkan.” *Journal of Contemporary Islamic Counselling* 2, no. 2 (2022): 67–80.

Widyastuti, Citra, and H Hasriani. “Menggali Langkah Preventif Untuk Mencegah Postpartum Depression Syndrome Bagi Calon Ayah Dan Ibu Pasca Melahirkan.” *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam* 6, no. 1 (2023): 1–16.

Yusuf, Syamsu. *Konseling Individual: Konsep Dasar Dan*

Pendekatan. Bandung: PT. Refika Aditama, 2016.

Yuwono, Imam. *Penelitian: Single Subject Research*. Banjarmasin: PIB Unlam, 2018.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A