

DEPRESI POSTPARTUM DAN KEHARMONISAN RUMAH TANGGA: ANALISIS HUKUM KELUARGA ISLAM BERBASIS STUDI KASUS

*Shafa' Lathifah Zahrah, Ruston Kumaini

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember

*Email: shafa.lathifah4@gmail.com

Abstract

*Postpartum depression is a serious psychological disorder experienced by some mothers after giving birth and has the potential to disrupt family harmony. This study aims to analyze the effect of postpartum depression on family harmony and explore prevention efforts in the context of Islamic family law. This study employs a qualitative approach using a case study method involving six postpartum mothers and one clinical psychologist as expert informants. Data collection techniques include literature review and in-depth interviews. The results indicate that postpartum depression is triggered by insufficient mental preparedness, limited social support, and cultural and family environmental pressures. Symptoms include sleep disturbances, unstable emotions, and self-harm impulses. The absence of the husband in providing emotional support is a crucial factor exacerbating the mother's psychological condition. Conversely, spiritual approaches such as dzikir, prayer, and self-reflection have proven to bring inner peace and aid in the recovery process. Islamic Family Law emphasizes the importance of the husband's role in supporting his wife physically and emotionally, as well as upholding the principles of *mawaddah wa rahmah* within the household. This study recommends the importance of premarital and prenatal education, the husband's involvement in child-rearing, fulfilling the wife's right to support and protection within the household, and collaboration between medical and religious approaches in supporting postpartum mothers.*

Keywords: *Postpartum depression; Household harmony; Islamic family law; Spiritual approach*

Abstrak

Depresi postpartum merupakan gangguan psikologis serius yang dialami sebagian ibu pascamelahirkan dan berpotensi mengganggu keharmonisan rumah tangga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh depresi postpartum terhadap keharmonisan rumah tangga serta menggali upaya pencegahannya dalam tinjauan hukum keluarga Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus terhadap enam ibu pascamelahirkan dan satu psikolog klinis sebagai informan ahli. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dan wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi postpartum dipicu oleh kurangnya kesiapan mental, minimnya dukungan sosial, serta tekanan budaya dan lingkungan keluarga. Gejala yang muncul mencakup gangguan tidur, emosi tidak stabil, hingga dorongan menyakiti diri. Ketidakhadiran suami dalam memberikan dukungan emosional menjadi faktor krusial yang memperburuk kondisi psikologis ibu. Sebaliknya, pendekatan spiritual seperti dzikir, shalat, dan muhasabah terbukti memberikan ketenangan jiwa dan membantu proses pemulihan. Hukum Keluarga Islam menekankan pentingnya peran suami dalam mendampingi istri secara fisik dan emosional, serta mewujudkan prinsip *mawaddah wa rahmah* dalam rumah tangga. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pendidikan pranikah dan prakelahiran, keterlibatan suami dalam pengasuhan anak, pemenuhan hak istri atas dukungan dan perlindungan dalam rumah tangga, serta kolaborasi antara pendekatan medis dan religius dalam mendampingi ibu pascamelahirkan.

Kata kunci: Depresi postpartum; Keharmonisan rumah tangga; Hukum keluarga Islam; Pendekatan spiritual

PENDAHULUAN

Keluarga sebagai institusi sosial yang paling mendasar dalam masyarakat memegang peran penting dalam membentuk kepribadian individu dan mendukung kesejahteraan sosial. (Ras dkk., 2024) Dalam perspektif Islam, keluarga tidak hanya dipandang sebagai ikatan biologis dan sosial, tetapi juga sebagai sesuatu yang sakral yang dibangun melalui ikatan perkawinan. Perkawinan dalam Islam bertujuan untuk membangun keluarga yang harmonis, bahagia, dan sesuai dengan ketentuan agama. (Al Faruq & Sholihah, 2020) Keluarga yang harmonis dan sehat merupakan fondasi utama bagi kesehatan mental seluruh anggotanya, terutama dalam menghadapi tantangan dan transisi kehidupan, seperti masa setelah istri melahirkan. (Artika, 2024)

Masa postpartum atau periode setelah melahirkan adalah fase transisi yang bisa menyebabkan sejumlah ibu mengalami krisis dalam kehidupan. Pada fase ini, mereka akan mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikologis. (Tolongan dkk., 2019) Salah satu masalah paling serius yang dapat muncul selama periode ini adalah depresi postpartum. Ini adalah gangguan suasana hati yang biasanya dialami oleh ibu sekitar empat minggu setelah melahirkan. Gejala yang muncul antara lain adalah perasaan murung, penurunan mood, kehilangan minat pada kegiatan sehari-hari, perubahan berat badan yang drastis, perasaan tidak berharga atau merasa bersalah, kelelahan, kesulitan dalam berkonsentrasi, dan bahkan munculnya pikiran untuk melakukan bunuh diri. (Sari, 2020) Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian depresi postpartum secara global berkisar antara 0,5% hingga 60,8%. Sementara itu, di Asia, prevalensi depresi postpartum cukup tinggi dan bervariasi antara 26% hingga 85%, sedangkan di Indonesia, kasus depresi pada wanita postpartum berkisar antara 11% hingga 30%. (Susita dkk., 2024)

Depresi postpartum memiliki tingkat keparahan yang lebih serius dibandingkan dengan *postpartum blues*. *Postpartum blues* atau yang sering disebut *baby blues*, merupakan bentuk kesedihan sementara dan dianggap sebagai tingkat depresi paling ringan karena berlangsung dengan cepat. Sementara itu, tingkat depresi paling parah adalah *postpartum psychosis*. Fase di antara *postpartum blues* dan *postpartum psychosis* adalah depresi postpartum. (Islamiyah & Wasil Sardjan, 2021) Kondisi ini memerlukan perhatian khusus karena dapat berdampak negatif tidak hanya pada kesejahteraan ibu, tetapi juga pada keharmonisan keluarga dan perkembangan anak. (Aryanti, 2024) Oleh karena itu, upaya pencegahan menjadi langkah krusial untuk meminimalkan risiko dan dampak negatif yang mungkin timbul.

Hukum keluarga Islam menekankan pentingnya kesejahteraan emosional dan psikologis dalam keluarga. Selain memenuhi kebutuhan fisik, pasangan juga harus saling

memberikan perhatian, kasih sayang, dan dukungan moral. (Yulisa & Johar, 2024) Sebagaimana disebutkan dalam firman Allah *Subhanahu wa Ta'ala*, QS. Ar- Rum (30) ayat 21:

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

Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah Dia menciptakan untukmu istri-istri dari jenismu sendiri, supaya kamu cenderung dan merasa tenteram kepadanya, dan dijadikan-Nya di antaramu rasa kasih dan sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang berfikir.

Ayat di atas menekankan pentingnya cinta dan kasih sayang dalam rumah tangga, yang menjadi dasar untuk menciptakan kesejahteraan emosional keluarga. Namun, dalam praktiknya, berbagai faktor dapat menyebabkan depresi postpartum, seperti kurangnya dukungan dari pasangan atau keluarga, hubungan perkawinan yang buruk, pendidikan rendah, dan faktor lainnya. (Islamiyah & Wasil Sardjan, 2021) Oleh sebab itu, penting bagi suami istri untuk mendalami ilmu agama dan memenuhi hak serta kewajiban masing-masing. Dengan pemahaman agama yang baik, pemenuhan hak dan kewajiban suami istri, serta dukungan sosial yang kuat, hal ini dapat membantu mencegah munculnya depresi, termasuk depresi postpartum.

Hasil penelusuran yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa hingga saat ini belum ada studi yang mengkaji analisis pengaruh depresi postpartum terhadap keharmonisan rumah tangga dan upaya pencegahan depresi postpartum dalam tinjauan hukum keluarga Islam. Penelitian ini berfokus pada analisis pengaruh depresi postpartum terhadap keharmonisan rumah tangga dan menemukan solusi yang efektif dalam mencegah depresi postpartum dalam tinjauan hukum keluarga Islam. Adapun penelitian terdahulu yang relevan adalah sebagai berikut:

Pertama, penelitian Sri Asmita, Ema Fathimah, dan Ahmad Zazili Syarudin yang berjudul “Baby blues syndrome and Levels of Household Harmony: Islamic Family Law Concept” tahun 2024, (Asmita dkk., 2024) menunjukkan bahwa sindrom *baby blues* dapat mengganggu keharmonisan rumah tangga. Menurut hukum keluarga Islam, suami dan keluarga berkewajiban memberikan dukungan, kasih sayang, dan pengertian kepada istri yang mengalami *baby blues*. Sisi persamaannya dalam penelitian ini adalah membahas pengaruh gangguan pascamelahirkan terhadap keharmonisan rumah tangga, serta tinjauan dari perspektif hukum keluarga Islam. Perbedaannya adalah upaya pencegahan depresi postpartum dalam tinjauan hukum keluarga Islam.

Kedua, penelitian Ike Yulisa dan Rama Dhini Permasari Johar, dengan judul “Peran Tanggung Jawab Suami dan Istri dalam Membangun Keluarga Harmonis Perspektif Hukum Keluarga Islam” tahun 2024, (Yulisa & Johar, 2024) menunjukkan bahwa pemahaman tentang tanggung jawab, komunikasi yang efektif, saling memahami, dan penghargaan terhadap peran masing-masing adalah faktor penting untuk membangun hubungan yang harmonis antara suami dan istri. Sisi persamaannya adalah membahas keluarga yang harmonis dalam perspektif hukum keluarga Islam. Perbedaannya adalah analisis pengaruh depresi postpartum terhadap keharmonisan rumah tangga dan upaya pencegahan depresi postpartum dalam tinjauan hukum keluarga Islam.

Ketiga, Penelitian Aisyah Tita Rahmayuly, Muthia Mutmainnah, dan Fadliyana Ekawaty, tentang “Literature Study of The Relationship of Husband's Support with The Event of Depression in Postpartum Motherstitle” tahun 2024, (Sisi dkk., 2024) menunjukkan bahwa ibu yang mendapatkan dukungan suami yang baik memiliki risiko lebih kecil untuk mengalami depresi, sementara kurangnya dukungan suami dapat mengakibatkan depresi pasca melahirkan. Sisi persamaannya adalah membahas tentang depresi postpartum. Sisi perbedaannya adalah analisis pengaruh depresi postpartum terhadap keharmonisan rumah tangga dan upaya pencegahan depresi postpartum dalam tinjauan hukum keluarga Islam.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh depresi postpartum terhadap keharmonisan rumah tangga serta menggali upaya pencegahannya melalui perspektif hukum keluarga Islam. Secara medis, fenomena ini telah banyak dikaji, begitu pula dalam psikologi dan ilmu keperawatan. Namun demikian, tinjauan dari sudut pandang hukum Islam masih sangat terbatas, terutama dalam konteks bagaimana ajaran-ajaran Islam, khususnya dalam hukum keluarga, dapat berperan preventif dan solutif dalam menghadapi masalah ini.

Maka dari itu, penelitian ini penting karena menghadirkan perspektif hukum Islam yang lebih aplikatif, empatik, dan kontekstual terhadap dinamika kejiwaan ibu pascamelahirkan. Temuan dari penelitian ini diharapkan mampu memperkuat landasan perlindungan hukum keluarga Islam dalam merespons isu kesehatan mental ibu, serta memberikan kontribusi terhadap upaya menjaga dan memulihkan keharmonisan rumah tangga di tengah tantangan psikososial yang dihadapi pasangan suami istri setelah kelahiran anak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai pengalaman

ibu yang mengalami depresi postpartum dan pengaruhnya terhadap keharmonisan rumah tangga, khususnya dalam tinjauan hukum keluarga Islam. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengeksplorasi fenomena sosial yang kompleks dan kontekstual, di mana data dikumpulkan melalui interaksi langsung dengan partisipan yang relevan.

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari dua metode utama, yaitu studi pustaka dan wawancara mendalam. Studi pustaka dilakukan dengan menelaah berbagai referensi, seperti jurnal ilmiah, buku, artikel keislaman, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik depresi postpartum, kesehatan mental ibu pascamelahirkan, serta prinsip-prinsip keharmonisan rumah tangga dalam perspektif hukum Islam. Data ini berguna sebagai landasan teoritis dan kerangka pemahaman untuk mendukung analisis.

Untuk melengkapi dan memperkaya data, peneliti juga melakukan wawancara mendalam kepada tujuh orang informan. Enam di antaranya adalah ibu yang pernah mengalami depresi postpartum (SY, UH, DA, RZ, ND, dan MG), dan satu orang merupakan psikolog klinis yang memiliki pengalaman dalam menangani kasus serupa (Farida Eka Putri, M.Psi., Psikolog., CMHA.). Teknik pemilihan informan menggunakan *purposive sampling*, yaitu memilih individu secara sengaja berdasarkan pengalaman dan relevansi dengan isu yang diteliti. Wawancara dilakukan secara daring melalui media seperti WhatsApp dan Google Meet untuk menjamin fleksibilitas dan kenyamanan informan.

Data dianalisis menggunakan pendekatan analisis tematik. Proses dimulai dengan transkripsi kata demi kata hasil wawancara, diikuti pembacaan berulang untuk memahami konteks, pemberian kode awal (*initial coding*), mengelompokkan ke dalam kategori, lalu menyusun tema-tema besar seperti: gejala dan pemicu depresi postpartum, pengaruh terhadap hubungan suami istri, peran dukungan suami dan keluarga, serta upaya pencegahan berbasis nilai Islam. Hasil temuan kemudian ditafsirkan dalam kerangka hukum keluarga Islam, seperti prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf*, hak istri atas perlindungan, dan kewajiban suami dalam menjaga ketenangan jiwa pasangan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis menyajikan hasil temuan lapangan yang diperoleh melalui wawancara mendalam dengan melibatkan enam ibu yang mengalami depresi postpartum serta seorang psikolog klinis. Berikut adalah pemilihan informan utama yang terlibat dalam penelitian ini, berdasarkan durasi dan gejala yang dialami setelah melahirkan:

Table 1. Pemilihan Informan Berdasarkan Durasi dan Gejala Depresi Postpartum

Nama	Usia	Durasi Depresi Pascamelahirkan	Gejala
------	------	--------------------------------	--------

SY	24	± 2 tahun	Menangis terus, pikiran ingin melukai anak, melukai diri sendiri, riwayat berat, perfeksionis
UH	30	± 2 tahun	Capek hidup, ingin hilang, merasa tidak punya tujuan hidup, tidak punya semangat, sangat mudah lelah, tiba-tiba menangis.
DA	28	± 4-5 bulan	Mimpi buruk, menangis dalam tidur, keinginan melukai diri sendiri, punya riwayat penyakit mental.
RZ	20	1-2 bulan	Insomnia, mudah marah, asi tidak lancar, menangis sepanjang hari, punya riwayat penyakit mental.
ND	27	± 4-5 bulan	Lelah, sedih terus-menerus, kehilangan nafsu makan, tidak bisa istirahat
MG	29	± 1 tahun	Overthinking, pikiran tidak menentu, membanting barang.

Adapun informan pendukung merupakan narasumber ahli, yaitu Farida Eka Putri, M.Psi., Psikolog., CMHA., seorang psikolog klinis yang telah aktif sejak tahun 2019 di RSUD Pasar Minggu. Wawancara dengan beliau dilakukan secara daring melalui Google Meet.

Keberagaman usia dan pengalaman para informan memberikan perspektif yang berbeda dalam memahami dinamika depresi postpartum dan kaitannya dengan keharmonisan rumah tangga, serta bagaimana nilai-nilai Islam turut berperan dalam proses pemulihan mereka. Berikut adalah temuan penelitian berdasarkan wawancara dengan informan utama:

Tabel 2. Temuan Penelitian Informan Utama Berdasarkan Wawancara

No.	Nama	Temuan Penelitian
1	SY	<ul style="list-style-type: none"> - SY mengalami dukungan yang berubah-ubah dari suaminya, namun semakin meningkat seiring berjalannya waktu. Di sisi lain, keluarganya kurang memberikan dukungan secara psikologis. Secara spiritual, SY berusaha mendekati diri kepada Allah dengan membaca Al-Qur'an, doa, dan dzikir, meskipun ia merasa kurang mendapatkan dukungan spiritual. - Awalnya, keharmonisan rumah tangga terganggu, namun semakin membaik seiring dengan pemahaman suami yang berkembang

2	UH	<ul style="list-style-type: none">- UH tidak mendapatkan dukungan penuh dari suaminya yang tidak mengakui masalah kesehatan mentalnya. Keluarganya lebih menganjurkan untuk memperkuat ibadah dan tawakkal kepada Allah. Secara spiritual, UH berusaha untuk bermuhasabah, membaca nasihat dari taklim, dan banyak beristighfar.- Keharmonisan rumah tangga terganggu karena kurangnya pemahaman suami terhadap kondisi depresi yang dialami.
3	DA	<ul style="list-style-type: none">- Suami DA lebih memahami kondisi depresi yang dialami dan memberikan dukungan penuh. Sedangkan keluarganya, meskipun memberikan bantuan fisik, kurang mendalami aspek emosionalnya. Secara spiritual, DA mencoba untuk melihat kondisi ini sebagai ujian dari Allah, berusaha bersabar dan menyerahkan diri kepadanya dalam menghadapi tantangan tersebut.- Keharmonisan rumah tangga DA tidak mengalami masalah, karena suami memberikan perhatian penuh dan dukungan.
4	RZ	<ul style="list-style-type: none">- RZ merasakan dukungan dari suami dan keluarganya berupa tindakan serta perbuatan. Secara spiritual, RZ menjalani salat dan mendengarkan kajian agama online untuk ketenangan jiwa selama masa pemulihannya.- Keharmonisan rumah tangga terganggu akibat kurangnya komunikasi yang efektif, tetapi membaik dengan dukungan suami.
5	ND	<ul style="list-style-type: none">- Suami ND lebih memperhatikan setelah dinyatakan mengalami depresi postpartum, dan keluarganya juga memberikan bantuan. ND merasa jauh dari agama selama masa nifas, tetapi berusaha untuk kembali mendekatkan diri kepada Allah dan menjalani ibadah.- Awalnya, keharmonisan rumah tangga terganggu, tetapi menjadi lebih baik setelah suami mulai memahami dan memberikan dukungan.
6	MG	<ul style="list-style-type: none">- Keharmonisan rumah tangga MG baik, meskipun ada salah paham pada awalnya.

Berdasarkan hasil wawancara, sebanyak 6 dari 7 responden dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka mengalami gejala depresi postpartum dalam minggu-minggu awal setelah persalinan. Hanya 1 responden yang tidak secara langsung mengalami gejala berat, tetapi tetap merasakan tekanan emosional dan fisik pascamelahirkan.

1. Ketidaksiapan Emosional dan Psikologis

Seluruh responden mengaku tidak siap secara emosional menghadapi realitas kehidupan sebagai ibu baru. Mereka menyatakan bahwa sebelum melahirkan, mereka tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang kemungkinan munculnya perubahan emosi pascapersalinan. Sebanyak 5 dari 7 responden menyebutkan adanya gejala seperti menangis tanpa sebab, kecemasan berlebihan, kehilangan semangat, dan insomnia yang berlangsung lebih dari dua minggu.

Responden pertama, SY menceritakan bahwa tekanan emosional yang ia alami pascapersalinan begitu berat hingga memunculkan pikiran untuk menyakiti anaknya sendiri. Dalam kondisi frustrasi yang mendalam, ia bahkan sempat melukai dirinya dengan menusukkan jarum pentul ke kulit dan menjambak rambutnya sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosi. Hal serupa juga dialami RZ, yang mengungkapkan bahwa hari-harinya diisi dengan tangisan tanpa henti, tidur yang tidak nyenyak, serta produksi ASI yang tidak lancar.

2. Minimnya Dukungan Sosial dan Suami

Sebanyak 3 dari 7 responden merasa kurang mendapatkan dukungan emosional dari pasangan atau keluarga terdekat. Dukungan suami yang minim menyebabkan meningkatnya tekanan psikis, bahkan konflik dalam rumah tangga. UH menyatakan bahwa ia merasa tidak dianggap serius ketika mencoba menjelaskan kondisi mental yang dialami. Sementara itu, DA mengungkapkan bahwa ia hanya menerima dukungan secara fisik dari keluarga, tetapi tidak untuk dukungannya psikisnya.

Salah satu responden menyampaikan bahwa kondisi kesehatan mental yang ia alami justru dipersepsikan sebagai bentuk tidak bersyukur dan tidak mengingat Allah. Ia mendapatkan respons yang tidak mendukung dari lingkungan sekitar, yang menyatakan bahwa seorang ibu seharusnya merasa bahagia setelah melahirkan, bukan justru terus-menerus menangis tanpa alasan yang jelas. Persepsi seperti ini membuatnya merasa disalahkan dan menambah beban psikologis yang sedang ia hadapi. Hanya 3 dari 7 responden yang menyebut suaminya menunjukkan perubahan positif setelah diberi edukasi dan mulai terlibat dalam mengasuh anak, seperti yang dialami MG, RZ dan ND.

3. Keimanan dan Pendekatan Diri Kepada Allah

Sebanyak 4 dari 7 responden menyebut bahwa ibadah dan pendekatan diri kepada Allah membantu mereka mengelola tekanan depresi postpartum. Aktivitas seperti shalat, dzikir, dan muhasabah memberi ketenangan psikologis dan mencegah tindakan yang lebih parah. Namun demikian, 3 responden lainnya menyatakan bahwa ibadah belum cukup meredakan gejala tanpa dukungan dari lingkungan sekitar.

Responden ND mengungkapkan bahwa keyakinan agama menjadi faktor utama yang menahannya dari keputusan ekstrem. Ia menyatakan bahwa jika bukan karena keimanan yang dimilikinya, besar kemungkinan ia sudah memilih untuk mengakhiri hidupnya pada saat itu. Sedangkan SY menuturkan bahwa meskipun ia tetap aktif dalam menjalankan ibadah, dorongan untuk menyakiti diri sendiri tetap muncul, terutama ketika tekanan emosional memuncak dan lingkungan sekitar tidak memberikan dukungan maupun empati yang ia butuhkan.

Analisis Pengaruh Depresi Postpartum terhadap Keharmonisan Rumah Tangga

Depresi postpartum (PPD) merupakan salah satu gangguan *mood* yang secara signifikan mempengaruhi kondisi emosional dan psikologis ibu setelah proses persalinan. (Prasitri dkk., 2025) Kondisi ini berbeda dengan *baby blues*, yang umum terjadi dan berlangsung singkat, karena depresi postpartum merupakan kondisi yang berlangsung lebih lama dan memberikan dampak lebih serius terhadap aktivitas sehari-hari seorang ibu. (Parwati & Wulandari, 2025) Bahkan, dalam penelitian Sri Asmita juga menegaskan bahwa sindrom baby blues atau depresi ringan pascamelahirkan dapat menjadi faktor pemicu kehancuran keharmonisan keluarga apabila tidak mendapatkan penanganan yang tepat dan penuh dukungan dari lingkungan terdekat. (Asmita dkk., 2024)

Menurut Psikolog Farida Eka Putri, gangguan mental emosional pada ibu pascamelahirkan dapat dibagi menjadi tiga spektrum. Yang pertama adalah *postpartum blues*, atau yang lebih dikenal dengan *baby blues*, yang biasanya berlangsung mulai dari beberapa jam setelah melahirkan hingga 2 minggu. Namun, jika gejalanya berlangsung lebih dari 14 hari, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi depresi postpartum. (Farida, Wawancara, 24 Januari 2025)

Depresi postpartum dipicu oleh kombinasi kompleks antara faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perubahan hormon pascamelahirkan, riwayat gangguan mental, stres terkait peran orang tua, serta minimnya dukungan sosial dari pasangan dan keluarga merupakan faktor utama yang signifikan risiko munculnya depresi pada periode pascapersalinan. Dalam penelitian Sri Asmita, disebutkan bahwa tekanan sosial, minimnya persiapan mental ibu, serta ketidakhadiran suami dalam proses adaptasi keibuan memperparah gejala baby blues yang berujung pada depresi postpartum berat. (Asmita dkk., 2024)

Berdasarkan temuan lapangan, sebagian besar informan mengalami depresi akibat minimnya kesiapan mental sebelum melahirkan, riwayat gangguan psikologis, kurangnya dukungan sosial, serta tekanan dari lingkungan keluarga. Pengalaman yang dialami DA menunjukkan bahwa meskipun sudah mengikuti sesi rutin dengan psikolog dan berbagai

kelas persiapan melahirkan, kenyataan yang tidak sesuai ekspektasi, seperti kegagalan menyusui dan tekanan dari keluarga, tetap memicu depresi. (DA, Wawancara, 15 Juni 2025) Serupa juga dialami MG, yang mengalami baby blues sejak hari ke-10 pascamelahirkan dan berlanjut menjadi depresi postpartum akibat stres berkepanjangan dan overthinking yang berlangsung hingga lebih dari satu tahun. (MG, Wawancara, 17 Juni 2025)

Faktor karakter perfeksionis juga menjadi salah satu pemicu PPD, sebagaimana disampaikan oleh psikolog klinis Farida Eka Putri. Ia menyebutkan bahwa karakter perfeksionis, riwayat gangguan psikologis, komplikasi saat kehamilan atau persalinan, serta ketidaksiapan pasangan dalam peran barunya turut meningkatkan risiko PPD, *“Ibu-ibu yang karakternya cenderung perfeksionis lebih rentan mengalami depresi. Perfeksionis kan standarnya tinggi, ketika tidak sesuai ekspektasi, dia mudah stress, akhirnya bisa berlanjut ke depresi.”* (Farida, Wawancara, 24 Januari 2025)

Selain itu, faktor budaya, usia muda, kehamilan yang tidak direncanakan, dan menjadi ibu untuk pertama kali juga memengaruhi kerentanan terhadap PPD. (Asmita dkk., 2024) Faktor sosial budaya, seperti tekanan dari adat keluarga besar, usia muda saat menikah, kehamilan yang tidak direncanakan, hingga pengalaman traumatis selama persalinan, turut meningkatkan kerentanan ibu mengalami depresi postpartum.

Depresi postpartum mengubah kondisi emosional ibu, menyebabkan perasaan putus asa, cemas, dan ketidakmampuan menjalankan peran sebagai orang tua. Ibu yang mengalami PPD sering kali kesulitan melakukan aktivitas dasar seperti mandi, makan teratur, dan tidur. Seperti yang dirasakan RZ, seorang ibu rumah tangga, mengungkapkan, *“Tidak bisa tidur, lebih mudah marah, asi tidak lancar, mudah menangis tanpa sebab, menangis sepanjang hari.”* (RZ, Wawancara, 17 Juni 2025)

Begitu pula yang dirasakan oleh ND, seorang ibu rumah tangga, yang mengalami perasaan sedih akibat kelelahan dan kurang istirahat, serta terbatasnya waktu untuk dirinya sendiri. Ia mengungkapkan bahwa meskipun lelah, ia tetap harus beraktivitas, dan makan hanya sekadar untuk menghilangkan rasa lapar tanpa bisa menikmati makanan. (ND, Wawancara, 19 Juni 2025)

Bahkan, SY menceritakan pengalamannya yang lebih ekstrem ketika dorongan untuk menyakiti diri sendiri muncul akibat kelelahan dan tekanan mental pascapersalinan. Ia mengaku, *“Aku sempat mikir lempar aja anakku biar diem, aku tuh ga ada ketenangan semenjak anakku lahir, sampai aku ngelukain tangan sendiri pakai jarum pentul, jambak-jambakin rambut.”* (SY, Wawancara, 13 Januari 2025) Kondisi ini menggambarkan betapa beratnya beban yang harus ditanggung oleh ibu, sehingga membuat ibu merasa

gagal dalam perannya dan semakin tenggelam dalam perasaan bersalah. Ketika ibu tidak mampu merawat dirinya sendiri dengan baik, ia juga akan kesulitan memberikan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan oleh bayi dan anggota keluarga lainnya.

Depresi postpartum tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu, tetapi juga memberikan konsekuensi serius terhadap keseimbangan kehidupan keluarga secara menyeluruh. Perubahan suasana hati yang drastis, perasaan tidak mampu, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan membuat ibu kehilangan peran optimalnya dalam mengasuh anak dan menjalin hubungan harmonis dengan pasangan. Hal ini dialami oleh UH, yang mengaku merasa tidak terhubung dengan suami, sering marah, benci, dan mudah berpikir negatif. Bahkan, beban emosional yang tidak tertangani mengakibatkan kemarahan meledak atau mengabaikan anaknya sendiri. (UH, Wawancara, 15 Juni 2025)

Kondisi ini, apabila tidak ditangani, dapat menimbulkan konflik rumah tangga, gangguan tumbuh kembang anak, hingga penurunan kualitas hidup secara umum. Seperti yang dialami DA, seorang ibu yang mengaku selama bulan-bulan pascapersalinan hanya “bertahan hidup” tanpa semangat, serta mengalami perubahan signifikan dalam relasi dengan orang tua dan adik kandungnya. (DA, Wawancara, 15 Juni 2025) Dampak emosional tersebut bahkan dapat memicu kekerasan dalam rumah tangga apabila tidak ada kesadaran kolektif dari pasangan untuk saling memahami. Psikolog klinis Farida Eka Putri juga mengingatkan bahwa PPD dapat berdampak pada keharmonisan rumah tangga, termasuk berujung pada perceraian atau kekerasan dalam rumah tangga jika tidak ditangani dengan baik, *“Ketika ibunya mengalami depresi, kemudian suaminya kurang bisa mengontrol diri, dia akan mencari pelarian lain, bisa perempuan lain atau hal lain, karena komunikasi dan koneksi emosional yang terganggu.”* (Farida, Wawancara, 24 Januari 2025)

Berbagai studi menunjukkan bahwa tekanan psikologis pascapersalinan turut memengaruhi dinamika komunikasi dalam keluarga dan meningkatkan risiko ketegangan serta perpecahan relasi suami istri. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dampak-dampak ini menjadi penting sebagai dasar penyusunan strategi pencegahan dan intervensi dini yang menyeluruh. Penelitian Akbari menunjukkan bahwa depresi postpartum berdampak signifikan pada kehidupan ibu dan keluarganya, termasuk melemahnya hubungan emosional dengan anak, penurunan kepercayaan diri, dan meningkatnya potensi konflik rumah tangga. Ibu dengan gejala depresi tinggi cenderung memiliki persepsi rendah terhadap dukungan sosial, padahal dukungan ini penting untuk meningkatkan kepuasan dalam peran orang tua dan mengurangi tekanan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa depresi postpartum memengaruhi kualitas hubungan keluarga dan kesejahteraan jangka panjang ibu dan anak. (Akbari dkk., 2020)

Maka dari itu, depresi postpartum tidak hanya berdampak pada kesehatan mental individu, tetapi juga memberikan pengaruh besar terhadap keharmonisan rumah tangga. Kurangnya kesiapan mental, minimnya dukungan sosial, serta ketidaksesuaian ekspektasi dalam menjalankan peran sebagai ibu menjadi pemicu utama terganggunya hubungan emosional antara suami istri.

Upaya Pencegahan Depresi Postpartum dalam Tinjauan Hukum Keluarga Islam

1. Peran Dukungan Suami dan Keluarga

Dalam ajaran Islam, peran suami sebagai pemimpin rumah tangga tidak hanya terbatas pada pemenuhan nafkah finansial, tetapi juga mencakup dukungan emosional dan psikologis, terutama dalam masa-masa krusial seperti pascapersalinan. (Sitorus & Turnip, 2024) Prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* (bergaul dengan cara yang baik), menuntut suami untuk memperlakukan istri dengan empati, kasih sayang dan mendukung dalam setiap aspek kehidupan sehari-hari, terutama dalam masa-masa rentan seperti pascapersalinan. (Nisa', 2025) Prinsip ini sejalan dengan tujuan utama pernikahan dalam Islam, yaitu menciptakan ketenteraman (*sakinah*), cinta (*mawaddah*), dan kasih sayang (*rahmah*). Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman dalam QS. Ar-Rum (30) ayat 21:

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

Di antara tanda-tanda (kebesaran)-Nya ialah bahwa Dia menciptakan pasangan-pasangan untukmu dari (jenis) dirimu sendiri agar kamu merasa tenteram kepadanya. Dia menjadikan di antaramu rasa cinta dan kasih sayang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir.

Allah menciptakan istri dari jenis yang sama dengan suami, yakni dari kalangan manusia itu sendiri, agar tercipta rasa nyaman, kedekatan emosional, dan keharmonisan dalam kehidupan rumah tangga. Menurut penafsiran ulama, termasuk yang dijelaskan dalam Tafsir Ibnu Katsir, jika istri diciptakan dari jenis makhluk lain (seperti jin atau binatang), niscaya akan timbul ketidakharmonisan dan rasa saling menjauh. Maka, sebagai bentuk rahmat-Nya, Allah menjadikan istri dari jenis yang sama agar hubungan suami istri terbangun atas dasar saling mencintai dan menyayangi. Seorang suami mempertahankan istrinya bukan hanya karena rasa cinta, tetapi juga karena kasih sayang, seperti ketika sang istri telah melahirkan anak darinya atau bergantung kepadanya secara ekonomi dan emosional. (Ibnu Katsir, 1999, hlm. 309) Oleh karena itu, dalam konteks pascapersalinan, kewajiban suami bukan sekadar memberi nafkah lahir, tetapi juga mencakup pendampingan batin yang penuh empati agar tercipta ketenangan jiwa dalam keluarga.

Dalam konteks hukum positif, Kompilasi Hukum Islam (KHI) turut menegaskan kewajiban suami. Pasal 80 ayat (2) menyatakan bahwa: “Suami wajib melindungi istrinya dan memberikan segala sesuatu yang diperlukan untuk kehidupan rumah tangga sesuai kemampuannya.” (Penerbit Citra Umbara, 2019) Kalimat “segala sesuatu yang diperlukan untuk kehidupan rumah tangga” tidak hanya merujuk pada kebutuhan fisik seperti makanan, pakaian, dan tempat tinggal, tetapi juga mencakup kewajiban suami untuk menjaga kondisi jiwa, memberikan ketenangan hati, dan mendampingi secara emosional, terlebih saat istri dalam kondisi rentan seperti masa pascapersalinan.

Dukungan dari suami dan keluarga merupakan komponen penting dalam menjaga stabilitas emosional ibu pascapersalinan. Periode postpartum seringkali menjadi masa yang penuh tantangan, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis, sehingga keberadaan lingkungan yang suportif sangat menentukan proses adaptasi ibu terhadap peran barunya. (Salamah, 2024) Ketika ibu merasa didampingi, didengar, dan dihargai, terutama oleh suami, pemulihan mentalnya akan lebih cepat dan depresi postpartum dapat dicegah. Sebaliknya, kurangnya dukungan atau sikap menyalahkan dari lingkungan dapat memperburuk kondisi emosional ibu dan memperparah gangguan psikologis.

Hal ini diperkuat oleh temuan lapangan dalam penelitian ini. Responden seperti RZ dan ND mengaku mengalami pemulihan lebih cepat dari gejala depresi postpartum karena mendapat dukungan nyata dari pasangan. RZ, misalnya, menyampaikan bahwa walau sempat mengalami insomnia dan gangguan ASI, keterlibatan aktif suaminya dalam mengurus bayi dan memenuhi kebutuhan harian membuat ia merasa tidak sendiri. (RZ, Wawancara, 17 Juni 2025) ND juga menyatakan bahwa dukungan emosional dari suami setelah ia didiagnosis PPD sangat berpengaruh dalam proses pemulihannya. (ND, Wawancara, 19 Juni 2025)

Sebaliknya, responden seperti UH dan DA yang tidak mendapatkan dukungan emosional, atau bahkan menghadapi sikap menyalahkan dari pasangan, mengalami gejala lebih berat dan berkepanjangan. UH merasa sangat terbebani karena suaminya menganggap gangguan mental sebagai bentuk kelemahan iman. (UH, Wawancara, 15 Juni 2025) DA pun mengalami mimpi buruk, keinginan melukai diri, dan merasa dikecewakan oleh orang terdekat, meskipun secara fisik ia tinggal bersama keluarga. (DA, Wawancara, 15 Juni 2025)

Dalam QS. An-Nisa (4) ayat 34, Allah berfirman:

الرِّجَالُ قَوُّمُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ ۚ فَالصَّالِحَاتُ قَنِتَاتٌ حَفِظْنَ اللَّغَيْبَ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ

Kaum laki-laki itu adalah pemimpin bagi kaum wanita, oleh karena Allah telah melebihkan sebahagian mereka (laki-laki) atas sebahagian yang lain (wanita), dan karena mereka (laki-laki) telah menafkahkan sebagian dari harta mereka. Sebab itu maka wanita yang saleh, ialah yang taat kepada Allah lagi memelihara diri ketika suaminya tidak ada, oleh karena Allah telah memelihara (mereka).

Ayat ini menegaskan bahwa suami memiliki kewajiban untuk memimpin dan melindungi istrinya, baik secara fisik maupun emosional. Tafsir Kementerian Agama RI menjelaskan bahwa suami berperan sebagai pelindung karena Allah memberikan kelebihan kepada laki-laki atas perempuan, serta berkewajiban memberi nafkah, baik dalam bentuk mahar maupun biaya hidup sehari-hari. (*Qur'an Kemenag*, t.t.)

Dari sudut pandang profesional, psikolog Farida Eka Putri menekankan pentingnya penerapan prinsip 3L (*Look, Listen, dan Link*) dalam mendampingi ibu dengan depresi postpartum. Ia menjelaskan bahwa pasangan dan keluarga perlu peka mengamati perubahan emosi ibu (*Look*), aktif mendengarkan keluhan dan perasaan ibu tanpa menghakimi (*Listen*), serta menghubungkan ibu dengan bantuan profesional jika diperlukan (*Link*). Ketiga pendekatan ini bukan hanya meredakan beban emosional ibu, tetapi juga mencegah berkembangnya gejala ke tahap yang lebih parah. Pendekatan yang empatik dan tidak menggurui menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan pemulihan yang sehat bagi ibu yang tengah berjuang melawan depresi pascamelahirkan. (Farida, Wawancara, 24 Januari 2025)

Oleh karena itu, peran aktif suami dan keluarga dalam memberikan perhatian emosional dan fisik selama masa-masa krusial seperti pascapersalinan sangat penting untuk mencegah gangguan psikologis dan menjaga keharmonisan keluarga. Dukungan suami, baik dalam mengurus bayi maupun memberikan ketenangan batin, membantu istri merasa dihargai dan mempercepat pemulihan mentalnya. Keterlibatan ini mencegah depresi postpartum dan memastikan kesejahteraan emosional, yang pada gilirannya menjaga keharmonisan rumah tangga.

2. Hak Istri atas Dukungan dan Perlindungan dalam Rumah Tangga

Dalam Islam, kehidupan rumah tangga dibangun di atas prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf*, yaitu saling memperlakukan dengan cara yang baik. Prinsip ini menjadi dasar penting untuk membangun keluarga yang tenang, penuh cinta, dan kasih sayang (*sakinah, mawaddah, dan rahmah*). Prinsip ini tidak hanya mencakup aspek fisik atau materi, tetapi juga menyangkut hak istri atas ketenangan, keamanan, dan kesejahteraan jiwa dalam rumah tangganya. (Hilmi, 2023) Ketika seorang perempuan menjalani masa

pascapersalinan yang rentan secara emosional, pemenuhan hak-hak ini menjadi semakin penting.

Hal ini ditegaskan dalam firman Allah *Subhanahu wa Ta'ala* dalam QS. An-Nisa (4) ayat 19: “*Dan pergaulilah mereka (para istri) dengan cara yang baik*”, yang dalam tafsir Ibnu Katsir dijelaskan mencakup kelembutan dalam ucapan, kebaikan dalam sikap, serta perlakuan penuh empati sesuai kemampuan suami. Sebagai pedoman dalam menerapkan nilai-nilai ini, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* menjadi teladan utama, sebagaimana sabdanya:

خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي

Sebaik-baik kalian adalah yang paling baik terhadap keluarganya, dan aku adalah yang paling baik terhadap keluargaku. (HR. At Tirmidzi, no 3895)

Beliau dikenal selalu bersikap ramah kepada istri-istrinya, suka bercanda, memperhatikan kebutuhan mereka, bahkan menunjukkan kasih sayang melalui hal-hal sederhana, seperti makan bersama, berbincang setelah salat Isya, dan menemani istri-istrinya dengan akhlak terbaik. (Ibnu Katsir, 1999, hlm. 242) Keteladanan ini menegaskan bahwa dalam kondisi khusus seperti masa pascapersalinan, di mana istri menghadapi beban fisik dan psikis yang berat, dukungan emosional dari suami bukan sekadar sunnah, tetapi merupakan bagian dari pemenuhan hak istri yang diperintahkan dalam syariat Islam.

Hal ini juga terbukti dari cerita nyata beberapa ibu yang mengalami masa sulit setelah melahirkan. Seperti yang dirasakan oleh informan SY, ia mengaku mengalami stres berat setelah melahirkan, merasa tidak didukung secara emosional, dan bahkan muncul pikiran-pikiran yang membahayakan dirinya maupun anaknya. Ia mengatakan, “*Aku tuh dari abis lahiran sampai anak umur 1 tahun, aku di rumah mertua... Tapi aku banyak nangisnya, mikir kaya kok ga seindah kaya apa yang aku bayangin.*” (SY, Wawancara, 13 Januari 2025) Hal serupa juga dialami oleh UH, yang merasa tidak mendapat dukungan karena suaminya menganggap depresi hanya tanda kurang iman. Ia merasa semakin tertekan dan sendirian. (UH, Wawancara, 15 Juni 2025).

Dalam hukum keluarga Islam, pemenuhan hak istri tidak hanya terbatas pada nafkah fisik yang mencakup pemenuhan kebutuhan dasar seperti sandang, pangan, dan papan, tetapi juga meliputi nafkah batin. Nafkah batin ini mencakup dukungan psikologis dan emosional. (Sitorus & Turnip, 2024) Suami tidak hanya diwajibkan untuk menyediakan kebutuhan fisik bagi istri, tetapi juga harus berperan sebagai pelindung emosional, terutama pada saat-saat rentan seperti masa pascapersalinan. Hal ini sejalan dengan prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf*, yang mengajarkan perlakuan baik, penuh kasih sayang, dan empati.

Maka dari itu, pemenuhan hak istri atas dukungan psikologis dan emosional merupakan wujud nyata dari prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf*. Ketika suami hadir sebagai penyokong utama dalam masa kritis pascapersalinan, bukan hanya kesehatan jiwa istri yang terjaga, tetapi juga keharmonisan rumah tangga yang sesuai dengan ajaran Islam akan semakin kokoh dan terpelihara.

3. Pendekatan diri kepada Allah

Dalam hukum keluarga Islam, perlindungan terhadap kejiwaan (*hifz al-nafs*) merupakan salah satu tujuan utama syariat, yang juga menjadi bagian dari *maqashid al-syari'ah*. *Hifz al-Nafs* adalah upaya untuk mencegah segala hal buruk yang dapat membahayakan kehidupan dan memastikan kehidupan tetap terjaga dengan baik. (Hayat, 2020) Hal ini bertujuan untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis umat, termasuk melindungi dan menjaga kesehatan mental individu, terutama ibu pascapersalinan yang rentan terhadap gangguan psikologis seperti depresi postpartum. Salah satu cara untuk menjaga keseimbangan jiwa adalah dengan mendekati diri kepada Allah, yang memberikan ketenangan batin dan kekuatan mental dalam menghadapi tantangan psikologis setelah melahirkan. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.

Pendekatan diri kepada Allah merupakan *ikhtiar* dalam mengatasi berbagai permasalahan hidup, termasuk depresi postpartum. Hubungan yang kuat dengan Allah dapat memberikan ketenangan jiwa dan kekuatan mental dalam menghadapi tantangan psikologis pascapersalinan. (Radana & Yuslem, 2025) Praktik seperti bermuhasabah diri, beristighfar, berserah diri, serta mengingat tujuan hidup diciptakan sangat membantu dalam meredakan kecemasan. Seperti yang dikatakan oleh UH dalam wawancaranya, "*Bermuhasabah, dan pada akhirnya bertaubat, banyak beristighfar, berserah diri, mengingat memaknai tujuan diciptakan hidup di dunia, adalah solusi terbaik.*" (UH, Wawancara, 15 Juni 2025)

Psikolog Farida Eka Putri juga menguatkan bahwa pendekatan spiritual dapat menurunkan ketegangan dan menjernihkan pikiran. Ia menjelaskan bahwa semakin kita mendekati diri kepada Allah, semakin tenang hati kita, dan ini membantu kita melihat situasi dengan lebih logis dan objektif. (Farida, Wawancara, 24 Januari 2025) Pendekatan seperti dzikir dapat mengurangi kecemasan dan memperbaiki kondisi emosional yang sangat dibutuhkan oleh ibu pascapersalinan dalam menghadapi gejala perasaan akibat perubahan hormon yang drastis. (Arsi dkk., 2023) Dengan rutin melaksanakan dzikir, ibu

dapat meredakan stres, kecemasan, dan depresi yang sering dialami setelah melahirkan. (Azizah, 2023)

Selain berdzikir, berdoa juga menjadi jalan untuk memperoleh kekuatan, ketenangan, dan kemudahan dalam menghadapi cobaan. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman dalam QS. Ghafir (40) ayat 60:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

Dan Rabbmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu.

Melalui doa, ibu dapat mengungkapkan perasaan dan harapan, serta menyerahkan segala urusan kepada Allah *Ta'ala*. Hal ini dapat memberikan rasa lega dan mengurangi beban psikologis yang dirasakan..

Di samping itu, amalan fisik yang dilakukan oleh ibu, seperti melaksanakan shalat wajib dan sunnah, serta membaca Al-Qur'an, turut memperkuat ketenangan jiwa dalam mengurangi stres dan depresi. Selain itu, Al-Qur'an tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi kecemasan, tetapi juga menstabilkan tanda vital, seperti tekanan darah dan detak jantung, yang sering terpengaruh oleh stres emosional pada ibu pascamelahirkan. (Rosyanti dkk., 2022) RZ juga mengungkapkan bahwa praktik shalat dan mendengarkan kajian sangat berpengaruh dalam memperoleh ketenangan jiwa, terutama dalam menghadapi stres dan kecemasan yang timbul setelah melahirkan, "*Praktik sholat sangat berpengaruh karena kita mendapatkan ketenangan jiwa setidaknya sebentar dari berjam-jam yang kita habiskan untuk melewati depresi postpartum ini.*" (RZ, Wawancara, 17 Juni 2025)

Praktik spiritual dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai upaya untuk menjaga kesehatan mental, terutama bagi ibu yang mengalami depresi pascapersalinan. Dengan mendekatkan diri kepada Allah, ibu dapat menemukan ketenangan hati dan pikiran yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi perubahan emosi dan tantangan setelah melahirkan, sesuai dengan tujuan *maqashid al-syari'ah* dalam menjaga kesejahteraan jiwa dan keluarga.

4. Pendidikan Sebelum Pernikahan dan Kelahiran

Pendidikan memiliki peran penting dalam pencegahan depresi postpartum dengan meningkatkan pemahaman tentang hak dan kewajiban dalam keluarga. Pasangan yang teredukasi dengan baik lebih mampu memahami peran mereka dan dampaknya terhadap kesehatan emosional, membantu mencegah depresi postpartum dan menjaga keharmonisan keluarga. (Yulisa & Johar, 2024) Sejalan dengan Islam, yang mengajarkan

pentingnya persiapan yang matang, baik fisik maupun mental, untuk menghadapi tanggung jawab besar dalam pernikahan. Persiapan ini dapat berupa pendidikan pranikah dan prakelahiran. Keduanya berfungsi untuk memberikan pemahaman dan kesiapan kepada calon orang tua, khususnya ibu, mengenai perubahan emosional, fisik, dan psikologis yang akan mereka alami setelah kelahiran anak.

Dalam kerangka maqashid al-syari'ah yang bertujuan untuk menjaga kehidupan (*hifz al-nafs*), pendidikan pranikah dan prakelahiran tidak hanya bertujuan untuk mempersiapkan pasangan secara fisik tetapi juga mental. (Firdaus, t.t.) *Hifz al-nafs* sangat relevan dalam mencegah terjadinya gangguan psikologis seperti depresi postpartum, dengan memberikan pasangan pengetahuan tentang tantangan yang akan datang setelah pernikahan dan kelahiran anak. Dengan pemahaman yang lebih baik, pasangan akan lebih mampu mengenali tanda-tanda depresi pascapersalinan sejak dini, sehingga mereka dapat memberikan dukungan yang tepat kepada ibu. Pengetahuan yang lebih mendalam juga memungkinkan pasangan untuk lebih peka terhadap faktor-faktor risiko, sehingga dapat mencegah terjadinya depresi postpartum. (Qolby & Anisa Catur Wijayanti, 2025)

Temuan lapangan dari responden ND mengungkapkan pentingnya pendidikan prakelahiran bagi ibu baru dalam mencegah depresi pascapersalinan. Ia menyebutkan bahwa sering kali calon pengantin tidak terbayang akan tantangan psikologis yang akan mereka hadapi setelah melahirkan. Mayoritas calon pengantin lebih fokus pada acara pernikahan dan sisi positif dari pernikahan, tanpa memikirkan perubahan besar yang datang setelah kedatangan anak. (ND, Wawancara, 19 Juni 2025) Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara ekspektasi dan kenyataan pascapernikahan serta pascapersalinan.

Sementara itu, psikolog klinis Farida Eka Putri menjelaskan bahwa masa kehamilan adalah waktu yang tepat untuk mempersiapkan ibu secara mental dan fisik melalui kelas-kelas kehamilan, seperti prenatal yoga, laktasi, dan kelas afirmasi positif. Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan diri menghadapi perubahan hormonal dan fisik yang terjadi setelah melahirkan, serta mengurangi rasa stres dan kecemasan yang dapat berlanjut menjadi depresi pascapersalinan. (Farida, Wawancara, 24 Januari 2025)

Di samping itu, Islam juga menekankan pentingnya kemaslahatan dalam setiap tindakan, termasuk dalam membangun kehidupan rumah tangga. Kesiapan dalam menikah dan menghadapi kehamilan erat kaitannya dengan pencegahan gangguan psikologis. Kurangnya kesiapan mental dan emosional dapat meningkatkan risiko munculnya kecemasan, stres, bahkan depresi, khususnya ketika pasangan dihadapkan pada realitas pernikahan dan tanggung jawab sebagai orang tua tanpa memiliki bekal

pengetahuan dan keterampilan yang cukup. (Aldisa, 2025) Oleh karena itu, pendidikan dan persiapan yang matang sebelum pernikahan dan kehamilan dapat membantu calon pasangan untuk memahami tantangan yang akan datang, sehingga dapat membangun fondasi yang kuat bagi kehidupan rumah tangga

Secara keseluruhan, pendidikan pranikah dan prakelahiran tidak hanya mempersiapkan individu untuk menghadapi tanggung jawab baru, tetapi juga berkontribusi terhadap pencegahan gangguan kesehatan mental, seperti depresi pascapersalinan, serta mendukung terciptanya hubungan keluarga yang harmonis. Dalam kerangka hukum keluarga Islam, pengetahuan dan persiapan yang matang sangat membantu pasangan dalam menjalankan peran sebagai orang tua, sehingga dapat menciptakan lingkungan yang sehat dan harmonis.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa depresi postpartum memiliki dampak signifikan terhadap keharmonisan rumah tangga, baik secara emosional, psikologis, maupun fisik. Gejala yang dialami oleh ibu pascamelahirkan, seperti kecemasan, insomnia, dan perasaan putus asa, tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental ibu, tetapi juga berkontribusi terhadap gangguan hubungan suami istri, pola pengasuhan anak, dan kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Faktor utama yang memicu depresi postpartum meliputi ketidaksiapan emosional ibu, kurangnya dukungan sosial dari pasangan atau keluarga, serta ketidaksesuaian ekspektasi terhadap peran sebagai ibu baru.

Peran suami dan keluarga sangat penting dalam memberikan dukungan emosional untuk membantu ibu dalam proses pemulihan pascapersalinan. Dukungan tersebut terbukti dapat mempercepat pemulihan ibu dan menjaga keharmonisan rumah tangga. Sebaliknya, kurangnya dukungan atau sikap menyalahkan dari pasangan dapat memperburuk kondisi psikologis ibu dan memperpanjang masa depresi postpartum. Pendekatan spiritual melalui ibadah, dzikir, dan doa juga memberikan ketenangan batin yang membantu mengelola gejala depresi.

Dari perspektif hukum keluarga Islam, suami memiliki kewajiban tidak hanya untuk memenuhi nafkah lahir, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan psikologis, yang merupakan bagian dari hak istri dalam menciptakan keluarga yang harmonis. Prinsip *mu'asyarah bil ma'ruf* mengharuskan suami untuk mendampingi istri dengan kasih sayang dan empati, terutama dalam masa-masa rentan seperti pascapersalinan. Pendidikan pranikah dan prakelahiran juga berperan penting dalam mempersiapkan pasangan untuk menghadapi tantangan psikologis setelah kelahiran anak,

yang pada gilirannya dapat mencegah depresi postpartum dan menjaga keharmonisan keluarga.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang terbatas dan hanya berfokus pada pengalaman individu. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas sampel dari berbagai wilayah dan latar belakang sosial untuk mendapatkan hasil yang lebih representatif. Selain itu, penelitian lebih lanjut bisa menggali cara-cara praktis untuk membantu pemulihan ibu pascamelahirkan, serta mengeksplorasi penerapan prinsip-prinsip hukum keluarga Islam dan efektivitas pendekatan spiritual dalam mendukung kesehatan mental ibu.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an Al-Karim

- Akbari, V., Rahmatinejad, P., Shater, M. M., Vahedian, M., & Khalajinia, Z. (2020). Investigation of the relationship of perceived social support and spiritual well-being with postpartum depression. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 174. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_56_20
- Al Faruq, M., & Sholihah, R. (2020). Konsep keluarga sakinah menurut Muhammad Quraish Shihab. *Salimiya: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 1(4), 112–130.
- Aldisa, N. Z. (2025). The Early Marriage From The Perspective Of Islamic Law And Its Impact. *Qanuni : Journal of Indonesian Islamic Family Law*, 3(01), 41–58. <https://doi.org/10.31102/qanuni.2024.2.02.49-65>
- Arsi, R., Wisudawati, E. R., & Ulfa, M. (2023). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Ibu Hamil. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i2.1105>
- Artika, N. (2024). Kesehatan Mental Keluarga Membangun Hubungan Yang Harmonis Dan Sehat. *Circle Archive*, 1(4). <http://circle-archive.com/index.php/carc/article/view/76>
- Aryanti, Y. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial dan Koping Religius Dengan Depresi Postpartum Di Kecamatan Cipondoh Kota Tangerang* [bachelorThesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES]. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/80617>
- Asmita, S., Fathimah, E., & Syarudin, A. Z. (2024). Baby Blues Syndrome And Levels Of Household Harmony: Islamic Family Law Concept. *Hukum Islam*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.24014/hi.v24i1.28480>
- Firdaus. (t.t.). *Al-Qur'an Sebagai Syifa'*. Rri.Co.Id - Portal Berita Terpercaya. Diambil 14 Juli 2025, dari <https://www.rri.co.id/kesehatan/1416199/al-qur-an-sebagai-syifa>

- Hayat, A. S. R. (2020). Impelementasi Pemeliharaan Jiwa (Hifz Al-Nafs) Pada Pengasuhan Anak Berbasis Keluarga. *FOKUS Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.29240/jf.v5i2.1404>
- Hilmi, I. L. (2023). Mu'asyarah bil ma'ruf sebagai asas perkawinan (Kajian Qs. Al-Nisa: 19 dan Qs. Al-Baqarah: 228). *Misykat Al-Anwar Jurnal Kajian Islam Dan Masyarakat*, 6(2), 155–174.
- Ibnu Katsir. (1999) *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. (Jilid 3, ed. Sami bin Muhammad as-Salamah) Dar Thaybah
- Intan Nur Azizah, N. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Religion : Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), Article 6. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.806>
- Islamiyah, I., & Wasil Sardjan, U. R. (2021). Depresi Postpartum Berhubungan dengan Motivasi Pemberian Asi Eksklusif Satu Bulan Pertama pada Bayi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(2), 663–670. <https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1934>
- Nisa', P. K. (2025). *Konsep mu'asyarah bil ma'ruf dalam relasi suami istri: Studi perbandingan pada akun @mubadalah.id dengan @wahdah_islamiyah perspektif kesetaraan dan keadilan gender* [Masters thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/74835>
- Parwati, N. W. M., & Wulandari, I. A. (2025). *Dukungan Keluarga Terhadap Psikologis Ibu Nifas*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/es/publications/592818/>
- Prafitri, L. D., Suparni, Aisyah, R. D., Setianto, G., & Aktifah, N. (2025). *Psikoterapi Kehamilan*. Penerbit NEM.
- Qolby, F., & Anisa Catur Wijayanti, S. K. (2025). *Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan Mental dan Dukungan Suami dengan Depresi Postpartum pada Ibu Pasca Persalinan di Puskesmas Karanganyar* [S1, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://doi.org/10/lampiran.pdf>
- Qur'an Kemenag*. (t.t.). Diambil 14 Juli 2025, dari <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/4?from=34&to=176>
- Radana, P., & Yuslem, N. (2025). Hadith Approach in Handling Baby Blues Syndrome: Case Study at Madina Pratama Clinic, Medan. *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2350>
- Ras, A., Raf, N., Sumilih, D. A., Rahim, H., & Nurlela, A. (2024). Analisis Peran Orang Tua Dalam Optimalisasi Fungsi-Fungsi Keluarga Di Desa Lattekko Kabupaten Bone. *Jurnal Neo Societal*, 9(4), Article 4.

- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 14(1), 89.
- Salamah, U. (2024). *Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kesiapan Ibu Dalam Merawat Bayi Baru Lahir* [Undergraduate, Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/37174/>
- Sari, R. A. (2020). Literature review: Depresi postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 167–174.
- Sisi, A. T. R., Mutmainnah, M., & Ekawaty, F. (2024). Literature Study Of The Relationship Of Husband's Support With The Event Of Depression In Postpartum Motherstitle. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 8(3), Article 3.
- Sitorus, H. P., & Turnip, I. R. S. (2024). Tanggung Jawab Suami Dalam Memenuhi Nafkah Pada Keluarga Nelayan Perspektif Khi. *Jurnal Ilmiah Ahwal Syakhshiyah (JAS)*, 6(2), 202–215.
- Susita, D., Nancy, A., & Jayatmi, I. (2024). Efektifitas Terapi Massage Effleurage Untuk Mencegah Kejadian Depresi Post Partum Di PMB D Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), Article 3. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11561>
- Tolongan, C., Korompis, G. E., & Hutauruk, M. (2019). Dukungan suami dengan kejadian depresi pasca melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/download/24453/24129>
- Undang-Undang RI Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan & Kompilasi Hukum Islam* (Cetakan Kesebelas). (2019). Penerbit Citra Umbara.
- Yulisa, I., & Johar, R. D. P. (2024). Peran Tanggung Jawab Suami Dan Istri Dalam Membangun Keluarga Harmonis Perspektif Hukum Keluarga Islam. *Jurnal Prisma Hukum*, 8(11), Article 11. <https://oaj.jurnalhst.com/index.php/jph/article/view/5736>