

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Lokasi Penelitian

1. Keadaan Geografis

Kecamatan Labuan Amas Selatan termasuk salah satu kecamatan yang terdapat di Kabupaten Hulu Sungai Tengah, Provinsi Kalimantan Selatan. Kecamatan ini terletak di titik koordinat 20° LS 115° BT.¹ Kecamatan yang memiliki luas wilayah sekitar 97,82 km atau 92.820 hektar ini berbatasan langsung dengan beberapa Kecamatan lain. Di sebelah utara, kecamatan ini berbatasan langsung dengan Kecamatan Pandawan, di sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Batu Benawa dan Barabai, berbatasan dengan Kecamatan Haruyan di bagian selatan, dan berbatasan dengan Kabupaten Hulu Sungai Tengah di sebelah Barat².

Dalam wilayah kecamatan Labuan Amas Selatan sendiri terdapat 1 kelurahan dan 18 Desa. Kelurahan yang terdapat di Kecamatan ini ialah Kelurahan Pantai Hambawang Barat dan Desa yang terdapat di Kecamatan ini adalah Desa Bangkal, Banua

¹Badan Pusat Statistik Kabupaten Hulu Sungai Tengah, *Statistik Daerah Kabupaten Hulu Sungai Tengah 2015* (Barabai: BPS Kabupaten Hulu Sungai Tengah, 2016), 1.

²Badan Pusat Statistik Kabupaten Hulu Sungai Tengah, *Kecamatan Labuan Amas Selatan Dalam Angka 2021*, (Hulu Sungai Tengah: BPS Kabupaten Hulu Sungai Tengah, 2021), 4

Kepayang, Batang Bahalang, Durian Gantang, Guha, Jamil, Mahang Baru, Mundar, Murung Taal, Panggang Marak, Pantai Hambawang Timur, Pantai Hambawang Barat, Sungai Rangas, Sungai Jaranih, Tabudarat Hilir, Tabudarat Hulu, Taras Padang, dan Taal. Kecamatan ini beribukota di Desa Pantai Hambawang Timur dengan 109 rukun tetangga (RT) dan 3 rukun warga (RW).³

2. Penduduk

Jumlah penduduk di Kecamatan Labuan Amas Selatan selama tahun 2018, 2019, 2020 mengalami naik turun yang cukup signifikan. Dibandingkan dengan 10 kecamatan lainnya di Kabupaten Hulu Sungai Tengah, pada tahun 2020 Kecamatan Labuan Amas Selatan menduduki peringkat ketiga dengan jumlah penduduk terbanyak yaitu 28.436 orang. Dimana peringkat yang pertama terletak di Kecamatan Barabai dengan jumlah penduduk 55.754 dan peringkat kedua ialah diduduki oleh Kecamatan Pandawan dengan jumlah penduduk 34.103.⁴

³Badan Pusat Statistik Kabupaten Hulu Sungai Tengah, *Kecamatan Labuan Amas Selatan Dalam Angka 2021*, 10

⁴<https://hulusungaitengahkab.bps.go.id/indicator/12/177/1/penduduk-kecamatan-labuan-amas-selatan.html>, diakses pada 5 Maret 2023

Tabel 1. Data Penduduk Kecamatan Labuan Amas Selatan

Kecamatan Labuan Amas Selatan	Penduduk Kecamatan Labuan Amas Selatan (Jiwa)								
	Laki-laki			Perempuan			Laki-laki + Perempuan		
	2018	2019	2020	2018	2019	2020	2018	2019	2020
Panggung Marak	905	916	973	883	893	885	1.788	1.809	1.858
Mundar	769	777	697	723	730	670	1.492	1.507	1.367
Tabudarat Hilir	775	784	770	858	866	783	1.633	1.650	1.553
Baru	532	538	556	584	589	577	1.116	1.127	1.133
Jamil	987	999	988	1.001	1.010	1.025	1.988	2.009	2.013
Tabudarat Hulu	774	783	765	839	846	764	1.613	1.629	1.529
Pantai Hambawang Barat	1.586	1.604	1.450	1.662	1.678	1.546	3.248	3.282	2.996
Pantai Hambawang Timur	550	556	529	559	564	540	1.109	1.120	1.069
Banua Kepayang	1.016	1.028	1.023	1.152	1.163	1.097	2.168	2.191	2.120
Sungai Jaranih	798	807	849	793	800	815	1.591	1.607	1.664
Batang Bahalang	471	476	428	467	472	447	938	948	875
Taal	581	587	593	595	600	608	1.176	1.187	1.201
Murung Taal	409	414	408	435	439	409	844	853	817
Sungai Rangas	409	414	420	428	432	432	837	846	852
Durian Gantang	969	980	997	962	971	964	1.931	1.951	1.961
Guha	758	766	778	767	774	760	1.525	1.540	1.538
Bangkal	704	712	692	706	712	714	1.410	1.424	1.406
Taras Padang	1.133	1.146	1.249	1.192	1.203	1.235	2.325	2.349	2.484
Kecamatan Labuan Amas Selatan	14.126	14.287	14.165	14.606	14.742	14.271	28.732	29.029	28.436

3. Jumlah kelahiran

Jumlah kelahiran di Kecamatan Labuan Amas Selatan merupakan kedua yang terbesar setelah Kecamatan Barabai.⁵ Menurut Data Laporan Pemantauan Wilayah Setempat Kesehatan Ibu dan Anak (persalinan) jumlah kelahiran di Kecamatan Labuan Amas Selatan mengalami peningkatan dalam 3 tahun terakhir, yaitu 255 pada tahun 2020, 262 pada tahun 2021, dan 273 pada tahun 2022.⁶

4. Sosial

a. Pendidikan

Dalam bidang Pendidikan, Kecamatan ini memiliki fasilitas Pendidikan yang lengkap dari jenjang SD sederajat hingga SMA sederajat. Menurut data potensi desa tahun 2020, Kecamatan Labuan Amas Selatan memiliki sekitar 27 SD, 7 MI, 3 SMP, 2 MTs, 1 SMA, dan 2 MA. Dengan rincian 27 SD Negeri, 4 MI Negeri, 3 MI Swasta, 3 SMP Negeri, 1 MTs Negeri, 1 MTs Swasta, 1 SMA Negeri, 1 MA Negeri, dan 1 MA Swasta⁷. Selain itu, Kecamatan Labuan Amas Selatan juga memiliki beberapa PAUD dan TK.⁸

⁵Wawancara dengan informan, 20 Januari 2023

⁶Data Laporan PWS KIA Puskesmas Pantai Hambawang 2022

⁷Badan Pusat Statistik Kabupaten Hulu Sungai Tengah, *Kecamatan Labuan Amas Selatan Dalam Angka 2021*, (Hulu Sungai Tengah: BPS Kabupaten Hulu Sungai Tengah, 2021), 26-33

⁸Badan Pusat Statistik Kabupaten Hulu Sungai Tengah, *Kecamatan Labuan Amas Selatan Dalam Angka 2021*, 26-33

b. Kesehatan

Kecamatan Labuan Amas Selatan memiliki 2 fasilitas Kesehatan, yaitu 1 unit puskesmas rawat inap yang terletak di wilayah Pantai Hambawang Barat dan 1 unit puskesmas tanpa rawat inap di wilayah Durian Gantang. 2 Fasilitas Kesehatan ini mudah untuk dijangkau oleh semua masyarakat di desa dan kelurahan yang ada di wilayah Kecamatan Labuan Amas Selatan.⁹

c. Agama

Sekitar 99,99% penduduk di Kecamatan Labuan Amas Selatan beragama Islam. Sehingga Islam menjadi agama mayoritas di Kecamatan Labuan Amas Selatan. Di Pada tahun 2020, tercatat sekitar 29.041 orang beragama Islam dan 1 orang beragama Katolik. Untuk tempat peribadatan, kecamatan ini memiliki 32 bangunan Masjid, 99 Langgar dan 11 buah Mushola.¹⁰

B. Penyajian Data

Sebelum membahas inti dari hasil penelitian yang telah dilakukan, sebelumnya peneliti melakukan *screening test* menggunakan kuesioner EPDS dan intensitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an. *Edinburgh Post-natal Depression Scale* (EPDS) adalah instrumen yang sering digunakan untuk melakukan pengukuran terjadinya depresi pada ibu hamil dan

⁹Badan Pusat Statistik Kabupaten Hulu Sungai Tengah, *Kecamatan Labuan Amas Selatan Dalam Angka 2021*, 36-38

¹⁰Badan Pusat Statistik Kabupaten Hulu Sungai Tengah, *Kecamatan Labuan Amas Selatan Dalam Angka 2021*, 41-43

melahirkan. Instrumen EPDS ini dibuat oleh Cox, et al. pada tahun 1987, dan kemudian dikembangkan oleh Cox dan Holden dengan 13 item pertanyaan. Setelah mengalami beberapa kali pengembangan, EPDS yang terbaru hanya memiliki 10 pertanyaan dengan nilai di setiap item EPDS memiliki nilai yang beragam sekitar 0-3, nilai di setiap poin disesuaikan dengan tingkat keparahan perasaan ibu yang dirasakan.¹¹

Screening test ini dilakukan dari tanggal 2-20 Februari 2023 yang bertempat di Kecamatan Labuan Amas Selatan. Peneliti menyebarkan kuesioner di posyandu dengan sarannya adalah ibu < 6 bulan pasca melahirkan.

Dari 30 orang yang telah mengisi kuesioner, berikut merupakan distribusi hasil dari pengisian kuesioner, yaitu:

Tabel 2. Tabel Frekuensi Mendengarkan Murottal Al-Qur'an

Skor EPDS	Frekuensi Mendengarkan <i>Murottal</i> Al-Qur'an				
	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-Kadang	Cukup Sering	Sering
0-5	-	1	3	3	4
5-10	-	-	-	6	6
> 10	-	-	3	2	2

¹¹Farhan Kamali Adli, "Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum," *Jurnal Kesehatan*, Vol. 13, No. 2, 2022, 431

Tabel 3. Pertanyaan dan Nilai Skor Formulir EPDS

No.	Pertanyaan	Skoring			
		0	1	2	3
1	Saya dapat tertawa dan melihat sisi yang menyenangkan dari suatu hal	Sebanyak-banyaknya	Sekarang ini tidak terlalu banyak	Sedikit	Tidak sama sekali
2	Saya gembira menghadapi segala sesuatu	Sebanyak-banyaknya	Berkurang sedikit dari biasanya	Sangat kurang dari biasanya	Hampir tidak pernah
3	Saya menyalahkan diri sendiri secara tidak semestinya bila keadaan menjadi buruk	Tidak, tidak pernah	Tidak terlalu sering	Ya, kadang-kadang	Ya, hampir selalu
4	Saya merasa khawatir atau cemas tanpa alasan yang jelas	Tidak, tidak sama sekali	Hampir tidak pernah	Ya, kadang-kadang	Ya, sangat sering
5	Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas	Tidak sama sekali	Tidak, tidak banyak	Ya, kadang-kadang	Ya, cukup sering
6	Segala sesuatu terasa membebani saya	Tidak, saya bisa mengatasinya dengan baik seperti biasa	Tidak, hampir selalu saya bisa mengatasinya dengan baik	Ya, kadang-kadang saya tidak bisa mengatasinya sebaik biasanya	Ya, hampir selalu saya tidak bisa mengatasinya
7	Saya merasa tidak bahagia hingga saya merasa sulit untuk tidur	Tidak sama sekali	Tidak terlalu sering	Ya, kadang-kadang	Ya, hampir setiap waktu
8	Saya merasa sedih dan jengkel tidak menentu	Tidak sama sekali	Tidak, tidak banyak	Ya, kadang-kadang	Ya, hampir setiap waktu
9	Saya merasa sangat tidak bahagia hingga saya menangis	Tidak sama sekali	Tidak begitu sering	Ya, cukup sering	Ya, hampir setiap waktu
10	Pikiran untuk melukai diri sendiri telah terjadi pada saya	Tidak pernah	Hanya sesekali	Ya, cukup sering	Ya, hampir setiap waktu

Cara penilaian EPDS

1. Pertanyaan 1, 2, dan 4

Mendapatkan nilai 0, 1, 2, atau 3 dengan kotak paling atas mendapatkan nilai 0 dan kotak paling bawah mendapatkan nilai 3

2. Pertanyaan 3,5 sampai dengan 10

Merupakan penilaian terbalik, dengan kotak paling atas mendapatkan nilai 3 dan kotakpaling bawah mendapatkan nilai 0

3. Pertanyaan 10 merupakan pertanyaan yang menunjukkan keinginan bunuh diri.

4. Nilai maksimal : 30

5. Kemungkinan depresi: nilai 10 atau lebih

Dapat disimpulkan jika Skor EPDS jika di atas dari 10 maka positif *Baby Blues Syndrome* . Adapun keterangan untuk pertanyaan seputar frekuensi *murottal* Al-Qur'an :

- Sering (setiap hari)
- Cukup sering (2-3 kali seminggu)
- Kadang-kadang (seminggu sekali)
- Jarang sekali (beberapa kali dalam sebulan)
- Tidak pernah sama sekali

Jika dilihat dari tabel frekuensi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, dapat dilihat bahwa jumlah ibu pasca melahirkan yang sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an cukup banyak. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat minat dan religiusitas dari ibu hamil dan pasca melahirkan dengan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an cukup tinggi dan digemari di Kecamatan Labuan Amas Selatan. Dari total 30 orang yang mengisi kuesioner, ada 13 orang yang sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dan 11 orang yang cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an. Sedangkan yang terdapat 3 orang yang kadang-kadang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, 1 orang yang jarang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, dan tidak ada ibu pasca melahirkan yang tidak pernah mendengarkan *murottal* Al-Qur'an.

Pada baris tabel yang pertama, dalam kisaran skor EPDS 0-5, artinya ibu pasca melahirkan tidak terindikasi terkena stress *Baby Blues Syndrome* . Dimana terdapat 4 orang yang sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, 3 orang yang cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, 3 orang yang terkadang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dan 1 orang yang jarang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an. Dapat terlihat bahwa ibu yang sering dan cukup sering

mendengarkan *murottal* cukup banyak, yang menyiratkan bahwa ibu pasca melahirkan yang lebih tinggi aktivitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dan merasakan stress pasca melahirkan lebih banyak dibandingkan ibu yang terkadang atau jarang mendengarkan dan tidak terindikasi *Baby Blues Syndrome* .

Pada baris tabel yang kedua, adalah kelompok ibu pasca melahirkan yang skor EPDS nya berkisar dari 6-10, artinya ibu pasca melahirkan di kelompok ini sudah mulai merasakan gejala-gejala ringan stress *Baby Blues Syndrome* . Pada kelompok ini ada 6 orang yang sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dan 6 orang yang cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an.

Terakhir, pada baris tabel yang ketiga ialah kelompok ibu-ibu yang positif mengalami *Baby Blues Syndrome* dengan jumlah skor lebih atau sama dengan 10. Dari 30 orang ibu pasca melahirkan terdapat 7 orang yang terdeteksi mengalami *Baby Blues Syndrome* . Ibu pasca melahirkan yang mengalami *Baby Blues Syndrome* diantaranya 2 orang sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, 2 orang cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, dan 3 orang yang kadang-kadang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an.

Dari uraian di bagian Kajian Teori, diketahui banyak faktor penyebab *Baby Blues Syndrome* , diantaranya dari faktor internal yaitu usia, perubahan hormon, pendidikan, *paritas primipara*, pekerjaan, dan ekonomi. Adapun faktor eksternalnya yaitu dukungan dari lingkungan, bisa dari suami atau keluarga lain di sekitar ibu pasca melahirkan. Dari hal itu, selain dari hasil kuesioner, peneliti juga

melakukan wawancara lanjutan kepada Ibu pasca melahirkan yang positif mengalami *Baby Blues Syndrome*.

1. Ny. W

Skor EPDS Ny. W adalah 17 dengan frekuensi cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ketika hamil dan sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ketika pasca melahirkan. Skor 17 ini termasuk tinggi dengan gejala ibu merasa merasa diri sendiri menyedihkan, takut atau panik tanpa adanya alasan yang jelas, tidak bahagian dan sulit untuk mengerjakan sesuatu. Terkadang ibu juga menyalahkan diri sendiri jika suatu hal terjadi tidak semestinya, cemas tanpa alasan yang jelas, sulit untuk tidur, bahkan ibu juga terpikirkan untuk menyakiti diri sendiri.

Ini merupakan kelahiran yang kedua Ny. W di umur ke 27 tahun dengan kelahiran yang normal. Ketika wawancara dilakukan, suasana nya memang ramai oleh banyak orang yang berada di sekitar responden. Selain itu, anak dari responden juga banyak mengganggu proses wawancara. Responden menjawab pertanyaan dengan cepat dan ringkas. Dilihat dari letak rumah, rumah Ny. W berdekatan dengan langgar, yang otomatis beliau dikatakan sering mendengarkan bacaan Al-Qur'an yang dilantunkan di langgar tersebut. Hal ini terdapat dalam kutipan wawancara berikut

Iya, disamping rumah saya ada langgar. Biasanya di sore hari ada orang mengaji. Selain dari langgar, saya juga

mendengarkan *murottal* Al-Qur'an lewat Handphone sambil berbaring dengan anak.¹²

Dapat diambil kesimpulan bahwa selain dari mendengarkan *murottal* dari mikrofon langgar, Ny. W juga mendengarkan *murottal* Al-Qur'an melalui handphone. Terkadang Ny. W mendengarkan *murottal* sambil menghayati, namun kebanyakannya mendengarkan *murottal* sambil menidurkan anak.

Dalam hal pengasuhan, Ny.W tidak sendirian. Hal ini diungkapkan dalam kutipan wawancara dengan Ny. W. "*Dengan ayahnya. Terkadang mertua juga dalam mengasuh bayi. Rumah mertua saya ada di depan rumah saya*"¹³

Lokasi rumah Ny. W berdekatan dengan sang mertua. Ny. W tinggal bersebelahan, bahkan bisa dibilang jarak antara rumah Ny.W dengan sang mertua sangat mepet, sehingga dalam pengasuhan bayi ketika baru lahir juga dibantu oleh suami dan mertua.

2. Ny. R

Poin dari kuesioner EPDS Ny. R adalah 10, dengan intensitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ketika hamil adalah cukup sering dan sering ketika pasca melahirkan. Dengan skor EPDS yang tinggi, kadang-kadang terdapat pikiran untuk menyakiti diri sendiri oleh ibu, sering merasa tidak bahagia dan menyedihkan, kadang-kadang mengalami kesulitan tidur, sulit untuk mengerjakan

¹²Wawancara dengan responden, 20 Maret 2023

¹³Wawancara dengan responden, 20 Maret 2023

sesuatu, merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas, dan terkadang merasa cemas atau khawatir, takut dan panik tanpa alasan yang jelas.

Ketika diwawancarai, Ny. R memang baru saja pulang dari bekerja. Suasana rumah juga masih sepi, namun proses wawancara kadang masih terganggu oleh orang yang membeli di warung Ny. R. Di depan rumah Ny. R memiliki warung kecil yang dijaga oleh suaminya. Yang menjadi salah satu penyebab dari timbulnya stress *Baby Blues Syndrome* pada Ny. R adalah kondisi bayi yang rewel dan sering menangis, didasarkan dari kutipan wawancara berikut

Awal-awal anak memang sangat rewel. Sering lapar juga karena air susu saya yang tidak lancar keluar. Mungkin sakit perut juga. Sehingga tidur juga menjadi tidak karuan.¹⁴

Karena produksi ASI ibu yang tidak lancar, maka Ny. R memutuskan untuk memberi susu formula untuk anaknya. Selain itu, penyebab lain yang membuat Ny. R agak tertekan dalam mengasuh anak adalah jauhnya jarak antara anak pertama dan anak kedua sehingga agak kaget dengan rutinitas baru yang lebih sibuk karena adanya bayi baru lahir di rumah. Hal ini disebutkan dalam kutipan wawancara berikut

Sekarang anak sudah dikasih susu formula, jadi lebih enak untuk di rawat. Awalnya masih rewel, setelah ujung pentil dotnya sedikit disayat baru dia diam. Suami juga kadang bangun untuk membantu, jadi saya bisa tidur lebih banyak. Mungkin karena kaget juga setelah lama

¹⁴Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

tidak punya anak bayi. Jarak kelahiran dengan anak pertama lumayan jauh.¹⁵

Keadaan ini disebabkan oleh keadaan bayi yang lebih rewel jika dibandingkan anak Ny. R yang pertama, meskipun terkadang juga dibantu oleh suami. Selain sebagai ibu rumah tangga, Ny. R juga bekerja sebagai pengajar dengan jam kerja dari jam 08.00 – 14.00. Selain dengan suami, Ny. R juga tinggal dengan dengan ipar dan keluarganya.

Mengenai intensitas membaca al-Qur'an dan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, Ny. R mengaku sering mendengarkan *murottal* melalui handphone. Berikut merupakan kutipan wawancaranya

Kalau membaca, pasti tidak bisa kalau pas haid atau nifas. Tapi kalau mendengarkan sering aja lewat handphone. Lebih tenang juga meskipun anak rewel.¹⁶

Ny. R biasanya mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dengan sambil lalu, karena letak rumah dari Ny. R dekat dengan langgar. Terkadang juga mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dari handphone sambil mengantarkan sang anak untuk tidur.

3. Ny. MR

Ny. MR bertempat tinggal di Pantai Hambawang Barat. Ibu kelahiran tahun 2000 ini mengaku sering merasa cemas atau khawatir yang berlebihan, terkadang menyalahkan diri sendiri, takut dan panik tanpa alasan yang jelas, dan merasa tidak bahagia. Ini

¹⁵Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

¹⁶Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

merupakan kelahiran kedua Ny. MR yang dilakukan secara normal.¹⁷

Frekuensi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an selama kehamilan dan pasca kehamilan Ny. MR sama, yaitu cukup sering.

4. Ny. AF

Ny. AF memiliki 3 orang anak dengan jarak kelahiran 2-3 tahun. Ibu yang bertempat tinggal di Desa Sungai Rangas ini lahir tahun 1996, berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Dengan skor EPDS 10, ibu ini merasa terkadang muncul pikiran untuk menyakiti diri sendiri, sering merasa tidak bahagia, menyedihkan menyalahkan diri sendiri, kesulitan untuk tidur, dan terkadang juga merasakan perasaan cemas, kuatir, takut, dan panik tanpa alasan yang jelas.

Lingkungan di sekitar Selain bersama sang suami, Ny. AF juga tinggal bersama dengan mertua. Dimana terkadang sang suami dan mertua juga turut dalam pengasuhan anak. Ny. AF kadang-kadang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ketika hamil melalui handphone yang disambungkan dengan *sound system*, namun hampir tidak pernah ketika sudah pasca melahirkan.¹⁸

¹⁷Wawancara dengan responden, 20 Maret 2023

¹⁸Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

Menurut bidan Desa Sungai Rangas, Ny. AF memiliki gangguan dalam pengelolaan emosi. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan Bidan Desa Sungai Rangas

Jika dilihat secara kasat mata pun, bisa dilihat bahwa pengelolaan emosi dari Ny. AF ini agak buruk. Mungkin hal ini juga dipengaruhi oleh latar belakangnya yang sulit menerima kenyataan bahwa hidupnya berubah dari yang awalnya hidup berkecukupan dengan orang tua, kini harus hidup ala kadarnya bersama suami dan anak. Bahkan, anak pertama mereka telah diadopsi oleh orang.¹⁹

Bahkan, peneliti sendiri pernah beberapa kali melihat Ny. AF melakukan tindak pemukulan terhadap sang anak di tempat umum. Selain itu, ketika diwawancarai oleh peneliti pun, jawaban dari Ny. AF terdengar seperti orang yang tidak fokus.

5. Ny. NS

Ny. NS merupakan seorang ibu rumah tangga kelahiran 2005. Ny. NS memiliki riwayat satu kali keguguran sebelum kelahiran anak yang pertama, hal ini diketahui dari penjelasan Ny. W yang masih satu kampung dengan Ny. NS. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan NY W *“Oh iya. Ny.NS itu rumahnya di dekat dengan tanah milik TNI. Kemaren pernah keguguran sekali sebelum lahir anaknya yang ini”*.²⁰

Sama dengan Ny. W, Ny. NS tinggal satu atap dengan mertua sehingga pengasuhan anak tidak hanya dilakukan oleh ibu,

¹⁹Wawancara dengan informan, 7 Mei 2023

²⁰Wawancara dengan responden, 20 Maret 2023

namun juga terdapat campur tangan suami dan mertua. Berikut merupakan kutipan wawancara dengan Ny. NS “*Enggak, kadang bergantian dengan suami. Mertua juga ikut membantu kadang, mungkin karena satu rumah jadi mau tidak mau mertua juga ikut membantu*”.²¹

Meskipun dengan badan yang relatif kecil dan umur yang masih muda, Ny.NS tetap melahirkan anaknya secara normal. Dengan skor EPDS 11, Ny.S mengaku cukup sering merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas. Ny. NS terkadang merasa cemas atau khawatir akan sesuatu yang tidak jelas, kadang juga merasakan perasaan sedih, tidak bahagia, insomnia, dan sulit untuk mengerjakan segala sesuatu. Ny. NS juga terkadang memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri.

Adapun tentang intensitas mendengarkan Al-Qur’an, berikut merupakan kutipan wawancara dengan Ny.NS

Saya rajin mendengarkan *murottal* Al-Qur’an. Namun tidak setiap hari, paling hanya seminggu sekali melalui handphone karena letak mesjid dari rumah yang lumayan jauh. Kalau mendengarkan *murottal* Al-Qur’an lebih sering mendengarkan surah Ar-Rahman.²²

Dilihat dari hasil wawancara Ny.NS hanya terkadang mendengarkan *Murottal* Al-Qur’an melalui media handphone.

²¹Wawancara dengan responden, 20 Maret 2023

²²Wawancara dengan responden, 20 Maret 2023

Paling banyak hanya seminggu sekali, dan yang paling sering didengarkan adalah surah Ar-Rahman.

6. Ny. AR

Gejala *Baby Blues Syndrome* yang dirasakan oleh Ny. AR ialah terkadang merasa tidak bahagia di saat tertentu, sedih, cemas, khawatir, takut dan panik tanpa adanya alasan yang jelas, selain itu Ny. AR juga terkadang mengalami insomnia. Ny. AR juga merasa tidak yakin dengan masa depan yang menyenangkan.

Ibu ini merupakan ibu baru berumur 20 tahun, selama kehamilan Ny.AR cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, namun frekuensinya berkurang ketika pasca melahirkan menjadi kadang-kadang. Berkurangnya frekuensi mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ditambah dengan pengalaman yang pertama kali menjadi seorang ibu dalam usia relatif muda menjadi faktor penyebab munculnya *Baby Blues Syndrome* pada Ny. AR.²³

7. Ny. MU

Ny. MU merupakan penduduk dari Desa Pantai Hambawang Barat. Ini merupakan kelahiran yang ke empat bagi Ny. MU, dengan jarak 7 tahun antara anak ketiga dan keempat. Stress yang dialami oleh Ny. MU sudah terjadi sejak awal kehamilan, karena ini merupakan kehamilan yang tidak direncanakan ditambah dengan jumlah anak yang dimiliki Ny. MU sudah cukup banyak, yaitu 3

²³Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

orang anak. Selain itu, Ny. MU juga seorang wanita pekerja dan umur Ny. MU sudah memasuki usia yang memiliki resiko tinggi untuk melahirkan secara normal. Sehingga dari awal kehamilan untuk mencegah terjadinya stress berkelanjutan Ny. MU mulai merutinkan untuk membaca Al-Qur'an dan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an.

Ny. MU juga merupakan wanita pekerja, berikut merupakan kutipan wawancara dengan Ny. MU *“Iya bekerja. Mengajar di Sekolah Dasar. Dari senin sampai sabtu. Kalau jamnya kadang dari pagi sampai jam 1 atau jam 2, tapi kalau kena piket pulang nya baru jam 3.”*²⁴

Namun, karena terbatasnya waktu karena Ny. MU merupakan wanita pekerja yang berangkat dari jam 08.00 pagi hingga jam 14.30 siang dan ditambah dengan berbagai pekerjaan rumah tangga yang dilakukan di rumah, maka Ny. MU lebih banyak mendengarkan *murottal* Al-Qur'an disambi dengan melakukan aktivitas lain. Berikut merupakan kutipannya.

Iya sejak hamil terkadang mendengarkan *murottal* atau membaca sendiri, kebanyakannya surah Maryam. Amaliyah-amaliyah lain juga, amaliyah seperti itu memang sudah rutin dilakukan setiap kali hamil. Terkadang sambil baring-bering, melakukan kegiatan lain bisa juga. Diputar kan melalui handphone. Kadang bisa aja juga mendengarkannya sambil berdiam diri, ga ada kerjaan apa-apa.
Kalau sehabis melahirkan bebas aja surahnya, bisa surah Yasin, Maryam, Al-Baqarah. Amaliyah lain juga tidak

²⁴Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

ketinggalan, kaya wirid-wirid gitu. Karena pasca melahirkan membaca sendiri juga tidak bisa, ya mendengarkan saja. Kadang-kadang baca sholawat juga.²⁵

Untuk mengasuh anak dan bayi yang baru lahir dilakukan oleh Ny. MU bersama sang suami. Seperti yang Ny. MU katakan dalam kutipan wawancara berikut.

Iya kami bergantian dengan suami. Kadang-kadang kalau malam itu bangun, atau lagi kerja ada aja suami yang membantu mengasuh. Kalau dari pihak keluarga lain tidak ada. Sebenarnya, ada anak saya yang paling besar tapi tidak bisa diharapkan juga untuk mengasuh adiknya. Lebih banyak main handphone atau main keluar rumah²⁶

Pasca melahirkan, Ny. MU mengasuh bayi yang baru lahir hanya dibantu dibantu oleh suami, tanpa ada bantuan dari pihak keluarga. Semenjak kehamilan hingga pasca melahirkan Ny. MU hanya kadang-kadang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dan lebih banyak mendengarkan *murottal* Al-Qur'an QS Maryam.²⁷

Sebenarnya, rumah Ny. MU berdekatan dengan kaka iparnya, namun berdasarkan dari wawancara dengan iparnya, Ny. MU memang memiliki sifat individualis dan tidak terlalu suka mengabarkan atau meminta tolong terkait keadaan di rumah kepada sanak kerabat. Berikut merupakan kutipan wawancaranya

Kalau untuk membantu mengurus anaknya, tentu saja saya tidak ikut. Ketika melahirkan saja kami sekeluarga gak ada yang dikabarin, padahal rumah kami berdekatan.

²⁵Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

²⁶Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

²⁷Wawancara dengan responden, 23 Maret 2023

Taunya ketika sudah ada suara anak bayi di rumahnya. Memang seperti itu orangnya, tidak terlalu suka mendengarkan nasihat orang lain, sifatnya kerasa dan tidak mau mengalah. Kemaren aja sempat berkelahi dengan anak saya. Bahkan dulu pernah juga berkelahi dengan anak dibawah umur yang *down syndrome*.²⁸

Dengan riwayat yang tidak memiliki hubungan yang baik dengan keluarga suami, mungkin menjadi satu faktor juga Ny. MU menjadi tertekan. Pada sebelum hamil saja sudah memiliki masalah emosi, apalagi ketika hamil lagi di posisi Ny. MU sebagai ibu yang sudah memiliki anak banyak.

Dari hasil wawancara bersama para ibu melahirkan tersebut, dapat diketahui bahwa ada beberapa faktor penyebab munculnya stress *Baby Blues Syndrome* . *Stress Baby Blues Syndrome* yang dirasakan oleh ibu disini terjadi karena beberapa faktor. Berikut merupakan beberapa faktor penyebab stress pada 7 orang ibu yang mengalami Baby Blues Syndrom, yaitu:

1. Terlalu banyak campur tangan dari keluarga

Bagi mertua atau ipar apalagi bagi ibu yang tinggal satu atap dengan mertua maupun ipar seperti yang dirasakan oleh Ny. W dan Ny. NS. Maksud dari terlalu banyak campur tangan disini ialah terlalu banyak aturan-aturan bagi ibu dalam merawat bayinya, karena ibu yang dianggap kurang berpengalaman dalam mengasuh anak dibandingkan dengan mertua. Hal ini juga menjadi beban tersendiri bagi ibu pasca melahirkan, yang serba diatur dan dituntut

²⁸Wawancara dengan informan, 5 Mei 2023

menjaga anaknya dengan sempurna sesuai dengan keinginan keluarga. Memang nasihat dari keluarga itu perlu, namun jika disampaikan dengan yang salah hanya akan menambah beban psikologis ibu pasca melahirkan dan membuat ibu akan merasa tertekan. Apalagi jika suami tidak pengertian dan hanya bisa menuntut tanpa memahami keadaan sang ibu.

Namun, bagi Ny. MU dan Ny. R, kekurangan bantuan dari keluarga juga menjadi salah satu hal yang membuat kecenderungan stress *Baby Blues Syndrome*. Ny. MU sudah dikenal tidak memiliki hubungan yang harmonis dengan tetangga dan keluarga suaminya, padahal yang tinggal berdekatan dengannya adalah keluarga suaminya. Sedangkan keluarganya sendiri berada jauh di luar kota. Ny. R meskipun hidup berdekatan dengan iparnya, namun iparnya pun memiliki dua anak yang masih kecil dan posisi Ny. R sudah yatim piatu sehingga tidak ada yang bisa diandalkan untuk membantu mengasuh anaknya yang baru lahir.

2. Kondisi Ekonomi

Dari semua subjek yang telah diwawancara, diketahui bahwa hampir semuanya berada dalam tingkat ekonomi menengah ke bawah. Dari dua orang ibu bekerja, ternyata merupakan pencari nafkah utama. Maksud pencari nafkah utama disini adalah pihak yang memiliki pekerjaan tetap. Sedangkan suaminya merupakan pegawai serabutan yang memiliki penghasilan tidak menentu setiap

hari. Sisanya merupakan ibu rumah tangga yang hampir semuanya memiliki suami dengan profesi petani dan serabutan. Faktor ekonomi merupakan salah satu penyumbang terbesar timbulnya stress, tidak hanya pada ibu pasca melahirkan, namun hal ini dapat terjadi pada semua orang. Karena itulah, kesiapan dan kecukupan ekonomi merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan ketika memiliki anak.

3. Umur, jumlah anak dan *Paritas Primivara*

Pada kasus, Ny. NS, Ny. AR, dan Ny. MU diketahui bahwa umur dan jumlah anak lah yang menjadi pengaruh dalam timbulnya *Baby Blues Syndrome* . Dimana Ny. NS dengan umur yang masih terbilang cukup muda, bahkan dapat dikatakan masih dibawah umur. Bagi kelahiran tahun 2005 umumnya masih menjajaki bangku Sekolah Menengah Atas, namun Ny. NS sudah mengalami dua kali kehamilan dengan kehamilan pertama mengalami keguguran. Hal ini juga berlaku pada Ny. AR, meskipun sudah berumur 20 tahun, umur ini masih terbilang cukup muda jika dilihat dari umur yang disarankan bagi seorang wanita untuk memiliki anak. Ny. NS dan Ny. AR pertama kali menjadi ibu, tanpa pengalaman yang cukup untuk menjadikan ia mengalami *Baby Blues Syndrome* .

Berkebalikan dengan Ny. MU yang sudah memiliki 3 orang anak yang masih dalam tanggungan, membuat Ny. MU merasa sangat terbebani ketika mengalami kehamilan yang tidak

direncanakan di usia yang sudah terbilang cukup tua untuk melahirkan, dalam istilah medis jika ibu hamil di atas 35 tahun maka termasuk dalam kategori resiko tinggi. Karena khawatir dengan ketidakmampuan mengasuh bayi dari segi fisik, psikologis, maupun finansial inilah yang memicu stress Ny. MU.

C. Analisis *Murottal* Al-Qur'an sebagai Pencegah dan Penawar Stress *Baby Blues Syndrome*

Dari tingginya angka kelahiran di Kecamatan Labuan Amas Selatan, pengetahuan ibu pasca melahirkan mengenai *Baby Blues Syndrome* masih tergolong rendah. Ketidaktahuan ini tidak hanya terjadi pada ibu yang memiliki pendidikan rendah, ibu yang sudah mengecap pendidikan yang tinggi pun juga kurang mengetahui apa itu *Baby Blues Syndrome*. Sehingga, tingkat kesadaran dan upaya pencegahan terjadinya *Baby Blues Syndrome* di Kecamatan ini masih terbilang sangat rendah. Karena itulah, banyak ibu yang sebenarnya mengalami *Baby Blues Syndrome* tanpa disadari dan terdeteksi, bahkan oleh ibu itu sendiri.

Adapun untuk tingkat kesadaran dari ibu pasca melahirkan di Labuan Amas Selatan untuk mendengarkan *murottal* Al-Qur'an termasuk tinggi. Hampir semua subjek yang mengisi kuesioner mendengarkan *murottal* Al-Qur'an sejak masa kehamilan. Apalagi jika kehamilannya terjadi pertama kali atau kehamilan yang tidak direncanakan. Hal ini

sebenarnya merupakan salah satu reaksi refleks alamiah dari pikiran ibu untuk mencari ketenangan dan meningkatnya tingkat religiusitas ketika mengalami stress, salah satunya dengan cara mendengarkan *murottal* Al-Qur'an.

Al-Qur'an merupakan penyembuh terbaik bagi segala penyakit, baik itu penyakit rohani maupun penyakit fisik sekalipun. Hal ini telah difirmankan Allah SWT dalam QS. Yunus ayat 57 yang berbunyi

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكُفُّكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ

Terjemah

Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.

Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar menjelaskan terdapat 4 fungsi

Al-Qur'an yang terdapat dalam ayat ini, yaitu

1. Pengajaran atau tuntunan

Al-Qur'an sebagai pengajaran atau tuntunan dalam segala sisi dalam hidup manusia, baik itu dalam segi akhlak, sikap hidup, dan melakukan segala aktivitas sehari-hari. Al-Qur'an berfungsi untuk mengajarkan manusia untuk membedakan hal yang baik dan yang buruk, hal yang boleh dilakukan dan hal yang dilarang oleh Allah SWT. Semua ajaran tersebut diberikan agar tercapainya keserasian hubungan dalam hidup manusia, baik

hubungan dengan sesama manusia, dengan makhluk lain, dan tentunya hubungan dengan Allah SWT.

2. Obat

Kedua, Al-Qur'an sebagai obat bagi penyakit dalam dada manusia. Di dalam dada inilah terdapat hati, hati yang dimaksud disini bukanlah hati yang berupa segumpal darah. Namun, isi dari hati tersebut yang berupa naluri dan kekuatan-kekuatan yang mempengaruhi perasaan dan daya hidup manusia seperti sedih dan bahagia. Meskipun otak merupakan organ yang mengatur tentang perasaan manusia, namun sudah menjadi kebiasaan manusia untuk menyebut segala pusat dari perasaan itu adalah hati. Karena itulah, dalam ayat ini diketahui bahwa Al-Qur'an dapat menjadi obat bagi penyakit hati yang ada dalam dada manusia. Contoh dari penyakit yang ada dalam hati ialah takut menghadapi suatu tanggung jawab, ragu dalam mengemban suatu Amanah, berburuk sangka, putus asa, benci, munafik dan masih banyak lagi.

Jika dibiarkan berlanjut tanpa diobati, maka penyakit hati ini dapat menyebabkan penyakit pada fisik seperti darah terlalu tinggi atau terlalu rendah, stroke, sesak nafas, diabetes, dan lain sebagainya. Adapun cara kerja dari fungsi dari Al-Qur'an sebagai obat ini adalah ketika kita ditimpa suatu musibah atau penyakit hati, tadabburilah ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan masalah yang dihadapi agar kita menjadi sabar dan tenang dalam menghadapinya.

3. Petunjuk

Al-Qur'an sebagai petunjuk untuk mengarungi kehidupan agar tidak tersesat ke jalan yang salah. Al-Qur'an menuntun kita agar dapat menyeimbangkan antara akal, agama, dan sosial sehingga tidak tersesat dalam i'tikad dan kepercayaan yang salah.

4. Rahmat

Rahmat merupakan karunia dan kasih sayang yang dicurahkan oleh Allah SWT kepada hambaNya yang beriman. Allah menjanjikan Rahmat bagi orang-orang yang telah menerapkan 3 fungsi Al-Qur'an sebagai pengajar, obat, dan petunjuk dalam hidupnya. Jika Rahmat telah diberikan kepada seseorang, ia akan merasa tenang dan hilangnya rasa benci dari dalam dirinya.²⁹

Dalam Islam, slogan “mencegah lebih baik dari mengobati” sudah dicontohkan sejak dulu oleh Rasulullah SAW. Dalam hal fisik, sudah umum diketahui bahwa Rasulullah sangatlah senang menjaga kebugaran dengan berolahraga, berpuasa, dan mengonsumsi makanan yang mengandung manfaat dengan tidak berlebihan. Dalam hal rohani apalagi, dalam setiap keadaan Rasulullah selalu senantiasa mendekatkan diri dengan Allah dan kitab Nya Al-Qur'an yang mulia agar mendapatkan hati yang tenang dan bebas dari stress ketika berada dalam kesulitan.

²⁹Buya Hamka, *Tafsir Al Azhar jilid 5*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999), 3314-3320

Salah satu cara mencari ketenangan dan penawar bagi kegundahan hati dengan mendekatkan diri kepada Al-Qur'an ini banyak disebutkan dalam Al-Qur'an, salah satunya dalam QS. Al Israa ayat 82

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Terjemah :

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.”

Telah jelas dikatakan dalam ayat Al-Qur'an di atas bahwa Al-Qur'an dapat menjadi pengobat dan penawar segala macam penyakit hati. Menurut buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar menyebutkan bahwa

Tegas ayat ini bahwa di dalam al-Quran ada obat-obat dan rahmat bagi orang yang beriman. Banyak penyakit yang bisa disembuhkan oleh al-Quran. Dan memang banyak penyakit yang menyerang jiwa manusia, dapat disembuhkan oleh ayat-ayat al-Quran. Kesombongan adalah penyakit. Maka kalau dengan seksama dibaca ayat-ayat yang menyatakan kebesaran dan kekuasaan Ilahi, akan sembuhlah penyakit sombong itu. Kita akan insaf bahwa kita ini hanya makhluk kecil, yang berasal dari setitik mani. Hasad atau dengki adalah penyakit. Maka kalau kita baca ayat-ayat yang menerangkan bahwa perbedaan bawaan bakat manusia tidak sama, namun sebahagian tetap memerlukan yang lain, beransurlah hilang penyakit dengki itu. Sungguh banyak penyakit jiwa dapat disembuhkan oleh ayat-ayat al-Quran. Penyakit putus asa, malas, bodoh, mementingkan diri sendiri, rasa tamak, "mata keranjang" dan sebagainya.³⁰

³⁰Buya Hamka, *Tafsir Al Azhar jilid 6*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1999), 4106-4107

Menurutnya, segala macam penyakit hati yang dialami manusia, jika ditangani dengan ayat Al-Qur'an yang tepat akan menjadi penawar yang ampuh. Bahkan, dalam ilmu *psichosomatik* tidak hanya penyakit hati yang dapat ditangani oleh Al-Qur'an. Penyakit fisik pun juga dapat diobati oleh Al-Qur'an. Namun bukan dengan cara menuliskan bacaan Al-Qur'an lalu digantungkan di tubuhnya (dijadikan jimat). Tabib-tabib modern dalam ilmu *psichosomatik* seperti Prof. Dr. Aulia meyakini bahwa sebenarnya pangkal dari penyakit fisik itu ialah penyakit jiwa dan akan sembuh jika orang yang sakit tersebut kembali kepada ajaran agamanya.³¹

Namun disana juga dikatakan bahwa fungsi Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat disini hanya akan bekerja pada orang-orang yang beriman dan meyakini akan kebenaran Al-Qur'an itu sendiri. Dalam Tafsir *Fi Zhilalil-Qur'an*, Sayyid Quthb mengatakan bagi orang yang beriman, Al-Qur'an dapat membuat hatinya bercahaya dan hatinya terbuka untuk menerima kandungan al-Qur'an berupa ruhian, ketenangan dan rasa aman. Rasa tenang dan tentram itu didapatkan karena Al-Qur'an dapat menghubungkan hati manusia kepada Allah sehingga segala macam perasaan was was dan gelisah akan hilang. Disinilah yang dikatakan bahwa fungsi Al-Qur'an ialah rahmat bagi orang-orang yang beriman.³²

Adapun bagi orang-orang yang tidak beriman kepada Allah dan Al-Qur'an tentu jelas fungsi Al-Qur'an sebagai penyembuh dan penawar disini

³¹Buya Hamka, *Tafsir Al Azhar jilid 6*, 4108

³²Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an VII*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), 285-286

tidak akan bekerja. Karena tidak ada keyakinan bagi diri mereka kebenaran atas Al-Qur'an, dalam diri mereka yang ada hanyalah pembangkangan dan kesombongan atas Al-Qur'an. Namun, menurut Quraish Shihab Rahmat dalam konteks ayat ini hanya berlaku bagi orang yang mukmin, karena hanya orang mukmin yang memiliki hak untuk paling banyak memperoleh Rahmat dari Allah SWT. Namun bukan berarti bahwa selain dari orang mukmin tidak mendapatkan Rahmat, mereka tetap mendapatkan secercah Rahmat tersebut. Orang yang hanya sekadar mengaku beriman tanpa kemantapan tentu lebih sedikit mendapatkan Rahmat, apalagi bagi orang-orang yang kafir tentu bagi mereka sangat sedikit Rahmat yang diperoleh.³³

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Mas'ud ra. juga diceritakan tentang betapa Rasulullah sangat menyukai mendengarkan orang yang membaca Al-Qur'an, berikut merupakan bunyi hadisnya

“Suatu ketika Rasulullah Shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda kepadaku: ‘Bacakanlah Al-Qur’an untukku.’

Aku menjawab: ‘Bagaimana aku membacakan Al-Qur’an untukmu padahal Al-Qur’an itu diturunkan kepadamu?’

Beliau menjawab: ‘*Aku sangat suka mendengarkannya dari orang lain.*’ Kemudian aku membaca surah An-Nisaa’, dan ketika telah sampai pada ayat:

كَيْفَ إِذَا جِئْنَا مِنْ كُلِّ أُمَّةٍ بِشَهِيدٍ وَجِئْنَا بِكَ عَلَىٰ هَٰؤُلَاءِ شَهِيدًا

‘*Maka bagaimanakah (halnya orang kafir nanti), apabila Kami mendatangkan seseorang saksi (Rasul) dari tiap-tiap umat dan Kami mendatangkan kamu (Muhammad) sebagai saksi atas mereka itu (sebagai umatmu).*’ (Q.S. An-Nisaa’ : 41).

³³M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an jilid 7*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 533

Beliau berkata: ‘*Cukup!*’

Maka aku lihat air mata menetes dari kedua mata beliau.”
(HR. Bukhari 4583)

Hukum dari mendengarkan bacaan Al-Qur’an dengan penuh kekhushyuan dan *tadabbur* adalah sunnah.³⁴ Agar manusia bisa lebih banyak mengingat akhirat sehingga senantiasa sabar dan bersyukur atas apa yang terjadi pada dirinya.

Dalam ilmu psikologi sendiri, telah banyak penelitian yang membahas tentang pengaruh mendengarkan *murottal* Al-Qur’an terhadap manusia, dan dijadikan salah satu metode terapi bagi penyakit fisik maupun penyakit rohani, yaitu terapi *Neurofisiologi Al-Qur’an*. Terapi ini terbukti berhasil menurunkan tingkat stress seseorang, bahkan bagi orang-orang yang tidak mengerti bahasa Arab. Contohnya seperti sebuah penelitian yang dilakukan oleh Al-Qadhi yang memperdengarkan lantunan bacaan Al-Qur’an kepada seorang muslim yang memiliki kemampuan bahasa Arab dan seorang lagi tidak memiliki kemampuan berbahasa Arab. Hasil dari penelitian Al-Qadhi menyebutkan bahwa keduanya tetap merasakan getaran fisiologis yang membuat mereka merasa nyaman, jiwa merasa tenang, penurunan stress, depresi, dan kesedihan.³⁵

Telah dilakukan sebuah penelitian menggunakan alat bantu EEG untuk mengetahui bagaimana gelombang otak, respon saraf-saraf dalam

³⁴Mahmud al-Dausary, *Keutamaan-Keutamaan Al-Qur’an*, trans, Muhammad Ihsan Zainuddin, (Alukah, 2016), 42-43

³⁵Marhamah Hasan, “*Peran Bacaan Al-Quran Bi An-Naghham Terhadap Tadabbur Makna Al-Qur’an (Studi Kasus di Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta)*, Skripsi: Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, 2018, 6-7

otak, tubuh, dan kesehatan ketika seseorang dibacakan Al-Qur'an dengan teknik *neuroimaging*. Getaran suara yang dihasilkan ketika mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dapat mengubah emosi negatif menjadi emosi positif dalam saraf otak. Daerah di otak yang berfungsi untuk menanggapi rangsangan yang menyenangkan dalam *nukleus accumbens (NAcc)*, daerah *tegmental ventral (VTA)*, *hipotalamus*, otak depan, *limbik-kortikal* dan daerah batang otak dalam. Ketika seseorang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, akan terjadi reaksi aktivasi *NAcc* dan *VTA* yang memberikan efek yang menyenangkan, sama efek ketika seseorang mendapatkan rangsangan menyenangkan lainnya seperti makanan, seks, dan mengonsumsi obat-obatan *psikoaktif*.³⁶

Adapun peran *hipotalamus* dalam proses menenangkan diri ketika stress adalah ketika seseorang dibacakan ayat al-Qur'an maka *hipotalamus* akan mengatur respon otonom seperti detak jantung dan pernafasan menjadi teratur sehingga akan menghasilkan perasaan tenang dan damai dalam diri pendengarnya.

Dari keseluruhan tabel yang sudah ditelaah, dapat ditemukan bahwa ibu yang lebih sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an akan memiliki skor EPDS yang lebih rendah dibandingkan ibu-ibu yang lebih sedikit mendengarkan *murottal* Al-Qur'an. Rata-rata ibu yang sering maupun

³⁶Mohammed Abdala Kannak, dkk, *A Review of the Holy Quran Listening and its Neural Correlation For its Potential as a Psycho-spiritual Therapy*, Jurnal Heliyon, PubMed, 8 Desember 2022.

cukup sering mendengarkan *murottal* al-Qur'an, apalagi jika dilakukan sejak masa kehamilan, ibu akan merasa lebih tenang, bahagia, tidur yang berkualitas meskipun jam tidur berubah karena adanya bayi yang jam tidurnya masih tidak teratur, dan masih mudah mengerjakan segala sesuatu.

Jika dilihat dari tabel hasil penelitian, dari 7 orang ibu yang terdeteksi mengalami *Baby Blues Syndrome* ada 3 kategori intensitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, yaitu 3 orang yang mengaku kadang-kadang mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, 2 orang cukup sering, dan 2 orang lainnya sering. Ada 2 orang yang sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an namun masih mengalami *Baby Blues Syndrome*.

1. Sering

3 orang yang mengaku sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an ialah Ny. W, Ny. NS, dan Ny. R. Meskipun begitu, hasil dari tes EPDS mereka menunjukkan skor yang tinggi menandakan bahwa 3 ibu ini positif mengalami *Baby Blues Syndrome* pasca melahirkan. Untuk menelaah mengapa fungsi *murottal* Al-Qur'an pada 3 ibu ini tidak bekerja, maka perlu mengetahui latar belakang ibu dan penyebab *Baby Blues Syndrome* yang dialami.

Ny. W dan Ny R, ibu pasca melahirkan yang positif *Baby Blues Syndrome* di atas memiliki letak rumah yang berdekatan dengan langgar, sehingga aktivitas mengaji di langgar dianggap sebagai mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, karena biasanya di langgar sebelum waktu sholat akan

diisi oleh pembacaan Al-Qur'an yang disiarkan dengan menggunakan TOA. Selain itu, dilihat dari latar belakang kedua ibu ini, Ny. R memiliki psikologis yang kurang stabil, berikut kutipan wawancara dengan bidan desa setempat

“Memang sifat dari Ny.R agak sedikit penggungup. Hal kecil yang mengganggu akan dianggap besar oleh ibu ini. Menyebabkan ibu menjadi gugup dan rawan stress karenanya”

Karena itulah, jika dilihat dari kasus di atas, meskipun Ny. W dan Ny. R berkata bahwa mereka sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, tetapi kebanyakannya hanya didengarkan secara sekilas dan tidak fokus ditambah dengan pemicu stress yang lumayan banyak membuat efektivitas fungsi *murottal* Al-Qur'an sebagai pencegah stress pasca melahirkan menjadi berkurang.

2. Cukup sering

Terdapat 2 orang ibu yang cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, yaitu Ny. AF dan Ny. MR. Ny. AF memiliki skor EPDS diambang batas, yaitu 10. Ibu berumur 26 tahun ini sudah memiliki 3 anak dengan jarak umur yang lumayan dekat. Sama halnya dengan Ny. MR yang sudah memiliki 2 anak dengan jarak umur yang dekat dengan umur yang jauh lebih muda, yakni 22 tahun. Kedua ibu ini memang dikenal memiliki temperamen yang tinggi. Ny. AF pernah beberapa kali kedatangan melakukan kekerasan terhadap anaknya di depan umum. Sedangkan Ny. MR memang sudah dikenal dididik oleh keluarga dengan temperamental yang tinggi dan kasar

secara verbal. Dengan riwayat tersebut, ditambah dengan kurangnya ketenangan dari *murottal* Al-Qur'an menyebabkan *Baby Blues Syndrome* yang dialami oleh ibu.

Ny. AF menuliskan jika dia cukup sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an. Namun dari hasil kutipan wawancara dengan tetangga, sangat jarang terdengar diputarkan *murottal* Al-Qur'an di rumahnya. Berikut merupakan kutipan wawancaranya

Kalau saya sih jarang mendengar di rumah Ny. AF diputarkan *murottal* Al-Qur'an. Lebih sering dengar lagu dangdut sih, atau karaokean di bengkel suaminya. Gak tau kalau ternyata dia mendengarkan tapi saya yang tidak mendengar.³⁷

Karena memang keadaan psikologis dua orang ini diragukan, maka hasil wawancara dan pengakuan intensitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dari Ny. AF dan Ny. MR diragukan.

3. Kadang-Kadang

Ada 3 orang ibu positif *Baby Blues Syndrome* dengan intensitas mendengarkan *murottal* Al-Qur'an kadang-kadang. Pertama, Ny. MU yang merupakan wanita pekerja tanpa pembantu yang memiliki 4 orang anak dalam masa sekolah, membuat Ny. MU menjadi seorang wanita yang memiliki banyak kesibukan dan tuntutan. Sehingga waktu untuk mendengarkan *murottal* Al-Qur'an juga menjadi lebih sedikit, jika ada pun akan dibarengi dengan melakukan kegiatan keseharian yang lain.

³⁷Wawancara dengan informan, 4 Mei 2023

Kedua, Ny. NS adalah ibu muda dibawah umur yang tinggal dengan serumah dengan mertua. Jika Ny. MU stress karena memiliki terlalu banyak anak, Ny. NS kebalikannya, karena kurangnya pengalaman dalam mengasuh anak membuat Ny. NS agak kerepotan. Belum tuntutan dari mertua untuk mengasuh anak sesuai dengan keinginan mertua membuat Ny. NS agak tertekan.

Terakhir adalah Ny. AR yang memiliki masalah agak serupa dengan Ny. NS, yaitu umur yang terlalu muda dan pengalaman pertama menjadi ibu membuat Ny. AR agak tertekan dalam menghadapi keadaan di pasca kelahiran.

3 orang diatas sudah memiliki kecenderungan dari awal untuk mengalami *Baby Blues Syndrome* , ditambah dengan intensitas mendengarkan *murottal* al-Qur'an yang kurang. Hal ini tentu akan membuat ibu positif mengalami *Baby Blues Syndrome* .

Dilihat dari kondisi di lapangan, meskipun ibu yang mengalami *Baby Blues Syndrome* sering mendengarkan *murottal* Al-Qur'an, namun dalam hal ini mereka mendengarkan hanya sebatas mendengarkan tanpa menghayati bacaannya. Maka dari itulah dalam beberapa kasus ini, fungsi *murottal* Al-Qur'an bagi ibu pasca melahirkan yang mengalami *Baby Blues Syndrome* menjadi berkurang dan membuat faktor penyebab dari *Baby Blues Syndrome* mendominasi pengaruhnya terhadap ibu pasca melahirkan.

Dari hasil wawancara yang telah dianalisis di atas, didapatkan fakta bahwa ternyata kebanyakan dari mereka hanya mendengarkan *murottal* Al-

Qur'an secara tidak disengaja, bukan dengan sengaja duduk dan mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dengan memahami dan mendalami maknanya. Sesuai dengan yang tertuang dalam Q.S Al-A'raf ayat 204

وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Terjemah :

“Dan apabila dibacakan Al-Qur'an, maka dengarkanlah dan diamlah, agar kamu mendapat rahmat.”

Terdapat beberapa pandangan dan pendapat mengenai perintah untuk bersikap tenang dan mendengarkan ketika Al-Qur'an dibacakan, yaitu:

1. Berdasarkan perintah yang terdapat dalam ayat tersebut tersebut wajib untuk mendengarkan dan bersikap tenang ketika Al-Qur'an dibacakan, baik ketika di dalam shalat maupun diluar shalat. Itu merupakan pendapat yang dikemukakan oleh Hasan al-Basri dan Abu Muslim Al Fahani.
2. Pendapat yang kedua, jika didasarkan pada ayat tersebut, hukumnya wajib untuk mendengarkan dan bersikap tenang, tetapi hanya khusus pada bacaan-bacaan Rasul saw di zaman beliau dan bacaan imam dalam shalat, serta bacaan khatib dalam khutbah Jum'at.

3. Pendapat yang ketiga ialah sangat dianjurkan untuk mendengarkan bacaan Al-Qur'an di luar shalat dan khutbah agar kita mendapat rahmat Allah.³⁸

Meskipun kebanyakan ulama tafsir mengartikan bahwa ayat ini berlaku ketika shalat karena *asbabun nuzul* nya, tapi Sayyid Quthb berpendapat bahwa yang terpakai di ayat ini adalah keumuman lafal, bukan sebab khusus. Menurut beliau tidak ada dalil yang mengkhususkan perintah untuk berdiam diri ketika ayat Al-Qur'an dibacakan hanya ketika waktu shalat. Berikut merupakan kutipan dalam kitab tafsir beliau

Kami tidak berpendapat bahwa *asbabun-nuzul* 'sebab turunnya' ayat itu mengkhususkan ayat tersebut untuk shalat wajib atau sunnah, karena yang terpakai ialah keumuman lafal, bukan sebab yang khusus. Pendapat yang lebih mendekati kebenaran adalah bahwa ayat itu bersifat umum, tidak khusus dalam suatu hal. Karena, mendengarkan Al-Qur'an dengan baik dan memperhatikannya dengan tenang ketika dibaca itu lebih layak bagi keagungan Al-Qur'an ini dan keagungan Yang memfirmankannya. Apabila Allah berfirman, apakah tidak sepantasnya manusia mendengarkannya dengan baik dan memperhatikannya dengan tenang? Kemudian datanglah harapan untuk mendapatkan rahmat bagi mereka, "Mudah-mudahan kamu mendapatkan rahmat."

Maka, manakah dalil yang mengkhususkannya untuk shalat? Ketika Al-Qur'an dibaca, lalu jiwa mendengarkannya dengan baik dan memperhatikannya dengan tenang, maka sikap demikian itu lebih diharapkan dapat menimbulkan pengertian, kesadaran, dan respon. Sikap demikian itu lebih diharapkan dapat menjadikan yang bersangkutan mendapatkan rahmat di dunia dan di akhirat sekaligus.³⁹

³⁸https://archive.org/details/kemenag-tafsir-ringkas/Kemenag%20-%20Tafsir%20Ringkas_01/page/87/mode/2up, diakses 10 Mei 2023

³⁹Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil-Qur'an IV*, (Jakarta: Gema Insani, 2002), 91

Maka dari itulah, beliau mengharapkan bahwa dengan mendengarkan Al-Qur'an dengan perhatian penuh dan keadaan yang tenang, bahkan jika hanya dengan 1 ayat saja, dapat menciptakan bermacam-macam efek ajaib berupa ketenangan dan ketentraman yang tidak akan didapat ketika seseorang mendengarkan Al-Qur'an dalam keadaan yang tidak tenang atau sambil melakukan aktivitas lain.

Berangkat dari penjelasan ayat tersebut bahwa efek dari *Murottal* al-Qur'an sebagai penyembuh stress dapat dirasakan jika yang didengarkan dengan diam dan tenang agar merasakan mukjizat Al-Qur'an dengan maksimal. Maka pemberian terapi bagi ibu pasca melahirkan yang mengalami *Baby Blues Syndrome* efektif jika para ibu pasca melahirkan diberikan *treatment* mendengarkan *murottal* Al-Qur'an dengan rutin dan dalam kondisi ibu diam dan menyimak dengan tenang sehingga fungsi dari *murottal* Al-Qur'an sebagai penawar stress *Baby Blues Syndrome* ini menjadi sesuai dengan yang diinginkan dala QS. Al A'raf ayat 204.