BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan meengenai peran suami dalam membantu istri menghadapi *Baby Blues* dari perspektif hukum keluarga Islam, maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. *Baby Blues Syndrome* yang dialami ibu pasca melahirkan merupakan gangguan psikologis ringan yang ditandai dengan perubahan emosi seperti mudah menangis, cemas, mudah marah, sensitif, merasa lelah, sulit tidur, hingga merasa tidak mampu menjalankan peran sebagai ibu. Berdasarkan hasil wawancara, kondisi tersebut muncul karena adanya perubahan fisik dan psikis setelah melahirkan, kelelahan dalam merawat bayi, kurangnya waktu istirahat, serta minimnya dukungan dari lingkungan sekitar. Selain itu, tekanan dari keluarga juga dapat memperburuk kondisi mental ibu pasca melahirkan. Oleh karena itu, *Baby Blues Syndrome* tidak dapat dianggap sebagai hal sepele, karena apabila tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi keharmonisan keluarga serta kesehatan mental ibu.

2. Bentuk keterlibatan suami dalam menangani *Baby Blues Syndrome* terlihat melalui dukungan emosional, perhatian, komunikasi yang baik, bantuan dalam merawat bayi, serta keterlibatan dalam pekerjaan rumah tangga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa istri yang mendapatkan dukungan penuh dari suami merasa lebih tenang, nyaman, dan mampu melewati masa pasca melahirkan dengan lebih baik. Sebaliknya, kurangnya perhatian dan kepedulian suami dapat membuat istri

merasa terbebani, kesepian, dan semakin rentan mengalami tekanan emosional. Berdasarkan analisis perspektif Hukum Keluarga Islam, peran suami tersebut merupakan bentuk pelaksanaan kewajiban suami sebagai pemimpin dan pelindung keluarga (*Qawwam*), sebagaimana diatur dalam Kompilasi Hukum Islam Pasal 80 ayat (2) dan diperkuat dengan nilai kasih sayang (*Mawaddah Wa Rahmah*) dalam QS. Ar-Rum ayat 21 serta perintah memperlakukan istri dengan baik (*Mu'asyarah Bil Ma'ruf*) dalam QS. An-Nisa ayat 19. Dengan demikian, peran suami dalam mendampingi istri yang mengalami *Baby Blues Syndrome* bukan hanya menjadi tanggung jawab sosial dan moral, tetapi juga merupakan kewajiban dalam ajaran Islam untuk menciptakan keluarga yang harmonis dan penuh kasih sayang.

Ibu pasca-melahirkan rawan mengalami *Baby Blues Syndrome* berupa rasa cemas, lelah berlebihan, emosi tidak stabil, hingga sulit tidur yang dipicu oleh perubahan hormon, adaptasi peran baru, kelelahan fisik, serta tekanan atau campur tangan keluarga. Jika dibiarkan tanpa penanganan yang tepat, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental ibu dan mengganggu keharmonisan rumah tangga. Untuk mengatasinya, peran aktif suami sangat penting melalui pemberian dukungan emosional (menjadi pendengar yang baik dan memberi penyemangat), bantuan fisik (membantu mengurus bayi dan pekerjaan rumah), serta perlindungan dari tekanan luar. Dalam Hukum Keluarga Islam, tindakan suami ini merupakan bentuk pelaksanaan kewajiban menjaga kemaslahatan keluarga (KHI Pasal 80 ayat 2), wujud kepemimpinan yang mengayomi (*Qawwam*), serta penerapan prinsip kasih sayang (*Mawaddah Wa Rahmah*) dan memperlakukan istri dengan baik (*Mu'asyarah Bil Ma'ruf*).

B. Saran

Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar penelitian ini dapat dikembangkan dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam, baik dari segi teori maupun metode penelitian. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang memengaruhi *Baby Blues Syndrome*, seperti kondisi ekonomi, pola komunikasi keluarga, tingkat pendidikan, maupun pengaruh lingkungan sosial terhadap kesehatan mental ibu pasca melahirkan. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menggunakan pendekatan yang berbeda, seperti pendekatan psikologi, kesehatan, atau hukum Islam secara lebih spesifik, sehingga hasil penelitian yang diperoleh dapat semakin memperkaya kajian mengenai *Baby Blues Syndrome* dan peran keluarga dalam proses pemulihan ibu pasca melahirkan.