

KONSELING ISLAM DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY* (SFBT) UNTUK MENGATASI KECEMASAN IBU MUDA PASCA MELAHIRKAN

ISLAMIC COUNSELING WITH A SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY (SFBT) APPROACH TO OVERCOME ANXIETY OF YOUNG MOTHERS POST-BIRTH

Arif Widodo^{1*}, N Nurjannah²

¹ Konsentrasi Bimbingan Konseling Islam, Magister Interdisciplinary Islamic Studies, Pascasarjana, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

² Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

*E-mail: arif.widodo707@gmail.com

Abstract

This study aims to determine how the application of Islamic counseling with the Solution Focused Brief Therapy (SFBT) approach to overcome the anxiety of young mothers after giving birth. The research uses qualitative research methods with the type of case study research. The data collection techniques were carried out by observation and interview techniques. The results of the application of Islamic counseling with the Solution Focused Brief Therapy (SFBT) approach to dealing with anxiety in ZM counselees can be seen from the ZM counseling feeling better and being able to control their thoughts when anxiety arises. The counselee also felt more relieved, calm, and relaxed after attending the counseling session. However, the researcher does not deny that sometimes the counselee still finds it difficult to control his anxiety, but the counselee soon realizes that this anxiety can interfere with his life and can refocus on being able to regulate his thoughts and emotions so that he can overcome his anxiety.

Keywords: *Islamic Counseling; Solution Focused Brief Therapy; Anxiety.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan dari konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk mengatasi kecemasan ibu muda pasca melahirkan. Penelitian menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik observasi dan wawancara. Hasil dari penerapan konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk menangani kecemasan pada konseli ZM dapat dilihat dari konseling ZM merasa lebih baik dan dapat mengendalikan

pikirannya ketika munculnya rasa cemas. Konseli juga merasa lebih lega, tenang, dan rileks sesudah mengikuti sesi konseling. Meskipun demikian, peneliti tidak memungkiri jika sesekali konseli masih merasa kesulitan dalam mengendalikan kecemasannya, tetapi konseli segera menyadari bahwa kecemasan tersebut dapat mengganggu kehidupannya dan dapat kembali fokus untuk dapat mengatur pikiran dan emosinya sehingga dapat mengalahkan rasa cemasnya.

Kata Kunci: Konseling Islam; *Solution Focuses Brief Therapy*; Kecemasan.

Pendahuluan

Pasca melahirkan merupakan masa di mana seorang ibu akan mengalami hari-hari yang tidak kalah melelahkannya dengan pada saat hamil. Keadaan tersebut sangat erat kaitannya dengan kondisi fisik dan mental yang dapat menimbulkan perasaan *stress* atau tertekan. Penelitian menunjukkan bahwa ada sekitar 50-80% wanita pasca melahirkan yang mengalami *baby blues syndrome* atau sering disebut juga sebagai *postpartum distress syndrome* (Kamariyah & Arfianto, 2018). *Postpartum baby blues* dapat dipicu oleh perasaan belum siap menghadapi lahirnya bayi atau meningkatnya kesadaran akan tanggungjawab sebagai seorang ibu. *Baby blues syndrome* merupakan *syndrome* pasca melahirkan yaitu sejenis depresi yang dialami oleh wanita pasca melahirkan. Depresi yang dialami oleh wanita pasca melahirkan mulai dari tingkatan ringan hingga berat (Pazriani, 2021).

Dampak dari ibu dengan *baby blues syndrome* menyebabkan berkurangnya ketertarikan pada bayinya. Para ibu juga kurang dapat merawat bayinya secara maksimal dan kurang antusias dalam menyusui, sehingga kebersihan, kesehatan, dan perkembangan bayi menjadi kurang optimal. Berdasarkan data dari *World Health Organization* pada tahun 2016 menunjukkan bahwa sebanyak 20% wanita di negara maju mengalami masalah kesehatan mental pasca melahirkan (Anggraeni & Saudia, 2021), sedangkan di negara berkembang sebanyak 19,8% wanita hamil mengalami depresi pasca melahirkan (McKelvey & Espelin, 2018). Kemudian, kejadian depresi *postpartum* secara global diperkirakan terjadi 100-150 per 1000 kelahiran hidup. Beberapa penelitian sudah dilakukan dan difokuskan pada depresi *postpartum*, sementara gejala kecemasan sebagian besar masih diabaikan. Namun, kecemasan setelah melahirkan merupakan kondisi yang tidak dapat diabaikan

karena tingkat prevalensi yang tinggi dan berdampak pada Ibu dan bayi (Anggraeni & Saudia, 2021).

Kecemasan merupakan perilaku yang dibentuk oleh alam bawah sadar yang kemudian muncul akibat tekanan-tekanan lingkungan sehingga berdampak pada perilaku yang tidak produktif. Selain itu, kecemasan sebenarnya memiliki efek positif ataupun negatif, tergantung bagaimana cara individu dalam bereaksi terhadapnya. Dalam teori eksistensial, kecemasan dipandang sebagai *stimulant* atau pendorong untuk berfikir (Fadhli & Siregar, 2020; Muslim, 2020; Rachmawati & Mustikasari, 2020; Yuwono, 2020). Kecemasan yang berlebihan akan berdampak buruk terhadap kesehatan mental seseorang, sehingga kecemasan yang dialami oleh seorang ibu pasca melahirkan yang mengalami *baby blues* akan berdampak buruk dalam kesehatan mental serta kehidupannya (Anggraeni & Saudia, 2021; Rahmanisa et al., 2021; Yurika et al., 2022).

Permasalahan *baby blues syndrome* berupa kecemasan pasca melahirkan juga dialami oleh ibu ZM. Dua bulan setelah ibu ZM melahirkan anak ketiga kemudian mengalami kecemasan berlebihan, seperti mengkhawatirkan berlebih akan kesehatan dirinya, kesehatan anak-anaknya, ketakutan tidak dapat mengurus anak, serta ketakutan akan kematian. Hal tersebut sangat mengganggu kehidupannya, sehingga penting sekali untuk menemukan solusi dari permasalahan tersebut karena memang wanita dengan *baby blues syndrome* sangat membutuhkan bantuan (Zivoder et al., 2019). Untuk itu, maka perlu adanya bantuan supaya dapat mengatasi permasalahan tersebut seperti memberikan layanan bimbingan dan konseling. Selain konseling, sebenarnya ada pendekatan lain yang dapat dilakukan yaitu dengan psikoterapi dan pemberian obat anti depresan, namun hal ini dikhawatirkan akan berdampak pada kesehatan bayi (Messedi et al., 2021). Dalam hal ini, konseling menjadi alternatif yang aman dan dapat digunakan untuk menangani *baby blues syndrome*.

Bimbingan dan konseling ini dapat dilakukan secara sistematis dan terprogram guna membantu para Ibu dengan potensi *baby blues syndrome* pasca melahirkan. Salah satu pendekatan yang dapat dipraktikkan untuk mengatasi kecemasan pasca melahirkan adalah dengan menggunakan pendekatan konseling

singkat (*brief counseling*) (Asadzadeh et al., 2020) atau *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) (Mousavi et al., 2021).

Solution Focused Brief Therapy (SFBT) dalam literatur yang lain disebut juga sebagai *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC) (Sartinah & Purwoko, 2020) yaitu sebuah pendekatan konseling yang menekankan penyelesaian masalah dengan mencari solusi secara cepat dan tepat dalam mengatasi masalah-masalah yang ada dalam keluarga. Pendekatan ini sangat relevan diterapkan dalam keluarga yang mempunyai kesibukan di atas rata-rata sehingga waktu yang dimiliki untuk berkomunikasi sangat terbatas (Sumarwiyah et al., 2015). *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) tidak berfokus pada masalah dan sejarahnya, tetapi berfokus pada solusi yaitu menekankan pada pencarian solusi dan memberi individu sikap penuh harapan dan pandangan akan masa depan (Ardi, 2021; Popowiranta et al., 2019; Sartinah & Purwoko, 2020; Sumarwiyah et al., 2015; Suranata & Prakoso, 2020). Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa SFBT merupakan model yang efektif untuk konseling kebidanan. Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas pendekatan SFBT untuk pencegahan dan pengobatan ketakutan melahirkan dan depresi pasca persalinan (Mousavi et al., 2021; Ramezani et al., 2016). Selain itu, SFBT juga dinilai efektif digunakan untuk menangani masalah kecemasan (Wichowicz et al., 2017; Muara et al., 2021).

Selama ini, konseling dengan pendekatan SFBT dirasa belum menyentuh jiwa manusia sehingga diperlukan pendekatan Islam. Dalam SFBT berbasis konseling Islam, realitas dan kebenaran yang dikembangkan oleh konseli harus diperoleh kepastian sesuai dengan ajaran Islam. SFBT berbasis Islam dapat dipisahkan menjadi empat fase yaitu prasesi terapi, bimbingan, intervensi, dan penutupan sesi (Fernando & Rahman, 2016; Rahman & Indra, 2017; Alawiyah et al., 2020; Dewi & Umam, 2022).

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana penerapan dari konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk mengatasi kecemasan ibu muda pasca melahirkan. Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena selama ini penelitian mengenai penanganan kecemasan ataupun *baby blues* pasca melahirkan masih lebih banyak didominasi oleh

penggunaan pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) seperti Fitri (2017) dan Murwati & Suroso (2017).

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi dengan satu subjek utama yaitu ibu ZM yang mengalami kecemasan berlebihan atau *baby blues syndrome* pasca melahirkan. Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Adapun alur dalam penelitian ini disajikan dalam **Gambar 1**.



Gambar 1. Alur Penelitian

Hasil dan Pembahasan

ZM sebagai konseli merasa hidupnya terganggu karena kecemasan berlebihan yang ia alami. Kecemasan tersebut merupakan salah satu bagian dari *baby blues syndrome* yang dialaminya pasca melahirkan anaknya. *Baby blues syndrome* ini mulai muncul ketika masih hamil hingga dua bulan pasca melahirkan. *Baby blues syndrome* selain memicu kecemasan berlebihan juga memicu permasalahan lain seperti selalu terbayang akan kematian, jantung berdetak kencang, sering berkeringat dingin, serta asam lambung naik. Hal tersebut kemudian diperparah oleh kurangnya dukungan dari keluarga ataupun suami, padahal suami menjadi salah *support* penting untuk keluar dari *baby blues syndrome* (Nurhayati, 2021).

Dalam penelitian ini, konseling Islam dengan menggunakan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk mengatasi kecemasan Ibu muda pasca melahirkan

dilakukan dalam tiga kali sesi konseling. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada **Tabel 1.**

Pertama, sesi pertama dilaksanakan pada tanggal 7 November 2021. Pada sesi pertama dilakukan pengumpulan data dan penetapan teknik konseling. Dalam sesi pertama diawali dengan membangun *rapport* yaitu menciptakan rasa nyaman pada konseli agar mampu menceritakan permasalahan yang dialaminya tanpa ragu. Rasa aman dan nyaman dibangun dengan memulai menanyakan kabar, menjelaskan asas-asas dalam konseling, membuat kontrak seperti waktu dan tugas. Konselor juga menanyakan kabar dari konseli sebagai bentuk empati pada tahap awal ini. Selanjutnya, konselor menanyakan tujuan konseli menghubungi konselor yaitu untuk mencari solusi dari permasalahan yang sedang ia alami.

Tabel 1. Penerapan Konseling Islam dengan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu ZM

Sesi	Tahapan Proses Konseling	Sebelum Konseling	Proses Konseling	Sesudah Konseling
Sesi Pertama	Asesmen awal untuk menanyakan tujuan konseli, membuat rencana konseling, dan membuat rencana tindak lanjut untuk pertemuan berikutnya	Konseli tertutup dan pasif	Konselor menanyakan maksud dan tujuan konseli menghubungi konselor. Selanjutnya, konselor mempersilahkan konseli menyampaikan masalahnya dan konselor membimbing konseli untuk menemukan alternatif solusi, serta konselor memberikan tugas	Konseli merasa lega, beban dalam pikirannya berkurang sedikit

Sesi	Tahapan Proses Konseling	Sebelum Konseling	Proses Konseling	Sesudah Konseling
Sesi 2	Observasi terhadap perubahan yang dialami konseli setelah sesi konseling pertama dan mencari alternatif solusi selanjutnya	Konseli merasa lebih baik dari sebelumnya, konseli juga merasa sudah mulai dapat mengatur kecemasannya, meskipun kadang masih muncul	Konselor menanyakan perubahan yang dialami konseli setelah sesi konseling pertama, kemudian konselor membantu konseli mencari alternatif solusi untuk masalahnya	Konseli merasa sudah lebih baik daripada sebelumnya dan konseli sudah mulai dapat mengatur emosinya
Sesi 3	Terminasi	Konseli menyampaikan perubahannya	Konselor menanyakan perubahan setelah sesi konseling kedua dan mendorong konseli untuk mandiri	Konseli berkomitmen untuk mempraktikkan berbagai alternatif solusi yang sudah dipilihnya selama sesi konseling.

Selanjutnya, dilakukan tahap inti konseling. Pada tahap ini, konselor mempersilahkan konseli untuk menceritakan masalah yang sedang dialaminya. Konseli mengatakan, “*Saya merasa punya masalah kecemasan, sering muncul rasa cemas berlebih, jantung berdebar kencang, dan kadang muncul keringat dingin tanpa sebab, selain itu asam lambung sering naik*”. Konselor kemudian menanyakan kapan kecemasan tersebut mulai muncul. Konseli menyampaikan bahwa “*Kecemasan ini mulai muncul saat hamil dan semakin menjadi-jadi ketika sudah melahirkan dan hingga saat ini, dua bulan semenjak melahirkan*”. Kemudian konselor menanyakan bagaimana kecemasan tersebut muncul. Konseli ZM menyampaikan bahwa “*Kecemasan tersebut muncul berawal ketika saya melihat kakak ipar melahirkan kemudian meninggal, semenjak itu saya*

jadi selalu teringat kematian dan merasa cemas bagaimana nasib anak-anak saya jika saya mati”.

Tahap selanjutnya adalah pencarian berbagai masalah penyerta dan alternatif solusi yang dapat dilakukan konseli ZM. Konselor menanyakan kepada konseli masalah apa saja yang sekiranya dapat meningkatkan rasa cemas tersebut. Konseli ZM menjawab bahwa merasa sensitif dan tertekan dari sikap suami dan keluarga suami. ZM merasa bahwa suaminya acuh terhadap perasaannya dan keluarga suami juga tidak menganggap apa yang sedang ZM rasakan. Selain itu, ZM juga merasa kewalahan mengurus anak sendirian, sedangkan suami bekerja di luar kota. Berdasarkan permasalahan tersebut, konselor mengajak konseli untuk menyadari bahwa permasalahan tersebut memang ada dalam dirinya, dan ZM harus fokus pada solusi. Beberapa alternatif solusi yang diperoleh dari sesi konseling pertama adalah menjalin komunikasi terbuka dengan suami, menyampaikan kesusahannya dalam mengurus anak, dan tidak mendengarkan hal-hal negatif dari sekitarnya. Menjalinkan komunikasi dengan suami sudah terbukti efektif dalam menurunkan gangguan *mood* ketika mengalami *baby blues syndrome* (Herman & Wati, 2019).

Kedua, pada sesi kedua ini konselor sudah tidak sulit membangun komunikasi dengan konseli. Konselor mengawali tahap kedua ini dengan melakukan observasi yaitu mendengarkan pengalaman konseli selama menjalankan tugas alternatif solusi dari sesi konseling tahap pertama. Konseli ZM menyampaikan bahwa beban yang ada pada dirinya merasa berkurang melalui kutipan “*Saya merasa senang, setelah sharing yang pertama terasa beban hidup yang ada di pikiran saya berkurang*”. Meskipun demikian, konseli masih merasa bahwa kecemasan yang dialami kadang masih muncul seperti jantung berdetak kencang dan keringat dingin muncul. Konselor kembali mengingatkan untuk menjalankan rencana solusi yang sudah dibangun pada konseling sesi pertama. Selanjutnya, konselor menanyakan perihal hubungannya dengan suami, konseli menjawab “*Suami masih diam ketika saya cerita masalah dan perasaan saya, seakan dia acuh*”. Setelah mendengarkan penyampaian konseli, konselor menunjukkan empati

dengan menyampaikan “*Saya memahami apa yang Ibu rasakan, memang dibutuhkan kesabaran untuk melakukannya*”.

Konseling inti pada tahap kedua dilakukan dengan mengeksplorasi alternatif solusi yang dapat dipilih untuk dapat mengurangi rasa cemas yang dialami konseli. Konselor menyampaikan teknik *thought stoping* yaitu untuk membentuk pikiran baru dari yang tidak diinginkan oleh konseli dan untuk menghentikan pikiran-pikiran negatif terhadap kondisi yang dirasakan oleh konseli pada saat ini. Jadi, penggunaan teknik *thought stoping* yang ingin dicapai adalah agar individu dapat mengurangi kecemasan diri yang tidak sehat, dapat membantu individu meningkatkan kontrol diri dan mengendalikan pikiran negatif dari halusinasi yang tidak produktif (Fadhli & Siregar, 2020; Widha et al., 2021; Rahmat et al., 2021). Konselor meminta konseli untuk berhenti mendengarkan ucapan negatif dari orang sekitar mengenai dirinya ataupun bayinya. Selain itu, konselor meminta konseli untuk berhenti membayangkan kematian dan mengalihkan kepada rasa syukur dengan melihat anaknya yang masih bayi. Konselor juga menyampaikan bahwa sebesar apapun masalah yang dialami oleh konseli, ia masih mempunyai Allah SWT yang Maha Besar dan segala permasalahan ada solusinya, serta Tuhan memberikan masalah masih sesuai kekuatan mahluknya. Konseling sesi kedua ini ditutup dengan tugas yang mesti dipraktikkan oleh konseli di rumah yaitu merubah cara pandangnya pada lingkungan sekitar dan berhenti mendengarkan hal-hal negatif serta fokus pada segala sesuatu yang positif.

Ketiga, pada sesi ketiga ini konselor mengawali sesi konseling dengan melakukan observasi mengenai tugas dalam sesi konseling kedua. Konseli menjawab bahwa tugas untuk berhenti berpikiran negatif sudah dipraktikkan tetapi pikiran negatif kadang masih muncul dan seketika itu keringat dingin muncul dan jantung berdetak kencang. Hal tersebut muncul ketika sedang diskusi dengan suami. Menyikapi hal tersebut konselor mengajak konseli untuk mengingat hal positif setelah mempraktikkan *thought stoping* (Anikoh & Nurjannah, 2021). Beberapa hal positif yang dirasakan oleh konseli adalah lebih tenang daripada sebelum konseling. Setelah itu, konselor menyampaikan kembali untuk terus

mempraktikkan apa yang sudah direncanakan melalui pertemuan konseling pertama dan kedua.

Konselor menutup konseling ketiga dengan terminasi mengingatkan kepada konseli ZM bahwa sebagai seorang istri dan ibu, jika dilakukan dengan penuh keikhlasan dengan hanya mengharap ridha dari Allah SWT, maka hal tersebut akan membuatnya tidak mudah kecewa terhadap suaminya sehingga ia tidak akan merasa sendirian ataupun kecewa yang merupakan salah satu penyebab kecemasan dan *baby blues* pasca melahirkan. Konseling ditutup dengan saling mengucapkan terimakasih antara konselor dan konseli.

Simpulan

Konseling Islam dengan teknik *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) dimulai dengan tahap awal untuk membangun *rapport*, tahap inti untuk mengeksplorasi dan memberikan *treatment* kepada konseli, serta tahap akhir untuk mengevaluasi proses dan hasil konseling. Penerapan konseling Islam dengan pendekatan *Solution Focused Brief Therapy* (SFBT) untuk menangani kecemasan pada konseli ZM dapat dilihat dari konseling ZM merasa lebih baik dan dapat mengendalikan pikirannya ketika munculnya rasa cemas. Konseli juga merasa lebih lega, tenang, dan rileks sesudah mengikuti sesi konseling. Meskipun demikian, peneliti tidak memungkiri jika sesekali konseli masih merasa kesulitan dalam mengendalikan kecemasannya, tetapi konseli segera menyadari bahwa kecemasan tersebut dapat mengganggu kehidupannya dan dapat kembali fokus untuk dapat mengatur pikiran dan emosinya sehingga dapat mengalahkan rasa cemasnya.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, D., Rahmat, H. K., & Pernanda, S. (2020). Menemukenali konsep etika dan sikap konselor profesional dalam bimbingan dan konseling. *JURNAL MIMBAR: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(2), 84-101.
- Anggraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas: Anxiety and Cortisol Levels among Postpartum Mother's. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55-63.
- Anikoh, I., & Nurjannah, N. (2022). PELAKSANAAN TERAPI RASIONAL

EMOTIF DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN SOSIAL PADA REMAJA AKHIR [THE IMPLEMENTATION OF EMOTIONAL RATIONAL THERAPY IN INCREASING SOCIAL SKILLS IN ADOLESCENTS]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1).

- Ardi, Z. (2021). The Analysis of Solution Focused Brief Counseling Contribution in Reducing First-Year Students Academic Stress Symptoms. In *2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2020)* (pp. 382-386). Atlantis Press.
- Asadzadeh, L., Jafari, E., Kharaghani, R., & Taremian, F. (2020). Effectiveness of midwife-led brief counseling intervention on post-traumatic stress disorder, depression, and anxiety symptoms of women experiencing a traumatic childbirth: A randomized controlled trial. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 20(1), 1–9.
- Dewi, S., & Umam, R. N. U. (2022). PENDEKATAN KONSELING LINTAS AGAMA DAN BUDAYA DALAM MENCEGAH KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA PADA PASANGAN KERJE MUDE [CROSS CULTURAL AND RELIGIOUS COUNSELING APPROACH IN PREVENTING DOMESTIC VIOLENCE IN KERJE MUDE PARTNERS]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 2(1).
- Fadhli, T., & Siregar, I. K. (2020). Mengatasi Kecemasan Diri Terhadap Isu Virus Corona-19: Efektivitas Pendekatan Solution Focused Brief Counseling dengan Teknik Thought Stopping. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 1–9.
- Fitri, D. (2017). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 10(1), 178681. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Fernando, F., & Rahman, I. K. (2016). Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 215-236.
- Herman, H., & Wati, E. L. (2019). Baby Blues: Husband's Support in Form of Communication. *International Journal of Global Community*, 2(2-July), 195-208.
- Kamariyah, N., & Arfianto, M. A. (2018). Upaya Pencegahan Depresi Pasca Melahirkan Melalui Pembentukan Kader Rapid Ibu Pasca Melahirkan di Kelurahan Wonokromo Surabaya. *Community Development Journal*, 2(1).
- Messedi, N., Aribi, L., Bouattour, W., Khanfir, F., Charfeddine, F., Chaaben, K., & Aloulou, J. (2021). Postpartum depression and perceived stress among Tunisian parturient. *European Psychiatry*, 64(S1), S694-S694.
- McKelvey, M. M., & Espelin, J. (2018). Postpartum depression: Beyond the “baby blues”. *Nursing Made Incredibly Easy*, 16(3), 28-35.

- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Mousavi, S. A., Ramezani, S., & Khosravi, A. (2021). Solution-focused counseling and its use in postpartum depression. *The Neuroscience of Depression*, 443–446. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-817933-8.00047-5>
- Murwati, M., & Suroso, S. (2017). Penerapan Cognitif Behavior Terapi (CBT) Pada Ibu Nifas Sebagai Upaya Pencegahan Depresi Post Partum Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 2(2), 91–96. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v2i2.91>
- Muara, T., Prasetyo, T. B., & Rahmat, H. K. (2021). Psikologi Masyarakat Indonesia di Tengah Pandemi: Sebuah Studi Analisis Kondisi Psikologis Menghadapi COVID-19 Perspektif Comfort Zone Theory. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 69-77.
- Nurhayati, N. A. (2021). Hubungan Dukungan Suami pada Ibu Pasca Melahirkan dengan Postpartum Blues. *Syntax*, 3(1).
- Pazriani, A. P. L. (2021). Pengalaman Ibu Yang Mengalami Baby Blues: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1).
- Popowiranta, A., Widiastuti, R., & Mahfud, A. (2019). Penggunaan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(2).
- Rachmawati, V., & Mustikasari, M. (2020). Tingkat Kecemasan dan Stres pada Mahasiswa yang Mengikuti Objective structure clinical examination (OSCE). *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 157. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.166>
- Rahman, I. K., & Indra, H. (2017). Bimbingan Dan Konseling Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Berbasis Islam. *Prosiding LPPM UIKA Bogor*, 61-74.
- Rahmat, H. K., Muzaki, A., & Pernanda, S. (2021, March). Bibliotherapy as An Alternative to Reduce Student Anxiety During Covid-19 Pandemic: a Narrative Review. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 379-382).
- Rahmanisa, R., Rahmat, H. K., Cahaya, I., Annisa, O., & Pratiwi, S. (2021). Strategi Mengembangkan Resiliensi Individu di Tengah Masa Pandemi COVID-19 Menggunakan Islamic Art Therapy [Strategy to Develop Individual Resilience in The Middle of The COVID-19 Pandemic using Islamic Art Therapy]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).
- Ramezani, S., Khosravi, A., Motaghi, Z., Hamidzadeh, A., & Mousavi, S. A. (2017). The effect of cognitive-behavioural and solution-focused counselling on prevention of postpartum depression in nulliparous pregnant women. *Journal of reproductive and infant psychology*, 35(2), 172-182.
- Sartinah, E. P., & Purwoko, B. (2020). The development of a theory book and

- practice manual for solution focused brief therapy (SFBT) counseling. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 13(2), 421–434.
- Sumarwiyah, S., Zamroni, E., & Hidayati, R. (2015). Solution Focused Brief Counseling (Sfbc): Alternatif Pendekatan Dalam Konseling Keluarga. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 1(2). <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i2.409>
- Suranata, K., & Prakoso, B. B. (2020). Program web-based SFBC untuk mereduksi kecemasan akademik siswa saat pandemi COVID-19; sebuah pilot studi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 6(2), 47–52. <https://doi.org/10.29210/02020609>
- Wichowicz, H. M., Puchalska, L., Rybak-Korneluk, A. M., Gąsecki, D., & Wiśniewska, A. (2017). Application of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) in individuals after stroke. *Brain Injury*, 31(11), 1507–1512. <https://doi.org/10.1080/02699052.2017.1341997>
- Widha, L., Rahmat, H. K., & Basri, A. S. H. (2021, March). A review of mindfulness therapy to improve psychological well-being during the COVID-19 pandemic. In *Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).
- Yurika, R. E., Rahmat, H. K., & Widyastuti, C. (2022, June). Integrasi Layanan Bimbingan dan Konseling dengan Kurikulum Berbasis Budaya Yogyakarta untuk Membangun Cultural Awareness. In *NCESCO: National Conference on Educational Science and Counseling* (Vol. 2, No. 1).
- Yuwono, S. D. (2020). Profil Kondisi Stres Di Masa Pandemi Covid-19 Sebagai Dasar Intervensi Dalam Praktek Mikrokonseling. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 132–138.
- Zivoder, I., Martic-Biocina, S., Veronek, J., Ursulin-Trstenjak, N., Sajko, M., & Paukovic, M. (2019). Mental disorders/difficulties in the postpartum period. *Psychiatria Danubina*, 31, 338–344.

