

Model Bimbingan Keluarga

Berbasis *Meaning of Life* dengan *Social Support System*
untuk Pencegahan *Postpartum Rage* Ibu Muda

Miftahul Fikri, M.Pd.



Promotor I

Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.

Promotor II

Dr. Afdal, M.Pd., Kons.

Program Studi S3 Bimbingan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang
2022

PENGANTAR

Puji dan syukur Peneliti sampaikan kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. Berkat rahmat dan karunia-Nya, penulisan prototipe model yang berjudul, "Bimbingan Konseling Keluarga Berbasis *Meaning of Life* dengan *Social Support System* untuk pencegahan *Postpartum Rage* Ibu Muda" ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam Peneliti hadiahkan kepada Rasulullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Salam, dengan harapan semoga kita memperoleh syafa'atnya.

Penyusunan model bertujuan untuk memberikan panduan bagi konselor dalam pelayanan konseling keluarga yang lebih efektif dan efisien berdasarkan landasan teoritis *meaning of life* dan *social support system* untuk mencegah *postpartum rage* ibu muda. Secara khusus, model bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan, berpikir positif, pemahaman diri, sehingga ibu muda mampu mencegah *postpartum rage*.

Peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons, dan Bapak Dr. Afdal, M. Pd., Kons. selaku promotor dan co-promotor yang senantiasa membimbing, mengarahkan dan memotivasi dengan penuh kesabaran. Atas bantuan, penilaian dan saran-saran yang diberikan, peneliti ucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2022

Miftahul Fikri

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
BAGIAN I. DESAIN KONSEPSI MODEL BIMBINGAN KELUARGA BERBASIS <i>MEANING OF LIFE</i> DENGAN <i>SOCIAL SUPPORT SYSTEM</i> UNTUK PENCEGAHAN <i>POSTPARTUM RAGE</i> IBU MUDA	
A. Rasional	4
B. Tujuan.....	6
C. Asumsi.....	7
D. Teori Pendukung Model	7
E. Karakteristik Model	16
F. Komponen Model	17
1. Sintaks.....	17
2. Sistem Sosial.....	21
3. Prinsip Reaksi	22
4. Sistem Pendukung	22
5. Efek Model	23
6. Efektivitas kegiatan	24
7. Peran Pihak Terkait	25
BAGIAN II. MATERI PELAKSANAAN KEGIATAN	
A. <i>Meaning of Life</i>	34
B. Pemahaman Diri	34
C. Bertindak Positif	35
D. Manfaat Berpikir Positif	36
E. Cara Berpikir Positif	38
F. Pengakraban Hubungan	40
G. Bersyukur	40
DAFTAR RUJUKAN	42

BAGIAN I

DESAIN KONSEPSI MODEL BIMBINGAN KELUARGA BERBASIS *MEANING OF LIFE* DENGAN *SOCIAL SUPPORT SYSTEM* UNTUK PENCEGAHAN *POSTPARTUM RAGE* IBU MUDA

A. Rasional

Kehamilan hingga melahirkan merupakan perubahan awal yang pasti dilalui oleh calon ibu muda dalam menjalani kehidupan keluarga (Bränn et al., 2017; Purwati & Kustiningsih, 2018). Idealnya akan muncul kebahagiaan dan kegembiraan ketika akan memiliki anak (Boz et al., 2018), namun fase melahirkan rentan bagi ibu untuk menjadi tidak sehat secara mental, mengalami perubahan suasana hati, kecemasan, kekecewaan, hingga mengakibatkan stres. Gangguan kondisi psikologis ini disebut dengan *postpartum rage* (Bränn et al., 2017; Mohammad Redzuan et al., 2020; Vliegen & Luyten, 2008; Watson, B., Broadbent, J., Skouteris, H., & Fuller-Tyszkiewicz, 2016; Zaheri F, Nasab LH, Ranaei F, 2017). Para ahli sepakat *Postpartum rage* muncul sesudah kelahiran bayi, umumnya terjadi enam minggu hingga dua belas bulan paska melahirkan (Cohen et al., 1994; Kunaszuk & Mossey, 2010; Varney et al., 2004).

Penelitian awal yang telah dilakukan pada 56 orang ibu muda (berumur kurang dari 30 tahun, memiliki 1-2 anak) di Kota Padang pada Juni – Agustus 2021, diperoleh data 19 orang (33,9 %) ibu muda mengalami *postpartum rage* dengan kategori tinggi dan 37 orang (66,1%) lainnya mengalami mengalami *postpartum rage* dengan kategori sedang. Hasil ini membuktikan kecenderungan mengalami *postpartum rage* pada ibu muda sangatlah tinggi yang akan berkonsekuensi negatif bagi dirinya dan anak-anak hingga usia 3 tahun (Slomian et al., 2019). Beberapa dampak muncul terutama pada kesehatan psikologis ibu, kualitas hidup, interaksi dengan bayi, interaksi dengan pasangan hingga keluarga atau kerabat.

Banyak faktor yang mempengaruhi *postpartum rage* pada individu muda yakni pengalaman depresi masa lalu, informasi yang keliru, kesulitan menyusui, ketiadaan dukungan, kesalahan dalam memaknai hidup, status sosial ekonomi, pendidikan, dan budaya (Slomian et al., 2019). Kesalahan dalam memaknai hidup (*meaning of life*) dan ketiadaan dukungan merupakan faktor utama yang perlu menjadi perhatian (Scharp & Thomas, 2017) oleh konselor melalui

pelayanan bimbingan dan konseling. Kebermaknaan hidup (*meaning of life*) adalah suatu kondisi atau individu yang dianggap penting dan membawa perubahan positif pada kehidupan (Papamarkou et al., 2017; Park & Baumeister, 2017; Rezaei et al., 2016; Tissera et al., 2020). Dengan memiliki *meaning of life* membantu orangtua khususnya ibu muda mengatasi peristiwa yang membuat stres, takut, gelisah (Mihandoust, 2021).

Selain *meaning of life*, faktor lain yang cukup penting dan bisa diintegrasikan adalah *social support system* yang ada pada keluarga. Tidak semua permasalahan yang terjadi itu menjadi masalah besar karena adanya *social support system* (Adejuwon & Ojeniran, 2018; Treat et al., 2020). *Social support system* merupakan informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati serta dilibatkan dalam kelompok sosial dan adanya kewajiban timbal balik (King, 2012). *Social support* didefinisikan sebagai kehadiran keluarga dengan harapan saling tolong menolong, atau sumber daya yang disediakan oleh mereka, sebelum, selama, dan setelah peristiwa yang membuat stres (Apollo & Cahyadi, 2012; Ganster & Victor, 1988). *Social support* yang diterima selama kehamilan memiliki pengaruh yang besar terhadap periode *postpartum rage*. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi psikososial yang berfokus pada aspek dukungan sosial selama kehamilan ini efektif dalam mencegah *postpartum rage* (Masako Ohara et al., 2017). *Postpartum rage* sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial selama kehamilan (M Ohara, 2018). Hal ini diasumsikan bahwa ketika ada *social support* pada ibu muda akan mudah dalam mencegah *postpartum rage* yang terjadi pada ibu muda. Untuk itu, perlu dikembangkan satu model peningkatan *meaning of life* berbasis *social support system* untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda. Urgensi dari penelitian ini adalah menyusun suatu model bimbingan keluarga untuk mencegah *postpartum rage* pada ibu muda. Penggunaan model bimbingan dan konseling berbasis *meaning of life* dengan *social support system* diasumsikan dapat digunakan untuk membantu ibu muda dalam mencegah *postpartum rage* yang ada pada dirinya. Model ini diasumsikan juga dapat digunakan oleh suami, anggota keluarga terkait dengan masalah yang dialami oleh ibu muda guna membantu mengentaskan masalah *postpartum rage* dengan adanya *meaning of life* berbasis *social support system*.

B. Tujuan

Model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* disusun dengan tujuan sebagai berikut.

1. Memberikan wawasan pada ibu muda, suami serta konselor tentang model bimbingan konseling keluarga yang dimaksud.
2. Sebagai panduan bagi konselor dalam memahami dan menerapkan kegiatan bimbingan konseling keluarga.
3. Sebagai pedoman ibu muda dalam mencegah terjadinya *postpartum rage*.
4. Sebagai buku model ini akan memberikan informasi dan penjelasan penting tentang model bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* untuk mencegah *postpartum rage* pada ibu muda.
5. Model ini memuat elemen pokok dalam pelaksanaan model, proses dalam pelaksanaan model, efektivitas pelaksanaan model serta peran pihak-pihak terkait dalam pelaksanaan model.

Model ini juga dapat memberikan pengetahuan baru bagi ibu muda, memudahkan konselor perkawinan dalam memahami dan menerapkan model, meningkatkan keterampilan konselor sebagai pemegang peran penting dalam penerapan model, menjadi inovasi dalam pelaksanaan layanan bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *Social Support system*, serta sebagai salah satu alternatif untuk mengembangkan diri bagi ibu muda dalam menjalani kehidupan setelah menjadi seorang ibu.

C. Asumsi

Model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* untuk mencegah *postpartum rage* ibu muda didasarkan pada asumsi-asumsi sebagai berikut.

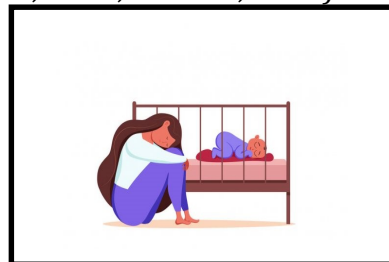
1. Masalah *postpartum rage* ibu muda dapat dikelola dengan memanfaatkan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system*.
2. Ibu muda mampu mencegah *postpartum rage* dengan menggunakan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system*.
3. Konselor atau ibu muda dapat memanfaatkan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* untuk mencegah *postpartum rage* ibu muda.
4. Adanya *social support system* dari suami dan anggota keluarga lain dapat membantu mencegah *postpartum rage* yang terjadi.
5. Pelayanan bimbingan keluarga dapat diselenggarakan dalam format individual, kelompok, klasikal maupun jarak jauh. Selain itu, model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* menghendaki adanya kerja sama yang baik ibu muda, suami serta konselor sehingga dapat mencegah terjadinya *postpartum rage* ibu muda.

D. Teori Pendukung Model

1. *Postpartum rage*

Fenomena yang terjadi pada ibu muda biasanya adalah transisi selama kehamilan, proses menjadi seorang ibu, dan periode pasca melahirkan. Periode pasca melahirkan merupakan pengalaman yang penuh dengan pergumulan emosional bagi banyak perempuan, khususnya ibu muda yang baru pertama kali melahirkan (Beydokhti et al., 2021; Harris, 2017; Stevens, 2012)

Kelahiran bayi menyebabkan perubahan mendadak dan intens dalam peran dan tanggung jawab sebagai seorang ibu. Munculnya resiko *postpartum rage* pada ibu muda setelah melahirkan (Slomian et al., 2019).



Source: <https://id.depositphotos.c>

Postpartum rage dapat diartikan sebagai kondisi psikologis negatif atau ketidakberdayaan yang dialami oleh ibu setelah melahirkan dengan gejala insomnia, depresi, delusi, menangis tiba-tiba, stress, merasa sendiri, serta tidak mampu mengontrol emosi (Esscher, A., Essen, B., Innala, E., Papadopoulos, F.C., Skalkidou, A., Sundstrom-Poromaa, I., Hogberg, 2016; Mohammad Redzuan et al., 2020; Stewart et al., 2003; Vliegen & Luyten, 2008).

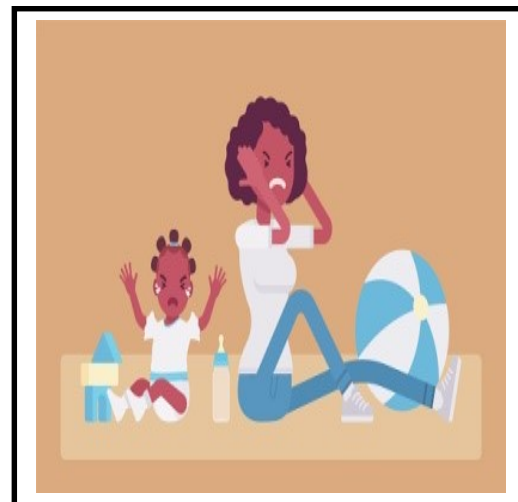


Source: <https://id.depositphotos.com/vector-images/postpartum.html?view=216732272>

Berbagai emosi negatif yang dirasakan saat depresi tentunya lebih intens, sehingga gejala marah yang ditunjukkan pun berbeda dari yang biasa dialami oleh ibu. *Postpartum rage* banyak terjadi pada ibu yang baru memiliki anak pertama (Wardani, 2009). *Postpartum rage* mempengaruhi dari 10% sampai 15% perempuan setelah melahirkan dan terdiri dari tanggung jawab emosional (Caparros-Gonzalez et al., 2017; Yim et al., 2015).

Postpartum rage dilihat dari gejala yang muncul bermanifestasi dalam bentuk gangguan tidur, perubahan suasana hati, perubahan nafsu makan, takut cedera, kekhawatiran serius tentang bayi, banyak kesedihan dan tangisan, rasa ragu, sulit berkonsentrasi, kurangnya minat dalam aktivitas sehari-hari, berpikir tentang kematian (Aswathi et al., 2015; Norhayati et al., 2015).

Postpartum rage dapat terjadi dengan tiba-tiba dan dialami selama bertahun-tahun, hal ini jika tidak dicegah akan berdampak yang sangat fatal hingga ada keinginan bunuh diri. Penelitian yang dilakukan oleh Klainin and Arthur (2019) menyatakan bunuh diri adalah faktor yang menyebabkan 20% kematian ibu dalam perjalanan setelah melahirkan.



Source: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com)

Berdasarkan hasil temuan ini maka dapat disimpulkan bahwa *postpartum rage* perlu penanganan khusus supaya hal ini dapat diatasi. Pasca melahirkan seharusnya menjadi masa-masa yang membahagiakan bagi orangtua terutama ibu. Sayangnya, hal ini terkadang cenderung tidak dirasakan oleh semua ibu, masih ada ibu merasa bahwa dirinya gagal menjadi seorang ibu, ada ibu merasakan kekhawatiran serta ketakutan akan tidak mampu untuk mengurus bayi dengan baik bahkan beberapa di antaranya ada yang mengalami *postpartum rage*. *Postpartum rage* juga bisa terjadi karena realita menjadi seorang ibu yang tak sesuai dengan ekspektasi (Shelton & Johnson, 2006).

Kondisi *postpartum rage* bila tidak ditangani bisa memakan waktu berbulan-bulan hingga tahunan lamanya (Berglund, 2020). Berbagai upaya pengentasan dan pencegahan dilakukan untuk permasalahan *postpartum rage* baik pada bidang kesehatan, psikologis, fisiologis hingga pada bidang pendidikan. Upaya pengentasan dan pencegahan dilakukan pada bidang kesehatan, ada dua metode yang dilakukan yaitu metode farmakologis dan non farmakologis (Dennis et al., 2019; Guille et al., 2013; Shulman et al., 2018). Metode farmakologis merupakan metode pengobatan *postpartum rage* dengan memberikan obat-obatan kepada pasien (Guille et al., 2013), sedangkan metode non farmakologis merupakan cara pengobatan *postpartum rage* yang berupa terapi psikologis, di mana ibu dapat menemukan cara yang tepat untuk menghadapi gejala kegelisahan yang dialami.



Source: <https://www.ppmama.com>

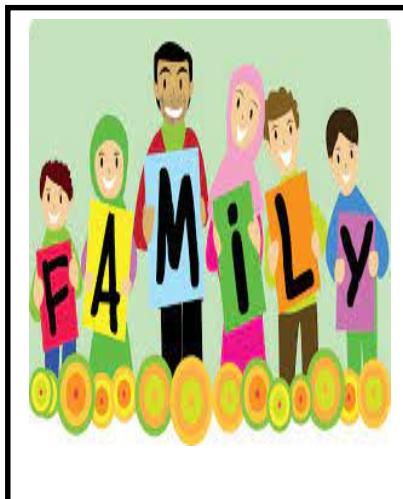
Upaya pengentasan *postpartum rage* yang pada bidang psikologis adanya *Social Support* yang dilakukan oleh anggota keluarga. Adanya *Social Support* dapat bermanfaat untuk mengatasi rasa bersalah, gangguan emosi saat berinteraksi dengan anak.

Adanya dukungan dari keluarga terdekat ketika hamil akan membuat ibu merasa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani proses kehamilan. Ketika ada dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga seperti suami, orangtua atau anggota keluarga lain. Ketika saat usia kehamilan mulai mendekati persalinan, dukungan moril dari keluarga ini membuat ibu lebih percaya diri sehingga cenderung tidak lagi sering merasa khawatir maupun tertekan. Perasaan tenang dan nyaman mendukung ibu hamil dalam melahirkan. Bukti adanya

perhatian dan kepedulian suami, orang tua, dan orang terdekat ibu hamil sehingga dapat mengalami proses kehamilan hingga persalinan dengan sehat dan lancar.

Upaya pencegahan *postpartum* pada bidang fisiologis dapat dilakukan dengan menjaga kesehatan tubuh dan selalu berpikiran positif, menganjurkan ibu untuk meminta bantuan dari orang lain dalam merawat bayi sehingga dapat tidur dengan cukup, makan makanan sehat dan bergizi, olahraga teratur (Manurung & Setyowati, 2021). Upaya yang dilakukan untuk pencegahan *postpartum rage* pada bidang pendidikan dapat juga dilakukan oleh konselor dalam bidang pengembangan keluarga. Konselor dalam hal ini melaksanakan kegiatan bimbingan konseling keluarga dengan memberikan pemahaman dan pencegahan *postpartum rage* ibu muda.

2. Bimbingan Konseling Keluarga



Source:

<https://mediabkipermanaeka.wordpress.com/bimbingan/bimbingan-keluarga/>

Bimbingan konseling adalah usaha pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada individu atau kelompok untuk mengatasi kehidupan efektif sehari-hari terganggu dan mengembangkan kehidupan efektif sehari-hari (Prayitno, 2016).

Pemberian pelayanan bimbingan dan konseling konselor akan mengacu kepada enam bidang pengembangan bimbingan dan konseling, mulai dari bidang pengembangan pribadi, sosial, karir, belajar, keluarga dan religiusitas (Elida & Erlamsyah, 2002).

Bidang pengembangan keluarga adalah fokus utama pada model ini. Bagaimana seorang konselor dapat memberikan pengetahuan, pemahaman dalam menjalani kehidupan dalam berkeluarga melalui konseling keluarga. Konseling keluarga adalah metode yang dirancang dan difokuskan pada masalah-masalah keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan masalah pribadi klien (Laela, 2017). Konseling keluarga merupakan upaya membantu individu anggota keluarga melalui sistem keluarga (memperbaiki komunikasi keluarga) agar dapat mencapai potensi dirinya semaksimal mungkin (Rahayu, 2017).

Konseling keluarga merupakan bantuan yang diberikan oleh tenaga yang memiliki keahlian kepada anggota keluarga dalam hal memperbaiki sebuah persoalan yang terjadi dan sebagai upaya membangun keharmonisan antar anggota keluarga yang ada (Putra et al., 2020). Penjelasan para ahli sebelumnya dapat diketahui bahwa konseling keluarga merupakan kegiatan bantuan yang diberikan konselor kepada ibu muda dalam rangka meringankan masalah dalam kehidupan keluarga serta memperoleh keharmonisan dan kebahagiaan.

Neviyarni (2018) menyebutkan proses kegiatan yang dapat dilakukan pada konseling keluarga melalui: Permainan “Pohon Keluarga”, mengidentifikasi masalah keluarga, pelaksanaan bentuk-bentuk layanan yang sesuai dengan permasalahan subjek pelayanan (ibu muda), permintaan dan penerimaan masukan-masukan dari keluarga tentang perilaku yang perlu diubah dalam keluarga, kegiatan preventif dan pengembangan bagi ibu muda yang tidak mengalami masalah keluarga, pelaksanaan *treatment* bagi individu yang mengalami masalah keluarga, evaluasi terhadap kegiatan-kegiatan konseling keluarga melalui masukan diri, dan evaluasi terhadap kegiatan-kegiatan konseling keluarga melalui masukan dari berbagai pihak terkait termasuk juga keluarga.

3. Tujuan Bimbingan Keluarga

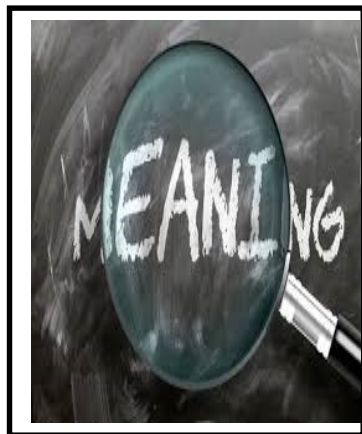
Tujuan bimbingan keluarga untuk membantu anggota keluarga belajar dan memahami bahwa dinamika keluarga merupakan hasil pengaruh hubungan anggota keluarga (Siregar, 2015). Pelayanan bimbingan keluarga yang bertujuan antara lain untuk mencegah terjadinya kondisi yang mungkin menghambat perkembangan individu dalam keluarga, mengajarkan hal-hal yang perlu dilakukan dalam keluarga, mengembangkan potensi siswa sebagai anggota keluarga, dan anggota-anggota keluarga lainnya bila mungkin, memperbaiki dan menjembatani kesenjangan yang terjadi di dalam keluarga, agar tercapai keadaan yang diharapkan (Neviyarni, 2018).

Bimbingan keluarga memandang perlu memahami permasalahan klien secara keseluruhan dengan cara melibatkan anggota keluarganya. Apabila salah seorang anggota keluarga memiliki permasalahan, hal itu akan berpengaruh terhadap persepsi, harapan, dan interaksi anggota keluarga lainnya. Masalah ini pada dasarnya bersifat pribadi karena dialami oleh klien sendiri. Akan tetapi, konselor menganggap permasalahan yang dialami klien tidak semata disebabkan oleh klien sendiri melainkan dipengaruhi oleh

sistem yang terdapat dalam keluarga. Dalam Konseling keluarga, ada upaya anggota keluarga dapat tumbuh dan berkembang guna mencapai keseimbangan dan keselarasan, serta mengembangkan rasa penghargaan dari seluruh anggota keluarga terhadap anggota keluarga yang lain. Maka konselor keluarga diharapkan mempunyai kemampuan profesional untuk mengantisipasi perilaku keseluruhan anggota keluarga yang terdiri dari berbagai kualitas emosional dan kepribadiannya. Fokus utama dalam pelaksanaan konseling keluarga adalah menghindari serta mengantisipasi hal-hal yang dapat menimbulkan perpecahan dalam sebuah keluarga dan bantuan demi mewujudkan kehidupan keluarga yang utuh sebagaimana yang diinginkan.

4. *Meaning of life*

Selama beberapa dekade terakhir, makna hidup telah mendapat perhatian yang luar biasa dari tiga kelompok keilmuan, yaitu psikologi, logoterapi, dan kesehatan mental (Newman et al., 2018; Suyatno et al., 2020). Secara teoritis *meaning of life* telah dikaji oleh tokoh-tokoh seperti Schleiermacher, Eagleton, T. Klemke, E. D. Schopenhauer, Husserl, Spranger, Luckmann, Schutz, Crumbaugh dan Maholick, Battista dan Almond, Antonovksy, Reker dan Wong, Steger, Viktor Frankl adalah beberapa tokoh telah mengkaji *meaning of life* (Auhagen, 2000; Eagleton, 2007; Linley & Joseph, 2011).



Source:

https://t4.ftcdn.net/jpg/02/61/09/43/360_F_261094303_chaVAdUf8Hunu7EdqiZvyUMvJR4a5DUX.jpg

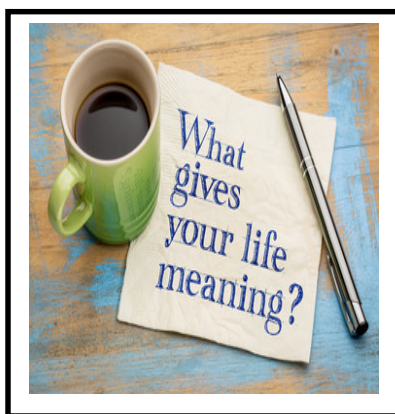
Meaning merupakan satu dari empat pilar dari perkembangan psikologi positif (*meaning, virtue, resilience, and well being*) (Hendriks et al., 2020; Hogan & J., 2020). *Meaning of life* atau kebermaknaan hidup merupakan kegiatan yang dilakukan individu untuk mendapatkan makna dan tujuan yang dirasakan dalam hidup serta komitmen aktif untuk menemukan makna dalam hidup (Negri et al., 2020).

Meaning of life dimaknai dengan perasaan senang dan menikmati saat menjalani kehidupannya sehari-hari. Makna dalam

hidup adalah tentang ide-ide seperti tujuan, transendensi, bakat emosi seperti kekaguman dan harga diri, dan sifat naratif (Morioka, 2015). Selain itu, *meaning of life* juga terdapat penghayatan dalam menemukan sesuatu yang berharga dan penting bagi individu sehingga menjadi alasan untuk menjalani dan berjuang untuk mencapai tujuan hidup. Ketika dihadapkan menjadi seorang orangtua akan ada hal yang perlu diperjuangkan untuk membahagiakan, menyenangkan, memahami kondisi lingkungan, mempersiapkan diri pada kehidupan untuk menjalani kehidupan.

Meaning of life atau kebermaknaan hidup adalah suatu kondisi individu yang dianggap penting dan membawa perubahan positif pada kehidupan (Papamarkou et al., 2017; Park & Baumeister, 2017; Rezaei et al., 2016; Tissera et al., 2020). Kebermaknaan hidup akan memberikan semangat dalam diri untuk mencapai tujuan dalam hidup dan berusaha untuk mencapai kebermaknaan hidup yang diimpikan (Handelzalts et al., 2020; Negri et al., 2020).

Secara teoritis ketiadaan *meaning of life* mendorong individu untuk mencarinya. Hal ini dilakukan karena *meaning of life* atau makna hidup memiliki proses dinamis, kekurangan makna akan mendorong orang untuk mencarinya sehingga mereka menemukan tujuan dan makna yang memuaskan dalam hidup (Steger & Kashdan, 2007).



Source:
https://stock.adobe.com/id/search?k=meaning&asset_id=122374606

Banyak orang secara bersamaan merasa hidup mereka bermakna dan juga mencari makna. Pencarian mereka mungkin terkonsentrasi pada menemukan sumber makna baru atau tambahan karena keterlibatan mereka dalam aktivitas bervariasi dari waktu ke waktu. Misalnya, makna hidup menjadi ibu atau orangtua pertama kali menjadi sumber kebahagiaan dalam menjalani kehidupan.

Meaning of life adalah perasaan positif yang memunculkan kesenangan, kebahagiaan pada diri untuk menikmati menjalani kehidupan. Dalam kehidupan yang alami ini masih banyak yang masih menemukan makna hidup setelah mendapat hikmah dari permasalahan yang terjadi pada masa sekarang.

5. Faktor yang Mempengaruhi *Meaning of life*

Bidang psikologi positif telah merangkul pentingnya *meaning of life* dalam mengejar kehidupan yang baik dan kebahagiaan secara umum (Trevisan et al., 2017). Ada beberapa peneliti menganggap bahwa kehidupan yang memiliki makna di dalamnya, dapat melihat kepercayaan yang ada pada dirinya seperti percaya akan adanya tuhan, namun ada juga beberapa peneliti filosof mengatakan hal ini bukan bukti yang konklusif dari keberadaan makna hidup (Morioka, 2015). Kontradiksi dari filosofi ini berbagai penelitian juga menyebutkan, makna hidup berpengaruh positif terhadap indikator kehidupan dan kinerja, serta indikator yang cenderung mereduksi emosi negatifnya (Baumeister et al., 2013; Suyatno et al., 2020).

Kehidupan yang menyenangkan masuk akal untuk diidentifikasi dengan kehidupan yang bahagia, yang berarti bahwa kebahagiaan dan kebermaknaan adalah dua barang berbeda yang masing-masing dapat berkontribusi secara independen untuk membuat hidup layak dipilih (Trevisan et al., 2017). Sebuah survei besar mengungkapkan beberapa prediktor kebahagiaan yang berbeda (mengendalikan makna) dan kebermaknaan (mengendalikan kebahagiaan) (Baumeister et al., 2013). Memuaskan kebutuhan dan keinginan seseorang meningkatkan kebahagiaan tetapi sebagian besar tidak relevan dengan kebermaknaan. Kebahagiaan sebagian besar berorientasi pada saat ini, sedangkan kebermaknaan melibatkan integrasi masa lalu, sekarang, dan masa depan. Makna dalam hidup dapat dipisahkan menjadi dua aspek yang berbeda: kehadiran makna (kehadiran) dan pencarian makna (Steger et al., 2011). Pencarian *meaning of life* dapat diberikan atau keinginan untuk memaknai, yang merupakan dorongan bawaan untuk mencapai dan menemukan makna. *Meaning of life* dapat dibedakan menjadi dua level yaitu level global yang berhubungan dengan individu itu sendiri, dan level situasional yaitu pemaknaan yang diperoleh dari kejadian yang dialami dalam kehidupan sehari-hari (Hupkens et al., 2018).

Meaning of life dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kompetensi interpersonal, kemampuan berinisiatif, kemampuan bersikap terbuka, kemampuan untuk bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional dan kemampuan pemecahan konflik (Costin & Vignoles, 2020; Marco et al., 2017; Ruvalcaba-Romero et al., 2017). Individu yang memiliki *meaning of life* akan merasa puas dengan kehidupan yang dijalani karena sudah merasa

menjadi manusia seutuhnya, sebaliknya individu yang memiliki *meaning of life* yang rendah akan menimbulkan sikap putus asa dan ketidakberdayaan dalam menghadapi kesulitan.



Source: foto pribadi fikri 2020

Kebahagiaan hidup yang dijalani ketika memiliki seorang anak yang hadir dalam kehidupan yang dapat memunculkan energi positif pada diri dan membuat kehidupan menjadi lebih berarti. Sama halnya dengan kehidupan yang terus berlanjut untuk mendapatkan makna yang ada pada diri, hingga masih ada yang masih berharap untuk meningkatkan kualitas kehidupan dengan hadirnya seorang bayi mungil yang menghiasi kehidupan yang lebih baik.

6. *Social Support System*

Secara pribadi, istri sangat membutuhkan dukungan dari suaminya. Selama kehamilan, peran suami serta dukungan dari suami akan meningkatkan kesiapan ibu hamil hingga saat persalinan. *Social Support* yang dilakukan oleh suami pada istri yang sedang hamil akan menumbuhkan sikap terbuka melalui keluhan yang dialaminya selama kehamilan. Dengan dukungan suami membuat istri nyaman, mencurahkan banyak perhatian dan menjaga komunikasi yang baik. Contoh nyata dukungan suami terhadap istri yang sedang hamil, seperti menemani pemeriksaan kebidanan di sela-sela kesibukan kerja, terus memupuk komunikasi dua arah. Jika memungkinkan, temani ibu muda berlibur ke kelas senam hamil atau ajak dia jalan-jalan pagi. Hal-hal sederhana seperti itu bisa membuat ibu hamil merasa nyaman dan bahagia menjalani proses kehamilannya. *Social Support* berdampak langsung pada gejala depresi dan memediasi efek stres pada gejala depresi selama kehamilan. Sumber daya yang dipelajari dan *Social Support* secara langsung memprediksi gejala depresi pada 6 bulan setelah melahirkan. *Social Support* berfungsi untuk melindungi perkembangan gejala depresi dan memediasi hubungan antara stres dan gejala depresi pada periode melahirkan (Ngai & Chan, 2012). Demikian pula, Baumeister et al., (2013) menemukan bahwa membantu orang lain memiliki hubungan lebih kuat (secara positif)

dengan kebermaknaan. Adanya *Social Support* pada ibu muda dapat mengurangi *postpartum rage* ibu muda bahkan mencegah terjadinya *postpartum rage* pada ibu muda. Para ibu memerlukan dukungan dari orang-orang yang dapat membimbing dan menasehati mereka, serta dari seseorang yang dapat mereka percayai untuk membicarakan masalah mereka (Harris, 2017; Leung, V. W. Y., Zhu, Y., Peng & Tsang, 2019; Masako Ohara et al., 2018). Berkenan dengan ini dapat disimpulkan bahwa *social support* dapat membantu menimbulkan *meaning of life* dan mencegah permasalahan *postpartum rage* ibu muda. Hasil tersebut dapat mensubsidi perencanaan strategi intervensi dengan keluarga, guna memperkuat dukungan sosial yang perlu ada pada kehidupan keluarga.

E. Karakteristik Model

Model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support* yang dikembangkan memiliki kekhasan yang membedakannya dibandingkan dengan model lainnya yakni.

1. Format Pelayanan Bimbingan Konseling Keluarga

Pelayanan bimbingan dan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support* ini dapat diselenggarakan dengan format yang variatif seperti individu, kelompok dan klasikal, hingga terjadi keterbatasan waktu dapat juga dilakukan melalui jarak jauh. Kebutuhan pelayanan konseling yang meningkat khususnya berkenaan dengan kondisi *postpartum rage* ibu muda, keterbatasan waktu, ditambah dengan kondisi-kondisi khusus lain yang tidak memungkinkan untuk dilakukan pertemuan tatap muka, maka model ini dapat digunakan dengan format yang variatif sesuai dengan kebutuhan ibu muda.

2. Sumber Media yang Menunjang

Model bimbingan keluarga ini dapat digunakan langsung oleh ibu muda untuk mendapatkan pemahaman khususnya berkenaan dengan berbagai cara pengentasan *postpartum rage*, model ini juga dapat dipahami oleh anggota keluarga suami atau anggota keluarga lainnya. Hal ini dilakukan dengan harapan ibu muda tidak akan mengalami *postpartum rage* setelah melahirkan dan dapat menjalani kehidupan baru menjadi seorang ibu seutuhnya.

3. Fokus dan Sasaran Pelayanan Konseling

Fokus dan sasaran dari model bimbingan konseling keluarga ini adalah pada ibu muda yang telah melahirkan yang cenderung akan mengalami *postpartum rage* karena kekurangan *meaning of life* dan *social support system*. kondisi ini dapat diketahui melalui alat ukur berupa skala *postpartum rage*, skala *meaning of life*, dan skala *social support system* (Terlampir).

F. Komponen Model

Buku model bimbingan keluarga memuat komponen yang akan memberikan pengenalan dan pemahaman tentang *meaning of life*, *social support system* serta upaya pencegahan *postpartum rage*. Model dalam kerangka pelaksanaan bimbingan dan konseling keluarga, program layanan perencanaan individual dengan penekanan pada fungsi *preventif* dan perkembangan terutama pada ibu muda. Komponen yang termuat dalam buku model Bimbingan Konseling keluarga, dapat dilihat sebagai berikut.

1. Sintaks Kegiatan Bimbingan Keluarga Berbasis *Meaning of life* dengan *Social Support*

Sintaks merupakan tahap atau fase dari model yang disajikan sebelum kegiatan yang menggambarkan susunan logis dan berurutan (Joyce et al., 2015). Sintaks bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* terdiri dari berbagai tahap kegiatan logis dan berurutan. Tahapan atau prosedur dalam penerapan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support* untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda dipaparkan tahapan sebagai berikut.

a. Membina hubungan (2 x pertemuan)

Tahapan awal dalam penerapan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support* untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda melalui membina hubungan yang dilakukan antara konselor dan ibu muda, suami, dan anggota keluarga yakni mertua, orangtua serta

kerabat dekat yang mau membantu permasalahan ibu muda. Membina hubungan dilakukan untuk menjelaskan maksud serta tujuan dari hubungan yang baik. Membina hubungan dilakukan dengan ibu muda serta suami, begitupun anggota keluarga lain yang tidak tertutup kemungkinan juga diberikan penjelasan dengan maksud dan tujuan hubungan harmonis yang diciptakan bersama anggota keluarga. Konselor dapat memberikan pelayanan kepada Ibu muda, ditemani dengan suami atau anggota keluarga, kemudian dijelaskan baik secara klasikal maupun individual hal-hal yang berkenaan dengan bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dan *social support* untuk pencegahan *postpartum rage* pada ibu muda di masa akan datang. Selain menjelaskan maksud konselor dapat menyampaikan informasi berkenaan dengan peran suami atau anggota keluarga dalam membantu ibu muda dalam menjalani persalinan sehingga mencegah terjadinya *postpartum rage* setelah melahirkan. sesi pertemuan ini termasuk di dalamnya adalah pengumpulan informasi berkenaan dengan kondisi ibu muda dan peran suami atau anggota keluarga.

b. Menegosiasikan kontrak.

Setelah menjelaskan masalah yang terjadi pada diri ibu muda maka perlu membangun perjanjian antara konselor dengan klien melalui kontrak waktu, yaitu berapa lama waktu pertemuan yang diinginkan oleh klien dan konselor tidak berkeberatan, serta adanya kontrak tugas, yaitu berbagi tugas antara konselor dan klien serta kontrak kerjasama dalam proses konseling, yaitu terbinanya peran dan tanggung jawab bersama antara konselor dan klien dalam seluruh rangkaian kegiatan konseling.

c. Mendefinisikan masalah

Ketika hubungan konseling sudah terjalin dengan baik dan klien telah melibatkan diri, maka konselor harus dapat membantu memperjelas masalah klien, karena sering kali klien tidak mudah menjelaskan masalahnya hanya saja mengetahui gejala-gejala masalah yang dialaminya sehingga alternatif bantuan untuk mengatasi masalah dapat diberikan oleh konselor dapat sesuai dengan yang dibutuhkan oleh ibu muda serta merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi ibu muda, dan lingkungannya yang tepat untuk mengatasi masalah ibu muda melalui bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* khususnya untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda. Langkah-langkah dalam mendefinisikan masalah dapat dilakukan sebagai berikut.

- 1) Masalah yang ada pada diri ibu muda dapat dilihat melalui *need assesment* terlebih dahulu dengan melakukan pengambilan data melalui angket, wawancara, dan observasi (**Format terlampir**).
- 2) *Need assesment* diolah dan diperoleh data, sehingga pelayanan yang akan dilakukan disesuaikan skala prioritas ibu muda yang mengalami *postpartum rage* tinggi, sedang, dan rendah
- 3) Hasil dari *need assesment* menjadi identifikasi awal yang dilakukan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan pada konselor, layanan bimbingan konseling seperti apa yang cocok diberikan untuk ibu muda dalam mencegah terjadinya *postpartum rage* nantinya akan menggunakan bantuan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *Social Support system*

d. Tahap isi atau tahap kerja

Beberapa hal yang harus dilakukan pada tahap ini, seperti menjelajahi dan mengeksplorasi masalah serta kepedulian klien. Penjelajahan masalah dimaksudkan agar klien mempunyai pemahaman dan alternatif pemecahan baru terhadap masalah yang sedang dialaminya. Konselor mengadakan penilaian kembali dengan melibatkan klien. Jika klien bersemangat, berarti klien sudah begitu terlibat dan terbuka dalam proses konseling. Beberapa hal yang dilakukan oleh konselor seperti pemahaman *meaning of life* menjadi seorang ibu atau istri. Mencoba melakukan kegiatan yang positif dengan memikirkan kebahagiaan menjadi seorang ibu, menentukan tujuan menjadi seorang ibu, apa saja tugas dan tanggung jawab yang menyenangkan yang dapat dilakukan oleh ibu muda. Kebahagiaan yang terjadi ketika melihat bayi itu tersenyum dan tertawa, serta tidak melupakan proses konseling berjalan sesuai kontrak.

e. Tahap akhir

Tahapan akhir dari pelaksanaan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda yang terdiri atas kegiatan evaluasi dan tindak lanjut. Evaluasi dilakukan terhadap proses dan hasil. Evaluasi proses menyangkut proses pelaksanaan model secara keseluruhan, sedangkan evaluasi hasil adalah melihat tingkatan *meaning of life* berbasis *social support system*.

2. Sistem Sosial dalam bimbingan konseling keluarga berbasis *Meaning of life* dengan *Social Support*

Sistem sosial konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *Social Support* untuk pencegahan *postpartum rage* pada ibu muda secara prinsip terstruktur, dengan peran dan fungsi dari konselor dan klien yang jelas. Bentuk hubungan yang terjadi antara konselor dan klien dalam konseling keluarga adalah luwes, suportif, dan memberdayakan seluruh potensi klien dalam rangka penemuan solusi. Sistem sosial dalam kegiatan bimbingan konseling keluarga adalah keadaan saling berhubungan antar individu untuk melakukan fungsinya (Corey, 2015; Gladding, 2014). Konselor berperan sebagai reflektor dan mendorong perilaku positif dari ibu muda dalam menemukan solusi permasalahannya.

Dalam proses konseling keluarga, konselor akan membantu mengidentifikasi permasalahan yang dikemukakan klien terutama untuk pencegahan *postpartum rage* serta memberikan alternatif langkah menuju solusi melalui serangkaian teknik (misalnya *miracle question* dan *exception question*). Sedangkan ibu muda bertanggungjawab dalam mengerahkan setiap potensi yang dimiliki dengan menemukan tujuan hidup serta *Social Support* yang diperlukan ketika menjalani kehamilan hingga melahirkan. Secara umum konselor berperan sebagai penyaji, fasilitator, motivator, mediator, pengajar dan pembimbing. Peran konselor ini meliputi tanggung jawab menetapkan tujuan kegiatan, memulai kegiatan serta melanjutkan atau menghubungkan antar tahap kegiatan, memulai membina hubungan dan melakukan kegiatan pelayanan konseling, serta melakukan evaluasi dan mengakhiri kegiatan konseling. Konselor juga memfasilitasi berlangsungnya *sharing problem* menjadi ibu melalui proses diskusi, saling mengajukan dan menjawab pertanyaan; mengemukakan dan menerima ide, tanggapan dan saran, dan mengamati perilaku individu antara ibu muda dengan ibu muda lainnya.

3. Prinsip reaksi dalam kegiatan Bimbingan Keluarga Berbasis *Meaning of life* dengan *Social Support*

Prinsip reaksi merupakan aturan reaksi konselor terhadap respon berupa penyampaian pesan-pesan verbal dan nonverbal dalam bentuk ide, informasi, pendapat, sikap, perasaan, dan pertanyaan terhadap konselor atau lain dalam interaksi baik individu maupun kelompok serta mendengarkan pesan dan respon secara aktif, memahami makna yang disampaikan secara empatik dan tidak bersifat evaluatif, dan merespon secara tepat dan positif.

- a. Menghargai dan menunjukkan ketertarikan terhadap respon yang disampaikan oleh ibu muda baik secara individu maupun kelompok.
- b. Memberikan informasi tentang makna hidup atau setelah menjadi seorang ibu.
- c. Menyampaikan berpikir positif dukungan untuk selalu siap untuk menjadi ibu muda.
- d. Menyampaikan dukungan atau penguatan secara tepat, proporsional dan positif terhadap hal-hal positif yang ditampilkan oleh ibu muda.

4. Sistem pendukung dalam kegiatan Bimbingan Keluarga Berbasis *Meaning of life* dengan *Social Support*

Sistem pendukung mencakup bahan dan alat bantu yang diperlukan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan, mencakup: pengaturan lingkungan kegiatan, perangkat dan fasilitas pendukung lainnya. sesi konseling (individual, kelompok) terdapat sistem pendukung yang harus ada untuk menunjang terlaksananya sesi konseling dimaksud, antara lain.

- a. Buku panduan pelaksanaan kegiatan bagi konselor
Buku ini dipedomani oleh konselor untuk menyelenggarakan bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *Social*

Support system untuk pencegahan *postpartum rage* pada ibu muda.

b. Kesiapan waktu antara Konselor dan Ibu Muda

Pada kegiatan sesi konseling diharapkan konselor dapat melakukan kontrak waktu, kapan pelaksanaan kegiatan konseling yang akan dilaksanakan.

c. Format kegiatan yang dilaksanakan

Format dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan ibu muda, dengan melihat skala prioritas pelaksanaan kegiatan yang dilakukan.

d. Dukungan dari Suami atau Anggota Keluarga

Dukungan yang diberikan oleh anggota keluarga (suami) dapat menambah pencegahan *postpartum rage* yang terjadi pada ibu muda.

5. Efek Model Bimbingan Keluarga Berbasis *Meaning of life* dengan *Social Support*

Efek kegiatan yang diharapkan dari sesi konseling keluarga untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda adalah agar ibu muda dapat menjalani kehidupan yang mandiri setelah memiliki bayi, memiliki kemampuan untuk menciptakan solusi yang dapat meningkatkan kualitas kehidupannya. Selain itu, efek instruksional dapat berupa kemampuan untuk menyadari kompetensi dengan menghadirkan makna kehidupan untuk menemukan solusi dari permasalahan, keluar dari pola pikir yang negatif atau gelisah menjadi pola pikir yang positif dan senang menunggu kehadiran seorang bayi. Dapat menjalani kehidupan dan tantangan baru ketika menjadi seorang ibu serta terbangunnya harapan dan optimisme terhadap penyelesaian masalah melalui *meaning of life* dan *Social Support* yang ada.

6. Efektivitas kegiatan Bimbingan Keluarga Berbasis *Meaning of life* dengan *Social Support*

Bimbingan keluarga diterapkan sebagai upaya pemberian bantuan oleh ahli yakni konselor dalam membantu dalam hal ini tiap anggota keluarga menyadari tugas, peran, dan fungsi dari masing-masing anggota keluarga sehingga saling memahami dan menciptakan keharmonisan. Pada model ini lebih berfokus pada pencegahan *postpartum rage* pada ibu muda. Hal ini dilakukan untuk mempersiapkan ibu muda menjalani kehidupan baru setelah menjadi seorang ibu.

Meaning of life adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk mendapatkan tujuan hidup untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. *Meaning of life* dapat dikatakan sebagai suatu pencarian kualitas individu terhadap apa yang telah dilakukan sebagai upaya mengaktualisasikan potensi diri melalui realisasi nilai- nilai dan tujuan melalui kehidupan yang penuh kreativitas dalam rangka pemenuhan diri menggunakan akal, semangat, dan keterkaitan sosial. Dalam rangka pemenuhan *meaning of life* yang ada pada ibu muda dapat meningkat ketika adanya *Social support* yang diberikan oleh anggota keluarga baik itu suami atau anggota keluarga lain, dengan adanya *Social support system* yang dapat memberikan dukungan yang dapat memberikan kepada ibu muda untuk tidak mengalami kegelisahan setelah melahirkan, hal ini karena adanya *Social support system* yang diberikan oleh suami atau anggota keluarga lainnya, sehingga permasalahan *postpartum rage* diasumsikan dapat dicegah dengan adanya bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *Social support system* yang diberikan kepada ibu muda, anggota keluarga baik suami dan anggota keluarga lainnya.

Keefektifan bimbingan konseling keluarga dapat dilihat dari pemahaman yang diberikan melalui model ini yang diperoleh dari informasi- informasi yang berada pada model ini. Keefektifan dapat

diketahui oleh konselor dengan melakukan evaluasi untuk menanyakan langsung kemajuan kepada ibu muda setelah proses konseling selesai. Salah satu unsur pengembangan untuk kegiatan bimbingan konseling keluarga ini yaitu perlu pelatihan bagi konselor terutama konselor yang sudah menerapkan model ini pada kehidupannya karena dapat diterapkan langsung pada diri konselor, sehingga nantinya juga dapat dilaksanakan konseling lanjutan yang dilakukan dapat dilakukan dengan format individu, kelompok maupun klasikal sesuai dengan kebutuhan untuk mencegah terjadinya *postpartum rage* pada ibu muda.

7. Peran pihak terkait dalam kegiatan Bimbingan Keluarga Berbasis *Meaning of life* dengan *Social Support*

Keberhasilan pelaksanaan bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* sebagai salah satu usaha dalam pencegahan *postpartum rage* sangat bergantung pada peran dan kompetensi konselor. Oleh karena itu, konselor yang dapat menggunakan model bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *Social support* hendaknya berlatar belakang sarjana bidang bimbingan dan konseling. Konselor yang memiliki kualifikasi pendidikan non BK dapat melakukan model ini dengan syarat telah memperoleh pendidikan dan latihan dalam bidang bimbingan dan konseling yang memadai untuk dipersyaratkan. Secara formal, konselor yang berlatar belakang sarjana pendidikan di bidang bimbingan dan konseling diyakini telah menguasai syarat minimal kompetensi konselor yang meliputi kompetensi pengetahuan (*knowledge*), kompetensi kemampuan dan keterampilan (*abilities and skills*) dan kompetensi sikap (*attitudes*). Selain kompetensi pendidik pada umumnya, dalam diri konselor diharapkan memiliki kompetensi yang akan digunakan

untuk membantu pencegahan *postpartum rage* ibu muda yang tepat yaitu kompetensi berkenaan dengan hal berikut ini:

a. Pemahaman Kehidupan berkeluarga

Pemahaman kehidupan berkeluarga meliputi pengetahuan, kemampuan, keterampilan dan sikap yang berhubungan dengan kondisi kehidupan keluarga yang dijalani selama masa berumah tangga, dengan harapan konselor yang memberikan pemahaman ini telah menikah atau telah menjalani kehidupan mengurus anak. Misalnya pemahaman tentang proses terjadi pada masa kehamilan hingga melahirkan. Pemahaman yang jelas dan terarah berkenaan dengan kondisi objektif ini dapat dijadikan sebagai landasan bagi konselor keluarga untuk menyusun program bimbingan keluarga.

b. Pemahaman tentang bimbingan konseling keluarga

Pemahaman tentang bimbingan konseling keluarga tentang konsep dasar bimbingan konseling keluarga, tahapan bimbingan konseling keluarga, *meaning of life*, faktor-faktor yang menumbuhkan *meaning of life*, berbagai bentuk *social support* yang dapat diberikan oleh anggota keluarga dan pentingnya bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* yang digunakan untuk pencegahan *postpartum rage* pada ibu muda.

c. Pemahaman tentang *meaning of life*

Pemahaman tentang *meaning of life* meliputi pengetahuan, kemampuan, keterampilan konselor yang berhubungan dengan menumbuhkan *meaning of life*. Hal ini meliputi pemahaman akan konsep dasar *meaning of life*, pentingnya *meaning of life* pada kehidupan serta pemahaman

tentang teori-teori psikologi positif khususnya yang membahas tentang *meaning of life* .

d. Pemahaman tentang *social support system*

Pemahaman tentang *Social Support system* meliputi pengetahuan, kemampuan, keterampilan konselor yang berhubungan dengan menumbuhkan *social support system*. hal ini meliputi pemahaman akan konsep dasar *social support system*, berbagai bentuk *social support system* pada kehidupan serta pemahaman tentang pentingnya *social support system* anggota keluarga dalam menjalani kehidupan berumah tangga.

e. Manajemen program bimbingan konseling keluarga

Manajemen program bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* meliputi pengetahuan, kemampuan, keterampilan dan sikap konselor tentang perencanaan, pengorganisasian, implementasi, evaluasi dan tindak lanjut program bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system*.

Model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* dalam pencegahan *postpartum rage* ibu muda merupakan model yang mengedepankan sifat-sifat *support system* berbagai pihak dimana *support system* ini bersifat sukarela, didasarkan pada kesamaan/keseimbangan, dilaksanakan atas tujuan bersama, berbagi tanggung jawab dalam anggota keluarga. Oleh karena itu, selain peran sentral konselor melalui perwujudan kompetensi, peran anggota keluarga juga tidak kalah pentingnya sehingga tujuan bersama untuk pencegahan *postpartum rage* dapat diwujudkan. Peran anggota keluarga yang dimaksudkan disini dapat berarti suami, (ayah, ibu, ibu mertua, ayah

mertua), dan kerabat dekat yang memiliki perhatian dan kemauan yang tinggi sehingga dapat mencegah terjadinya kegelisahan setelah melahirkan yang terjadi pada ibu muda.

Peran anggota keluarga dalam bimbingan konseling keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* dalam pencegahan *postpartum rage* dijabarkan sebagai berikut.

1. Pemahaman diri Ibu Muda

Dalam usaha membantu ibu muda dalam pencegahan *postpartum rage*, suami perlu memahami hal-hal yang berhubungan dengan diri ibu muda tidak agar tidak terjadi benturan atau ketidakcocokan. Pemahaman berkenaan dengan harapan, emosional, lingkungan, kondisi keuangan, serta kondisi dan dukungan yang dibutuhkan oleh calon ibu muda dari anggota keluarga lain sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari dirinya sendiri.

2. Pemahaman *Postpartum Rage*

Suami juga diharapkan dapat memahami hal-hal yang berhubungan dengan *postpartum rage* secara umum, termasuk apa saja gejala-gejala yang muncul pada ibu muda yang mengalami *postpartum rage* serta juga menggali informasi yang lebih luas berkenaan dengan apa saja yang dapat dilakukan oleh suami kepada istri agar tidak terjadi *postpartum rage* di masa akan datang dan menghubungkannya dengan kondisi yang ada keluarga yang dimiliki.

3. Peran Suami

Dalam menghadapi proses kehamilan istri, suami menjadi support central utama selama menjalani proses kehamilan hingga melahirkan. Suami bertanggung jawab dalam menghidupi istri baik secara moril dan batin, selain itu bertugas dalam mencari nafkah memenuhi kebutuhan sandang, pangan dan papan, baik untuk istri

maupun untuk calon buah hati. Selain itu, peran suami juga sangat penting dalam mendampingi istri selama proses kehamilan hingga kelahiran, hal ini dilakukan karena adanya perubahan fisik dan emosional yang terjadi pada istri setelah melahirkan. Peran suami sangat berperan penting ketika istri menjalani proses kehamilan karena mempengaruhi kesehatan janin secara negatif atau positif. Dengan demikian, dukungan suami dalam kehamilan akan menjadi faktor positif dalam menambah kenyamanan bagi istri dan memicu semangatnya terutama pada kehamilan pertama.

Peran suami yang dapat dilakukan ketika istri menjalani proses hamil sampai proses melahirkan sebagai berikut.

a. Dukungan emosional dan fisik

Adanya dukungan emosional dan fisik yang diberikan oleh suami kepada istri dapat memberikan kesehatan kepada istrinya. Hal yang dapat dilakukan suami dari segi emosional dan fisik seperti suami dapat mendengarkan seluruh kekhawatiran dan kecemasan istri. Suami paham dengan kondisi emosional dan fisik istri melalui ikut serta dalam berkonsultasi dengan dokter agar lebih mengetahui gambaran kondisi yang dialami oleh istrinya. Hal ini perlu dilakukan karena suami akan banyak sabar dalam menghadapi proses kehamilan karena ibu muda akan mengalami perubahan hormon sehingga mempengaruhi mood ibu hamil, oleh karena itu, suami harus lebih mengerti akan kondisi emosi istrinya. Sebisa mungkin ia juga melakukan hal-hal yang membuat istri rileks dan nyaman.

b. Membantu tugas rumah tangga

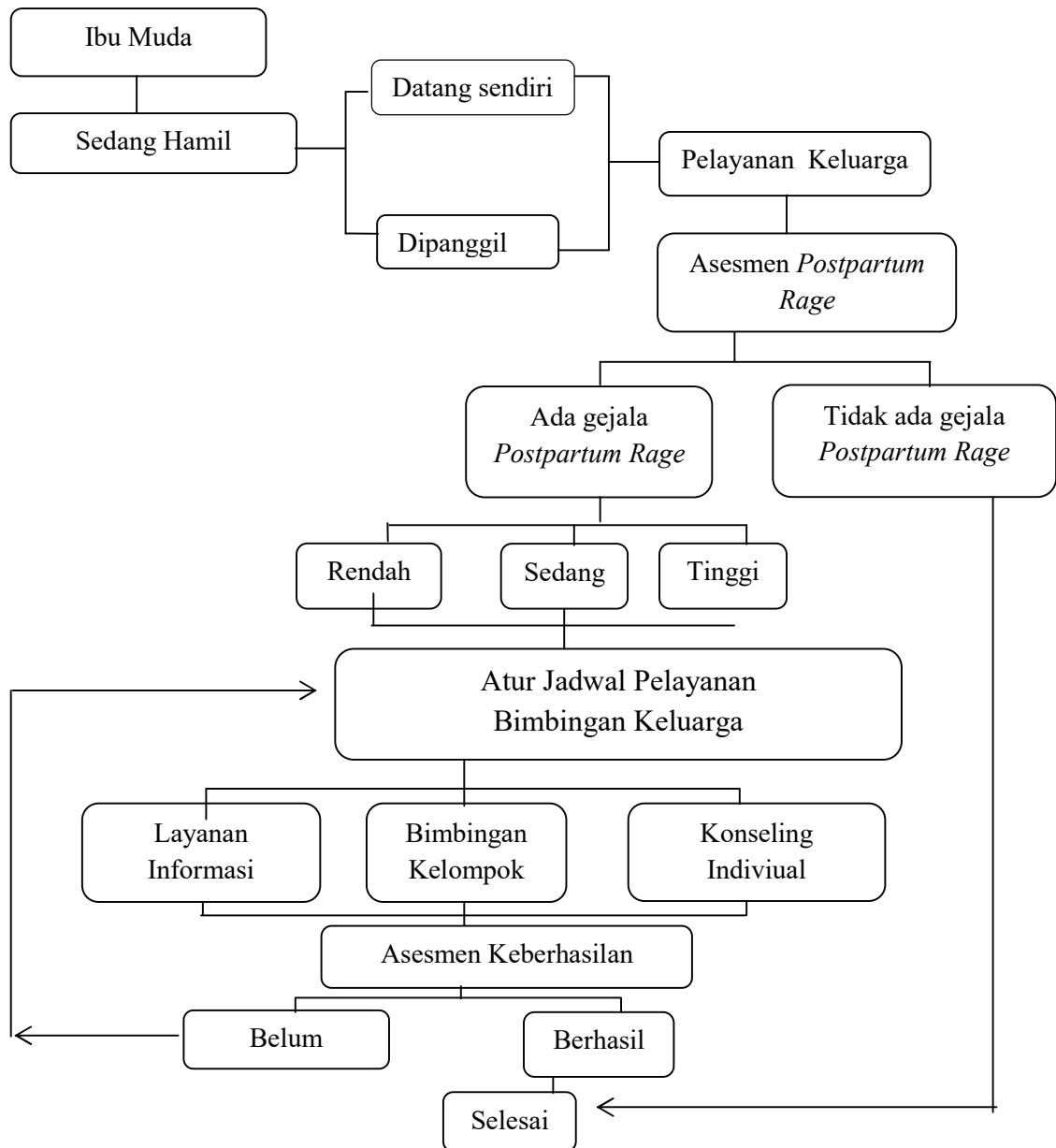
Tugas rumah tangga adalah kegiatan harian yang dilakukan dalam rumah tangga, dalam hal ini suami dapat membantu membantu istri mengerjakan tugas rumah tangga terutama pada saat istri sedang hamil hingga menjalani proses persalinan

- c. Menjalin ikatan emosional dengan janin sejak dalam kandungan
- Sejak masih dalam kandungan, anak telah mengenali suara. Para ayah sering-seringlah memegang perut istri ketika hamil, lalu bicara pada anak kalian. Katakan apa saja yang calon ayah pikirkan tentang si bayi. Selain membuat ayah merasa terhubung dengan janin, kegiatan ini juga akan membuat istri lebih senang karena suami peduli dengan bayi di kandungannya.
- d. Menolong Istri Mengatasi Keluhan
- Sejumlah kondisi yang tidak nyaman, seperti sakit punggung, kaki bengkak, mual-mual, wajar dan akan dialami oleh istri yang sedang hamil. Karena itu, bantuan suami sangatlah dibutuhkan untuk mengurangi rasa tidak nyaman tersebut. Misalnya seperti memijat punggung ibu yang sakit, memijat bagian tubuh ibu yang bengkak, dan membantu ibu meredakan rasa mualnya dengan memberi makanan yang lembut dan hangat.
- e. Membantu persiapan kelahiran
- Saat hari persalinan mendekat, suami mempersiapkan segala kebutuhan sebelum pergi ke rumah sakit. Mulai dari pakaian yang membuat istri nyaman, perlengkapan mandi, dan pakaian dalam, pakaian anak baru lahir,
- f. Bersikap tenang
- Di saat istri sedang panik atau khawatir menjelang kehamilan, di sini waktunya suami bersikap lebih tenang. Sikap suami yang tenang juga turut dapat membuat istri lebih rileks dan siap saat persalinan.

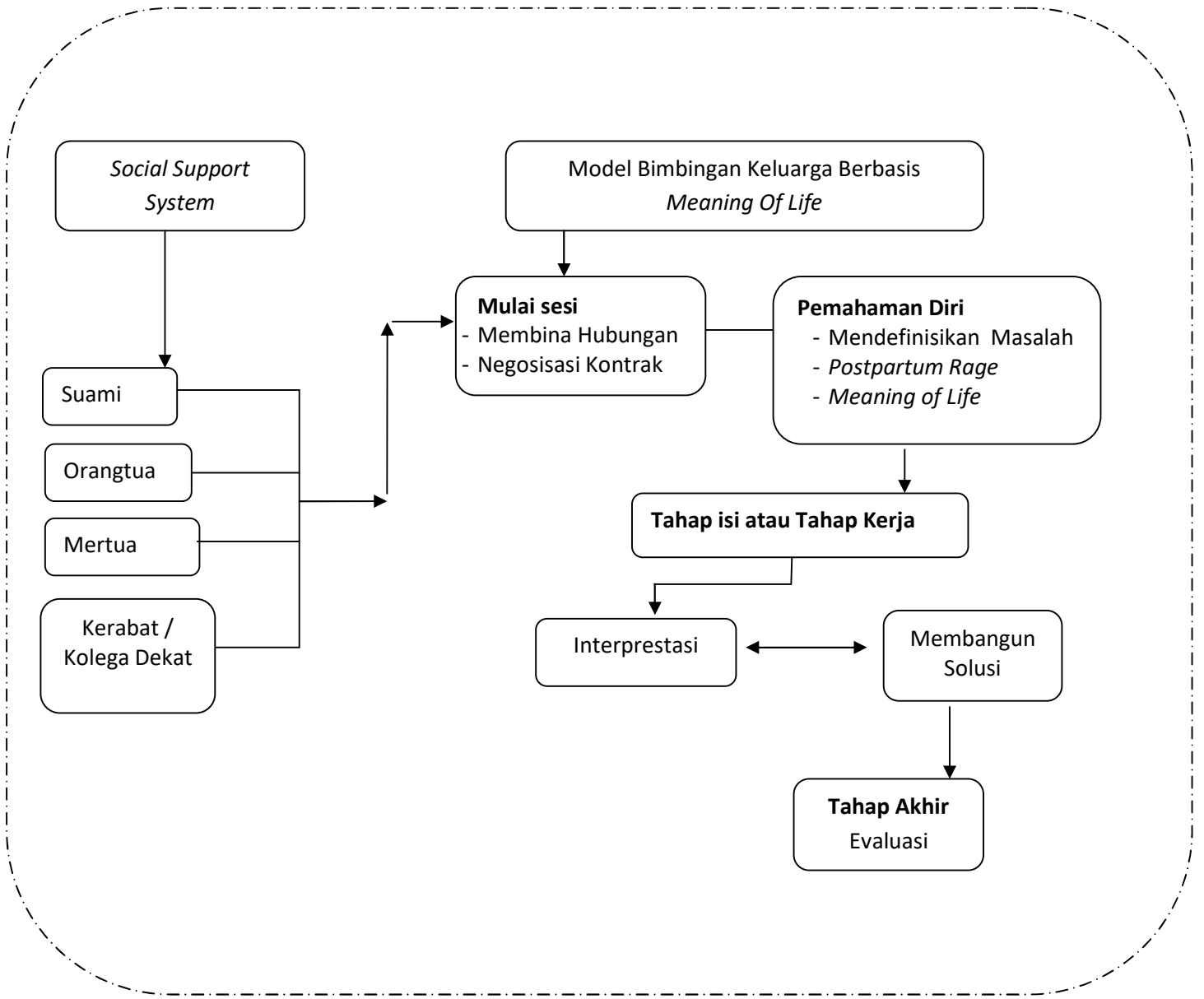
4. Aplikasi nilai-nilai keluarga

Nilai-nilai keluarga merupakan landasan bagi keluarga dalam proses pencegahan konflik diantara anggota keluarga, oleh karena itu diharapkan suami dapat berperan dalam menerapkan nilai-nilai keluarga seperti nilai (a) *belonging*, yaitu rasa memiliki satu dengan yang lain di antara anggota keluarga, (b) *flexibility*, yaitu keluwesan dalam berbagai perilaku dalam keluarga, (c) *respect*, yaitu saling menghormati sesama anggota keluarga, (d) *honesty*, yaitu ketulusan hati dari semua anggota keluarga dalam hubungan dan tindakan, (e) *forgiveness*, yaitu kesediaan untuk saling memaafkan, (f) *generosity*, yaitu kemurahan hati dalam memberikan sesuatu, (g) *curiosity*, yaitu hasrat ingin tahu dari semua anggota keluarga, (h) *communication*, yaitu terciptanya komunikasi yang efektif di antara anggota keluarga, (i) *responsibility*, yaitu rasa tanggung jawab masing-masing anggota dalam keseluruhan kehidupan keluarga, dan (j) *traditions* yaitu upaya untuk mempertahankan keunikan pola-pola kehidupan keluarga yang harus dipertahankan dan dipelihara untuk menjaga kesinambungan kehidupan dan kebahagiaan keluarga.

Secara lebih ringkas mengenai alur dari pelaksanaan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda akan dilihat pada gambar berikut. Alur tersebut menjelaskan secara ringkas mengenai proses pelaksanaan model yang dikembangkan.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pelayanan model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* untuk pencegahan *postpartum rage*.



Gambar 2. Model bimbingan keluarga berbasis *meaning of life* dengan *social support system* untuk pencegahan *postpartum rage* ibu muda.

BAGIAN II

MATERI PELAKSANAAN KEGIATAN

A. MEANING OF LIFE

Makna hidup menjadi ibu atau orangtua pertama kali mungkin menjadi sumber kebahagiaan dalam menjalani kehidupan berkeluarga. Kegiatan yang selama ini dilakukan hanya berdua antara suami dan istri akan berubah ketika hadirnya seorang bayi mungil yang menambah kebahagiaan hidup. Kehadiran bayi di lingkungan rumah ini menimbulkan harapan untuk selalu berusaha dan menjaga anak ini untuk selalu ingin tumbuh sehat dan menjadi anak yang dapat membanggakan orang tua. (Damreihani, 2018)



Source: foto pribadi fikri 2020

Hadirnya buah hati ditengah-tengah kehidupan keluarga akan menumbuhkan makna dalam kehidupan. Hal ini perlu dirasakan oleh ibu muda ataupun ayah, namun munculnya keraguan dalam diri tidak akan dapat mengurus anak dengan baik, muncul makna hidup negatif tidak dapat menjadi ibu yang baik, permasalahan-permasalahan ini menjadi tantangan yang perlu dihadapi oleh ibu muda dan perlu dilawan oleh ibu muda dengan meningkatkan makna hidup ketika menjadi seorang ibu.

Salah satu yang dapat dilakukan adalah “Pikirkan sejenak apa yang membuat hidup terasa penting menjadi seorang Ibu atau istri”. Hal ini akan memunculkan makna dalam hidup ini apa yang musti dilakukan untuk meningkatkan *meaning of life* yang ada pada diri. Pikiran setiap ibu akan berbeda-beda, namun semua yang dipikirkan mesti ke arah yang positif, karena dengan hal yang positif akan memunculkan kebahagiaan yang tidak dapat dijelaskan. Selain itu, pikirkan lah masih banyak calon ibu diluar sana yang masih berjuang, berusaha, berdoa untuk memiliki seorang anak. Dengan adanya *meaning of life* pada diri akan muncul kebahagiaan pada diri untuk selalu berusaha mewujudkan kebahagiaan yang ada pada diri ini setelah memiliki seorang anak.

B. PEMAHAMAN DIRI

Di masa kehamilan, Ibu melakukan banyak aktivitas positif, terutama untuk menyambut kedatangan si Kecil. Salah satunya dengan berlatih menjadi Ibu, sebagai upaya Ibu untuk mempersiapkan diri

menyambut si Kecil. Banyak calon ibu yang cemas, apakah nantinya bisa menjadi ibu yang baik bagi si Kecil. Bila Ibu merasakan hal serupa, jangan khawatir karena kecemasan ini bisa Ibu tangani.

Ketika mengenali diri berarti anda memahami diri sendiri. Mengenali diri sendiri adalah permulaan dari semua kesuksesan hidup baik itu di lingkungan keluarga maupun di lingkungan masyarakat.



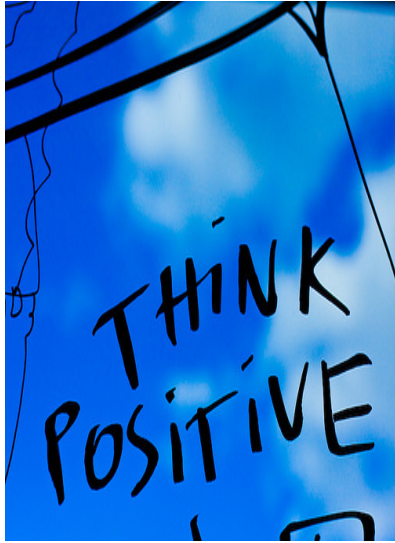
Bagaimana anda akan memahami orang lain ketika anda tidak memahami diri anda sendiri ? Artinya untuk memahami orang lain anda harus memahami diri anda terlebih dahulu. contohnya saja ketika anda paham dengan keadaan diri anda, bahwa setelah menikah akan memiliki tanggung jawab menjadi orangtua. ingin dihargai oleh orang lain maka anda harus tahu bahwa orang lain juga ingin dihargai.

Dengan memahami diri anda tahu kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri. Contoh sederhana, ketika anda perlu untuk meminta bantuan kepada suami untuk mengambil barang yang tinggi walaupun anda bisa untuk mengambil barang tersebut, namun ini perlu dilakukan dengan orang lain atau suami karena cenderung tidak bisa dengan mudah anda lakukan ketika sendirian.

C. BERTINDAK POSITIF

Kebahagiaan yang diberikan orangtua sangat erat kaitannya dengan berpikir positif. Bertindak positif adalah salah satu harapan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya. Bertindak positif juga terkait dengan perasaan bahagia dan juga menimbulkan rasa syukur karena telah memiliki seorang anak yang dapat membanggakan nantinya. Tindakan positif adalah salah satu apresiasi pada diri sendiri bahwa diri sudah sampai pada titik sebagai seorang tua yang telah memiliki tanggung jawab karena sudah memiliki seorang anak. Sebagai orang tua sudah memahami cara menjalani hidup dengan bahagia, maka secara otomatis anak pun juga akan bahagia (Burpee & Langer, 2005).

Tindakan positif yang dilakukan akan meyakini bahwa segala sesuatu akan terus berproses dengan baik sampai seorang anak nantinya tumbuh menjadi besar dan bahagia seperti yang dialami oleh orangtuanya, ketika memiliki seorang anak. Maka dari itu orang tua harus bahagia dulu dengan dirinya sendiri sebelum bisa membahagiakan orang lain, apalagi anak.



Salah satu dukungan yang diperoleh ibu muda untuk menciptakan kegiatan yang positif pada diri dengan adanya dukungan harmonis bersama dengan pasangannya. Suami istri bersama-sama bahagia, mereka bisa menjadi tim yang super kompak dalam menghadapi anak. Mereka pun bisa membuat berbagai 'kebijakan' untuk membuat anak menjadi bahagia. Kalau Anda sudah bahagia dengan pasangan, mudah bagi Anda berdua untuk menciptakan lingkungan yang bahagia bersama anak-anak

Tindakan positif yang dilakukan oleh orangtua seperti mengajarkan banyak hal melalui perilaku positif sehari-hari. Bayi akan belajar dengan kondisi yang dialaminya dengan proses yang dialami oleh anak dari kecil, hal yang mudah dan jelas dilakukan dengan baik ketika kehidupan dijalani berjalan sebagaimana yang diharapkan.

D. MANFAAT BERPIKIR POSITIF

Beberapa pertanyaan di atas mungkin terpikir oleh anda, berkenaan dengan yang mengharuskan anda dapat berpikir positif. Berpikir positif merupakan proses memasukkan pikiran-pikiran, kata-kata, dan gambaran-gambaran yang membangun bagi perkembangan pikiran anda. Pikiran positif menghadirkan kebahagiaan, sukacita, kesehatan, serta kesuksesan dalam setiap situasi dan tindakan anda. Apapun yang pikiran anda harapkan, pikiran positif akan mewujudkannya. Jadi berpikir positif juga merupakan sikap yang mengharuskan hasil yang baik serta menguntungkan. Tidak semua orang menerima atau mempercayai pola berpikir positif. Beberapa orang menganggap berpikir positif hanyalah omong kosong, dan sebagian menertawakan orang-orang yang mempercayai dan menerima pola berpikir positif. Diantara orang-orang yang menerima pola berpikir positif, tidak banyak yang mengetahui cara untuk menggunakan cara berpikir ini untuk memperoleh hasil yang efektif. Kita sering mendengar orang berkata: **"Berpikirlah positif!"**, yang ditujukan bagi orang-orang yang merasa kecewa dan khawatir. Banyak orang tidak menganggap serius kata-kata tersebut, karena mereka tidak mengetahui arti sebenarnya dari kata-kata tersebut, atau

menganggapnya tidak berguna dan efektif. Banyak sekali manfaat dengan berpikir positif, beberapa manfaat yang dapat dirasakan adalah menjadikan kita orang yang senantiasa bersyukur terhadap apa yang diterima, sehingga dalam menghadapi situasi/keadaan yang sedang terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara sabar dan senantiasa mengambil hikmah dari apa yang didapatkan sehingga dapat berpikir lebih tenang, Bahagia dengan dirinya/dapat menciptakan kebahagiaan di dalam dirinya, lalu punya kepercayaan yang bagus terhadap kemampuannya, lalu bisa menjalin hubungan positif dengan orang lain serta bisa menjalin hubungan yang harmonis dengan kenyataan. Selain itu kebiasaan berpikir positif merupakan sikap dan tindakan yang juga mendatangkan manfaat besar bagi diri individu, manfaat lain berpikir positif bagi kesehatan beberapa manfaat berpikir positif:

1. Kesehatan

Seringkali keluhan atau rasa sakit seseorang tidak dapat diidentifikasi oleh dokter, keluhan dan rasa sakit ternyata tidak *dirasakan* lagi setelah orang yang bersangkutan mengganti isi pikirannya yang negatif dengan yang positif.

2. Optimis

Berpikir positif tentang dirinya berarti melatih dirinya untuk memiliki rasa percaya diri. Ketika seseorang berpikir optimis terhadap suatu tugas yang harus dilakukan merupakan awal berkembangnya sikap optimis. Optimis atau yakin akan berhasil merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang.

3. Positif dari adanya kegagalan

Bahwa setiap kejadian, seburuk apapun kejadian tersebut pasti ada hikmahnya. Demikian sikap atau anggapan orang yang terbiasa berpikir positif. Sikap atau anggapan demikian diperlukan agar mereka yang menghadapi masalah bisa terhindar dari stres dan depresi. Kebiasaan berpikir positif dapat membuat seseorang tegar dalam menghadapi kegagalan. Dengan adanya pikiran yang positif seseorang akan mampu mengembangkan pandangan bahwa kegagalan bukan akhir dari segalanya dan bahwa masih ada kesempatan untuk meraih keberhasilan.

4. Kreatif

Orang yang terbiasa berpikir positif akan selalu tekun dan tegar dalam menghadapi tugas-tugas dengan berbagai permasalahan yang

ada. Daya kreatif seseorang berhubungan erat dengan isi pikirannya. Bahwa isi pikiran yang positif dapat memunculkan ide-ide yang brilian. Kebiasaan berpikir positif berpengaruh pada kesuksesan.

5. Hubungan positif

Aspek kepribadian lainnya yang juga dipengaruhi oleh pola pikir seseorang adalah citra diri. Jika seseorang ruang pikirannya diisi oleh hal-hal yang positif maka dirinya akan memiliki gambaran diri yang positif pula. Dalam menghadapi orang lain dan situasi sosial, pikiran positif sangat diperlukan. Dengan adanya pikiran yang positif maka akan terjadi hubungan sosial yang positif pula.


E. CARA BERPIKIR POSITIF

Pikiran positif dengan tindakan sebenarnya tidak bisa dipisahkan. Hanya berpikir positiflah yang akan bertindak dengan benar. Sebaliknya, orang yang bertindak dengan benar, berarti dia sudah pasti berpikir positif. Saat seseorang mengaku sudah berpikir positif tetapi belum bertindak, sebenarnya dia belum berpikir positif. Sebaliknya, saat ada orang yang sudah bertindak dengan baik dan mengatakan tidak perlu berpikir positif, sebenarnya dia sudah berpikir positif, hanya saja dia tidak tahu apa itu berpikir positif. Disini akan dilihat bagaimana cara berpikir positif dengan mengganti perkataan negatif tentang diri menjadi perkataan-perkataan positif. Contohnya sebagai berikut.

 Saya takut akan menelantarkan anak saya.

 Saya takut tidak bisa memberikan yang terbaik pada anak saya.

(Ganti dengan)

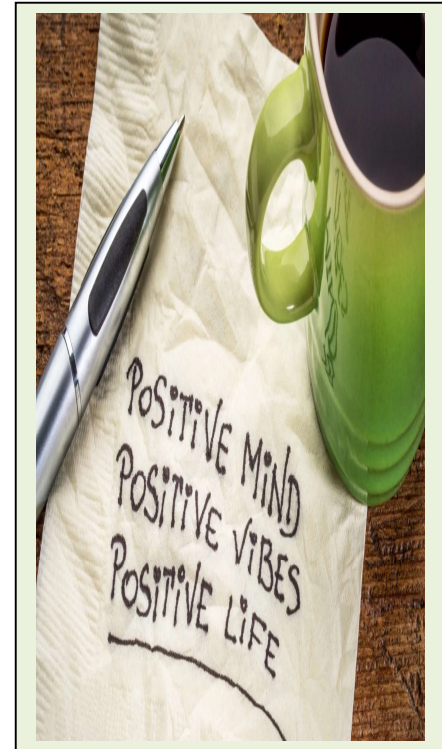
 Saya yakin bisa merawat dan menjaga anak saya hingga dewasa .

 Saya percaya akan memberikan yang terbaik untuk anak saya.

Hal lain yang dapat dilakukan dengan berbicara pada diri sendiri tentang berbagai hal positif tentang diri sendiri, agar timbul keyakinan positif pada diri. Adapun contoh keyakinan positif yang dapat Anda

kembangkan dalam diri yaitu.

1. Saya bersyukur telah dipercayakan seorang bayi yang sehat kepada saya.
2. Saya yakin akan membuat anak ini beruntung memiliki orangtua seperti saya.
3. Saya sudah memiliki anak dan saya bahagia dengan itu
4. Saya yakin saya bisa belajar dan paham berbagai cara mengurus anak.
5. Saya bersyukur masih diberikan kesempatan untuk merawat bayi setelah sekian banyak ibu diluar sana yang masih belum memiliki bayi yang lucu dan membahagiakan seperti yang saya rasakan



Berbagai keyakinan seperti sebelumnya membantu peningkatan penghargaan terhadap diri Anda sendiri. Anda harus benar-benar berusaha memiliki keyakinan positif terhadap diri sendiri. Misalnya, saya ditinggal sendiri untuk menjaga anak, karena suami, anggota keluarga pergi keluar, **“Saya pasti bisa menjaga anak saya walaupun saya sendiri dirumah”**. Jika perkataan itu ada dalam pikiran, pasti anda yakin bisa melakukan yang terbaik untuk diri sendiri dan orang lain. Berlatihlah memiliki berbagai pikiran positif, karena perkataan positif yang muncul dalam pikiran akan mempengaruhi gambaran diri Anda. Melalui berbagai pikiran yang positif tentunya mempengaruhi cara Anda berperilaku dalam kehidupan setelah menjadi seorang ibu pada usia muda.

F. PENGAKRABAN HUBUNGAN

Pengakraban hubungan dapat muncul ketika ada suatu hubungan interpersonal di mana dua orang secara konsisten mempengaruhi kehidupan satu sama lain, memusatkan pikiran & emosi satu sama lain, dan secara teratur terlibat dalam aktivitas bersama. Pengakraban hubungan yaitu berusaha untuk menjalin hubungan akrab seorang pribadi dengan pribadi yang lain sedemikian rupa sehingga dihayati sebagai hubungan yang dekat, mendalam, saling percaya dan saling memahami sehingga mendapatkan dukungan sosial, hubungan akrab ditandai dengan kasih sayang, kepercayaan, pengungkapan diri, dan tanggung jawab

Seseorang dengan cara ini merasa dirinya berharga dan bermakna, baik bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain, karena hal ini merupakan salah satu sumber makna bagi manusia. Dalam kehidupan rumah tangga, perlu ada adanya pengakraban hubungan antara suami dan istri, antara ibu dan anak, ayah dan anak,. Hal ini dilakukan agar kehidupan dalam keluarga dapat berjalan harmonis, damai dan dapat menimalisir konflik-konflik yang terjadi pada diri individu. Dengan adanya pengakraban hubungan, juga dapat mereflesikan diri ke arah yang positif, dengan harapan apa yang diinginkan oleh anggota keluarga dapat direalisasikan sesuai dengan kebutuhan anggota keluarga

G. BERSYUKUR

Para ilmuwan mengatakan bahwa rasa syukur membuat hati kita memiliki irama yang lebih sehat. Ahli meditasi mengatakan bahwa rasa syukur juga membuka hati kita. Yang kedua, fokus pada hal-hal positif membuat hidup kita lebih baik. Tidak peduli seberapa buruk situasi Anda, pasti ada sesuatu yang bisa disyukuri. Semakin baik perasaan anda, semakin efektif dapat merespon tantangan apapun. Manusia memprogram alam bawah sadar untuk menciptakan lebih banyak dari apa yang kita hargai ketika kita memiliki bayangan dalam pikiran kita yang membuat kita merasa baik. syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang diberikan oleh Allah swt dengan disertai ketundukan kepada-Nya dan mempergunakan nikmat tersebut sesuai dengan kehendak Allah SWT. Banyak sekali kenikmatan yang diberikan oleh Allah SWT yang telah melimpahkan rahmatnya kepada manusia, banyak bersyukur membuat diri menjadi tentram dan damai dalam menjalani kehidupan. Munculnya *meaning of life* yang negatif karena tidak adanya rasa syukur yang ada pada diri, bayangkan saja kehidupan yang sedang dijalani ini tidak luput dari nikmat yang diberikan Allah kepada umatnya. Terkadang diri ini tidak bersyukur menjalani kehidupan yang dijalani karena kegiatan yang dilakukan tidak akan terlepas dari izin Allah SWT. Bersyukurlah telah

memiliki anak yang lucu dan menggemaskan, rawatlah anak ini agar kelak dapat memberikan manfaat bagi banyak kehidupan. Ada berbagai cara untuk meningkatkan rasa syukur sebagai berikut.

1. Ingatlah, apa saja yang telah didapatkan selama ini dengan dosa yang telah diperbuat, Allah masih saja memberikan nikmat yang begitu besar kepada kita.
2. Percayalah, apa yang telah menjadi rezeki kita, tidak akan pernah tertukar dengan bentuk apapun.
3. Hal ini perlu diingat untuk dapat lebih bersyukur dalam menjalani kehidupan ini, yakin dan percaya bahwa Allah akan menambah nikmat yang diberikan.
4. Ketika melihat bayi mungil akan lahir di dunia, limpahkanlah rasa syukur dengan selalu mengucapkan doa baik kepada Allah SWT. Doakan semoga kelak kehidupan dapat menjadi insan yang dapat membanggakan orangtuanya.
5. Ketika ditempa dengan masalah, ingatlah bahwa Allah tidak akan memberikan masalah yang tidak sesuai dengan kemampuan hambanya.
6. Tetap tebar kebahagiaan dengan selalu tersenyum dengan kondisi yang ada.

DAFTAR RUJUKAN

- Adejuwon, G. A., & Ojeniran, M. (2018). Personality Traits As Predictors of Psychological Wellbeing of Postpartum Nursing Mothers In Oyo State, Nigeria. *International Journal Of Caring Sciences*, 11(2).
- Apollo & Cahyadi, A. (2012). Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. *Jurnal Widya Warta*, 2, 255–271.
- Auhagen, A. E. (2000). On The Psychology of Meaning of Life. *Swiss Journal of Psychology/Schweizerische Zeitschrift Für Psychologie/Revue Suisse De Psychologie*, 59(1), 34.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some Key Differences Between A Happy Life and A Meaningful Life. *Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516.
- Berglund, J. (2020). Treating Postpartum Depression: Beyond The Baby Blues. *IEEE Pulse*, 11(1), 17–20.
- Beydokhti, T. B., Dehnoalian, A., Moshki, M., & Akbary, A. (2021). Effect of Educational- Counseling Program Based On Precede-Proceed Model During Pregnancy On Postpartum Depression. *Nursing Open*, November 2020, 1–9.
- Boz, İ., Özçetin, E., & Teskereci, G. (2018). İnfertilitede Anne Olma: Kuramsal Bir Analiz. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches In Psychiatry*, 10(4), 496–511.
- Bränn, E., Papadopoulos, F., Fransson, E., White, R., Edvinsson, Å., Hellgren, C., Kamali-Moghaddam, M., Boström, A., Schiöth, H. B., Sundström-Poromaa, I., & Skalkidou, A. (2017). Inflammatory Markers In Late Pregnancy In Association With Postpartum Depression—A Nested Case-Control Study. *Psychoneuroendocrinology*, 79, 146–159.
- Burpee, L. C., & Langer, E. J. (2005). Mindfulness And Marital Satisfaction. *Journal of Adult Development*, 12(1), 43–51.
- Cohen, L. S., Sichel, D. A., Dimmock, J. A., & Rosenbaum, J. F. (1994). Postpartum Course In Women With Preexisting Panic Disorder. *The Journal Of Clinical Psychiatry*, 55(7), 289–292.
- Corey, G. (2015). *Theory And Practice of Counseling And Psychotherapy*. Nelson Education.
- Costin, V., & Vignoles, V. L. (2020). Meaning Is About Mattering: Evaluating Coherence, Purpose, and Existential Mattering As Precursors of Meaning In Life Judgments. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 118(4), 864.

- Damreihani, N. (2018). The Effectiveness Of Positive Psychology Intervention On The Well-Being, Meaning, And Life Satisfaction Of Mothers Of Children With Cancer: A Brief Report. *Journal Of Psychosocial Oncology*, 36(3), 382–388.
- Dennis, C., Brown, J. V. E., & Brown, H. K. (2019). Interventions (Other Than Psychosocial, Psychological and Pharmacological) for Treating Postpartum Depression. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2019(11).
- Eagleton, T. (2007). *The Meaning of Life*. Oxford University Press.
- Elida, P., & Erlamsyah. (2002). *Bahan Ajar Psikologi Keluarga*. FIP UNP.
- Esscher, A., Essen, B., Innala, E., Papadopoulous, F.C., Skalkidou, A., Sundstrom-Poromaa, I., Hogberg, U. (2016). Suicides During Pregnancy And 1 Year Postpartum In Sweden, 1980–2007. *Br. J. Psychiatry*, 208, 462–469.
- Ganster, D. C., & Victor, B. (1988). The Impact of Social Support On Mental And Physical Health. *British Journal Of Medical Psychology*, 61(1), 17–36.
- Gladding, S. T. (2014). *Family Therapy: History, Theory, And Practice*. Pearson Higher Ed.
- Guille, C., Newman, R., Fryml, L. D., Lifton, C. K., & Epperson, C. N. (2013). Management Of Postpartum Depression. *Journal Of Midwifery & Women's Health*, 58(6), 643–653.
- Handelzalts, J. E., Stringer, M. K., Menke, R. A., & Muzik, M. (2020). The Association of Religion and Spirituality with Postpartum Mental Health In Women With Childhood Maltreatment Histories. *Journal Of Child And Family Studies*, 29(2), 502–513.
- Harris, A. S. (2017). An Exploration of The Perinatal Experience Of Body Image In Postpartum African American Mothers. *Proquest Dissertations And Theses*, August, 117.
- Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., Sardjo, W., Graafsma, T., Bohlmeijer, E., & De Jong, J. (2020). Resilience And Well-Being In The Caribbean: Findings From A Randomized Controlled Trial Of A Culturally Adapted Multi-Component Positive Psychology Intervention. *The Journal Of Positive Psychology*, 15(2), 238–253.
- Hogan, & J., M. (2020). Collaborative Positive Psychology: Solidarity, Meaning, Resilience, Wellbeing, And Virtue In A Time of Crisis. *International Review of Psychiatry*, 1–15.
- Hupkens, S., Machielse, A., Goumans, M., & Derkx, P. (2018). Meaning In Life Of Older Persons: An Integrative Literature Review. *Nursing Ethics*, 25(8), 973–991.

- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2015). *Models of Teaching*, 9th Edition. In *Pearson*.
- King, L. A. (2012). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif* (Buku 2). Salemba Humanika.
- Kunaszuk, R. M., & Mossey, J. (2010). Intimacy, Libido, Depressive Symptoms and Marital Satisfaction In Postpartum Couples. *Journal Of Sexual Medicine*, 7(May), 125.
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga & Remaja*. UIN Sunan Ampel Press.
- Leung, V. W. Y., Zhu, Y., Peng, H. Y., & Tsang, A. K. T. (2019). Chinese Immigrant Mothers Negotiating Family and Career: Intersectionality And The Role Of Social Support. *The British Journal Of Social Work*, 49(3), 742–761.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning In Life And Posttraumatic Growth. *Journal Of Loss And Trauma*, 16(2), 150–159.
- Manurung, S., & Setyowati, S. (2021). Development And Validation Of The Maternal Blues Scale Through Bonding Attachments In Predicting Postpartum Blues. *Malaysian Family Physician*, 16(1).
- Marco, J. H., Guillén, V., & Botella, C. (2017). The Buffer Role Of Meaning In Life In Hopelessness In Women With Borderline Personality Disorders. *Psychiatry Research*, 247, 120–124.
- Mihandoust, S. (2021). Effectiveness of Group Logotherapy On Meaning In Life In Mothers of Children With Autism Spectrum Disorder: A Randomized Clinical Trial. *Journal Of Advances In Medical And Biomedical Research*, 29(132), 54–62.
- Mohammad Redzuan, S. A., Suntharalingam, P., Palaniyappan, T., Ganasan, V., Megat Abu Bakar, P. N., Kaur, P., Marmuji, L. Z., Ambigapathy, S., Paranthaman, V., & Chew, B. H. (2020). Prevalence And Risk Factors Of Postpartum Depression, General Depressive Symptoms, Anxiety And Stress (PODSAS) Among Mothers During Their 4-Week Postnatal Follow-Up In Five Public Health Clinics In Perak: A Study Protocol For A Cross-Sectional Study. *BMJ Open*, 10(6), E034458.
- Morioka, M. (2015). Reconsidering Meaning In Life: A Philosophical Dialogue With Thaddeus Metz. *Journal of Philosophy Of Life*, 8(2), 1–4.
- Negri, L., Bassi, M., & Delle Fave, A. (2020). Italian Validation Of The Meaning In Life Questionnaire: Factor Structure, Reliability, Convergent, And Discriminant Validity. *Psychological Reports*, 123(2), 578–600.
- Neviyarni, N. (2018). Bimbingan Dan Konseling Berorientasi “Khalifah Fil Ardh.” *Seminar Konseling 2017*.

- Newman, D. B., Nezlek, J. B., & Thrash, T. M. (2018). The Dynamics Of Searching For Meaning And Presence Of Meaning In Daily Life. *Journal Of Personality, 86*(3), 368–379.
- Ngai, F.-W., & Chan, S. W.-C. (2012). Learned Resourcefulness, Social Support, And Perinatal Depression In Chinese Mothers. *Nursing Research, 61*(2), 78–85.
- Ohara, M. (2018). Impact Of Perceived Rearing And Social Support On Bonding Failure And Depression Among Mothers: A Longitudinal Study Of Pregnant Women. *Journal Of Psychiatric Research, 105*, 71–77.
- Ohara, Masako, Nakatochi, M., Okada, T., Aleksic, B., Nakamura, Y., & Shiino, T. (2018). Impact of Perceived Rearing And Social Support On Bonding Failure And Depression Among Mothers: A Longitudinal Study Of Pregnant Women. *Journal Of Psychiatric Research, 105*, 71–77.
- Ohara, Masako, Okada, T., Aleksic, B., Morikawa, M., Kubota, C., Nakamura, Y., Shiino, T., Yamauchi, A., Uno, Y., Murase, S., Goto, S., Kanai, A., Masuda, T., Nakatochi, M., Ando, M., & Ozaki, N. (2017). Social Support Helps Protect Against Perinatal Bonding Failure And Depression Among Mothers: A Prospective Cohort Study. *Scientific Reports, 7*(1), 1–8.
- Papamarkou, M., Sarafis, P., Kaite, C. P., Malliarou, M., Tsounis, A., & Niakas, D. (2017). Investigation of The Association Between Quality Of Life And Depressive Symptoms During Postpartum Period: A Correlational Study. *BMC Women's Health, 17*(1), 115.
- Park, J., & Baumeister, R. F. (2017). Meaning In Life And Adjustment To Daily Stressors. *The Journal Of Positive Psychology, 12*(4), 333–341.
- Prayitno. (2016). *Wawasan Profesional Bimbingan Dan Konseling*. Universitas Negeri Padang.
- Purwati, Y., & Kustiningsih. (2018). Benefit of Childbirth Care Counseling for Mood of Postpartum Period. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 13*(63), 356–365.
- Putra, A., Ritonga, M. H., Nurhamidin, B., Yusuf, M., & Nikmah, F. (2020). Ragam Studi Fungsi Keluarga Dalam Membentuk Moral Anak (Analisis Melalui Konseling Keluarga). *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 2*(2), 215–230.
- Rahayu, S. M. (2017). Konseling Keluarga Dengan Pendekatan Behavioral: Strategi Mewujudkan Keharmonisan Dalam Keluarga. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2017, 0*(0), 264–272.
- Rezaei, N., Azadi, A., Zargousi, R., Sadoughi, Z., Tavalae, Z., & Rezayati, M. (2016). Maternal Health-Related Quality of Life And Its Predicting

Factors In The Postpartum Period In Iran. *Scientifica*, 2016.

- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G., & Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive Emotions, Self-Esteem, Interpersonal Relationships and Social Support As Mediators Between Emotional Intelligence And Life Satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1–6.
- Scharp, K. M., & Thomas, L. J. (2017). “What Would A Loving Mom Do Today?”: Exploring The Meaning Of Motherhood In Stories Of Prenatal And Postpartum Depression. *Journal Of Family Communication*, 17(4), 401–414.
- Shelton, N., & Johnson, S. (2006). ‘I Think Motherhood For Me Was A Bit Like A Double-Edged Sword’: The Narratives Of Older Mothers. *Journal Of Community & Applied Social Psychology*, 16(4), 316–330.
- Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., & Misri, S. (2018). Feasibility of A Mindfulness-Based Cognitive Therapy Group Intervention As An Adjunctive Treatment For Postpartum Depression And Anxiety. *Journal Of Affective Disorders*, 235, 61–67.
- Siregar, R. (2015). Urgensi Konseling Keluarga Dalam Menciptkan Keluarga Sakinah. *Jurnal Hikmah*, II(01), 78.
- Slomian, J., Honvo, G., Emonts, P., Reginster, J. Y., & Bruyère, O. (2019). Consequences Of Maternal Postpartum Depression: A Systematic Review Of Maternal And Infant Outcomes. In *Women’s Health* (Vol. 15).
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability And Specificity of Meaning In Life And Life Satisfaction Over One Year. *Journal Of Happiness Studies*, 8(2), 161–179.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is A Life Without Meaning Satisfying? The Moderating Role Of The Search For Meaning In Satisfaction With Life Judgments. In *Journal Of Positive Psychology* (Vol. 6, Issue 3, Pp. 173–180).
- Stevens, D. G. (2012). Re: Maternal Depressive Symptomatology: 16-Month Follow-Up Of Infant and Maternal Health-Related Quality Of Life. *The Journal Of The American Board Of Family Medicine*, 25(3), 398–398.
- Stewart, D. E., Robertson, E., Phil, M., Dennis, C., Grace, S. L., & Wallington, T. (2003). Postpartum Depression: Literature Review Of Risk Factors And Interventions. *WHO Publication, October*, 289.
- Suyatno, Pambudi, D. I., Amurdawati, G., Wantini, & Ningrum, M. V. R. (2020). Factors Affecting The Meaning In Life Of Teachers. *Pedagogika*, 139(3), 52–72.

- Tissera, H., Auger, E., Séguin, L., Kramer, M. S., & Lydon, J. E. (2020). Happy Prenatal Relationships, Healthy Postpartum Mothers: A Prospective Study of Relationship Satisfaction, Postpartum Stress, And Health. *Psychology & Health*, 1–17.
- Treat, A. E., Sheffield-Morris, A., Williamson, A. C., & Hays-Grudo, J. (2020). Adverse Childhood Experiences and Young Children's Social And Emotional Development: The Role Of Maternal Depression, Self-Efficacy, And Social Support. *Early Child Development And Care*, 190(15), 2422–2436.
- Trevisan, D. A., Bass, E., Powell, K., & Eckerd, L. M. (2017). Meaning In Life In College Students: Implications For College Counselors. *Journal Of College Counseling*, 20(1), 37–51.
- Varney, H., Burst, H. V., Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2004). *Varney's Midwifery*. Jones & Bartlett Learning.
- Vliegen, N., & Luyten, P. (2008). The Role of Dependency And Self-Criticism In The Relationship Between Postpartum Depression And Anger. *Personality And Individual Differences*, 45(1), 34–40.
- Watson, B., Broadbent, J., Skouteris, H., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). A Qualitative Exploration of Body Image Experiences Of Women Progressing Through Pregnancy. *Women And Birth*, 29(1), 72–79.
- Zaheri F, Nasab LH, Ranaei F, Et Al. (2017). The Relationship Between Quality of Life After Childbirth and The Childbirth Method In Nulliparous Women Referred to Healthcare Centers In Iran Sanandaj. *Electron Physician*, 9(5985–90).