

Kelemahan Berlapis Pada Ibu (Wahnan 'Alā Wahnin) Dalam QS. Luqmān: 14 dan Relevansinya Dengan Fenomena Baby Blues

Azkia Zahra, Farhan Indra

Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara Medan, Indonesia

Email: azkiazahra2705@gmail.com

Abstrack

This study aims to analyze the meaning of wahnan 'alā wahnin in QS. Luqmān 31:14 based on classical and contemporary Qur'anic interpretations and examine its relevance to the phenomenon of baby blues from a modern psychological perspective. This qualitative study employs a tahlīlī exegetical approach integrated with modern psychology. Data were obtained through a literature review of the Qur'an and Qur'anic commentaries, complemented by semi-structured interviews with postpartum mothers selected through purposive sampling. Data were analyzed descriptively and qualitatively by integrating interview findings, exegetical interpretations, and psychological literature. The findings demonstrate that wahnan 'alā wahnin represents maternal weakness as a gradual and layered condition encompassing physical, emotional, and psychological dimensions from pregnancy through childbirth and the postpartum period. Interview findings reveal experiences of fatigue, mood changes, sadness, anxiety, emotional pressure, and difficulties adapting to the new role of motherhood. These findings indicate a significant relevance between the concept of wahnan 'alā wahnin and baby blues, particularly in describing maternal vulnerability and psychological burdens during the postpartum period, although the two concepts are not conceptually identical. The study confirms that the Qur'anic perspective can enrich the understanding of postpartum maternal vulnerability by emphasizing empathy, family support, and greater attention to maternal mental health.

Keywords: *Wahnan 'alā Wahnin; QS. Luqmān 31:14; maternal vulnerability; baby blues; Qur'anic exegesis.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis makna wahnan 'alā wahnin dalam QS. Luqmān ayat 14 berdasarkan penafsiran mufasir klasik dan kontemporer serta mengkaji relevansinya dengan fenomena *baby blues* dalam perspektif psikologi modern. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tafsir *tahlīlī* dan psikologi modern. Data diperoleh melalui studi kepustakaan terhadap Al-Qur'an dan kitab tafsir serta wawancara semi-terstruktur dengan ibu pascapersalinan yang dipilih secara *purposive sampling*. Data dianalisis secara deskriptif-kualitatif dengan mengintegrasikan temuan wawancara, penafsiran Al-Qur'an, dan literatur psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa wahnan 'alā wahnin merepresentasikan kelemahan ibu yang berlangsung secara bertahap dan berlapis, mencakup dimensi fisik, emosional, dan psikologis sejak kehamilan, persalinan, hingga pascapersalinan. Temuan wawancara memperlihatkan pengalaman kelelahan, perubahan suasana hati, kesedihan, kecemasan, tekanan emosional, dan kesulitan beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu. Kondisi tersebut menunjukkan titik relevansi dengan fenomena *baby blues*, khususnya dalam aspek kerentanan dan beban psikologis pascapersalinan, meskipun keduanya tidak identik secara konseptual. Temuan ini menegaskan bahwa perspektif Al-Qur'an dapat memperkaya pemahaman tentang kerentanan ibu pascapersalinan melalui penguatan empati, dukungan keluarga, dan perhatian terhadap kesehatan mental ibu.

Kata kunci: *Wahnan 'alā Wahnin; QS. Luqmān: 14; kelemahan ibu; baby blues; tafsir Al-Qur'an.*

A. Pendahuluan

Kehamilan, persalinan, dan masa pascapersalinan merupakan fase penting dalam kehidupan seorang perempuan yang disertai berbagai perubahan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Setelah melahirkan, seorang ibu tidak hanya menghadapi proses pemulihan kondisi tubuh, tetapi juga harus beradaptasi dengan peran baru sebagai pengasuh dan pendidik bagi anaknya. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tekanan fisik dan emosional yang dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental ibu.¹ Salah satu gangguan psikologis yang umum terjadi pada masa pascapersalinan adalah *baby blues*. Kondisi ini ditandai dengan munculnya perasaan sedih, mudah menangis, cemas, mudah tersinggung, serta perubahan suasana hati yang tidak stabil.²

Meskipun tergolong ringan dan bersifat sementara, *baby blues* dapat mengganggu kesejahteraan ibu apabila tidak dipahami dan ditangani secara tepat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor kelelahan fisik, perubahan hormonal, kurangnya dukungan sosial, serta kesulitan beradaptasi dengan peran baru sebagai ibu merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kondisi tersebut.³ Periode pascapersalinan atau *postpartum* merupakan masa transisi yang menuntut kemampuan adaptasi ibu terhadap berbagai perubahan yang berlangsung secara bersamaan. Selain menghadapi proses pemulihan fisiologis setelah persalinan, ibu juga dituntut untuk memenuhi kebutuhan bayi yang memerlukan perhatian hampir sepanjang waktu. Tanggung jawab baru tersebut sering kali menyebabkan berkurangnya waktu istirahat, meningkatnya kelelahan, serta munculnya tekanan emosional yang dapat memengaruhi stabilitas psikologis ibu. Apabila kondisi tersebut tidak diimbangi dengan dukungan keluarga dan lingkungan yang memadai, maka risiko munculnya gangguan emosional pada masa nifas akan semakin besar.⁴

Dalam perspektif Islam, kehamilan dan persalinan dipandang sebagai proses penuh pengorbanan yang mendapat perhatian dalam Al-Qur'an. QS. Luqmān ayat 14 melalui frasa *wahnan 'alā wahnin* menggambarkan kelemahan ibu yang berlangsung secara bertahap dan berlapis selama kehamilan hingga persalinan. Para mufassir memahaminya tidak hanya sebagai kelemahan fisik, tetapi juga sebagai gambaran beratnya perjuangan dan beban ibu. Hal ini menunjukkan perhatian Al-Qur'an terhadap dimensi biologis dan emosional perempuan, sekaligus menegaskan bahwa perubahan fisik dan psikologis selama kehamilan hingga

¹ Rahmasyah Fitri, "Pasca Persalinan Menurut Al-Qur'an: Kajian Terhadap Fenomena Baby Blues" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025).

² Agus Santi Br Ginting, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Post Partum Blues Di TPMB I Tahun 2024," *Journal of Midwifery* 12, no. 2 (October 2024): 280–85.

³ intan Fairuz Zakia, "Relationship Between Postpartum Anxiety And Baby Blues Syndrome At Universitas" 8, no. 4 (2024): 326–39, <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i4.2024.326-339>.

⁴ Mario Luciano et al., "The Transition From Maternity Blues to Full-Blown Perinatal Depression: Results From a Longitudinal Study," *Frontiers in Psychiatry* 12 (2021): 703180

pascapersalinan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang perlu dipahami secara utuh. Karena itu, integrasi tafsir dan psikologi modern dapat memperkaya pemahaman mengenai kerentanan psikologis ibu, termasuk fenomena *baby blues*.⁵

Di sisi lain, kesehatan mental ibu setelah melahirkan memiliki peranan yang sangat penting karena tidak hanya berdampak pada kesejahteraan ibu sendiri, tetapi juga berpengaruh terhadap proses pengasuhan, pembentukan ikatan emosional (*bonding*) antara ibu dan bayi, serta tumbuh kembang anak pada tahap awal kehidupan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa ibu yang mengalami gangguan emosional cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan peran barunya sehingga kualitas interaksi dengan bayi dapat menurun. Oleh sebab itu, perhatian terhadap kesehatan mental ibu pada masa pascapersalinan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan anak secara menyeluruh.⁶

Kajian mengenai *baby blues* selama ini lebih banyak dibahas dalam perspektif medis dan psikologi modern. Sementara itu, penelitian yang menghubungkan fenomena tersebut dengan konsep *wahn* *‘alā wahnin* dalam QS. Luqmān ayat 14 masih relatif terbatas. Beberapa penelitian terdahulu telah membahas kepayahan ibu selama masa kehamilan dan persalinan berdasarkan ayat tersebut, namun belum secara khusus mengaitkannya dengan fenomena *baby blues* melalui pendekatan interdisipliner antara tafsir Al-Qur'an dan psikologi modern. Kajian interdisipliner antara ilmu tafsir dan psikologi menjadi penting untuk memperluas cara pandang terhadap berbagai persoalan kesehatan mental yang dialami perempuan. Pendekatan semacam ini tidak hanya memperlihatkan relevansi ajaran Al-Qur'an dengan perkembangan ilmu pengetahuan kontemporer, tetapi juga membuka peluang lahirnya pemahaman yang lebih utuh mengenai pengalaman keibuan.

Kajian *baby blues* pada ibu pascapersalinan telah berkembang dalam perspektif psikologi, kesehatan, dan Al-Qur'an. Nabilah dan Azizah (2025) mengkaji QS. Luqmān ayat 14–15 dengan menekankan penderitaan fisik dan pengorbanan ibu selama kehamilan dan persalinan, tetapi belum mengaitkan *wahn* *‘alā wahnin* secara khusus dengan kondisi emosional pascapersalinan dan *baby blues*.⁷ Fadlilah dan Christiani (2025) menghubungkan *baby blues* dengan kisah Maryam dalam QS. Maryam ayat 21–30, sedangkan Safitri menekankan aspek

⁵ Nurul Khadroh, "Analisis Semantik Lafadz (Wahn) Dalam Surah Luqman: 14 Dan Al-Anfal: 18 Dengan Pendekatan Kontekstual (An-Nadhariyah Assiyaqiyah)," *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)* 2, no. 7 (2024): 181–86.

⁶ Megan McCarthy, Catherine Houghton, and Karen Matvienko-Sikar, "Women's Experiences and Perceptions of Anxiety and Stress during the Perinatal Period: A Systematic Review and Qualitative Evidence Synthesis," *BMC Pregnancy and Childbirth* 21 (2021): 811, <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04271-w>.

⁷ Fadwa Nabilah and Alfiyatul Azizah, "The Psychological Basis Of Birr Al-Walidayn: A Thematic Analysis of Quranic Verse 14–15 In Surah Luqman," *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 10, no. 02 (2025): 311–26.

resiliensi dan ketahanan mental Maryam dalam menghadapi tekanan kehamilan dan persalinan. Kedua kajian tersebut memperkaya pemahaman spiritual tentang kondisi psikologis ibu, tetapi belum menempatkan QS. Luqmān ayat 14 sebagai basis analisis maupun menghubungkannya dengan pengalaman empiris ibu pascapersalinan.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian ini mengembangkan kajian terdahulu dengan menganalisis makna *waḥnan ‘alā waḥnin* berdasarkan penafsiran mufasir klasik dan kontemporer serta menghubungkannya dengan pengalaman emosional ibu pascapersalinan melalui data empiris. Fokus ini memungkinkan penelitian tidak hanya mengidentifikasi kesamaan antara konsep kelemahan ibu dalam Al-Qur'an dan fenomena *baby blues*, tetapi juga menjelaskan batas konseptual keduanya dalam perspektif psikologi modern. Dengan demikian, kebaruan penelitian terletak pada integrasi kajian tafsir QS. Luqmān ayat 14, pengalaman empiris ibu pascapersalinan, dan perspektif psikologi dalam memahami kerentanan maternal secara lebih komprehensif.

QS. Luqmān ayat 14 menggambarkan perjuangan ibu melalui frasa *waḥnan ‘alā waḥnin*, yang secara kebahasaan menunjukkan kelemahan dan kepayahan yang berlangsung secara bertahap dan berlapis. Al-Ṭabarī, al-Qurṭubī, dan Ibn Kathīr menekankan dimensi kelelahan, rasa sakit, dan penderitaan ibu selama kehamilan hingga persalinan, sedangkan M. Quraish Shihab memperluasnya pada akumulasi pengorbanan fisik dan emosional. Gambaran tersebut memiliki titik temu dengan kerentanan ibu pada masa pascapersalinan, khususnya fenomena *baby blues* yang ditandai perubahan suasana hati, kesedihan, kecemasan, kelelahan, dan tekanan emosional akibat perubahan hormonal, keterbatasan istirahat, serta tuntutan adaptasi terhadap peran baru.

Berdasarkan konteks tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis makna *waḥnan ‘alā waḥnin* dalam QS. Luqmān ayat 14 berdasarkan penafsiran mufassir klasik dan kontemporer serta mengkaji relevansinya dengan pengalaman emosional ibu pascapersalinan dalam fenomena *baby blues*. Kajian ini diarahkan untuk mempertemukan perspektif tafsir Al-Qur'an dan psikologi modern tanpa menyamakan kedua konsep tersebut, sehingga dapat memperkaya kajian Al-Qur'an tentang pengalaman psikologis ibu sekaligus menawarkan pemahaman yang lebih integratif mengenai kerentanan maternal, pentingnya dukungan sosial, dan perhatian terhadap kesehatan mental pada masa pascapersalinan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan memadukan *field research* dan *library research*. Pendekatan tafsir *taḥlīlī* digunakan untuk menganalisis QS. Luqmān ayat 14 dari aspek kebahasaan dan penafsiran mufasir klasik maupun kontemporer, sedangkan perspektif psikologi modern digunakan untuk mengkaji relevansinya dengan fenomena *baby*

blues. Sumber data primer meliputi QS. Luqmān ayat 14, *Jāmi 'al-Bayān* karya al-Ṭabarī, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* karya Ibn Kathīr, *Al-Jāmi 'li Ahkām al-Qur'ān* karya al-Qurṭubī, *Tafsir Al-Mishbah* karya M. Quraish Shihab, serta hasil wawancara dengan ibu pascapersalinan. Data sekunder berupa buku dan artikel ilmiah yang relevan dengan tafsir Al-Qur'an, kesehatan mental maternal, dan *baby blues*.

Data lapangan diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur terhadap ibu pascapersalinan yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria telah melahirkan dan mengalami perubahan emosional pada masa pascapersalinan. Studi dokumentasi dilakukan untuk mengidentifikasi dan menelaah sumber-sumber tafsir serta literatur psikologi yang relevan. Data dianalisis secara interaktif melalui tahapan kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (*conclusion drawing/verification*).⁸ Analisis dilakukan dengan mengintegrasikan temuan wawancara, penafsiran Al-Qur'an, dan perspektif psikologi untuk mengidentifikasi pola pengalaman emosional ibu serta relevansinya dengan konsep *wahnan 'alā wahnin*. Keabsahan data diperiksa melalui triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan hasil wawancara, sumber tafsir, dan literatur ilmiah.

C. Hasil Dan Pembahasan

1. Penafsiran Para Mufasir terhadap Frasa *Wahnan 'Alā Wahnin*

Frasa *وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ* (*wahnan 'alā wahnin*) dalam QS. Luqmān ayat 14 menggambarkan kelemahan ibu yang berlangsung bertahap dan semakin berat selama kehamilan hingga persalinan. Secara leksikal, *wahn* bermakna melemahnya kekuatan akibat beban yang berlangsung terus-menerus, sedangkan pengulangan dalam struktur *wahnan 'alā wahnin* mengintensifkan makna kelemahan yang berlapis.⁹ Ibn Manẓūr menjelaskan *wahn* sebagai kondisi melemahnya kekuatan tubuh akibat beban berat atau berkepanjangan,² sementara penafsiran M. Quraish Shihab menegaskan dimensi pengorbanan ibu dalam proses kehamilan dan persalinan.¹⁰ Makna tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan aspek biologis kehamilan, tetapi juga kerentanan emosional dan psikologis ibu. Dalam perspektif psikologi maternal, kondisi tersebut memiliki relevansi dengan pengalaman kelelahan fisik, tekanan emosional, dan perubahan suasana hati yang dapat muncul pada masa pascapersalinan, termasuk *baby*

⁸ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldaña, *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*, 3rd ed. (Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2014).

⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

¹⁰ Ibn Manẓūr, *Lisān al-'Arab* (Beirut: Dār Ṣādir, 1994).

blues.¹¹ Dengan demikian, *wahnan ‘alā wahnin* dapat dipahami sebagai gambaran Qur’ani mengenai kerentanan maternal yang mempertemukan dimensi fisik, emosional, dan psikologis, meskipun konsep tersebut tidak identik dengan *baby blues*.

Pertama, Penafsiran Ibn Kathīr. Dalam *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, Ibn Kathīr menjelaskan QS. Luqmān ayat 14 sebagai penegasan atas besarnya jasa dan pengorbanan ibu, khususnya karena mengalami kehamilan, persalinan, dan menyusui yang tidak dialami oleh ayah. Frasa *wahnan ‘alā wahnin* menggambarkan kelemahan yang berlangsung bertahap dan semakin berat sejak kehamilan, persalinan, hingga menyusui, sehingga penghormatan kepada ibu didasarkan pada pengorbanan yang bersifat fisik sekaligus emosional.¹² Penafsiran ini selaras dengan hadis tentang keutamaan ibu—“ibumu, ibumu, ibumu, kemudian ayahmu”—yang menegaskan kedudukan ibu berdasarkan besarnya pengorbanan reproduktifnya. Dalam perspektif kontemporer, gambaran tersebut relevan dengan kondisi ibu yang menghadapi perubahan fisiologis dan psikologis selama kehamilan hingga pascapersalinan, seperti kelelahan, tekanan emosional, dan kecemasan. Dengan demikian, penafsiran Ibn Kathīr tidak hanya mengandung pesan etis tentang kewajiban berbakti kepada orang tua, tetapi juga menggambarkan pengalaman biologis dan emosional ibu yang menuntut perhatian, penghargaan, dan dukungan keluarga.

Kedua, Penafsiran Al-Qurṭubī. Dalam *Al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*, Al-Qurṭubī menekankan dimensi hukum dan hikmah QS. Luqmān ayat 14 dengan menjadikan *wahnan ‘alā wahnin* sebagai gambaran penderitaan ibu yang berlangsung berkesinambungan sejak kehamilan hingga penyapihan. Menurutnya, *wahn* mencakup kelemahan, kelelahan, dan kesakitan yang semakin bertambah, sehingga pengalaman reproduktif ibu menjadi dasar penting bagi kewajiban *birr al-wālidayn*, khususnya penghormatan kepada ibu.¹³ Dalam perspektif kontemporer, penafsiran ini relevan dengan konsep *maternal burden*, yaitu beban biologis, psikologis, dan sosial yang menyertai kehamilan, persalinan, dan pengasuhan. Dengan demikian, Al-Qurṭubī tidak hanya menempatkan pengorbanan ibu sebagai dasar etis untuk berbakti, tetapi juga menunjukkan pengakuan terhadap kompleksitas pengalaman reproduksi perempuan yang mencakup dimensi fisik dan psikologis.

¹¹ Azifah Arrouf and Sri Putri Rahayu, “Kondisi Psikologis Ibu yang Mengalami Baby Blues Pasca Melahirkan,” *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 6, no. 1 (2024): 27–33, <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v6i1.3342>.

¹² Ismail ibn Umar Ibn Kathir, *Tafsir Al-Qur’an Al-‘Azim*, ed. Sami ibn Muhammad Salamah (Riyadh: Dar Tayyibah, 1999).

¹³ Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad al-Anṣārī Al-Qurṭubī, *Al-Jāmi‘ li Ahkām al-Qur’ān*, ed. ‘Abd Allāh ibn ‘Abd al-Muḥsin al-Turkī (Beirut: Mu’assasat al-Risālah, 2006).

Ketiga, Penafsiran Fakhr al-Rāzī. Dalam *Mafātīh al-Ghayb*, Fakhr al-Rāzī menafsirkan *wahnan* ‘*alā wahnin*’ sebagai gambaran akumulasi kelemahan ibu yang berlangsung bertahap seiring perubahan fisik selama kehamilan. Penggunaan kata ‘*alā*’ menunjukkan bertambahnya beban secara berlapis, sehingga *wahn* tidak hanya mencakup kelemahan biologis, tetapi juga beban psikologis berupa kekhawatiran terhadap janin, kecemasan menghadapi persalinan, dan tanggung jawab setelah kelahiran.¹⁴ Penafsiran ini membuka ruang pembacaan interdisipliner dengan psikologi modern yang menunjukkan adanya perubahan fisik dan emosional selama kehamilan hingga pascapersalinan, termasuk kerentanan terhadap *baby blues*. Dengan demikian, *wahnan* ‘*alā wahnin*’ tidak semata-mata menggambarkan penderitaan ibu, tetapi juga menjadi dasar etis bagi penghormatan dan perhatian terhadap pengorbanannya.

Keempat, Penafsiran M. Quraish Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah*. M. Quraish Shihab menafsirkan *wahnan* ‘*alā wahnin*’ sebagai gambaran bertambahnya kelemahan dan besarnya pengorbanan ibu dalam menghadapi perubahan selama kehamilan hingga persalinan. Menurutnya, ungkapan tersebut tidak terbatas pada aspek medis, tetapi mencakup pengalaman biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang menyertai fungsi reproduksi perempuan.¹⁵ Penafsiran ini relevan dengan isu kesehatan mental ibu karena perubahan emosional pascapersalinan perlu dipahami sebagai bagian dari proses adaptasi, bukan semata-mata sebagai kelemahan pribadi atau spiritual. Dengan demikian, QS. Luqmān ayat 14 memberikan landasan nilai bagi penguatan empati, dukungan sosial, dan perhatian terhadap kondisi psikologis ibu, termasuk ketika menghadapi *baby blues*.

2. Relevansi *Wahnan* ‘*Alā Wahnin*’ dengan Kerentanan Fisik dan Psikologis Ibu

Dari perspektif fisiologis, kehamilan dan persalinan menimbulkan perubahan hormonal, metabolik, kardiovaskular, serta peningkatan kebutuhan energi yang menyebabkan tubuh ibu bekerja lebih berat. Kondisi tersebut berlanjut pada masa pascapersalinan melalui pemulihan akibat persalinan, perubahan hormonal, menyusui, dan kurang tidur yang dapat memicu kelelahan berkepanjangan. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan postpartum dipengaruhi oleh kualitas tidur, perubahan hormonal, gejala depresi, dan resiliensi ibu serta dapat mengganggu fungsi kognitif dan kemampuan beradaptasi dengan peran baru.¹⁶ Kondisi ini menunjukkan relevansi konsep *wahnan* ‘*alā*

¹⁴ Fakhr al-Dīn al-Rāzī, *Mafātīh al-Ghayb (Al-Tafsīr al-Kabīr)* (Beirut: Dār al-Fikr, 1981).

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur’an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

¹⁶ Vivi Silawati and Dina Nurdiana, “Analysis of Postpartum Blues in Postpartum Mothers in West Kedaung Health Center Working Area, Tangerang District in 2023,” *International Journal of Midwifery and Health Sciences* 2, no. 1 (2024): 38–50. Yuni Astuti and Nur Azizah Indriastuti, “The Factors Influencing Fatigue of Postpartum Mothers,” *Indonesian Journal of Nursing Practices* 5, no. 1 (2021): 17–23.

wahnin sebagai gambaran kelemahan yang berlangsung bertahap dan berlapis, sejalan dengan fakta bahwa proses reproduksi menuntut adaptasi fisik yang berkelanjutan.

Kerentanan tersebut juga mencakup dimensi psikologis. Masa pascapersalinan menuntut ibu beradaptasi dengan perubahan identitas, tanggung jawab pengasuhan, serta tuntutan keluarga dan sosial yang dapat memunculkan kecemasan, perubahan suasana hati, kesedihan, dan perasaan kewalahan. Dukungan suami dan keluarga, pengalaman persalinan, kelelahan, kondisi ekonomi, serta kesiapan menjadi orang tua turut memengaruhi kemampuan ibu menghadapi masa transisi tersebut.¹⁷ Dalam konteks ini, *wahnan 'alā wahnin* dapat dipahami secara lebih luas sebagai gambaran kerentanan maternal yang mencakup aspek fisik dan psikologis. Temuan penelitian mengenai hubungan kelelahan dan ketegangan emosional dengan *baby blues* memperkuat bahwa kedua dimensi tersebut saling berkaitan dalam menentukan kondisi ibu pascapersalinan.¹⁸ Dengan demikian, konsep *wahnan 'alā wahnin* memiliki relevansi dengan temuan psikologi dan kesehatan maternal modern, meskipun tidak identik dengan *baby blues*. Integrasi perspektif tafsir dan psikologi menunjukkan bahwa perhatian terhadap ibu perlu mencakup pemulihan fisik, dukungan emosional, dan lingkungan sosial yang memadai.

3. Pengalaman Ibu Pascapersalinan dalam Menghadapi Beban Fisik dan Emosional

Wawancara dilakukan terhadap tiga ibu yang berdomisili di Kota Medan, yaitu Fuji (23 tahun), Desi (35 tahun), dan Ros (33 tahun). Fuji dan Desi masing-masing memiliki satu anak, sedangkan Ros memiliki dua anak. Ketiga informan memiliki pengalaman yang berbeda dalam menjalankan peran sebagai ibu, terutama dalam menghadapi kondisi setelah melahirkan. Hasil wawancara menunjukkan adanya pengalaman berupa perubahan emosional, perasaan kewalahan, tekanan pikiran, serta tuntutan pengasuhan yang kemudian dihadapi dengan berbagai cara, seperti mencari dukungan dari keluarga, berkomunikasi dengan suami, dan menyediakan waktu untuk beristirahat. Fuji (23 tahun) merupakan ibu yang baru memiliki satu anak. Sebagai ibu yang baru menjalani pengalaman melahirkan, Fuji mengungkapkan bahwa masa setelah persalinan membuatnya harus beradaptasi dengan perubahan rutinitas dan tanggung jawab baru. Ia mengatakan,

“Setelah melahirkan kadang saya mudah sedih, apalagi kalau anak menangis terus. Saya juga belum terlalu terbiasa mengurus anak, jadi kadang bingung dan merasa kewalahan.”

¹⁷ Pinta Pudiyanti Siregar et al., “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Risiko Terjadinya Baby Blues Di Puskesmas Medan Area,” *Jurnal Pandu Husada* 5, no. 1 (2024): 8–13.

¹⁸ Apriani et al., “Hubungan Kelelahan Dan Ketegangan Emosional Dengan Baby Blues Pada Ibu Postpartum,” *Jurnal Kesehatan Amanah* 9, no. 2 (2025): 506–516, <https://doi.org/10.57214/jka.v9i2.962>.

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman pascapersalinan tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga melibatkan perubahan emosional dan proses penyesuaian terhadap peran baru sebagai ibu. Ketika menghadapi kondisi tersebut, Fuji berusaha mencari dukungan dari orang terdekat. Ia mengatakan,

“Kalau sudah merasa capek atau sedih, biasanya saya cerita sama suami atau keluarga. Kadang kalau ada yang bantu menjaga anak, saya bisa istirahat sebentar supaya pikiran lebih tenang.”

Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dan bantuan keluarga menjadi salah satu cara yang membantu Fuji mengurangi tekanan emosional setelah melahirkan. Pengalaman Desi (35 tahun), seorang ibu yang memiliki satu anak dan tinggal di Kota Medan, menunjukkan bahwa tekanan setelah melahirkan tidak hanya berasal dari tanggung jawab mengurus anak dan pekerjaan, tetapi juga dari perubahan kondisi tubuh. Desi mengungkapkan,

“Setelah melahirkan badan saya berubah, berat badan juga naik. Kadang saya merasa kurang percaya diri, apalagi kalau lihat badan sudah tidak seperti sebelum punya anak. Ditambah harus mengurus anak dan tetap jualan, kadang saya merasa stres, mudah emosi, dan ingin menangis.”

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa perubahan fisik setelah persalinan dapat memengaruhi kondisi psikologis ibu, terutama ketika disertai tuntutan pengasuhan dan pekerjaan. Perasaan kurang percaya diri terhadap tubuh, stres, mudah emosi, dan keinginan untuk menangis memperlihatkan adanya tekanan emosional yang relevan dengan pembahasan *baby blues*. Dalam perspektif *wahnan ‘alā wahnin*, pengalaman Desi memperlihatkan bahwa kelemahan ibu dapat berlangsung secara berlapis, yaitu tidak hanya berupa kelelahan fisik, tetapi juga tekanan psikologis, perubahan emosional, serta beban sosial akibat menjalankan beberapa peran secara bersamaan.

Ros (33 tahun) merupakan ibu yang memiliki dua anak dan berdomisili di Kota Medan. Pengalaman Ros menunjukkan adanya tanggung jawab pengasuhan yang lebih kompleks karena harus memperhatikan kebutuhan dua anak. Ia mengatakan,

“Setelah punya anak yang kedua, memang lebih banyak yang dipikirkan. Anak kecil harus diurus, anak yang besar juga perlu diperhatikan. Kadang merasa kewalahan dan kalau sudah terlalu capek rasanya ingin menangis.”

Pernyataan tersebut memperlihatkan adanya tekanan pikiran dan perasaan kewalahan dalam menjalankan tanggung jawab sebagai ibu. Beban pengasuhan menjadi lebih kompleks ketika kebutuhan anak yang berbeda harus dipenuhi secara bersamaan. Untuk menghadapi kondisi tersebut, Ros mengungkapkan, *“Kalau sudah merasa mau menangis atau terlalu banyak pikiran, biasanya saya cerita sama suami. Kalau ada yang bisa bantu jaga anak, saya manfaatkan waktu itu untuk istirahat.”* Pernyataan ini

menunjukkan bahwa dukungan pasangan dan kesempatan untuk beristirahat menjadi salah satu cara Ros dalam mengurangi tekanan emosional.

Berdasarkan ketiga wawancara tersebut, ditemukan bahwa pengalaman ibu setelah melahirkan tidak hanya berupa kelelahan fisik, tetapi juga mencakup perubahan suasana hati, kesedihan, keinginan untuk menangis, tekanan pikiran, perasaan kewalahan, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan peran baru. Beban tersebut dapat semakin kompleks ketika ibu memiliki tanggung jawab tambahan, seperti bekerja atau mengurus lebih dari satu anak. Di sisi lain, ketiga informan menunjukkan bahwa dukungan suami dan keluarga, komunikasi, bantuan dalam pengasuhan, serta waktu untuk beristirahat menjadi cara yang membantu mereka menghadapi tekanan tersebut.

Temuan wawancara ini memiliki relevansi dengan fenomena *baby blues* karena menggambarkan pengalaman emosional yang dapat muncul pada masa setelah persalinan. Namun, pengalaman informan tidak digunakan untuk memberikan diagnosis bahwa mereka mengalami *baby blues*, melainkan sebagai gambaran mengenai kondisi dan tantangan yang dihadapi ibu pada masa pascapersalinan. Dengan demikian, fenomena *baby blues* dalam penelitian ini dipahami sebagai konteks untuk melihat pentingnya perhatian terhadap kondisi emosional ibu setelah melahirkan.

Jika dikaitkan dengan konsep *wahnan* 'alā *wahnin* dalam QS. Luqmān: 14, pengalaman ketiga informan memperlihatkan bahwa beban seorang ibu dapat hadir dalam berbagai bentuk dan berlangsung secara berlapis. Kelemahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga dapat terlihat melalui beban emosional, tekanan pikiran, tanggung jawab pengasuhan, serta tuntutan peran yang harus dijalankan secara bersamaan. Karena itu, pengalaman informan memperkuat relevansi pembacaan QS. Luqmān: 14 dalam konteks kehidupan ibu masa kini, khususnya dalam memahami pentingnya perhatian, dukungan, dan penghargaan terhadap ibu setelah melahirkan.

4. Relevansi Konsep *Wahnan* 'Alā *Wahnin* dengan Fenomena *Baby Blues* dalam Perspektif Tafsir Al-Qur'an dan Psikologi Modern serta Pengalaman Ibu

Dalam psikologi modern, masa pascapersalinan dipandang sebagai periode transisi yang kompleks karena ibu mengalami perubahan fisiologis, hormonal, psikologis, dan sosial secara bersamaan. Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron setelah persalinan, disertai kelelahan fisik, gangguan tidur, serta meningkatnya tanggung jawab dalam merawat bayi, menyebabkan ibu berada pada kondisi yang rentan mengalami gangguan suasana hati (*maternity blues* atau *baby blues*). Tosto et al. (2023) menjelaskan bahwa *baby blues* merupakan gangguan suasana hati ringan yang umumnya muncul pada minggu pertama setelah persalinan dan ditandai oleh perasaan sedih, mudah menangis,

iritabilitas, kecemasan, serta ketidakstabilan emosi. Kondisi tersebut merupakan hasil interaksi berbagai faktor biologis dan psikososial¹⁹. Konsep *wahnan* ‘*alā wahnin* dalam QS. Luqmān ayat 14 menggambarkan keadaan ibu yang mengalami kelemahan secara bertahap dan berlapis. Frasa tersebut tidak hanya menunjukkan satu bentuk kelemahan, tetapi menggambarkan akumulasi beban yang dialami ibu dalam menjalani proses kehamilan, persalinan, hingga masa pengasuhan. Dengan demikian, konsep tersebut dapat dibaca lebih luas melalui aspek fisik, emosional, psikologis, dan sosial yang dialami ibu. Pemahaman ini memiliki relevansi dengan fenomena *baby blues* pada masa pascapersalinan karena periode tersebut juga merupakan masa ketika ibu menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan secara bersamaan.

Pertama, Wahnan ‘Alā Wahnin sebagai Gambaran Kelemahan yang Bertahap dan Berlapis. Ibn Kathīr menjelaskan bahwa QS. Luqmān: 14 menegaskan besarnya jasa seorang ibu karena mengalami proses yang tidak dialami oleh ayah, yaitu mengandung, melahirkan, dan menyusui. Menurutnya, ungkapan *wahnan* ‘*alā wahnin* menunjukkan bahwa kesulitan ibu berlangsung secara bertahap dan semakin bertambah. Kelemahan dimulai sejak kehamilan, meningkat seiring perkembangan janin, mencapai puncaknya ketika persalinan, dan masih berlanjut pada masa menyusui. Dengan demikian, *wahnan* ‘*alā wahnin* menggambarkan akumulasi penderitaan yang tidak berhenti pada satu fase tertentu.

Penafsiran tersebut memiliki relevansi dengan pengalaman Fuji (23 tahun), seorang ibu yang tinggal di Kota Medan dan baru memiliki satu anak. Sebagai ibu yang baru menjalani pengalaman melahirkan, Fuji mengungkapkan bahwa masa setelah persalinan membuatnya harus menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru. Pengalaman Fuji memperlihatkan bahwa setelah proses persalinan selesai, beban seorang ibu tidak serta-merta berakhir. Kelemahan dapat berlanjut dalam bentuk tuntutan pengasuhan, perubahan rutinitas, kurangnya waktu untuk diri sendiri, serta proses penyesuaian terhadap peran baru. Dengan demikian, pengalaman Fuji menunjukkan salah satu bentuk keberlanjutan beban ibu pada masa pascapersalinan.

Kedua, Kelemahan Ibu Tidak Hanya Bersifat Fisik, tetapi Juga Emosional dan Psikologis. Penafsiran Al-Qurṭubī memperlihatkan bahwa kata *wahn* tidak hanya menunjukkan kelemahan fisik, tetapi juga rasa letih, kesakitan, dan beban yang terus bertambah selama proses kehamilan. Pengalaman kehamilan dan persalinan dalam

¹⁹ Valentina Tosto et al., “Maternity Blues: A Narrative Review,” *Journal of Personalized Medicine* 13, no. 1 (2023): 154, <https://doi.org/10.3390/jpm13010154>.

penafsirannya memperlihatkan adanya dimensi biologis sekaligus pengorbanan yang menjadi dasar mengapa ibu memperoleh perhatian dan penghormatan yang besar.

Pemahaman tersebut menjadi lebih luas dalam penafsiran Fakhr al-Rāzī. Ia menjelaskan bahwa ibu tidak hanya mengalami perubahan fisik, tetapi juga menghadapi kekhawatiran terhadap keselamatan anak, kecemasan menghadapi persalinan, dan tanggung jawab baru setelah anak dilahirkan. Oleh karena itu, *wahnan 'alā wahnin* dapat dipahami sebagai perpaduan antara beban jasmani dan beban batin yang saling memengaruhi. Pemahaman ini penting karena menunjukkan bahwa pengalaman keibuan dalam Al-Qur'an tidak hanya berkaitan dengan kondisi biologis, tetapi juga menyentuh dimensi psikologis ibu.²⁰

Hal tersebut tercermin dalam pengalaman Desi (35 tahun), ibu di Kota Medan yang selain mengasuh anak dan mengelola rumah tangga juga berjualan jajanan. Ia mengungkapkan, “*Setelah melahirkan badan saya berubah, berat badan juga naik. Kadang saya merasa kurang percaya diri [...] Ditambah harus mengurus anak dan tetap jualan, kadang saya merasa stres, mudah emosi, dan ingin menangis.*” Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa beban pascapersalinan tidak hanya berupa perubahan fisik, tetapi juga mencakup tekanan emosional, tuntutan ekonomi, dan penyesuaian terhadap berbagai peran secara bersamaan. Dalam konteks *wahnan 'alā wahnin*, kondisi tersebut memperlihatkan karakter kelemahan yang berlapis, ketika aspek fisik, psikologis, dan sosial saling berinteraksi dalam pengalaman ibu pascapersalinan.²¹

Kelelahan fisik menjadi salah satu manifestasi penting dari kerentanan tersebut. Setelah kehamilan dan persalinan, ibu masih menghadapi tuntutan menyusui, mengasuh bayi, kurang tidur, dan penyesuaian rutinitas sehingga pemulihan fisik berlangsung secara bertahap. Baattaiah et al. menunjukkan bahwa *postpartum fatigue* berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan psikologis pascapersalinan, karena kelelahan berkepanjangan dapat menurunkan kemampuan adaptasi dan meningkatkan kerentanan terhadap perubahan suasana hati dan kecemasan.²² Temuan ini memperkuat relevansi *wahnan 'alā wahnin* sebagai gambaran kelemahan ibu yang tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berimplikasi pada kondisi psikologis.

²⁰ al-Dīn al-Rāzī, *Mafātīḥ Al-Ghayb (Al-Taḥsīn Al-Kabīr)*.

²¹ Iffah and Iffah Najmi Maryam, “Analisis Fenomena Postpartum Depression Dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Tentang Pola Asuh,” *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies* 5, no. 1 (2025): 112–125, <https://doi.org/10.47467/edu.v5i1.5803>.

²² Baian A. Baattaiah et al., “The Relationship between Fatigue, Sleep Quality, Resilience, and the Risk of Postpartum Depression: An Emphasis on Maternal Mental Health,” *BMC Psychology* 11 (2023): 10, <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01043-3>.

Ketiga, Beban Keibuan sebagai Beban Biologis, Psikologis, dan Sosial. Penafsiran Al-Qurtubī juga dapat dikaitkan dengan konsep *maternal burden*, yaitu beban biologis, psikologis, dan sosial yang dialami perempuan dalam menjalankan proses reproduksi dan pengasuhan. Perubahan kondisi tubuh, tuntutan pengasuhan, perubahan peran, serta penyesuaian terhadap kehidupan setelah memiliki anak dapat menjadi bagian dari beban yang dialami ibu. Gambaran tersebut dapat dilihat dalam pengalaman Ros (33 tahun), seorang ibu yang tinggal di Kota Medan dan memiliki dua anak. Ros mengungkapkan, “Setelah punya anak yang kedua, memang lebih banyak yang dipikirkan. Anak kecil harus diurus, anak yang besar juga perlu diperhatikan. Kadang merasa kewalahan dan kalau sudah terlalu capek rasanya ingin menangis.” Pengalaman Ros memperlihatkan bahwa bertambahnya jumlah anak dapat meningkatkan kompleksitas tanggung jawab pengasuhan. Ia harus memperhatikan kebutuhan anak yang masih kecil sekaligus memenuhi kebutuhan anak yang lebih besar. Perasaan kewalahan dan keinginan untuk menangis menunjukkan bahwa beban pengasuhan memiliki dimensi emosional.

Pemahaman tersebut sejalan dengan penafsiran Quraish Shihab yang melihat pengalaman ibu secara lebih luas, tidak hanya dari sisi biologis, tetapi juga psikologis dan sosial. Penyebutan penderitaan ibu dalam QS. Luqmān: 14 menunjukkan pentingnya membangun kesadaran dan empati terhadap kondisi ibu. Dalam konteks kehidupan sekarang, bentuk beban tersebut dapat terlihat dari tuntutan pengasuhan, pekerjaan, perubahan peran, dan tekanan emosional yang dialami ibu setelah melahirkan. Dengan demikian, pengalaman Fuji, Desi, dan Ros menunjukkan bahwa kelemahan ibu dapat muncul melalui berbagai lapisan yang saling berkaitan.

Keempat, Dukungan terhadap Ibu sebagai Bentuk Respons terhadap Kelemahan Berlapis. Relevansi *wahnan ‘alā wahnin* dengan *baby blues* tidak hanya terletak pada kesamaan konteks kerentanan ibu, tetapi juga pada implikasi terhadap cara memperlakukan ibu. Dalam penafsiran para mufasir, penyebutan penderitaan ibu dalam QS. Luqmān: 14 menjadi dasar penekanan terhadap penghormatan dan *birr al-wālidayn*. Besarnya pengorbanan ibu menjadi alasan bagi anak untuk memberikan kasih sayang, penghormatan, dan perlakuan yang baik. Implikasi tersebut dapat diperluas dalam konteks ibu pascapersalinan. Berdasarkan wawancara, ketiga informan tidak hanya mengalami tekanan, tetapi juga memiliki cara untuk menghadapinya. Fuji mengatakan bahwa ketika merasa sedih atau kewalahan, ia bercerita kepada suami dan keluarga serta memanfaatkan bantuan ketika ada yang dapat menjaga anak. Desi berusaha berhenti sejenak, beristirahat, dan bercerita kepada keluarga ketika mengalami tekanan akibat

pekerjaan dan pengasuhan. Sementara itu, Ros memilih bercerita kepada suami dan menggunakan waktu untuk beristirahat ketika ada yang membantu menjaga anak.

Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu kebutuhan penting bagi ibu dalam menghadapi beban pascapersalinan. Dukungan dapat berupa bantuan dalam pengasuhan, kesempatan beristirahat, komunikasi dengan pasangan, maupun perhatian dari keluarga. Dengan demikian, penghormatan terhadap ibu sebagaimana ditekankan dalam QS. Luqmān: 14 tidak hanya bersifat verbal, tetapi dapat diwujudkan melalui tindakan nyata yang membantu meringankan beban ibu.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian tafsir Al-Qur'an, khususnya dalam memahami makna frasa *wahnan 'alā wahnin* pada QS. Luqmān ayat 14 melalui pendekatan tafsir *tahlili* yang dipadukan dengan perspektif psikologi modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frasa tersebut tidak hanya menggambarkan kelemahan fisik ibu selama kehamilan dan persalinan, tetapi juga dapat dipahami dalam kaitannya dengan kerentanan emosional dan psikologis yang berlanjut pada masa pascapersalinan. Temuan ini memperluas pemahaman terhadap ayat melalui pendekatan interdisipliner, sehingga kajian tafsir dapat memberikan perspektif terhadap persoalan psikologis ibu dalam konteks kehidupan modern. Hal ini sejalan dengan penelitian mengenai *postpartum blues* yang menunjukkan bahwa masa setelah melahirkan merupakan periode rentan terhadap perubahan suasana hati dan membutuhkan perhatian terhadap kondisi psikologis ibu²³.

Secara praktis, penelitian ini mengimplikasikan pentingnya membangun kepedulian dan dukungan terhadap ibu pascapersalinan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa beban ibu dapat berupa kelelahan, kesulitan beradaptasi dengan peran baru, tekanan pengasuhan, pekerjaan, perubahan bentuk tubuh yang memengaruhi rasa percaya diri, serta kondisi emosional seperti stres, mudah menangis, dan merasa kewalahan. Oleh karena itu, keluarga, khususnya suami, perlu memberikan dukungan emosional dan bantuan nyata dalam pengasuhan agar beban ibu dapat berkurang²⁴. Pentingnya dukungan sosial tersebut juga diperkuat oleh penelitian yang menemukan bahwa semakin baik dukungan sosial yang diterima ibu, semakin rendah gejala *postpartum blues* yang dialami. Dengan demikian, konsep *wahnan 'alā wahnin* tidak hanya memiliki implikasi dalam pengembangan kajian tafsir, tetapi juga dapat menjadi landasan nilai untuk membangun sikap empati, kepedulian, dan dukungan terhadap ibu pada masa pascapersalinan.

²³ Rina Nuraeni et al., "Dukungan Keluarga Pada Ibu Postpartum Terhadap Kejadian Postpartum Blues," *Journal of Telenursing (JOTING)* 5, no. 1 (2023): 58–64, <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.4712>.

²⁴ Sekar Ayu Yulia Agustin and Dwi Susanti, "The Relationship Between Family Function and The Incidence Of Postpartum Blues In Postpartum Mothers," *Midwifery and Nursing Research* 6, no. 1 (2024)

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, frasa *wahnan ‘alā wahnin* dalam QS. Luqmān ayat 14 menggambarkan kelemahan dan penderitaan ibu yang berlangsung secara bertahap selama kehamilan, persalinan, hingga menyusui. Penafsiran para mufasir menunjukkan bahwa makna kelemahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan emosional. Ibn Kathīr dan al-Qurṭubī menekankan kelelahan serta pengorbanan ibu, sedangkan Fakhr al-Rāzī memperluasnya pada dimensi batin dan psikologis. Dengan demikian, *wahnan ‘alā wahnin* menunjukkan adanya beban berlapis yang dialami seorang ibu sekaligus menjadi dasar pentingnya memberikan penghormatan dan perlakuan baik kepada ibu.

Konsep *wahnan ‘alā wahnin* memiliki relevansi dengan fenomena *baby blues* pada ibu pascapersalinan, khususnya dalam menggambarkan kondisi kerentanan, kelelahan, tekanan emosional, kecemasan, dan perubahan suasana hati yang dialami ibu setelah melahirkan. Hasil wawancara terhadap informan menunjukkan adanya pengalaman merasa sedih, kewalahan, lelah, tertekan, serta membutuhkan waktu untuk beristirahat dan bercerita kepada orang terdekat. Namun, *wahnan ‘alā wahnin* tidak dapat disamakan dengan *baby blues*, karena keduanya berada dalam konteks yang berbeda. *Wahnan ‘alā wahnin* merupakan konsep Qur’ani yang menggambarkan perjuangan dan kelemahan ibu, sedangkan *baby blues* merupakan fenomena psikologis pada masa pascapersalinan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *wahnan ‘alā wahnin* dapat menjadi kerangka nilai Qur’ani dalam memahami, menghargai, dan memberikan dukungan kepada ibu yang mengalami kerentanan pada masa pascapersalinan. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui perhatian dari pasangan dan keluarga, bantuan dalam pengasuhan anak, kesempatan untuk beristirahat, serta dukungan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pesan QS. Luqmān ayat 14 tidak hanya berkaitan dengan kewajiban berbakti kepada orang tua, tetapi juga mengandung nilai empati dan penghargaan terhadap perjuangan ibu. Integrasi antara kajian tafsir, psikologi modern, dan pengalaman informan memperlihatkan bahwa pemahaman terhadap kondisi ibu perlu dilakukan secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun spiritual.

Referensi

- Agustin, S. A. Y., & Susanti, D. (2024). The relationship between family function and the incidence of postpartum blues in postpartum mothers. *Midwifery and Nursing Research*, 6(1). <https://doi.org/10.31983/manr.v6i1.10426>
- Al-Dīn al-Rāzī, F. (1981). *Mafātīḥ al-ghayb (Al-tafsīr al-kabīr)*. Dār al-Fikr.
- Al-Qurṭubī, A. ‘A. M. ibn A. al-Anṣārī. (2006). *Al-jāmi‘ li-aḥkām al-Qur’ān* (‘A. A. ibn ‘A. al-Muḥsin al-Turkī, Ed.). Mu’assasat al-Risālah.
- Apriani, W. E. A., Mardiya, R., & Tanberika, F. S. (2025). Hubungan kelelahan dan ketegangan emosional dengan baby blues pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 9(2), 506–

516. <https://doi.org/10.57214/jka.v9i2.962>
- Arrouf, A., & Rahayu, S. P. (2024). Kondisi psikologis ibu yang mengalami baby blues pasca melahirkan. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 6(1), 27–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v6i1.3342>
- Astri, R., Fatmawati, A., & Gartika, N. (2020). Dukungan sosial pada ibu postpartum primipara terhadap kejadian postpartum blues. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 7(1), 16–21. <https://jurnal.stikesperintis.ac.id/index.php/JKP>
- Astuti, Y., & Indriastuti, N. A. (2021). The factors influencing fatigue of postpartum mothers. *Indonesian Journal of Nursing Practices*, 5(1), 17–23. <https://doi.org/10.18196/ijnp.v5i1.10134>
- Baattaiah, B. A., Alharbi, M. D., Babteen, N. M., Al-Maqbool, H. M., Babgi, F. A., & Albatati, A. A. (2023). The relationship between fatigue, sleep quality, resilience, and the risk of postpartum depression: An emphasis on maternal mental health. *BMC Psychology*, 11, 10. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01043-3>
- Fadlilah, A., & Christiani, P. M. L. (2025). Baby blues syndrome dalam Al-Qur'an: Analisis kontekstual surat Maryam ayat 21–30. *Fahima: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*, 4(1), 37–60.
- Fitri, R. (2025). *Pasca persalinan menurut Al-Qur'an: Kajian terhadap fenomena baby blues* [Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].
- Ginting, A. S. B. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian post partum blues di TPMB I tahun 2024. *Journal of Midwifery*, 12(2), 280–285.
- Ibn Kathir, I. ibn 'Umar. (1999). *Tafsir Al-Qur'an Al-Azim* (S. ibn M. Salāmah, Ed.). Dār Tayyibah.
- Iffah, & Maryam, I. N. (2025). Analisis fenomena postpartum depression dalam perspektif Al-Qur'an: Studi tentang pola asuh. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(1), 112–125. <https://doi.org/10.47467/edu.v5i1.5803>
- Khadroh, N. (2024). Analisis semantik lafadz *wahn* dalam Surah Luqman: 14 dan Al-Anfal: 18 dengan pendekatan kontekstual (An-Nadhariyah Assiyaqiyah). *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(7), 181–186. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/index>
- Komariah. (2024). Hubungan perubahan psikologis pada ibu postpartum, dukungan suami dan dukungan bidan dengan kejadian baby blues di TPMB Siti Asiah Bekasi tahun 2023. *SINERGI: Jurnal Riset Ilmiah*, 1(3), 191–200. <https://doi.org/10.62335/s0yd1h03>
- Luciano, M., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Giallonardo, V., Perris, F., Carfagno, M., Raia, M. L., et al. (2021). The transition from maternity blues to full-blown perinatal depression: Results from a longitudinal study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 703180. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.703180>
- Manzur, I. (1994). *Lisān al-'Arab*. Dār Sādir.
- Mariany, M., Naim, R., & Afrianty, I. (2022). Hubungan dukungan sosial dengan kejadian postpartum blues pada ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pomalaa. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 319–324. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3916>
- McCarthy, M., Houghton, C., & Matvienko-Sikar, K. (2021). Women's experiences and perceptions of anxiety and stress during the perinatal period: A systematic review and qualitative evidence synthesis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21, 811. <https://doi.org/10.1186/s12884-021-04271-w>
- Nabilah, F., & Azizah, A. (2025). The psychological basis of *birr al-walidayn*: A thematic analysis of Quranic verse 14–15 in Surah Luqman. *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 10(2), 311–326. <https://doi.org/10.30868/at.v10i02.9260>
- Nuraeni, R., Astari, R. Y., Agustini, A., & Wulandari, P. (2023). Dukungan keluarga pada ibu postpartum terhadap kejadian postpartum blues. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 58–64. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.4712>
- Sambas, E. K., Novia, R., & Hersoni, S. (2022). Faktor-faktor determinan baby blues pada ibu postpartum. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 22(1), 147–156.

- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Silawati, V., & Nurdiana, D. (2024). Analysis of postpartum blues in postpartum mothers in West Kedaung Health Center working area, Tangerang District in 2023. *International Journal of Midwifery and Health Sciences*, 2(1), 38–50.
- Siregar, P. P., Ritonga, Z. K. V., Sembiring, R. H., Adinda, A., Pane, S. T. A., & Siregar, S. A. (2024). Pengaruh dukungan sosial terhadap risiko terjadinya baby blues di Puskesmas Medan Area. *Jurnal Pandu Husada*, 5(1), 8–13. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JPH>
- Tosto, V., Ceccobelli, M., Lucarini, E., Tortorella, A., Gerli, S., Parazzini, F., & Favilli, A. (2023). Maternity blues: A narrative review. *Journal of Personalized Medicine*, 13(1), 154. <https://doi.org/10.3390/jpm13010154>
- Zakia, I. F. (2024). Relationship between postpartum anxiety and baby blues syndrome at Universitas. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 8(4), 326–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v8i4.2024.326-339>