

**EKSPLORASI PERAN AKUPRESUR DAN QONA'AH
TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI IBU BABY BLUES DI
DESA GANJARAN KECAMTAN GONDANGLEGI
KABUPATEN MALANG**

SKRIPSI



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh :

Siti Ayu Lailatul Mahbubah

NIM. 0701062201

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Siti Ayu Lailatul Mahbubah
Nim : 07010622019
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini saya mengatakan bahwa karangan skripsi ini yang berjudul "EKSPLORASI PERAN AKUPRESUR DAN QONA'AH TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI IBU BABY BLUES DI DESA GANJARAN KECAMATAN GONDANGLEGI KABUPATEN MALANG" adalah karya saya sendiri dengan dukungan sumber-sumber yang tersedia.

Surabaya, 23 Desember 2025



Siti Ayu Lailatul Mahbubah

NIM: 07010622019

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diujikan dalam sidang.

Skripsi ini telah disusun oleh

Nama : Siti Ayu Lailatul Mahbubah

NIM : 07010622019

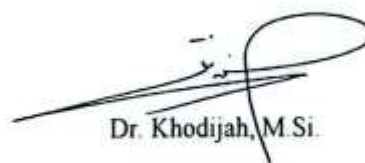
Judul : Peran Akupresur dan Qana'ah Terhadap Pengelolaa Emosi Ibu Baby Blues di Kabupaten Malang

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing untuk diajukan dalam sidang.

Surabaya, 18 Desember 2025

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Dr. Khodijah, M.Si.

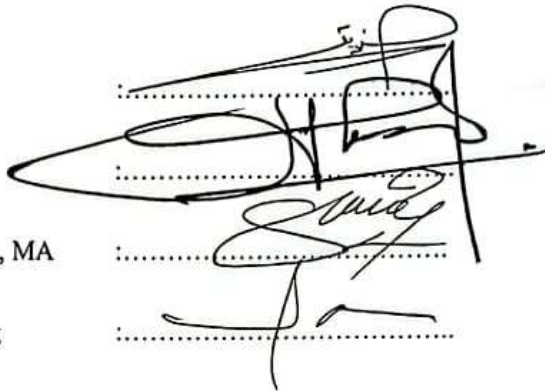
NIP: 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Peran Akupresur dan Qana’ah Terhadap Pengelolaan Emosi Terhadap Ibu Baby Blues di Desa Ganjaran Kecamatan Gondanglegi Malang” yang ditulis oleh Siti Ayu Lailatul Mahbubah NIM 07010622019 di depan Tim Penguji pada tanggal 23 Desember 2025.

Tim Penguji:

1. Dr. Khodijah, M.Si.
2. Dr. Tasmuji, M.Ag
3. Syaifulloh Yazid, Lc., MA
4. Latifah Anwar. M.Ag



Surabaya, 5 Januari 2025

Dekan



Dr. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.,

NIP:197008132005011003



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Siti Ayu Lailatul Mahbubah.....
NIM : 07010622019.....
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi.....
E-mail address : ayumahbubahcantik@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Peran Akupresur dan Qana'ah Terhadap Emosi Ibu Baby Blues di Desa Ganjran Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 08 Januari 2026

Penulis



Siti Ayu Lailatul Mahbubah

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

" Maka Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ

الْمَصِيرُ ١٤

"Dan Kami perintahkan manusia (aga rberbuat baik) kepada kedua orang tuanya. ibunya telah mengandungnya dalam keadaan lemah yang bertambah-tambah, dan menyapihnya dalam dua tahun. Bersyukurlah kepada-Ku dan kepada kedua orang tuamu. Hanya kepada aku kembali "

(Q.S. Luqman: 14)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

RIWAYAT HIDUP

Nama : Siti Ayu Lailatul Mahbubah

Tempat, Tanggal Lahir : Pontianak, 05 Agustus 2004

Alamat : Pontianak, Kalimantan Barat

Nomer HP : 080941290204

Pendidikan : 1. TK Bina Harapan. Kalimantan Barat.
2. MIN Kuala Ambawang. Kalimantan Barat.
3. MTS Nahdlatul Athfa. Kalimantan Barat.
4. MA Raudlatul Ulum Putri. Ganjaran, Gondanglegi, Malang.

Keahlian : -

Pengalaman Khusus : 1. Organisasi Himpunan Mahasiswa Prodi
2. Volunteer Volunvibes Surabaya

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

PERSEMBAHAN

Karya ilmiah ini kupersembahkan kepada:

1. Kepada Babah terimakasih atas setiap do'a, kerja keras, dan kasih sayang yang tak pernah berhenti mengalir. walaupun jauh tapi babah berusaha memberi dan mengasihi agar anaknya baik -baik saja diperantauan. Babah adalah orang yang memiliki sejuta pangalaman dan motivasi untuk anak-anaknya berkat babah lah saya berani merantau dan mengejar cita – cita sekalipun harus jauh dari rumah. Karya kecil ini ku persembahkan sebagai ungkapan cinta yang tak sebanding dengan pengorbananmu untuk anak perempuan pertama mu babah.
2. Kepada Mama terimakasih atas keikhlasan hati mu yang selalu berdo'a dipersetiga malammu yang tak pernah putus untuk anak perempuan satu-satunya ini. Terimakasih telah menjadi pelukan pertama dan selamanya, karya kecil ini kupersembahkan untukmu yang tak sebanding dengan cintamu dan pengorbananmu selama ini.
3. Kepada adik-adik saya yakni Duiva Kerisna Antauhidi, Triyadi Intan Atmayadi, dan Muhammad Wildan Ramadani terimakasih atas canda dan tawa kalian yang hanya di layar HP saja, bertemu Ketika liburan saja, hadirnya kalian bisa menghilangkan rasa jenuh, sedih, dalam menulis skripsi ini. Tetap semangat belajar kalian juga lebih hebat dari kakak buat babah dan mama bangga.
4. Kepada kakak dan abang sepupu yang seperti saudara sendiri terimakasih selalu memberi semangat, motivasi, dan arahan untuk terus berjuang dan

selalu membantu setiap kali mengalami kesulitan dalam menjalankan sebagai mahasiswa perantau.

5. Kepada sahabat-sahabat saya Sulis, Helen, Nova, dan Putri terimakasih atas kebaikan dan saling tolong menolongnya, selalu ada di saat suka maupun duka menjadi anak perantauan, canda tawa setiap hari yang kalian berikan menjadi obat rindu akan rumah yang jauh disana, tanpa kalian mungkin pengalaman dan cerita menjadi mahasiswa rantauan ini tidak akan berwarna. Kita dipertemuan di kost yang kita beri nama sendiri yakni kost hijau, tetap solid biarpun habis ini kita akan Kembali ke kota masing-masing dan tetap semangat dalam menggapai cita-cita.
6. Kepada pembimbing saya yakni Dr. Khodijah, M.Si selaku dosen pembimbing. Terimakasih atas kesabaran, waktu, ilmu, pengarahan dan motivasi yang telah diberikan selama menulis dan menyusun skripsi ini. Penulis mohon maaf segala perbuatan maupun ucapan yang kurang berkenan selama proses bimbingan.
7. Terakhir yakni diriku sendiri Siti Ayu Lailatul Mahbubah anak perempuan pertama dan harapan orang tuanya. Terimakasih telah hadir di dunia ini, telah bertahan sejauh ini, dan terus berjalan melewati segala tantangan semesta hadirkan, terimakasih telah berani menjadi dirimu sendiri. Aku bangga atas setiap Langkah kecil yang kau ambil, atas semua pencapaian yang tidak mungkin dirayakan orang lain. Walau terkadang harapanmu tidak sesuai dengan apa yang semesta berikan, tetaplah belajar menerima dan mensyukuri apapun yang kamu dapatkan. Jangan lelah untuk tetap berusaha, berbahagialah dimanapun kamu berada. Rayakan apapun dalam dirimu dan

jadikan dimanapun dirimu sebagai sosok bermanfaat untuk dirimu sendiri maupun orang lain. Aku berdo'a semoga Langkah secilmu selalu diperkuat, kelilingi orang baik dan hebat, serta mimpimu satu persatu akan terjawab. Aamiin.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul **“Eksplorasi Peran Akupresur dan Qana’ah Terhadap Pengelolaan Emosi Ibu Baby Blues di Kabupaten Malang”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak, Prof. Akhmad Muzakki, M.Ag., Grad.Dip., SEA., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
2. Bapak, Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat.
3. Bapak, Syaifulloh Yazid, Lc., MA. selaku Ketua Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Ibu, Latifah Anwar, M.Ag. selaku Sekretaris Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Bapak, Dr. Suhermanto, M.Hum, selaku Dosen Wali yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan nasehat selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Ibu, Dr. Khodijah, M.Si, selaku pembimbing yang telah memberikan masukan dan motivasi hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Ushuluddin dan Filsafat yang telah memberikan ilmu dan pelayanan selama masa perkuliahan.
8. Kedua orang tua, keluarga, serta sahabat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, dan semangat kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dalam penyusunan maupun penyajiannya. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati menerima kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis, pihak kampus, serta pembaca yang berminat pada kajian di bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Akhir kata, semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan kepada semua pihak yang telah membantu. Aamiin.

Surabaya, 18 Desember 2025

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A Penulis,

Siti Ayu Lailatul Mahbubah

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	iv
RIWAYAT HIDUP.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian	11
D. Manfaat Penelitian.....	12
E. Ruang Lingkup Penelitian	13
F. Kajian Pustaka	14
G. Metode	22
BAB II LANDASAN TEORI	29
A. Sejarah Terapi Akupresur	29
B. Teknik Pemijatan Akupresur	42
1. Karakteristik dan manfaat qana'ah	55
2. Regulasi emosi ibu baby blues.....	70

BAB III GAMBARAN UMUM DAN DATA	78
A. Lokasi Penelitian di Desa Ganjaran.....	78
B. Data Penelitian.....	83
BAB IV ANALISIS PERAN AKUPRESUR DALAM MEMBANTU IBU DENGAN GEJALA BABY BLUES DI SESA GANJARAN GONDANGLEGI KABUPATEN MALANG	109
A. Bentuk penerapan akupresur dalam membantu ibu dengan gejala <i>baby blues</i> di Desa Ganjaran Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang.....	109
B. Peran nilai qana'ah dalam mendukung pengelolaan emosi ibu yang mengalami <i>baby blues</i> di Desa Ganjaran Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang.....	114
C. Sinergi antara terapi akupresur dan Qana'ah dalam memberikan kontribusi terhadap stabilitas emosi ibu <i>baby blues</i> di Desa Ganjaran Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang	119
BAB V PENUTUP.....	146
A. Kesimpulan	146
B. Saran	147
DAFTAR RUJUKAN.....	149
LAMPIRAN.....	151

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Titik Akupresur.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. 1 Peta Desa Ganjaran	78



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Partisipan sebelum diberikan treatmen	127
Tabel 4. 2 Hasil Analisis Partisipan setelah diberikan treatmen	130
Tabel 4. 3 Cara Penilaian Skor EPDS	133



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRAK

Siti Ayu Lailatul Mahbubah, NIM. 07010622019, Eksplorasi Peran Akupresur Dan Qana'ah Terhadap Pengelolaan Emosi Ibu *Baby Blues* Di Desa Ganjaran Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang.

Masa pascapersalinan merupakan periode penting sekaligus penuh tantangan bagi ibu karena terjadi perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang signifikan. Pada fase ini, ibu tidak hanya menjalani proses pemulihan tubuh setelah persalinan, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai pengasuh utama bayi. Kondisi tersebut membuat ibu rentan mengalami gangguan emosional yang dikenal sebagai *baby blues*, yang ditandai dengan perasaan sedih, cemas, mudah menangis, kelelahan, dan ketidakstabilan emosi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif, aman, dan mudah diterapkan untuk membantu ibu mengelola kondisi emosional tersebut. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi peran terapi akupresur dan nilai qana'ah dalam pengelolaan emosi ibu yang mengalami *baby blues* di Desa Ganjaran, Kecamatan Gondanglegi, Kabupaten Malang. Fokus penelitian meliputi pengalaman ibu nifas dalam menghadapi *baby blues*, penerapan terapi akupresur, internalisasi nilai qana'ah dalam kehidupan sehari-hari, serta sinergi kedua pendekatan tersebut dalam meningkatkan stabilitas emosi ibu. Rumusan masalah penelitian mencakup bentuk penerapan terapi akupresur, peran nilai qana'ah, dan kontribusi kombinasi keduanya terhadap pengelolaan emosi ibu *baby blues*. Penelitian ini menggunakan desain Mixed Method dengan pendekatan Sequential Explanatory, diawali dengan pengumpulan data kuantitatif dan dilanjutkan dengan data kualitatif. Tahap kuantitatif dilakukan untuk mengukur tingkat pengelolaan emosi ibu sebelum dan sesudah intervensi akupresur dan internalisasi nilai qana'ah menggunakan kuesioner skala Likert. Sampel penelitian diambil secara purposive dari ibu pascapersalinan dengan gejala *baby blues* ringan hingga sedang di desa Ganjaran Kecamatan Gondanglegi Kabupaten Malang. Tahap kualitatif menggali pengalaman ibu terkait intervensi akupresur pada titik LI4 (Hegu), PC6 (Neiguan), dan HT7 (Shenmen), serta pemaknaan nilai qana'ah yang meliputi sikap syukur, penerimaan diri, dan kesabaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi akupresur memberikan efek fisiologis berupa relaksasi, berkurangnya ketegangan tubuh, menurunnya frekuensi menangis, dan peningkatan kualitas tidur. Sementara itu, nilai qana'ah berperan dalam memperkuat ketenangan psikologis dan spiritual ibu. Sinergi antara akupresur dan qana'ah terbukti mampu meningkatkan kestabilan emosi ibu secara lebih optimal melalui keseimbangan aspek jasmani dan rohani. Penelitian ini memberikan manfaat praktis bagi ibu, keluarga, dan tenaga kesehatan sebagai pendekatan nonfarmakologis yang komprehensif, serta merekomendasikan penelitian lanjutan dengan jumlah partisipan dan variasi metode yang lebih luas.

Kata Kunci: Akupresur, Qana'ah, *baby blues*, emosi pascapersalinan, kesehatan ibu

ABSTRACT

Siti Ayu Lailatul Mahbubah, NIM. 07010622019, Exploring the Role of Acupressure and Qana'ah in Managing Mothers' Emotions with *Baby Blues* in Ganjaran Village, Gondanglegi District, Malang Regency.

The postpartum period is both crucial and challenging for mothers due to significant physical, hormonal, and psychological changes. During this phase, mothers not only undergo recovery from childbirth but also must adjust to their new role as the primary caregiver for their babies. This condition makes mothers susceptible to emotional disturbances known as baby blues, characterized by feelings of sadness, anxiety, crying easily, fatigue, and emotional instability. Therefore, an effective, safe, and easy-to-implement approach is needed to help mothers manage this emotional state. This study aims to explore the role of acupressure therapy and the value of qana'ah in managing the emotions of mothers experiencing baby blues in Ganjaran Village, Gondanglegi District, Malang Regency. The focus of the research includes postpartum mothers' experiences in dealing with *baby blues*, the application of acupressure therapy, internalization of the value of qana'ah in daily life, and the synergy of the two approaches in improving maternal emotional stability. The research problem formulation includes the form of application of acupressure therapy, the role of the value of qana'ah, and the contribution of the combination of both to the emotional management of mothers with baby blues. This study uses a Mixed Method design with a Sequential Explanatory approach, starting with the collection of quantitative data and continued with qualitative data. The quantitative stage was carried out to measure the level of maternal emotional management before and after the acupressure intervention and internalization of the value of qana'ah using a Likert scale questionnaire. The research sample was taken purposively from postpartum mothers with mild to moderate *baby blues* symptoms in Ganjaran Village, Gondanglegi District, Malang Regency. The qualitative stage explores the mothers' experiences related to acupressure intervention at points LI4 (Hegu), PC6 (Neiguan), and HT7 (Shenmen), as well as the meaning of the value of qana'ah which includes gratitude, self-acceptance, and patience. The results of the study indicate that acupressure therapy provides physiological effects such as relaxation, reduced body tension, decreased crying frequency, and improved sleep quality. Meanwhile, the value of contentment plays a role in strengthening the psychological and spiritual well-being of mothers. The synergy between acupressure and contentment has been shown to optimally improve maternal emotional stability through a balance of physical and spiritual aspects. This study provides practical benefits for mothers, families, and healthcare professionals as a comprehensive non-pharmacological approach, and recommends further research with a wider number of participants and a variety of methods.

Keywords: Acupressure, Contentment, *baby blues*, postpartum emotions, maternal health

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Ghazali, "Mukasyafatul Qullub" (Jeddah: Haramain, 2002), 278.
- Amin Syukur. (2022). Qana'ah dalam perspektif tasawuf dan etika Islam. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Nusantara.
- Afrillia, N., Sari, R. P., & Lestari, D. (2020). Faktor demografis dan psikososial yang memengaruhi baby blues pada ibu postpartum. Jakarta: Pustaka Kesehatan Ibu.
- Achmad, R., & Wabula, M. (2023). Gangguan emosional pada ibu postpartum: Faktor penyebab dan penanganannya. Jakarta: Kesehatan Ibu Press.
- Azyumardi Azra, Ensiklopedia Tasawuf (Tangerang: UIN Syarif Hidayatullah, 2008), 996.
- Amrullah dan A Malik AMK, "Tasawuf Modern: Bahagia Itu Dekat Dengan Kita Ada Di Dalam Diri Kita"(Jakarta: Republika, 2015), 268.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, S. (2020). Psikologi ibu setelah melahirkan: Memahami baby blues dan adaptasi peran baru. Bandung: Pustaka Medika.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman dasar akupresur untuk kesehatan masyarakat. Departemen Kesehatan RI.
- Field, T. (2020). Complementary therapies for pain and stress: Massage, acupressure, and related techniques. Academic Press.
- Hasanudin. (2015). Terapi akupresur untuk kesehatan dan penyembuhan alami. Penerbit Kesehatan Nusantara.
- Huda, N. (2019). Psikologi postpartum: Deteksi dini baby blues dan penanganannya. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamka. (2015). Tasawuf Modern. Jakarta: Republika Penerbit.
- Ikhsan, M. (2019). Sejarah dan Perkembangan Teknik Akupresur di Dunia dan Indonesia. Jakarta: Pustaka Sehat Nusantara.
- Imam, A. (2016). Konsep qana'ah menurut ulama tasawuf klasik. Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Laitupa, M., Saragih, R., & Yulinda, A. (2023). Perubahan emosi dan perilaku ibu dengan baby blues syndrome. Bandung: Penerbit Psikologi Nusantara.
- Lofland, J., & Lofland, L. H. (2006). Analyzing social settings: A guide to qualitative observation and analysis. Wadsworth.
- Maharani, D., & Widodo, A. (2019). Akupresur untuk relaksasi: Pengaruh stimulasi titik meridian terhadap pelepasan endorfin. Jurnal Terapi Komplementer Indonesia, 5(2), 101–110.

- Maulana, A. (2019). Baby blues syndrome dan perbedaannya dengan depresi postpartum. Yogyakarta: Medika Press.
- Muhammad, A. (2015). Qana'ah dan pendidikan akhlak Islam. Bandung: Al-Hikmah Press.
- Mariza, D., & Ayuningtias, P. (2019). Kecemasan dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Jakarta: Pustaka Kesehatan Nusantara.
- Moustakas, C. (1994). Phenomenological research methods. SAGE Publications.
- Opala, K. (1997). Maternal stress and family support during pregnancy and postpartum. London: Women's Health Publishing.
- Octarianingsih, S., Widodo, A., & Prameswari, H. (2021). Kehamilan tidak direncanakan dan risiko depresi postpartum. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Pratiwi, D. (2023). Baby blues syndrome: Gejala, penyebab, dan penanganan dini. Malang: Cendekia Medika.
- Paulin, Y., & Swasty, T. (2017). Perubahan emosional ibu nifas dan faktor pencetus baby blues. Jakarta: Kesehatan Ibu Publishing.
- Pir, A., Setiawan, R., & Lestari, N. (2021). Perubahan psikologis ibu setelah melahirkan dan adaptasi keluarga. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Setyowati, D. (2018). Pijat Terapetik: Sejarah, Teknik, dan Aplikasi Klinis. Bandung: Kesehatan Mandiri Press.
- Simanjuntak, M., & Nurseptiana, R. (2022). Faktor psikologis dan sosial dalam kejadian baby blues syndrome. Bandung: Bina Keluarga Press.
- Sobari, T. (2020). Teknik Dasar Akupresur dan Terapi Pijat Tradisional. Jakarta: Pustaka Kesehatan Nusantara.
- Taofik Yusmansyah, "Akidah Dan Akhlak Untuk Kelas VII Madrasah Tsanawiyah" (Jakarta: Grafindo Media Pratama, 2018), 36.
- Utami, S. (2023). Maternity blues: Tinjauan psikologi ibu pascapersalinan. Jakarta: Penerbit Bina Kesehatan.
- Wahyu Susanti, W., Andriyani, D., & Lestari, P. (2017). Gejala dan deteksi dini baby blues pada ibu nifas. Malang: Cendekia Medika.