

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosial (S.Sos.) Pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiat atau mencontek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 15 Mei 2025



**SRI AYU LESTARI**  
NIM: 211340079

## ABSTRAK

Nama: Sri Ayu Lestari, NIM: 211240079, Judul skripsi: *Postpartum Blues* Pada Wanita Dari Generasi Z Dan Generasi Milenial Di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang, Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Tahun 1446 H/2025 M. Pengalaman *postpartum blues* dapat bervariasi antar generasi. Wanita dari Generasi Z dan generasi milenial memiliki karakteristik yang berbeda dalam menghadapi berbagai masalah, termasuk dalam menghadapi peran baru sebagai ibu. Generasi Z adalah generasi yang tumbuh di era digital dan cenderung lebih terbiasa mencari informasi melalui internet. Sementara generasi milenial lebih mengandalkan pengalaman atau dukungan sosial dari orang-orang terdekat karena sebagian besar sudah memiliki pengalaman sebelumnya. Namun, penelitian mengenai perbedaan pengalaman *postpartum blues* antara wanita dari Generasi Z dan milenial masih terbatas. Terlebih di lingkungan Kampung Bukaraya. Pemahaman mengenai bagaimana kedua generasi ini mengalami, merasakan, dan mengatasi *postpartum blues* sangat penting, terutama untuk merumuskan pendekatan dukungan psikologis yang lebih efektif sesuai dengan karakteristik masing-masing generasi. Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apa faktor penyebab, gejala, dampak, dan cara mengatasi *Postpartum blues* yang dialami oleh ibu generasi Z dan generasi milenial. Penelitian ini bertujuan: Mengetahui faktor penyebab, gejala, dampak, dan cara mengatasi *Postpartum blues* yang dialami oleh ibu generasi Z dan generasi milenial. Penulis menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Dengan jumlah 10 responden, 5 responden dari generasi Z dan 5 responden dari generasi milenial. Menggunakan analisis data metode model Miles dan Huberman. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, perbedaan pengalaman antar generasi Z dan generasi milenial terdapat pada penelitian ini. Penyebab *postpartum blues* meliputi rasa sakit setelah melahirkan, perubahan hormonal, kurang siap menjadi ibu, kesepian, dan si sulung yang rewel. Gejalanya yaitu lelah, sakit, dan malas, sedih dan gembira bergantian, tiba-tiba menangis, mudah marah dan tersinggung, dan kurang nafsu makan. Dampak yang terjadi pada ibu adalah ASI yang dikeluarkan sedikit dan kurangnya pelekatan sehingga bayi menangis karena masih merasa lapar. Ibu generasi Z lebih banyak mengatasi *postpartum blues* dengan mencari informasi di internet, sedangkan ibu dari generasi milenial lebih mengandalkan pengalaman pribadi. Faktor kecemasan ekonomi lebih dominan dirasakan oleh generasi milenial.

**Kata kunci:** Penyebab *postpartum blues*, gejala *postpartum blues*, dampak *postpartum blues*, dan cara mengatasi *postpartum blues*.

## **ABSTRACT**

*Name: Sri Ayu Lestari, NIM: 211240079, Thesis title: Postpartum Blues in Women from Generation Z and Millennial Generation in Bukaraya Village, Margasari Village, Pulo Ampel District, Serang Regency, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Da'wah, Year 1446/2025. The experience of postpartum blues can vary across generations. Women from Generation Z and millennials have different characteristics in dealing with various problems, including in dealing with their new role as mothers. Generation Z is a generation that grew up in the digital era and tends to be more accustomed to seeking information through the internet. Meanwhile, millennials rely more on experience or social support from those closest to them because most of them have had previous experiences. However, research on the differences in postpartum blues experience between women from Generation Z and millennials is still limited. Especially in the Bukaraya Village environment. Understanding how these two generations experience, feel, and cope with postpartum blues is very important, especially to formulate a more effective psychological support approach according to the characteristics of each generation. Based on the above background, the problem formulations in this study are: What are the factors, symptoms, impact, the process in overcoming Postpartum blues experienced by generation Z and millennial generation mother. This study aims to: Knowing the factors, to find out the symptoms, to find out the impact, and to find out how to overcome Postpartum blues experienced by generation Z and millennial generation mothers. In this study, the authors used a descriptive qualitative method with a phenomenological approach. The data collection technique uses observation, interviews, and documentation. With a total of 10 respondents, 5 respondents from generation Z and 5 respondents from the millennial generation. Using data analysis of the Miles and Huberman model method. Based on the results of the research that has been conducted, there are differences in experience between generation Z and millennials in this study. The causes of postpartum blues include pain after childbirth, hormonal changes, underprepared motherhood, loneliness, and a fussy eldest. Symptoms include fatigue, pain, and laziness, alternating sadness and joy, sudden crying, irritability and irritation, and lack of appetite. The impact on the mother is the little milk released and the lack of attachment so that the baby cries because he is still hungry. Generation Z mothers cope more with postpartum blues by searching for information on the internet, while mothers from the millennial generation rely more on personal experience. The economic anxiety factor is more dominantly felt by the millennial generation.*

**Keywords:** *Causes of postpartum blues, symptoms of postpartum blues, effects of postpartum blues, and ways to overcome postpartum blues.*



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Jl. Syech Nawawi Al-Bantani Kp. Andamu'i Kel. Sukawana Kec. Curug Kota Serang

Nomor: Nota Dinas  
Lamp:  
Hal: Ujian Skripsi  
a.n. Sri Ayu Lestari  
NIM: 211340079

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah  
UIN SMH BANTEN  
Di-  
Serang

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Sri Ayu Lestari NIM: 211340079 dengan judul **“Postpartum Blues Pada Wanita Dari Generasi Z dan Generasi Milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang”**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Serang, 15 Mei 2025

Pembimbing I

Ahmad Fadhil, Lc, M. Hum  
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II

Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M.M.  
NIP. 19650911 199303 1 003

**LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH**  
**POSTPARTUM BLUES PADA WANITA DARI GENERASI Z DAN GENERASI**  
**MILENIAL DI KAMPUNG BUKARAYA, DESA MARGASARI, KECAMATAN**  
**PULO AMPEL, KABUPATEN SERANG**

Oleh:

**Sri Ayu Lestari**  
211340079

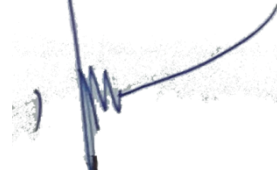
Menyetujui,

Pembimbing I



**Ahmad Fadhil, Lc, M. Hum**  
NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



**Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M.M**  
NIP. 19650911 199303 1 003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Dakwah



**Dr. Endad Musaddad, M.A**  
NIP. 19720626 199803 1 002

Ketua Jurusan Prodi Bimbingan dan  
Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S. Psi., MA**  
NIP. 19750604 200604 1 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Sri Ayu Lestari**, NIM: **211230079**, Judul Skripsi: ***Postpartum Blues Pada Wanita Dari Generasi Z dan Generasi Milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang*** telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 14 Mei 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Progam Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 14 Mei 2025

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota



**A.M. Fahrurrozi, S. Psi., M.A**

NIP. 19750604 200604 1 001

Sekretaris Merangkap Anggota



**Ade Adriadi, M.Pd.I.**

NIP. 19870415 202321 1 015

Anggota,

Penguji I



**Drs. Muzayan, M.Si.**

NIP. 19630308 199402 1 001

Penguji II



**Dr. Yogi Damai Syaputra, M.Pd.**

NIP. 199003142 020121005

Pembimbing 1



**Ahmad Fadhil, Lc, M. Hum**

NIP. 19760704 200003 1 002

Pembimbing II



**Dr. H. Isak Iskandar, M. Pd., M.M**

NIP. 19650911 199303 1 003

## MOTTO

**“ Optimislah karena kamu terlahir untuk menjadi orang yang sukses”**

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ

**“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya.” (Al-Baqarah: 286)**

## PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirabbil'amin*, ku panjatkan syukur kepada Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu, yang telah memberikan nikmat Iman, Islam, dan Ihsan, tentunya nikmat sehat sehingga penulis dapat menulis skripsi ini, dengan segenap kerendahan hati, penulis mendedikasikan karya sederhana ini sebagai bentuk rasa terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang menjadi alasan saya untuk dapat bertahan dititik ini, tanpa mereka saya tidak akan berada sampai dititik ini. Terimakasih banyak untuk kedua orang tuaku bapak Samsudin dan ibu Masturoh yang telah merawat, membimbing, mendidik, mensupport dalam hal apapun, serta selalu mendoakan. Akan ku dedikasikan gelar ini untuk kedua orang tuaku. Kebahagiaan dan rasa bangga kalian menjadi tujuan utama hidupku. Semoga Allah senantiasa memuliakan kalian baik di dunia maupun di akhirat, Aamiin.
2. Ketiga adikku tersayang, Ilham Maulana, Miftahul Iman, dan Anindita Azzahra. Terimakasih kalian sudah menghiasi hari-hari tete, kalian yang telah mengajarkan tete banyak hal, membantu, menghibur. *Love you so much*
3. Untuk saya sendiri Sri Ayu Lestari. Terima kasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini, sudah menjadi anak kuat, hebat, dan tidak menyerah dalam hal apapun terutama dalam menyusun skripsi ini. Kamu hebat sudah berhasil untuk bertahan sampai dititik ini. Terima kasih banyak diriku semoga kamu bisa menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya, menjadi anak yang sukses dan bisa membanggakan kedua orang tua. *Proud of you, you deserve it.*
4. Untuk sepupuku, teh Sunengsih, teh Tuti Ahlaniah, dan kak Firmansyah yang telah mensupport memberikan semangat hingga dititik ini.
5. Seluruh keluarga besar, yang ikut serta mendoakan dan menyemangati dalam pembuatan skripsi.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama lengkap Sri Ayu Lestari, lahir di Serang pada tanggal 18 Juli 2002, merupakan anak pertama dari empat bersaudara. Dilahirkan oleh wanita hebat bernama Ibu Masturoh dan mempunyai ayah hebat yang bernama Bapak Samsudin.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh dimulai dari TK Mustika Margasari pada tahun 2006-2008, kemudian melanjutkan ke jenjang sekolah SDN Margasari pada tahun 2008 - 2013, setelah itu masuk SMP ke pondok pesantren modern Daarul Ishlah Cilegon pada tahun 2013-2016, lalu melanjutkan MA di Pondok pesantren modern Al-Hasyimiyah Ciwandan pada tahun 2016 -2019. Penulis tidak langsung melanjutkan studinya melainkan mengabdikan di pondok selama satu tahun. Setelah selesai mengabdikan, kemudian melanjutkan kuliah pada tahun 2021 di Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten mengambil program studi Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa penulis pernah bergabung di kegiatan eksternal kampus yaitu HMI (Himpunan Mahasiswa Islam). Segala puji Allah yang telah memberikan daya kepada penulis, serta motivasi dari orang tua serta inspirasi dari teman sebaya sehingga penulis mampu untuk terus menuntut ilmu dan terus berproses untuk menyelesaikan studi S1 di UIN SMH Banten, hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan, semoga dapat bermanfaat bagi sesama.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN “SMH” Banten.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Postpartum blues Pada Wanita Dari Generasi Z dan Generasi Milenial di Kampung Bukaraya, Desa Margasari, Kecamatan Pulo Ampel, Kabupaten Serang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi diri penulis, pembaca, serta menjadi bahan evaluasi keluarga untuk lebih memperhatikan Ibu pasca melahirkan.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. **Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd.** Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
2. **Dr. H. Endad Musaddad, M.A.** Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. **AM. Fahrurrozi M.A.** Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan, motivasi, dan semangat dalam menyusun skripsi.
4. **Imalatul Khairat, M.Pd.** Sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi.
5. **Ahmad Fadhil, Lc, M. Hum.** Dosen pembimbing utama yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulis, telah memberikan nasihat, motivasi dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga akhir. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau dan menjadikan ilmunya bermanfaat.
6. **Dr. H. Isak Iskandar, M.Pd., M.M.** Dosen pembimbing kedua yang telah bersedia meluangkan waktu, dan memberikan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi hingga akhir. Semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau dan menjadikan ilmunya bermanfaat.
7. **Kedua orang tua saya Bapak Samsudin dan Ibu Masturoh** terimakasih sebanyak-banyaknya atas segala doa, serta curahan kasih sayang sepanjang masa,

terimakasih atas dukungannya baik secara moral dan material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. **Bapak dan Ibu Dosen serta Staf** Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, khususnya Dosen dan Staf Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
9. **Seluruh keluarga besar dan saudara-saudara** yang telah memberikan dukungan untuk cepat menyelesaikan penyusunan skripsi, khususnya untuk adik saya yang senantiasa menghibur, menyemangati dan mendoakan.
10. **Sahabat saya Ifatun Nahiroh** terimakasih sudah selalu mendampingi saya dan memberikan semangat yang tiada henti dikala susah dan senang, semoga apa yang kita inginkan Allah kabulkan.
11. **Seluruh Rekan Mahasiswa BKI angkatan 2021** UIN SMH Banten, khususnya BKI B yang telah mendukung dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.
12. **Penduduk Kampung Bukaraya** yang bersedia menjadi responden penelitian saya, khususnya keluarga Ibu HC, FY, DN, FK, MW, YS, KH, LH, SA, dan NR yang sudah bersedia membantu untuk terselesainya penelitian skripsi ini.
13. Dan semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan penelitian skripsi.

Serang, 15 Mei 2025  
Penulis

**SRI AYU LESTARI**  
211340079

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	0
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSYAH</b> .....	v
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
F. Definisi Operasional.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	13
A. <i>Postpartum Blues</i> .....	13
1. Definisi <i>Postpartum Blues</i> .....	13
2. Penyebab <i>Postpartum Blues</i> .....	21
3. Gejala dan Dampak <i>Postpartum Blues</i> .....	26
4. Cara Mengatasi <i>Postpartum Blues</i> .....	28
B. Definisi Generasi .....	29
1. Generasi Z .....	30
2. Generasi Milenial .....	33
C. Kerangka Berpikir .....	34

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	36
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Setting Penelitian.....	42
C. Instrumen Penelitian .....	43
D. Sumber Data .....	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Keabsahan Data .....	55
G. Teknik Analisis Data.....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	87
A. Hasil Penelitian.....	87
B. Pembahasan .....	111
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	124
A. Kesimpulan.....	124
B. Saran.....	124
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	126
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	133

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka berpikir .....	34
------------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pedoman observasi .....	44
Tabel 3.2 Pedoman wawancara .....	53
Tabel 3.3 Penyebab postpartum blues .....	58
Tabel 3.4 Gejala postpartum blues.....	72
Tabel 3.5 Dampak postpartum blues .....	74
Tabel 3.6 Cara mengatasi postpartum blues .....	86
Tabel 4.1 Tabulasi penyebab postpartum blues.....	80