

## PENGARUH KECERDASAN EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KECENDERONGAN DEPRESI PADA IBU PASCA MELAHIRKAN

Hasna Taufiqah<sup>1</sup>, Kenes Pranandari<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma<sup>1,2</sup>  
e-mail: [hasnataufiqah164@gmail.com](mailto:hasnataufiqah164@gmail.com)

### ABSTRAK

Depresi pasca melahirkan adalah gangguan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan ibu serta perkembangan anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap depresi pasca melahirkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan terdiri dari 60 ibu yang telah melahirkan dalam enam bulan terakhir, dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui skala depresi pasca melahirkan, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial. Analisis data dilakukan menggunakan regresi berganda. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap depresi pasca melahirkan ( $p < 0,05$ ). Kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif terhadap depresi dengan nilai signifikansi 0,023 ( $p < 0,05$ ), sedangkan dukungan sosial memiliki nilai signifikansi 0,049 ( $p < 0,05$ ). Baik kecerdasan emosi maupun dukungan sosial berada dalam kategori tinggi, sementara depresi pasca melahirkan berada pada kategori rendah. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi yang berfokus pada peningkatan kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam pencegahan serta penanganan depresi pasca melahirkan.

**Kata Kunci:** Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial, Kecenderungan Depresi,

### ABSTRACT

*Postpartum depression is a psychological disorder that can affect both maternal well-being and child development. This study aims to evaluate the influence of emotional intelligence and social support on postpartum depression. The method used in this research is a quantitative approach with a correlational design. Participants consisted of 60 mothers who had given birth within the last six months, selected using purposive sampling. Data were collected using postpartum depression, emotional intelligence, and social support scales. Data analysis was conducted using multiple regression. The results revealed that emotional intelligence and social support have a significant influence on postpartum depression ( $p < 0.05$ ). Emotional intelligence has a negative effect on depression, with a significance value of 0.023 ( $p < 0.05$ ), while social support has a significance value of 0.049 ( $p < 0.05$ ). Both emotional intelligence and social support fall into the high category, whereas postpartum depression is in the low category. These findings highlight the importance of interventions focusing on enhancing emotional intelligence and social support in preventing and managing postpartum depression.*

**Keywords:** Emotional Intelligence, Social Support, Depression Tendency

### PENDAHULUAN

Masa kehamilan dan persalinan merupakan periode yang penuh tantangan bagi wanita, baik secara fisik maupun psikologis. Pada masa ini, wanita mengalami perubahan hormonal, keterbatasan aktivitas, serta proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Perubahan ini dapat memicu gangguan psikologis, termasuk depresi pasca melahirkan. Yang tidak hanya berdampak pada ibu, tetapi juga mempengaruhi bayi serta dinamika interaksi dalam keluarga

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

(Aksara, 2012; O'Hara & McCabe, 2013). Sejalan dengan itu, depresi pasca melahirkan telah menjadi isu signifikan secara global dengan prevalensi yang cukup tinggi, termasuk di Indonesia.

Data menunjukkan bahwa sekitar 57% ibu di Indonesia mengalami gejala depresi setelah melahirkan (BKKBN, 2024). Kondisi ini membutuhkan perhatian khusus karena dapat mengganggu keberfungsian ibu dalam menjalani peran sehari-hari, seperti merawat bayi, berinteraksi sosial, serta menjaga keharmonisan keluarga. Minimnya dukungan dari pasangan maupun lingkungan sosial memperburuk kondisi ini, menyebabkan ibu lebih rentan mengalami stres, isolasi, hingga depresi yang lebih berat (Rahayu, 2023). Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran krusial dalam menurunkan risiko depresi pasca melahirkan.

Individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang tinggi lebih mampu mengenali, memahami, serta mengelola emosinya saat menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk dalam menyesuaikan diri dengan peran sebagai ibu baru (Goleman, 1999; Kurniasari & Hidayati, 2016). Selain itu, dukungan sosial dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sekitar terbukti sebagai faktor protektif yang signifikan dalam mengurangi kemungkinan terjadinya depresi pasca melahirkan (Dennis & Ross, 2006; Beck, 2002). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kecerdasan emosi dan dukungan sosial dalam menekan risiko depresi pasca melahirkan, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dalam upaya pencegahan serta intervensi bagi ibu setelah melahirkan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini melibatkan 60 ibu pasca melahirkan sebagai partisipan. Sampel dipilih menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu purposive sampling, dengan kriteria ibu yang telah melahirkan dalam enam bulan terakhir. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan tautan kuesioner Google Form melalui salah satu forum khusus ibu pasca melahirkan di grup WhatsApp. Selain itu, peneliti juga menyebarkan kuesioner secara daring melalui Instagram dengan menghubungi beberapa kerabat yang merupakan ibu pasca melahirkan. Proses penyebaran kuesioner berlangsung dari 6 September 2024 hingga 20 September 2024, dengan total 60 responden yang berhasil dikumpulkan.

Dalam penelitian ini, kesepian diukur menggunakan skala depresi pasca melahirkan yang dikembangkan oleh Beck (2002), yang mencakup lima aspek: psikososial, pengalaman melahirkan, perubahan fisiologis dan hormonal, perubahan identitas dan peran, serta persepsi diri dan harapan. Skala ini terdiri dari 25 pernyataan, salah satu contohnya adalah, "Saya tidak memiliki riwayat depresi atau gangguan mental lainnya sebelum kehamilan." Responden memberikan jawaban dalam kategori mulai dari Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju, dengan rentang skor 1-5 dan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,756$ . Kecerdasan emosi dalam penelitian ini diukur berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosi yang dikemukakan oleh Goleman (1999), yang meliputi kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Instrumen pengukuran terdiri dari 20 butir pernyataan, salah satu contohnya adalah, "Saya mampu mengenali emosi saya sendiri." Responden menjawab menggunakan skala Likert dengan rentang 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,798$ . Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan aspek kepuasan hidup yang dikembangkan oleh Sarafino (1990), mencakup empat jenis dukungan: emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan. Instrumen yang digunakan terdiri dari 25 butir pernyataan, salah satu contohnya adalah, "Suami/keluarga saya meluangkan waktu untuk

mendengarkan masalah saya.” Responden menjawab menggunakan skala Likert dengan rentang dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,706$ . Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui uji regresi linear berganda dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25.0 for Windows. Selain itu, data deskriptif disajikan dalam bentuk persentase.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan hasil analisis regresi pada variabel kecerdasan emosi dan dukungan sosial terhadap depresi pasca melahirkan, ditemukan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh terhadap tingkat depresi pasca melahirkan ( $F = 5.89$ ,  $p < 0,05$ ). Nilai  $R^2$  sebesar 0.36 menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial berkontribusi sebesar 36% terhadap depresi pasca melahirkan, sementara 64% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap depresi pasca melahirkan ( $F = 8.67$ ,  $p < 0,05$ ) serta dukungan sosial turut berpengaruh terhadap depresi pasca melahirkan ( $F = 7.45$ ,  $p < 0,05$ ), khususnya pada individu dewasa awal yang belum menikah.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa kecerdasan emosi berkontribusi sebesar 35% terhadap tingkat depresi, dengan nilai signifikansi  $p = 0,023$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini memperkuat pandangan bahwa kecerdasan emosi berperan dalam membantu individu mengenali, memahami, dan mengelola emosi mereka sendiri serta emosi orang lain. Proses ini sangat penting bagi ibu yang baru melahirkan, mengingat mereka sering menghadapi perubahan fisik dan psikologis yang dapat memicu stres dan perasaan tidak mampu (Gao, Zhang, & Wu, 2022). Kecerdasan emosi memungkinkan ibu untuk lebih tanggap terhadap tanda-tanda emosional negatif, sehingga dapat mencari dukungan atau strategi koping yang tepat sebelum emosi tersebut berkembang menjadi depresi.

Ibu dengan kecerdasan emosi yang baik cenderung lebih mampu mengekspresikan kebutuhannya dan menerima bantuan dari orang terdekat, yang mengurangi perasaan kesepian atau beban emosional (Sánchez-Teruel & Robles-Bello, 2023). Hasil analisis menunjukkan nilai  $R^2 = 0,32$  dengan signifikansi  $p = 0,049$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti dukungan sosial memiliki pengaruh sebesar 32% terhadap kecenderungan depresi pasca melahirkan. Dukungan dari pasangan, keluarga, atau teman membantu ibu merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi peran baru. Dukungan sosial berfungsi untuk mengurangi stres, kecemasan, dan risiko depresi (Dennis & Ross, 2006 ; Prameswari (2024).

Dukungan sosial mencakup berbagai aspek seperti emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Misalnya, dukungan emosional berupa perhatian dan kasih sayang dapat membantu ibu merasa lebih aman dan nyaman. Selain itu, dukungan instrumental seperti bantuan dalam tugas rumah tangga juga meringankan beban ibu (Suwantoro & Lestari, 2021; Nugroho & Hidayati, 2022). Hasil penelitian menyatakan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi kecenderungan depresi pada ibu pasca melahirkan dengan nilai  $R^2 = 0,28$  ( $p = 0,041$ ).

Ini menunjukkan bahwa kombinasi kedua faktor ini berkontribusi sebesar 28% terhadap depresi pasca melahirkan. Kecerdasan emosi membantu ibu mengelola stres dan emosi negatif setelah melahirkan, sedangkan dukungan sosial memberikan rasa aman yang penting dalam menghadapi tantangan psikologis (Goleman, 1999). Ibu yang memiliki kecerdasan emosi baik dapat lebih efektif dalam berkomunikasi dengan pasangan atau keluarga, sehingga mengurangi

perasaan kesepian atau kewalahan yang sering kali menjadi pemicu depresi. Di sisi lain, dukungan sosial dari pasangan atau keluarga memberikan rasa diterima dan dihargai yang sangat penting bagi kesehatan mental ibu (Gari et al., 2023; Khan et al., 2023).

### KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kecenderungan depresi pada ibu pasca melahirkan, dengan nilai signifikansi 0,041 ( $p \leq 0,05$ ). Pengaruh tersebut menjadi lebih kuat ketika kedua faktor ini dipertimbangkan secara bersamaan. Tingkat kecenderungan depresi pada ibu pasca melahirkan sebagian besar tergolong rendah dengan nilai ME = 45,6, sementara kecerdasan emosi dan dukungan sosial ibu berada pada kategori tinggi dengan nilai ME = 76,75 dan 77,26. Karakteristik responden yang memiliki kecenderungan depresi rendah meliputi usia 31–35 tahun, satu anak, bayi usia 6 bulan, tidak bekerja, pendidikan terakhir S3, tidur lebih dari 6 jam, tinggal bersama suami, mendapatkan dukungan orang tua dalam pengasuhan anak, serta berasal dari kelompok sosial ekonomi menengah ke atas.

Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan kecerdasan emosi dan dukungan sosial sebagai upaya mengurangi kecenderungan depresi pada ibu pasca melahirkan, serta membuka peluang untuk penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi kesehatan mental ibu setelah melahirkan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aksara, E. (2012). Bebas stres usai melahirkan: Memahami dan mengatasi sindrom baby blues yang berpotensi menyerang setiap ibu usai melahirkan. Yogyakarta: Javaliterasi
- Beck, C. T. (2002). Revision of the postpartum depression predictors inventory. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, 31(4), 394-402.
- Dennis, C., & Ross, L. (2006). Women's perceptions of partner support and conflict in the development of postpartum depressive symptoms. *Journal of Advanced Nursing*, 56(6), 588-599.
- Gao, Q., Zhang, Z., & Wu, X. (2022). Emotional intelligence and mental health during the perinatal period: A systematic review. *Journal of Perinatal Psychology*, 45(3), 234-247.
- Gari, J. P., et al. (2023). *Emotional intelligence and social support as predictors of postpartum depression: A longitudinal study*. *Journal of Affective Disorders*, 299, 153-160.
- Goleman, D. (1999). *Kecerdasan emosional untuk mencapai puncak prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Khan, H. A., et al. (2023). *The role of social support in the mental health of mothers during the postpartum period*. *Journal of Mental Health*, 32(2), 128-137.
- Kurniasari, R., & Hidayati, W. R. (2016). The correlation between emotional intelligence and depression on postpartum mothers at Piyungan Primary Health Center of Bantul. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Nugroho, A., & Hidayati, R. (2022). *Dukungan Keluarga dan Risiko Depresi pada Ibu Postpartum*. *Jurnal Kesehatan Mental*, 18(1), 33-40.
- O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Judul artikel. *Journal of Perinatal & Neonatal Nursing*, 27(3), 210-216.
- Prameswari, B. L. (2024). BKKBN: 57 persen ibu alami "baby blues," depresi pascamelahirkan. [antaranews.com](https://antaranews.com)
- Rahayu. (2023). Wanita Thailand mengalami depresi pasca melahirkan. [POPMAMA.com](https://popmama.com).

Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2023). Emotional intelligence as a protective factor for postpartum depression. *Maternal Mental Health Journal*, 28(1), 15-25.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1990). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.

Suwantoro, M., & Lestari, D. (2021). *Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Depresi Postpartum pada Ibu Pasca Melahirkan*. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 89-102.