

Kesenjangan Persepsi Kesehatan Mental Ibu Perinatal: Peran Kecerdasan Emosional dan Resolusi Konflik

Andi Nahliah Bungawali

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

andi.nahliah.bungawali@unm.ac.id



Abstrak. Penelitian ini mengkaji masalah kesehatan mental ibu pada masa perinatal dan mengaitkannya dengan kecerdasan emosional serta resolusi konflik. Penulis menggunakan metode yang *narrative review* dengan mempelajari berbagai literatur dari tahun 2014-2025. Penelitian ini menggaris bawahi pentingnya ibu dan keluarga menjaga kesehatan mental ibu pada masa perinatal dan memahami cara menanganinya serta kaitan kecerdasan emosional sebagai resolusi konflik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa banyak faktor yang menyebabkan ibu mengalami masalah kesehatan mental pada masa perinatal salah satunya lingkungan sosial seperti keluarga. Keluarga terdekat juga dianggap mampu untuk menangani dan mencegah masalah kesehatan mental tersebut. Kecerdasan emosional pun dianggap sebagai solusi agar ibu tidak mengalami masalah kesehatan mental. Kecerdasan emosional dianggap sebagai fondasi untuk resolusi konflik yang efektif, akan tetapi hal ini membutuhkan bantuan keluarga dan pasangan. *Review* ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan pasangan atau keluarga dalam memahami kondisi ibu terutama terkait mengenali emosi, berkomunikasi secara efektif, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif.

Kata Kunci: Ibu Perinatal, Kecerdasan Emosional, Resolusi Konflik



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Kehidupan berkeluarga memerlukan adaptasi pada setiap tahapnya, tidak terkecuali ketika keluarga memasuki tahap *childbearing*. *Childbearing* merupakan masa transisi ketika pasangan pertama kali menjadi orangtua (Klobučar, 2016). Para peneliti menemukan bahwa pasangan secara konsisten akan mengalami penurunan kepuasan pernikahan (Kurdek, 1995; Williamson & Lavner, 2020). Ketika kepuasan pernikahan menurun, maka akan berisiko meningkatkan depresi terutama dikalangan wanita (Yang et al., 2023).

Penelitian ini berfokus pada ibu yang telah menjalani 5 tahun pertama pernikahan dan telah memiliki anak atau sedang menjalani kehamilan. Dahulu penelitian yang dilakukan oleh Belsky & Hsieh (1998) menjelaskan bahwa terjadi penurunan kepuasan pernikahan selama 5 tahun pertama pernikahan, terlebih ketika anak pertama lahir. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat perubahan yang terjadi pada keluarga yang baru saja memiliki anak dan perubahan tersebut memperlihatkan bahwa wanita yang selalu mengalami konflik (Marcus & Heringhausen, 2009). Secara tradisional hingga saat ini perempuan masih memiliki peran besar pengasuhan anak dalam pasangan. Perempuan mengalami perubahan besar pada masa transisi saat menjadi orang tua (Baxter et al., 2008). Gejala tekanan emosional ibu termasuk diantaranya gejala depresi dan kecemasan meningkat selama dan setelah kehamilan ((Fontein-Kuipers et al., 2015; Schmied et al., 2013). Bahkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa gejala depresi wanita pada periode setelah melahirkan cenderung tinggi dan biasanya lebih tinggi di negara-negara non-barat dan berkembang.

Hamil pertama kali membuat pasangan dan ibu hamil mengalami hal yang tidak diketahui. Hal ini mungkin dapat ditangani oleh beberapa pasangan tapi pasangan lainnya mungkin akan mengalami kesulitan dan stress (Buultjens et al., 2013). Memiliki anak akan membuat terjadinya perubahan peran sosial yang akan diikuti dengan peran psikologis untuk menyesuaikan dengan peran baru. Perubahan pada perempuan saat mengalami *childbearing* akan membuat masalah emosional (Galdiolo et al., 2020).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan sifat stres dari persalinan yang dibuktikan dengan meningkatnya kadar kortisol, pekerjaan rumah tangga, ketidakseimbangan tugas keluarga, dan kecemasan terhadap perkembangan dan kesehatan bayi. Masalah emosional juga muncul seiring dengan anak menangis dan berteriak, kurang tidur, dan berbagai perubahan hidup berturut-turut yang semakin meningkat seiring dengan kelahiran anak pertama (Alehagen et al., 2001).

Berbagai hal yang telah disebutkan sebelumnya merupakan contoh konflik terkait perubahan peran perempuan *childbearing* yang dapat menimbulkan masalah emosional. Nnodum, et al (2016) mengemukakan bahwa penting untuk belajar menghadapi konflik daripada menghindarinya. Untuk mewujudkan hal tersebut, maka diperlukan keterampilan resolusi konflik dalam keluarga. Resolusi konflik adalah proses memfasilitasi akhir konflik secara damai dengan melibatkan proses berbicara secara kooperatif

sehingga terbentuk pemilihan rencana yang baik untuk kedua pasangan (Heitler, 2007). *Emotional Intelligence* diklaim mampu untuk membantu individu dalam mempertahankan emosional yang positif dan menangani konflik dengan lebih efektif, sehingga dapat memberi solusi konflik perkawinan dan berkontribusi pada kesejahteraan perkawinan (Kaur & Junnarkar, 2017).

Resolusi konflik atau dikenal sebagai rekonsiliasi dikonseptualisasikan sebagai proses yang terlibat dalam memfasilitasi akhir konflik secara damai dengan memenuhi setidaknya beberapa kebutuhan masing-masing pihak dan menangani kepentingan mereka. Heitler (2007) melihatnya sebagai pemecahan masalah kolaboratif dan proses berbicara bersama secara kooperatif yang mengarah pada pemilihan rencana tindakan yang dapat dirasakan baik oleh kedua pasangan. Manajemen konflik dan resolusi sangat penting untuk memiliki kehidupan kerja yang produktif serta kehidupan keluarga dan komunitas yang harmonis. Keterampilan resolusi konflik yang dapat diperoleh adalah diskusi, komunikasi tertulis, klarifikasi tujuan, kompromi, diplomasi, fokus pada masalah, negosiasi, dan mengakomodasi orang lain adalah: mediasi, pemungutan suara, menghormati pihak lain dan pembangunan perdamaian kreatif (Heitler, 2007; Schreiner, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa resolusi konflik merupakan proses penciptaan solusi yang disepakati bersama. Oleh karena itu, resolusi konflik diperlukan untuk menyelesaikan perbedaan yang pasti akan terjadi. Pada resolusi konflik diperlukan *Emotional Intelligence* (EI). *Emotional Intelligence* ini diperlukan agar individu mampu untuk memahami emosi sendiri dan emosi orang lain sehingga individu dapat memberi label yang tepat pada emosi yang dirasakan. Ketika individu mampu untuk memahami dan mengelola emosi secara positif, maka individu dapat menghilangkan stres, dapat berkomunikasi secara positif, berempati dengan orang lain, dan meredakan konflik yang terjadi (Segal et al., 2025).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. Penulis melakukan pencarian tinjauan literatur dengan mengumpulkan artikel terbaru dari basis data daring yang terpercaya, seperti Google Scholar, PubMed, dan Scopus dalam kurun waktu 10 tahun terakhir 2014-2024. Pencarian literatur dilakukan dengan menggunakan kata kunci 'emotional intelligence', 'conflict resolution', 'prenatal', 'childbearing', 'kecerdasan emosional', 'resolusi konflik'. Penulis membaca abstrak pada tiap artikel yang ditemukan sebagai tahap pertama dari *narrative review* untuk mendapatkan literatur yang sesuai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui analisis dengan metode *narrative review* dan setelah menyeleksi berbagai literatur yang sesuai dengan topik penelitian serta membaca abstrak dari berbagai artikel, maka penulis mengambil 4 poin penting untuk memudahkan dalam perbandingan hasil analisis literatur. 4 poin penting yang peneliti maksud yaitu tujuan penelitian, variabel,

metode penelitian, dan temuan penelitian. 4 poin tersebut dapat membantu dalam memberikan perbedaan dan kesamaan dari berbagai literatur yang didapatkan. Berikut hasil analisis penelitian sesuai dengan poin-poin yang dimaksud:

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Artikel	Tujuan Penelitian	Variabel	Metode Penelitian	Temuan Penelitian
Porter, E., Lewis, A.J., Watson, S. J., & Galbally, M. (2019). Perinatal maternal mental health and infant socio-emotional development: A growth curve analysis using the MPEWS cohort. <i>Infant Behavior and Development</i> , 57, 101336. (Kaur & Junnarkar, 2017)	Penelitian ini bertujuan untuk memahami potensi pengaruh gejala kecemasan dan depresi maternal selama periode antenatal (kehamilan) dan postnatal (pasca persalinan) terhadap perkembangan sosial-emosional pada anak berusia 12 bulan.	Variabel X: Kesehatan mental pada ibu perinatal Variabel Y: Perkembangan sosial emosional anak.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis Mplus Versi 8	Hasil penelitian menemukan bahwa gejala depresi dan kecemasan yang dialami pada awal masa kehamilan mampu untuk memprediksi masalah sosial-emosional anak usia 12 bulan. Hasil penelitian menekankan pentingnya kesehatan mental pada masa maternal perinatal sebagai faktor risiko yang berpotensi dalam perkembangan sosial emosional anak. Oleh sebab itu, diperlukan identifikasi dan

				intervensi dini untuk merawat ibu pada masa perinatal
Adeponle, A., Groleau, D., Gureje, O., & Kirmayer, L. J. (2023). Help-seeking for moderate to severe perinatal depression in Nigeria: Implications for a cultural-ecosocial approach to global mental health. <i>SSM - Mental Health</i> , 3, 100217. https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100217	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui langkah-langkah untuk mencari bantuan dan pengambilan keputusan dalam mengobati ibu yang mengalami depresi perinatal. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh proses budaya dan stigma penyakit mental dalam proses memperoleh bantuan	Variabel X: Depresi perinatal Nigeria Variabel Y: Pengaruh budaya	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berdasarkan data dari studi formatif EXPONATE (Expanding Care of Perinatal Women with Depression)	Penelitian ini menemukan bahwa depresi pada masa perinatal yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama ternyata kurang diobati di negara-negara yang berpenghasilan rendah. Banyak masyarakat yang bersikap negatif. Keluarga dianggap sebagai bagian penting dalam mencari bantuan pengobatan, akan tetapi antara pengasuh (keluarga dan masyarakat) dan pasien (ibu) memiliki perbedaan pendapat

				terhadap definisi depresi pada masa perinatal. Pengasuh menganggap depresi perinatal adalah bentuk pelanggaran norma budaya dan pasien menganggap depresi tersebut adalah somatik dan psikologis.
Monk, C., Dimidjian, S., Galinsky, E., Gregory, K. D., Hoffman, M. C., Howell, E. A., Miller, E. S., Osborne, C., Rogers, C. E., Saxbe, D. E., & D'Alton, M. E. (2022). The transition to parenthood in obstetrics: enhancing prenatal care for 2-generation impact. <i>American Journal of Obstetrics & Gynecology</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari prenatal pada perkembangan otak bayi dan aspek psikososial yang dibutuhkan oleh ibu.	Variabel X: Dampak prenatal Variabel Y: Perkembangan otak	Studi Literatur	Penelitian ini menemukan bahwa periode kehamilan merupakan periode penting dalam perkembangan otak janin yang sangat pesat. Faktor sosial yaitu lingkungan ibu pada masa prenatal dapat membentuk perkembangan otak janin. Selain itu, kondisi kesehatan mental ibu perinatal akan

MFM, 4(5), 100678. https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2022.100678				berdampak pada anak. orangtua baru pasti akan mengalami perubahan psikologis, perilaku, dan neurobiologis. Oleh sebab itu diperlukan penyesuaian karena periode pada masa prenatal dan perinatal sebanding dengan masa remaja dalam perubahan otak yang dramatis.
Gaviria, S. L., Duque, M., Vergel, J., & Restrepo, D. (2019). Perinatal depressive symptoms: Prevalence and associated psychosocial factors. <i>Revista Colombiana de Psiquiatría</i>, 48(3), 166-173. https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2017.09.011	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gejala depresi perinatal dengan faktor psikosisal negatif yang terjadi dalam setahun terakhir pada ibu hamil.	Variabel X: Faktor psikososial Variabel Y: Gejala depresi perinatal ibu	Studi cross-sectional deskriptif berdasarkan sumber informasi sekunder	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat tiga faktor psikososial yang memiliki hubungan signifikan dengan gejala depresi perinatal, yaitu putusnya hubungan percintaan dengan pasangan,

				masalah ekonomi yang serius, dan kematian anggota keluarga. Faktor-faktor psikososial tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan munculnya gejala depresi yang signifikan secara klinis selama periode perinatal.
Lodha, P., Jahangir, T., Karia, S., DeSousa, A., Appasani, R., & Withers, M. (2022). Perceptions of perinatal depression among low-income mothers and families in Mumbai, India. <i>Asian Journal of Psychiatry</i> , 71, 103048. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103048	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui persepsi dan kesadaran tentang depresi perinatal di kalangan ibu hamil yang dirawat di bangsal perawatan antenatal dan postnatal, serta kerabat yang mendampingi para ibu hamil tersebut di rumah sakit	Variabel X: karakteristik demografis (usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan) Variabel Y: kesadaran dan persepsi tentang depresi perinatal, sikap terhadap kesehatan mental selama kehamilan dan pasca persalinan	Studi cross-sectional dengan convenience sampling	Penelitian tersebut menunjukkan bahwa 93% responden tidak familiar dengan konsep depresi perinatal, 45% responden tidak percaya bahwa wanita dapat mengalami masalah kesehatan mental selama kehamilan, 50% tidak percaya wanita dapat

	pemerintah di Mumbai, India			mengalami masalah kesehatan mental setelah melahirkan, 77% responden percaya bahwa seorang ibu tidak mencintai bayinya jika dia mengalami depresi setelah melahirkan, 78% ibu percaya depresi perinatal sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan, 47,8% dari ibu hamil yang diperiksa positif mengalami depresi perinatal, dan banyak responden tidak dapat mendefinisikan peran anggota keluarga atau pasangan dalam mendukung ibu dengan
--	-----------------------------	--	--	--

				depresi perinatal
Nnodum, B. I., Ugwuegbulam, C. N., & Agbaenyi, I. G. (2016). Emotional Intelligence and the Conflict Resolution Repertoire of Couples in Tertiary Institutions in Imo State. <i>Journal of Education and Practice</i> , 7(28), 146-150.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dan resolusi konflik pada pasangan suami-istri di Institusi Pendidikan Tinggi di Negara Bagian Imo, Nigeria.	Variabel X: kecerdasan emosional pada pasangan suami-istri Variabel Y: conflict resolution repertoire	Metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan instrumen Couples' Conflict Resolution Repertoire Scales (CCRRS) dan Emotional Intelligence Scales for Couples (EISC).	Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan repertoar resolusi konflik pada pasangan suami istri.
Galdiolo, S., Gaugue, J., Mikolajczak, M., & Van Cappellen, P. (2020). Development of Trait Emotional Intelligence in Response to Childbirth: A Longitudinal Couple Perspective. <i>Frontiers in Psychiatry</i> , 11, 560127. https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.560127	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menyelidiki pengaruh kelahiran anak terhadap kecerdasan emosional orang tua	Variabel X: Kelahiran anak (childbirth) Variabel Y: Kecerdasan emosional orang tua	Metode penelitian yang digunakan adalah longitudinal dengan tiga gelombang	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional orang tua pada umumnya stabil selama periode kehamilan. Akan tetapi self-control meningkat setelah kelahiran anak. Terdapat hubungan negatif yang signifikan

				antara perkembangan kecerdasan emosional antar pasangan. Hal ini menunjukkan bahwa ketika satu pasangan tidak dapat mengatasi aspek emosional dari pengasuhan, maka pasangan lainnya akan mengkompensasi dan mengelola aspek emosional pengasuhan.
Gayathri, N., & Meenakshi, K. (2014). Emotional Intelligence Through the Bhagavad-gita for Conflict Resolution. <i>Middle-East Scientific Research</i> , 22(10), 1470-1474. https://doi.org/10.5829/idosi.mej	Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kecerdasan emosional dari perspektif Bhagavad-Gita dan bagaimana penerapannya dapat membantu dalam resolusi konflik.	Variabel X: Kecerdasan emosional dari perspektif Bhagavad-Gita Variabel Y: Penerapan prinsip-prinsip Bhagavad-Gita dalam resolusi konflik.	Metode yang digunakan kualitatif	Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa Bhagavad-Gita menganggap ketika ingin menemukan resolusi konflik maka baiknya fokus pada tugas dan kewajiban tanpa mengharapkan hasil yang akan

sr.2014.22.10.21 473				membuat pikiran tenang. Kestabilan emosi dapat dicapai melalui pemahaman bahwa terdapat perbedaan di dunia ini.
Pandey, S., Sajjanapu, S., & Sangwan, G. (2015). Study on Effect of Emotional Intelligence on Conflict Resolution Style. <i>Indian Journal of Science and Technology</i> , 8, 71-81. https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8iS6/71215	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara kecerdasan emosional (EI) dengan menggunakan strategi manajemen konflik. Selain itu, penelitian ini untuk mengetahui apakah faktor usia, jenis kelamin, pekerjaan memiliki pengaruh kecerdasan emosional dan gaya penyelesaian konflik pada individu.	Variabel X: Kecerdasan emosional Variabel Y: Gaya penyelesaian konflik	Metode penelitian yang digunakan yaitu survei kuantitatif	Penelitian ini menemukan bahwa responden dengan EI tinggi cenderung menggunakan gaya avoiding, responden dengan EI sedang cenderung menggunakan gaya compromising, dan responden dengan EI rendah cenderung menggunakan gaya compromising dan avoiding. Berdasarkan jenis kelamin, wanita cenderung memiliki EI yang lebih

				tinggi dibandingkan dengan laki. Jika dilihat dari usia El cenderung akan terus meningkat, tetapi akan menurun setelah berusia 35 tahun. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis bahwa skor El tinggi ditemukan pada kelompok usia 30-35 tahun kemudian diikuti oleh kelompok usia 20-25 tahun, sedangkan kelompok 40-45 tahun memiliki skor El rendah.
Vismara, L., Rollè, L., Agostini, F., Sechi, C., Fenaroli, V., Molgora, S., et al. (2016). Perinatal Parenting Stress, Anxiety, and	Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan dan mengeksplorasi tingkat stress pengasuhan, kecemasan, dan depresi	Variabel pada penelitian ini adalah Stress pengasuhan, kecemasan, dan depresi pada ibu dan ayah baru	Metode yang digunakan longitudinal yang dilakukan saat bayi berusia 3 bulan dan 6 bulan.	Penelitian ini menemukan bahwa ibu memiliki skor stres pengasuhan, kecemasan, dan depresi lebih tinggi pada 3 atau 6

Depression Outcomes in First-Time Mothers and Fathers: A 3- to 6-Months Postpartum Follow-Up Study. <i>Frontiers in Psychology</i> , 7:938. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00938	pasca melahirkan pada ibu dan ayah baru dalam 3-6 bulan setelah melahirkan serta bagaimana pengaruhnya terhadap pasangan.			bulan pasca melahirkan dari pada ayah. Stress pengasuhan yang dialami ibu dimulai sejak bulan ke-3 sedangkan ayah pada bulan ke-6. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesehatan mental antar pasangan saling memengaruhi.
---	---	--	--	--

Berdasarkan hasil dari berbagai literatur review yang telah dianalisis, dapat diketahui bahwa kecerdasan emosional pada ibu sangat penting karena dapat memengaruhi kehidupan sosial anak dan perkembangan otak janin (Monk et al., 2022; Porter et al., 2019). Orang tua baru biasanya akan mengalami masa transisi, tidak sedikit yang mengalami depresi. Oleh sebab itu, peran sosial sangat diperlukan dalam menjaga kesehatan mental ibu.

Penelitian oleh Vismara, et al (2016) menunjukkan bahwa pada masa perinatal tidak jarang ibu akan mengalami stres pengasuhan, kecemasan, dan depresi terutama pada 3-6 bulan pasca melahirkan. Depresi pada ibu bisa disebabkan oleh faktor sosial seperti yang diungkapkan dalam penelitian Gaviria, et al (2019), faktor sosial yang dimaksud adalah putusnya hubungan percintaan dengan pasangan, masalah ekonomi yang serius, dan kematian anggota keluarga. Faktor-faktor sosial tersebut memiliki hubungan yang kuat dengan munculnya depresi yang signifikan secara klinis selama periode perinatal.

Lingkungan sosial yang dianggap mampu untuk mengatasi masalah mental atau depresi yang dialami ibu pada masa perinatal ternyata tidak sepenuhnya dapat terwujud. Pada penelitian yang dilakukan oleh Adeponle, et al (2023) menunjukkan bahwa keluarga menganggap depresi yang terjadi pada ibu perinatal merupakan hal negatif dan dianggap sebagai pelanggaran norma budaya sehingga kurang diobati. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa di negara-negara berpenghasilan rendah depresi pada masa

perinatal merupakan masalah kesehatan masyarakat utama yang kurang diobati, padahal para pasien/ibu menganggap depresi yang dialami adalah masalah psikologis. Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Lodha, et al (2022) menunjukkan bahwa 93% dari 106 partisipan tidak familiar dengan konsep depresi perinatal, 45% responden tidak percaya bahwa wanita dapat mengalami masalah kesehatan mental selama kehamilan, 50% tidak percaya wanita dapat mengalami masalah kesehatan mental setelah melahirkan, 77% responden percaya bahwa seorang ibu tidak mencintai bayinya jika dia mengalami depresi setelah melahirkan, 78% ibu percaya depresi perinatal sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan, 47,8% dari ibu hamil yang diperiksa positif mengalami depresi perinatal, dan banyak responden tidak dapat mendefinisikan peran anggota keluarga atau pasangan dalam mendukung ibu dengan depresi perinatal.

Melihat berbagai faktor penyebab munculnya depresi, stress pengasuhan, dan kecemasan serta pengaruh budaya dalam mengatasi depresi pada ibu perinatal maka penting bagi ibu untuk memiliki kecerdasan emosional (EI) untuk menemukan resolusi dari konflik yang dialami. Kecerdasan emosional diperlukan agar ketika penyebab depresi muncul ibu dapat mengendalikan diri agar tidak tercipta berbagai hal yang mengganggu kesehatan mental. Nnodum, et al (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dan resolusi konflik pada suami isri. Galdiolo, et al (2020) menemukan bahwa kecerdasan emosional pada orang tua secara umum stabil selama periode kehamilan, akan tetapi terdapat hubungan negatif yang signifikan pada perkembangan kecerdasan emosional antar pasangan. Pernyataan tersebut mengartikan bahwa ketika satu pasangan tidak dapat mengatasi aspek emosional dalam pengasuhan, maka pasangan lainnya akan mengkompensasi.

Gayathri & Meenakshi (2014) menunjukkan dalam penelitiannya bahwa salah satu hal yang bisa membuat emosi stabil adalah dengan fokus pada tugas dan kewajiban. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Pandey, et al (2015) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecerdasan emosional antara laki-laki dan perempuan. Perempuan memiliki skor kecerdasan emosional yang lebih tinggi, walaupun ternyata antara skor kecerdasan emosional dari tinggi sampai rendah memiliki gaya resolusi konflik yang berbeda. Jika dilihat berdasarkan usia ternyata setiap individu kecerdasan emosionalnya akan meningkat, tetapi menurun saat berusia 35 tahun ke atas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *narrative review* yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai faktor yang menyebabkan masalah kesehatan mental pada ibu di masa perinatal. Lingkungan sosial dianggap sebagai hal yang dapat membantu ibu dalam mengatasi masalah kesehatan mental, tetapi lingkungan sosial banyak yang masih keliru terhadap berbagai masalah kesehatan mental yang dialami oleh ibu. Bahkan, keluarga ada yang menganggap hal tersebut bukan masalah dan tidak tau cara mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami oleh ibu seperti depresi, stress pengasuhan, ataupun

kecemasan. Kekeliuran dalam mempersepsikan masalah kesehatan mental pada ibu bisa dipengaruhi oleh sosial budaya.

Kecerdasan emosional dianggap sebagai solusi agar ibu tidak mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi. Ketika lingkungan tidak mengerti cara untuk menanganinya, setidaknya ibu memiliki kecerdasan emosional sebagai faktor protektif dalam menghadapi tantangan emosional pada masa perinatal. Kecerdasan emosional dianggap sebagai fondasi untuk resolusi konflik yang efektif, akan tetapi hal ini membutuhkan bantuan pasangan atau suami.

DAFTAR PUSTAKA

- Adeponle, A., Groleau, D., Gureje, O., & Kirmayer, L. J. (2023). Help-seeking for moderate to severe perinatal depression in Nigeria: Implications for a cultural-ecosocial approach to global mental health. *SSM - Mental Health*, 3, 100217. <https://doi.org/10.1016/j.ssmmh.2023.100217>
- Alehagen, S., Wijma, K., & Wijma, B. (2001). Fear during labor. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 80(4), 315–320. <https://doi.org/10.1034/j.1600-0412.2001.080004315.x>
- Andersson, L., Sundström-Poromaa, I., Wulff, M., Åström, M., & Bixo, M. (2006). Depression and anxiety during pregnancy and six months postpartum: A follow-up study. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 85(8), 937–944.
- Baxter, J., Hewitt, B., & Haynes, M. (2008). Life Course Transitions and Housework: Marriage, Parenthood, and Time on Housework. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 259–272. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00479.x>
- Belsky, J., & Hsieh, K.-H. (1998). *Patterns of Marital Change During the Early Childhood Years: Parent Personality, Coparenting, and Division-of-Labor Correlates*. 12(4), 511–528.
- Buultjens, M., Murphy, G., Robinson, P., & Milgrom, J. (2013). The perinatal period: A literature review from the biopsychosocial perspective. *Clinical Nursing Studies*, 1(3). <https://doi.org/10.5430/cns.v1n3p19>
- Fontein-Kuipers, Y., Ausems, M., Budé, L., van Limbeek, E., de Vries, R., & Nieuwenhuijze, M. (2015). Factors influencing maternal distress among Dutch women with a healthy pregnancy. *Women and Birth: A Journal of the Australian College of Midwives*, 28(30), 36e–43e
- Galdiolo, S., Gaugue, J., Mikolajczak, M., & Van Cappellen, P. (2020). Development of Trait Emotional Intelligence in Response to Childbirth: A Longitudinal Couple Perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 560127. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.560127>
- Gaviria, S. L., Marle Duque, Vergel, J., & Restrepo, D. (2019). Perinatal depressive symptoms: Prevalence and associated psychosocial factors. *Revista Colombiana de*

- Psiquiatría (English Ed.)*, 48(3), 166–173.
<https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2017.09.011>
- Gayathri, N., & Meenakshi, K. (2014). *Emotional Intelligence Through the Bhagavad-gita for Conflict Resolution*.
- Heitler, S. (2007). *Conflict resolution skills for couples and counsellors*. www.Goodtherapy.Org. www.goodtherapy.org
- Kaur, J., & Junnarkar, M. (2017). Emotional Intelligence and Intimacy in Relationships. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(3), 27–35.
- Klobučar, N. R. (2016). The Role of Spirituality in Transition to Parenthood: Qualitative Research Using Transformative Learning Theory. *Journal of Religion and Health*, 55(4), 1345–1358. <https://doi.org/10.1007/s10943-015-0088-4>
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting Change in Marital Satisfaction from Husbands' and Wives' Conflict Resolution Styles. *Journal of Marriage and the Family*, 57(1), 153. <https://doi.org/10.2307/353824>
- Lodha, P., Jahangir, T., Karia, S., DeSousa, A., Appasani, R., & Withers, M. (2022). Perceptions of perinatal depression among low-income mothers and families in Mumbai, India. *Asian Journal of Psychiatry*, 71, 103048. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103048>
- Marcus, S. M., & Heringhausen, J. E. (2009). Depression in Childbearing Women: When Depression Complicates Pregnancy. *Primary Care: Clinics in Office Practice*, 36(1), 151–165. <https://doi.org/10.1016/j.pop.2008.10.011>
- Monk, C., Dimidjian, S., Galinsky, E., Gregory, K. D., Hoffman, M. C., Howell, E. A., Miller, E. S., Osborne, C., Rogers, C. E., Saxbe, D. E., & D'Alton, M. E. (2022). The transition to parenthood in obstetrics: Enhancing prenatal care for 2-generation impact. *American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM*, 4(5), 100678. <https://doi.org/10.1016/j.ajogmf.2022.100678>
- Nnodum, B. I., Ugwuebulam, C. N., & Agbaenyi, I. G. (2016). Emotional Intelligence and the Conflict Resolution Repertoire of Couples in Tertiary Institutions in Imo State. *Journal of Education and Practice*, 7(28), 146–150.
- Pandey, S., Sajjanapu, S., & Sangwan, G. (2015). Study on Effect of Emotional Intelligence on Conflict Resolution Style. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(S6), 71. <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8iS6/71215>
- Porter, E., Lewis, A. J., Watson, S. J., & Galbally, M. (2019). Perinatal maternal mental health and infant socio-emotional development: A growth curve analysis using the MPEWS cohort. *Infant Behavior and Development*, 57, 101336. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2019.101336>
- Schmied, V., Johnson, M., Naidoo, N., Austin, M. P., Matthey, S., Kemp, L., et al. (2013). Maternal mental health in Australia and New Zealand: A review of longitudinal studies. *Women and Birth: Journal of the Australian College of Midwives*, 26(3), 167–178. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2013.02.006>

- Schreiner, E. (2015). *Five types of conflict resolution strategies*. Coporatetrainingmaterials.Com.Smallbusiness.Chron.Com/Five-Types-Conflict-Resolution. coporatetrainingmaterials.com.smallbusiness.chron.com/five-types-conflict-resolution
- Segal, J., Smith, M., & Robinson, L. (2025). *Improving Emotional Intelligence (EQ)*. Improving Emotional Intelligence (EQ) Manage Emotions to Build Better Relationships and Achieve Success. <https://www.helpguide.org/mental-health/wellbeing/emotional-intelligence-eq>
- Vismara, L., Rollè, L., Agostini, F., Sechi, C., Fenaroli, V., Molgora, S., Neri, E., Prino, L. E., Odorisio, F., Trovato, A., Polizzi, C., Brustia, P., Lucarelli, L., Monti, F., Saita, E., & Tambelli, R. (2016). Perinatal Parenting Stress, Anxiety, and Depression Outcomes in First-Time Mothers and Fathers: A 3- to 6-Months Postpartum Follow-Up Study. *Frontiers in Psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00938>
- Williamson, H. C., & Lavner, J. A. (2020). Trajectories of Marital Satisfaction in Diverse Newlywed Couples. *Social Psychological and Personality Science*, 11(5), 597–604. <https://doi.org/10.1177/1948550619865056>
- Yang, L., Yang, Z., & Yang, J. (2023). The effect of marital satisfaction on the self-assessed depression of husbands and wives: Investigating the moderating effects of the number of children and neurotic personality. *BMC Psychology*, 11(1), 163. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01200-8>