

Peran Dukungan Suami dan Regulasi Emosi terhadap Kesejahteraan Psikologis Ibu Hamil

Wasis Purwo Wibowo^a

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura, Jalan Raya Telang, Kamal, Bangkalan, Madura - Indonesia

Yudho Bawono^b

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya, Universitas Trunojoyo Madura, Jalan Raya Telang, Kamal, Bangkalan, Madura – Indonesia

E-mail: wasispurwowibowo@gmail.com

Diserahkan : 23 April 2025

Diterima : 3 Juni 2025

Abstract

Pregnant women experience various physical and psychological changes during pregnancy, which can affect their well-being, subsequently impacting the fetus and the quality of their relationships with family members. This study aims to analyze the support provided by husbands and emotional regulation on the psychological well-being of pregnant women while awaiting the birth of their child. This study collected data from 45 pregnant women in Bangkalan Regency, aged between 23 and 35 years and with a gestational age of more than 30 weeks. The sampling method used in this study was purposive sampling. Data collection used the husband's support scale, the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale, and the Psychological Wellbeing (PWB) Scale for pregnant women. The data obtained were then analyzed using multiple linear regression with the help of SPSS. The results of this study showed an F value of 9.883 with a significance of 0.000 ($p < 0.01$), which explains that support from husbands and emotional regulation affect the psychological well-being of mothers during pregnancy. Meanwhile, support from husbands and emotional regulation of pregnant women contributed 32% to the psychological well-being of pregnant women while awaiting birth, and 68% was influenced by other factors. The conclusion that can be drawn from this study is that husband's support and emotional regulation together influence the psychological well-being of pregnant women.

Keywords: *Emotional Regulation; Husband Support; Pregnant Women; Psychological Well-Being*

Abstrak

Ibu hamil dalam menjalani kehamilan mengalami beragam gejala perubahan secara fisik maupun psikis sehingga kondisi tersebut berkaitan dengan kesehatannya selama menjalani kehamilan yang berdampak pada janin maupun kualitas dengan keluarganya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa dukungan yang diberikan suami dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan secara psikologis ibu hamil selama menunggu kelahiran buah hati. Penelitian ini mengumpulkan data dari 45 ibu hamil di Kabupaten Bangkalan yang berusia antara 23 dan 35 tahun dan memiliki usia kandungan lebih dari 30 minggu. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Pengambilan data menggunakan skala

dukungan suami, skala Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), dan Psychological Wellbeing (PWB) Scale pada ibu hamil. Data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F sebesar 9,883 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$), yang menerangkan bahwa dukungan dari suami dan regulasi emosi mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu selama hamil. Adapun dukungan dari suami dan regulasi emosi ibu hamil berkontribusi sebesar 32% terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil saat menunggu kelahiran dan 68% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini bahwa dukungan suami dan regulasi emosi secara bersama-sama berpengaruh terhadap kesejahteraan secara psikologis ibu hamil.

Kata kunci: Dukungan Suami; Ibu Hamil; Kesejahteraan Psikologis; Regulasi Emosi

1. Pendahuluan

Kehidupan seorang wanita mengalami perubahan besar secara fisik, hormonal, dan psikologis selama kehamilan sehingga menjadikan kondisi tersebut sebagai masa transisi yang penting. Selama masa kehamilan, ibu hamil merasakan beragam gejolak emosi seperti kebahagiaan, kecemasan, ketakutan, dan stres yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Beberapa hasil riset menunjukkan bahwa sekitar 15,6% wanita hamil dan 19,8% wanita hamil pasca melahirkan mengalami gangguan psikologis selama kehamilan yang dapat berdampak negatif bukan hanya pada kondisi mental ibu akan tetapi juga pada perkembangan janin dan hasil kehamilan (Muliani, 2022). Perubahan-perubahan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu hamil, yang didefinisikan sebagai kondisi optimal fungsi psikologis yang mencakup dimensi evaluatif (kepuasan hidup) dan dimensi afektif (perasaan positif dan negatif) dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian (Wibowo & Bawono, 2024) menyatakan bahwa ibu hamil merasakan perasaan cemas selama kehamilan dan dalam menghadapi persalinan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pentingnya kesejahteraan psikologis ibu hamil selama menjalani kehamilan. Permasalahan psikologis yang tidak tertangani selama kehamilan dapat berdampak negatif bukan hanya terhadap ibu, tetapi juga terhadap janin dan perkembangan anak di kemudian hari, termasuk kenaikan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, serta kompleksitas pasca persalinan (Fauziah, 2021). Ibu hamil dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung menjalani kehamilan yang lebih sehat, persalinan yang lebih lancar, dan perilaku kesehatan yang baik, oleh karena itu, fokus utama studi kesehatan maternal adalah komponen yang dapat mendukung kesejahteraan secara psikologis ibu hamil (Winarni et al., 2023).

Kesejahteraan psikologis ibu hamil dalam menunggu kelahiran termanifestasi dalam beberapa dimensi penting, termasuk penerimaan diri terhadap perubahan tubuh dan identitas, kemampuan mengelola emosi, relasi positif dengan pasangan dan keluarga, serta persiapan mental untuk persalinan dan menjadi orangtua (Muyassaroh & Argaheni, 2022). Konstruk kesejahteraan psikologis selama periode ini bersifat multidimensional dan dinamis, dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari internal seperti trait kepribadian serta sejarah kesehatan mental, dan juga faktor eksternal seperti dukungan sosial dan akses terhadap layanan kesehatan. Tantangan kesejahteraan psikologis yang dihadapi ibu hamil saat menunggu kelahiran seringkali berkisar pada ketidakpastian tentang waktu persalinan, ketakutan akan komplikasi, kecemasan tentang kesehatan bayi, serta kekhawatiran tentang kemampuan mereka dalam menjalankan peran sebagai ibu (Chauhan & Potdar, 2022).

Dukungan suami menjadi komponen yang dianggap penting sehingga dapat memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan secara psikologis pada ibu hamil (Fitria et al., 2025). Suami sebagai pasangan terdekat berperan sebagai sistem pendukung utama yang dapat memberikan dukungan emosional, instrumental, dan informasional selama masa kehamilan. Dukungan sosial, terutama dari pasangan, keluarga, dan penyedia layanan kesehatan, memainkan peran sentral dalam kesejahteraan psikologis ibu hamil selama masa tunggu kelahiran. Studi (Nurianti et al., 2021) yang dilakukan menyiratkan bahwa peran suami tak kalah penting pada ibu hamil karena dapat mengurangi kecemasan dan menghadapi persalinan karena didampingi pasangannya. Bentuk dukungan yang dianggap paling bermanfaat mencakup dukungan emosional (empati dan validasi perasaan), dukungan informasional (berbagi pengetahuan tentang persalinan dan pengasuhan), dukungan instrumental (bantuan praktis dalam persiapan kelahiran), dan dukungan penilaian (umpan balik positif dan penguatan). Ibu hamil mampu merasakan ketenangan serta lebih siap menghadapi proses melahirkan dan posisi barunya sebagai orang tua jika suami mereka berpartisipasi aktif dalam kehidupannya selama masa kehamilan (Khairunisya et al., 2023). Hal yang dilakukan suami termasuk mengajak istrinya untuk memeriksakan kehamilan, membantu pekerjaan rumah tangga, dan menunjukkan empati serta dukungan kepada mereka. Dukungan suami yang memadai dapat menurunkan risiko depresi dan kecemasan selama kehamilan sehingga melibatkan suami dalam proses kehamilan dan memberikan edukasi tentang pentingnya dukungan suami merupakan faktor kunci dalam memelihara kesejahteraan psikologis ibu hamil (Fitria et al., 2025).

Pengelolaan emosi juga memiliki peran yang krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis ibu hamil. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan mengatur emosi secara adaptif dimana individu yang dapat mengendalikan emosinya dengan baik cenderung dapat menekan kekhawatiran, kecemasan, tekanan, dan stres yang lebih rendah, sehingga mereka juga lebih memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan kondisi perubahan yang terjadi dalam dirinya (Dwiyani & Widuri, 2022). Kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan emosi mereka secara efektif dapat membantu ibu hamil mengatasi kecemasan dan stres yang muncul selama kehamilan. Pendapat (Gross & John, 2003) bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif seperti penerimaan, penilaian ulang kognitif, dan berbagi perasaan dengan orang lain berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, strategi regulasi emosi yang maladaptif seperti penekanan emosi dan ruminasi dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis selama kehamilan. Penelitian oleh (Wibowo et al., 2025) menunjukkan bahwa regulasi emosi dibutuhkan ibu hamil dalam menghadapi persalinan dan pentingnya menciptakan lingkungan yang baik untuk menjalani segala perubahan dan tantangan selama kehamilan.

Dari penjelasan yang telah diuraikan di atas dapat dilihat bahwa ada faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan secara psikologis ibu hamil diantaranya adalah interaksi antara dukungan suami dan kemampuannya dalam meregulasi emosi (Marliani et al., 2020; Yosita et al., 2022). Ibu hamil yang menerima dukungan dari suami mungkin dapat mengatur emosi mereka secara lebih adaptif, yang dapat mencakup peningkatan ekspresi emosi yang sehat dan membantu mereka dalam mengadopsi pandangan yang lebih optimis terhadap situasi yang penuh tekanan. Hasil riset yang disampaikan oleh (Wulandari & Suryaningsih, 2022) menemukan bahwa dukungan emosional dari pasangan sangat diperlukan ibu hamil dalam menjalani kehamilan. Dukungan internal tersebut dapat meminimalkan stres kehidupan dan gejala depresi pada ibu hamil. Demikian pula, kemampuan dalam meregulasi

emosi yang tepat bisa membantu ibu hamil memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia dengan lebih efektif, termasuk dukungan dari suami. Dukungan dari suami memberikan semangat dan kemampuan untuk mengendalikan emosi ataupun rasa cemas yang dirasakan oleh ibu hamil (Luh et al., 2023).

Maka dari itu, riset ini bertujuan untuk menganalisa peran dukungan dari suami dan regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil dalam menunggu kelahiran buah hati. Hasil dari riset ini nanti diharapkan dapat memberikan kontribusi referensi baik secara psikologi dan kesehatan terkait pentingnya kesejahteraan psikologis ibu hamil serta pentingnya peran dukungan suami dan regulasi emosi dalam membantu mencapai kesejahteraan tersebut sehingga berdampak pada perkembangan janin yang sehat dan persalinan yang lancar.

2. Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah melalui pendekatan kuantitatif, berfokus pada pemeriksaan data numerik untuk mengetahui seberapa signifikan hubungan antara variabel yang diteliti. Penentuan infoman penelitian dilakukan melalui teknik purposive sampling yakni memilih subjek penelitian sesuai dengan kriteria dan pertimbangan penelitian (Sugiyono, 2019). Penentuan subjek dalam riset ini dengan pertimbangan tertentu yaitu menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria sample yang ditentukan. Adapun kriteria subjek penelitian yang digunakan yaitu ibu hamil dengan usia 23-35 tahun dan usia kandungan lebih dari 30 minggu di Kabupaten Bangkalan. Data penelitian ini dikumpulkan dengan tiga instrumen yaitu skala dukungan suami, skala regulasi emosi dan skala kesejahteraan psikologis ibu hamil.

Instrumen dukungan suami berupa skala dukungan suami disusun yang didasarkan pada aspek-aspek dukungan suami dari Sarafino dan Smith yang terdiri dari ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap istri; aspek dukungan penghargaan terdiri dari ungkapan penghargaan positif, dorongan untuk maju, dan persetujuan terhadap gagasan atau perasaan istri; dan aspek dukungan instrumental terdiri dari bantuan langsung melalui tindakan seperti menawarkan bantuan langsung, dan aspek dukungan informasi meliputi pemberian nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik yang dapat membantu istri mengatasi masalah (Yolanda & Rahayuningsih, 2023). Adapun total item dalam skala ini sebanyak 15 item yang diadaptasi dari (Manurung & Panjaitan, 2019) dengan pilihan untuk menjawab: sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dengan rentang nilai skor 1 sampai 5 yang kemudian dilakukan uji terpakai pada ibu hamil sebanyak 45 ibu hamil sehingga diperoleh nilai validitas berkisar 0,350 sampai 0,739 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,864.

Pengukuran untuk mengetahui pengelolaan emosi ibu hamil dalam penelitian ini diukur dengan skala regulasi emosi / Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) yang didasarkan pada aspek cognitive reappraisal (menilai kembali situasi dengan perspektif yang lebih positif), expressive suppression (menekan ekspresi emosi secara adaptif) (Gross & John, 2003). Adapun jumlah item dalam skala ini sebanyak 10 item yang diadaptasi peneliti dari (Gross & John, 2003) dengan jawaban yang terdiri dari sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dengan rentang nilai skor 1 sampai 5 yang kemudian dilakukan uji terpakai pada ibu hamil sebanyak 45 ibu hamil sehingga diperoleh nilai validitas berkisar 0,255 sampai 0,347 dan nilai reliabilitasnya sebesar 0,618.

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diukur dengan skala kesejahteraan psikologis/ Psychological Wellbeing (PWB) Scale yang didasarkan pada aspek yang terdiri

dari Autonomy, menguasai lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, tujuan hidup, self-acceptance (Ryff & Keyes, 1995). Adapun total item dalam skala ini sebanyak 18 item yang diadaptasi peneliti dari (D. Ryff et al., 2010) dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju dengan rentang skor 1 sampai 5 yang kemudian dilakukan uji terpakai pada ibu hamil sebanyak 45 ibu hamil dengan validitas berkisar antara 0,310 sampai dengan 0,754 dan reliabilitasnya sebesar 0,901.

Data diperoleh dari 45 ibu hamil yang ada di Bangkalan dengan usia kehamilan lebih dari 30 minggu yang dijadikan sebagai subjek penelitian. Selanjutnya, data yang didapatkan dijabarkan menggunakan penelaahan regresi linear berganda yang diolah melalui bantuan SPSS. Analisis tersebut dipilih untuk menjabarkan hubungan sebab akibat antara variabel bebas (regulasi emosi dan dukungan suami) dan variabel terikat (kesejahteraan psikologis ibu hamil). Tujuan lain dari analisis ini adalah untuk menunjukkan seberapa besar dampak yang dimiliki variabel independen (regulasi emosi dan dukungan suami) terhadap variabel dependen.

3. Hasil

Tabel 1.

Hasil Pengujian Asumsi Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnova Sig.	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,175	0,302	Normal

Hasil uji asumsi melalui Kolmogorov-smirnov diperoleh nilai signifikansi 0,175 dan melalui Shapiro-wilk diperoleh nilai signifikansi 0,302 dimana berdasarkan kedua uji asumsi normalitas tersebut diperoleh nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 dimana bukti tersebut berdistribusi normal.

Tabel 2.

Hasil Pengujian Asumsi Linearitas

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis* Regulasi Emosi	0,089	Linear
Kesejahteraan Psikologis* Dukungan Suami	0,678	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas antara variable regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis didapatkan nilai signifikansi 0,089 dan antara variable dukungan suami dengan kesejahteraan psikologis ibu hamil diperoleh signifikansi 0,678 dimana kedua hasil tersebut menunjukkan bahwa memiliki data yang linear karena nilai signifikansinya lebih dari 0,05.

Tabel 3.

Hasil Pengujian Asumsi Multikolinearitas

Variabel	Nilai R	Keterangan
Regulasi Emosi* Dukungan Suami	0,520	Tidak Multikolenear

Hasil dari uji asumsi multikolinearitas diperoleh nilai R sebesar 0,520 yang artinya tidak terjadi multikolinearitas karena nilainya dibawah 0,08.

Tabel 4.
Hasil Penganalisisan Uji F

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	715,857	2	357,929	9,883	.000b
Residual	1521,121	42	36,217		
Total	2236,978	44			

Hasil uji F mempunyai skor F sejumlah 9,883 dengan keakuratan 0,000 ($p < 0,01$), yang menerangkan bahwa dukungan dari suami serta pengelolaan emosi mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu selama hamil dan menanti proses persalinan.

Tabel 5.
Hasil Analisis R-Square

R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,320	0,288	6,01807

Hasil R-Square menghasilkan nilai 0,320, yang menunjukkan bahwa kedua variabel (dukungan dari suami dan regulasi emosi) berkontribusi sebesar 32% terhadap kondisi ibu hamil dalam hal merasakan kesejahteraan psikologis selama menunggu kelahiran buah hati. Ada faktor lain yang mempengaruhi kondisi ibu hamil selain faktor tersebut.

Tabel 6.
Hasil Analisis Uji Regresi Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	9,159	9,613		0,953	0,346	
REG.EMOSI	0,823	0,254	0,483	3,242	0,002	0,554
DUK.SUAMI	0,172	0,188	0,136	0,913	0,366	0,387

Hasil uji regresi diperoleh bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan dukungan suami terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. Nilai konstanta sebesar 9,159 menunjukkan bahwa ketika variabel regulasi emosi dan dukungan suami bernilai nol, maka

kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) diprediksi memiliki nilai sebesar 9,159 satuan. koefisien regresi sebesar 0,823 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel regulasi emosi akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,823 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Koefisien regresi sebesar 0,172 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada variabel dukungan suami akan meningkatkan kesejahteraan psikologis sebesar 0,172 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap konstan. Meskipun hasilnya terdapat pengaruh tetapi hanya regulasi emosi yang berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, sementara dukungan suami tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik.

4. Pembahasan

Temuan yang didapatkan di penelitian ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis ibu hamil dipengaruhi oleh dukungan suami dan regulasi emosi yang dimiliki ibu hamil meskipun secara statistik dukungan suami tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil temuan dalam penelitian menerangkan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan positif terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu hamil. Temuan ini sangat relevan dengan kondisi kehamilan yang melibatkan perubahan fisik, hormonal, dan psikologis yang kompleks. Semakin baik kemampuan ibu dalam mengelola emosinya, maka semakin rendah kecemasan yang dirasakan, pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Hal ini didukung studi yang dilakukan (Farhanna & Tatiyani, 2022) bahwa ketika individu memiliki pengelolaan emosi yang tinggi, maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya, dan sebaliknya, rendahnya pengelolaan emosinya, maka semakin rendah pula kesejahteraan secara psikologisnya.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa pengaturan emosi mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu hamil selama masa menunggu kelahiran buah hatinya. Temuan (Penner & Rutherford, 2022) mengungkapkan bahwa regulasi emosi memiliki korelasi penting terhadap kesehatan mental, pengasuhan, dan perkembangan selama periode perinatal, di mana ibu hamil dengan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik menunjukkan ketahanan yang lebih tinggi terhadap dampak negatif dari beragam tekanan dan perubahan sehingga kemampuan mengelola emosi secara efektif memungkinkan ibu hamil untuk merespons tekanan dan perubahan kehamilan dengan cara yang lebih adaptif, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis.

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan kontribusi yang substansial terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. Hal ini mengindikasikan bahwa ibu hamil yang mampu menerapkan strategi regulasi emosi adaptif seperti *cognitive reappraisal* (reinterpretasi kognitif) dan *emotional acceptance* (penerimaan emosi) sehingga cenderung mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Regulasi emosi yang baik pada ibu hamil tidak hanya bermanfaat bagi kesejahteraan ibu, tetapi juga berimplikasi pada kesehatan janin. Oleh karena itu, kemampuan ibu untuk meregulasi emosinya dengan efektif menjadi hal yang penting untuk kesehatan ibu dan bayi. Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa regulasi emosi merupakan prediktor yang kuat untuk kesejahteraan psikologis. Temuan ini konsisten dengan pendapat (Marliani et al., 2020) tentang regulasi emosi yang tinggi berperan dalam mengurangi tekanan sehingga menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengelola emosi untuk mencapai kesejahteraan psikologis.

Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. Hormon kehamilan bisa mempengaruhi mood ibu hamil,

terutama di 3 bulan pertama. Ibu hamil mungkin merasa gembira dan bahagia satu menit, lalu khawatir atau sedih yang berikutnya. Hal ini didukung hasil penelitian (Duri et al., 2025) bahwa terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap kesejahteraan psikologis individu. Perubahan hormonal yang terjadi selama kehamilan menciptakan kondisi neurobiologis yang unik yang mempengaruhi kemampuan regulasi emosi ibu.

Ibu hamil yang mampu menerapkan strategi regulasi emosi adaptif seperti cognitive reappraisal dan emotional acceptance akan lebih mampu mengelola perubahan emosional yang terjadi. Semakin tinggi pengelolaan emosi yang dilakukan ibu akan memiliki peranan kontribusi terhadap terbentuknya kesejahteraan psikologis yang semakin tinggi juga. Kemampuan regulasi emosi juga berperan sebagai protective factor yang membantu ibu hamil mengelola kecemasan, stres, dan tantangan psikologis lainnya selama periode perinatal. Hal ini didukung hasil penelitian (Pasinringi et al., 2021) bahwa regulasi emosi berkontribusi terhadap kecemasan yang artinya semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah kecemasan selama kehamilannya.

Menariknya, hasil penelitian menggambarkan bahwa dukungan suami tidak berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. Temuan ini agak berbeda dengan beberapa penelitian yang menunjukkan peran penting dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Hasil ini berbeda dengan (Yosita et al., 2022) yang menyatakan bahwa semakin banyak dukungan dari suami yang didapatkan oleh ibu yang memiliki peran ganda, maka semakin baik tingkat kesejahteraan psikologis. Begitupun sebaliknya, ketika rendahnya dukungan suami yang didapatkan oleh ibu yang berperan ganda, maka kesejahteraan psikologisnya juga semakin rendah. Kemungkinan dukungan yang didapatkan dari suami memiliki peran yang berbeda pada fase kehamilan yang berbeda. Pada trimester ketiga, adaptasi psikologis perempuan hamil mungkin sudah mencapai tahap dimana faktor internal (regulasi emosi) lebih dominan daripada faktor eksternal (dukungan sosial). Dan tidak signifikannya dukungan suami mungkin karena penelitian mengukur kuantitas dukungan daripada kualitas dukungan. Dukungan yang efektif tidak hanya bergantung pada frekuensi, tetapi juga pada relevansi, timing, dan cara pemberian dukungan yang sesuai dengan kebutuhan spesifik ibu hamil.

Studi menunjukkan korelasi antara regulasi emosi dan neurotik dan kecemasan yang dimoderasi oleh dukungan sosial pada ibu hamil. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi mungkin berperan sebagai mediator dalam hubungan antara dukungan suami dan kesejahteraan psikologis. Hal ini didukung hasil penelitian (Ahamed Elsayes & Mohamed Abo-elyzeed, 2021) bahwa pengaturan emosi merupakan hal yang dinamis dan memodifikasi respons agar sesuai dengan situasi serta pemeliharaan perilaku yang terarah. Ibu hamil dengan kemampuan regulasi emosi yang baik mungkin tidak terlalu bergantung pada dukungan eksternal sehingga suami yang akan menjadi calon bapak harus dapat mendengar serta menerima segala perubahan tubuh yang dialami ibu selama kehamilan. Suami juga diharapkan bisa menggantikan peran istri sementara selama kehamilan. Kemungkinan suami juga mengalami stres dan penyesuaian psikologis sendiri, sehingga kemampuannya memberikan dukungan yang efektif menjadi terbatas.

Temuan dalam studi ini kontras dengan beberapa penelitian yang telah ada sebelumnya, seperti yang memaparkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial suami dengan kesejahteraan secara psikologis (Hartini et al., 2023). Dalam konteks kehamilan, kompleksitas ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor diantaranya suami juga mengalami stres dan penyesuaian psikologis selama periode perinatal, kemungkinan terjadi mismatch antara jenis dukungan yang diberikan dengan kebutuhan spesifik ibu hamil,

serta perubahan dinamika hubungan pasangan selama kehamilan yang dapat mempengaruhi efektivitas dukungan yang diberikan. Meskipun dukungan suami tidak signifikan dalam penelitian ini, tetapi dapat dijelaskan dari hasil penelitian (Prihandini & Primana, 2020) bahwa dukungan sosial terutama berupa dukungan yang diberikan suami memiliki kontribusi positif terhadap kelekatan ibu-janin (*maternal fetal attachment*), namun hubungan tersebut masih inkonsisten. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami dinamika dukungan sosial selama kehamilan.

Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa secara bersama-sama dukungan dari suami dan pengelolaan emosi memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu hamil. Temuan dari penelitian juga menghasilkan bahwa *variable* dukungan suami dan regulasi emosi memberikan sumbangsih sebesar 32% terhadap kesejahteraan psikologis ibu hamil. Adapun 68% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti diantaranya terkait dinamika keluarga. Memahami dinamika dukungan suami, regulasi emosi, dan kesejahteraan psikologis ibu juga memerlukan kesadaran akan faktor budaya dan kontekstual. Bantuan yang didapatkan dari pasangan, keluarga, dan lingkungan sosial sangat penting untuk membantu ibu hamil dalam menghadapi perubahan dan tantangan selama masa kehamilan. Selain daripada itu, masih terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis ibu hamil selain dukungan dari suami maupun regulasi emosinya. Dukungan suami yang lebih spesifik dan regulasi emosi dibutuhkan ibu hamil dalam mengurangi segala perubahan dan gejala selama kehamilan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis yang dapat berdampak terhadap kelancaran persalinan dan perkembangan janinnya.

Penelitian ini mengkonfirmasi peran penting regulasi emosi dalam mencapai kesejahteraan psikologis pada ibu hamil, sementara memberikan insight penting tentang kompleksitas peran dukungan suami. Temuan ini menekankan pentingnya mengembangkan kemampuan internal ibu hamil untuk mengelola emosi sebagai fondasi utama kesejahteraan psikologis selama kehamilan. Hal ini memiliki implikasi penting untuk elaborasi program intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis ibu hamil. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini diantaranya perlu penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi mengapa dukungan suami tidak berpengaruh signifikan, dan perlunya pendalaman terhadap faktor-faktor lain yang mungkin memediasi atau memoderasi hubungan antara variabel-variabel tersebut.

5. Kesimpulan

Kesimpulan penelitian yang bisa diambil bahwa variabel independen (*regulasi emosi dan dukungan suami*) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (*kesejahteraan psikologis*) pada ibu. Lebih lanjut, kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini mengkonfirmasi peran penting regulasi emosi sebagai prediktor utama *psychological well-being* pada ibu hamil, dengan kontribusi yang sangat signifikan. Temuan ini merefleksikan kompleksitas perubahan secara fisik dan psikologis yang terjadi selama kehamilan, dimana perubahan hormonal dan adaptasi psikososial membutuhkan kemampuan regulasi emosi yang adaptif untuk mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Sebaliknya, tidak signifikannya pengaruh dukungan suami mengungkap dinamika yang kompleks dalam hubungan interpersonal selama periode perinatal, yang mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stres paternal, mismatch kebutuhan dukungan, dan lainnya.

Implikasi praktis dari temuan ini mengarah pada pentingnya pengembangan intervensi berbasis regulasi emosi dalam perawatan antenatal, sambil tetap mempertahankan pendekatan menyeluruh yang mempertimbangkan kualitas dukungan sosial. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami bahwa investasi pada pengembangan kemampuan internal ibu hamil untuk mengelola emosi merupakan strategi yang paling efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis selama kehamilan, dengan implikasi jangka panjang untuk kesehatan maternal dan perkembangan janin.

Referensi

- Ahamed Elsayes, H., & Mohamed Abo- elyzeed, S. (2021). Emotional regulation and psychological well-being of newcomer nursing students. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(3). <https://doi.org/10.21608/ejhc.2021.183453>
- Chauhan, A., & Potdar, J. (2022). Maternal mental health during pregnancy: a critical review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.30656>
- D. Ryff, C., D. M., A., J.S., A., D.S., C., P.D., C., C., C., & D., W. (2010). National survey of midlife development in the united states (MIDUS II), 2004-2006: documentation of psychosocial constructs and composite variables in MIDUS II project 1. In *Inter-university Consortium for Political and Social Research*.
- Duri, R. R., Rahmi, K. A., Rahmadini, Y., Yani, A. K., Apriyani, A., & Gowasa, M. W. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap psychological well-being pada mahasiswa psikologi UNP angkatan 2021. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(2), 179–190. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i2.1114>
- Dwiyani, B. F., & Widuri, E. L. (2022). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil di puskesmas gondokusuman II yogyakarta. *Empowerment: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(03). <https://doi.org/10.25134/empowerment.v5i03.6446>
- Farhanna, S., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan kepuasan kerja dan regulasi emosi dengan kesejahteraan psikologis pada guru di kompleks pendidikan muhammadiyah kramat raya jakarta pusat. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3). <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2133>
- Fauziah, A. R. (2021). Kecenderungan depresi pasca melahirkan pada ibu primipara. *Ug Jurnal*, 15.
- Fitria, H., Agustiani, A., Rizki Fauzi, R., Subhianti Putri, R., Studi Ilmu Keperawatan, P., Ilmu Kesehatan, F., Medika Suherman, U., Barat, J., & Author, C. (2025). *Hubungan dukungan suami dengan perubahan psikologis pada ibu hamil trimester 1 (hamil pertama) di puskesmas tambelang bekasi*. 6(1).
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hartini, S., Tanadi, K., Yakub, Y., Utami, V., & Wastuti, S. N. Y. (2023). Psychological well-being ditinjau dari dukungan sosial pada remaja di pinggir rel kelurahan tanjung gusta medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 6(2), 599–609. <https://doi.org/10.34007/jehss.v6i2.1912>
- Khairunisya, K., Daimah, U., & Kartika, J. (2023). Pengaruh pengetahuan dan dukungan suami ibu hamil trimester iii terhadap kecemasan menghadapi persalinan di masa pandemi. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 5(4). <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v5i4.19833>
- Luh, N., Maenra, P., Sari, R., Wayan, N., Parwati, M., Putu, N., & Kurnia Indriana, R. (2023). Hubungan antara tingkat pengetahuan ibu dan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu hamil trimester iii dalam menghadapi persalinan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1).

- Manurung, S. S. , & Panjaitan, M. (2019). Hubungan dukungan suami dengan kesiapan ibu dalam proses persalinan di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia Medan Tahun 2018. *JIFI (Jurnal Ilmiah Farmasi Imelda)*, 2(2), 33–40.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi covid-19. *Digital Library: UIN Sunan Gunung Jati*, May.
- Muliani, R. H. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu bersalin dalam masa pandemi covid-19. *Jurnal Bina Cipta Husada*, 27.
- Muyassaroh, Y., & Argaheni, N. B. , A. S. P. , M. D. M. , Z. L. I. , K. R. S. , . . . & I. N. (2022). *Psikologi perkembangan (Vol. 166)*. PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Nurianti, I., Saputri, I. N., & Crisdayanti Sitorus, B. (2021). Hubungan dukungan suami dengan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(2), 163–169. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.493>
- Pasinringi, M. A. A., Burhanuddin, A. S., Cholisa, F. A., Musa, N. I., & Safrina, E. S. (2021). Kontribusi regulasi emosi terhadap kecemasan pada ibu hamil di kehamilan pertama. *Jurnal Health Sains*, 2(11). <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i11.335>
- Penner, F., & Rutherford, H. J. V. (2022). Emotion regulation during pregnancy: a call to action for increased research, screening, and intervention. *Archives of Women's Mental Health*, 25(2). <https://doi.org/10.1007/s00737-022-01204-0>
- Prihandini, S., & Primana, L. (2020). Efikasi diri kesehatan mental sebagai mediator antara dukungan suami dengan kelekatan ibu-janin. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2). <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.112-124>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kualitatif dan R&D. In *Metode Penelitian Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta*.
- Wibowo, W. P., & Bawono, Y. (2024). Describing pregnant women's anxiety in facing childbirth based on the maternal age. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 6, 411–418. <https://doi.org/10.21070/pssh.v6i.583>
- Wibowo, W. P., Bawono, Y., Awalia, A., & Rohmad, I. (2025). *Prosiding seminar nasional 2024 psikologi, fisib, utm regulasi emosi ibu hamil dalam menghadapi persalinan*.
- Winarni, L. M., Damayanti, R., Prasetyo, S., Afyanti, Y., & Setio, K. A. D. (2023). Evidence-based interventions to improve the psychological well-being of pregnant mothers: a scoping review. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 27(20). https://doi.org/10.26355/eurrev_202310_34161
- Wulandari, D. I., & Suryaningsih, E. K. (2022). The role of husband among the mental health of pregnant woman: scoping review. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(3). <https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1086>
- Yolanda, E., & Rahayuningsih, I. (2023). Pengaruh hardiness dan dukungan sosial terhadap stress pedagang pasar tradisional di pasar tradisional duduk sampeyan. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan (SIKONTAN)*, 1(3).
- Yosita, T. L., Wismanto, Y. B., & Yudiati, E. A. (2022). Kesejahteraan psikologis pada ibu yang berperan ganda ditinjau dari dukungan suami dan tekanan psikologis. *Gadja Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1). <https://doi.org/10.22146/gamajop.68548>