



doi: <http://dx.doi.org/10.25157/jkg.v7i2.24621>

ANALISIS HUBUNGAN JARAK KELAHIRAN DENGAN PERKEMBANGAN EMOSI ANAK PERTAMA USIA REMAJA DI SMK NEGERI 1 CIPAKU

Nova Sri Rahayu¹, Dini Nurbaeti Zen², Ana Samiatul Millah³, Daniel Akbar Wibowo⁴
^{1, 2, 3, 4} Universitas Galuh, Indonesia

(Sejarah artikel: Diserahkan 2025-05-15, Diterima 2025-06-20, Dipublikasikan 2025-07-27)

ABSTRAK

Jarak kelahiran yang terlalu pendek dapat mengurangi perhatian dan waktu orang tua terhadap anak pertama, sehingga berpotensi memengaruhi perkembangan emosinya. Anak yang tidak memperoleh kelekatan emosional sejak dini cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi saat memasuki usia remaja. Kondisi ini dapat memicu munculnya respons emosi negatif seperti mudah marah, cemas, stres, bahkan depresi. Selain itu, lingkungan sekolah dan teman sebaya yang kurang mendukung dapat memperburuk kondisi emosional anak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara jarak kelahiran dengan perkembangan emosi anak pertama usia remaja. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa remaja di SMK Negeri 1 Cipaku yang berjumlah 262 siswa, dengan sampel sebanyak 40 siswa. Instrumen yang digunakan berupa angket *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ). Hasil analisis regresi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Nilai R Square sebesar 0,605 menunjukkan bahwa 60,5% perkembangan emosi anak dipengaruhi oleh jarak kelahiran. Nilai t hitung sebesar 7,627 yang lebih besar dari t tabel memperkuat hasil tersebut. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk mempertimbangkan jarak kelahiran demi mendukung perkembangan emosi anak.

Kata Kunci: Jarak Kelahiran, Perkembangan Emosi, Remaja

ABSTRACT

A short birth interval may reduce the attention and time parents can give to their firstborn child, potentially affecting the child's emotional development. Children who do not form strong emotional bonds early in life tend to face difficulties in regulating emotions during adolescence. This condition may lead to negative emotional responses such as irritability, anxiety, stress, and even depression. In addition, an unsupportive school environment and peer relationships may worsen emotional challenges. This study aims to analyze the relationship between birth interval and the emotional development of firstborn adolescents. A quantitative approach with a descriptive correlational design was used. The population included all 262 students at SMK Negeri 1 Cipaku, with a sample of 40 adolescents. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Regression analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant relationship between the variables. The R Square value of 0.605 suggests that 60.5% of emotional development is influenced by birth interval. A t-value of 7.627, greater than the t-table value, supports this result. These findings indicate the importance of proper birth spacing. Parents should be mindful of birth intervals to support the optimal emotional development of their firstborn children.

Keywords: Birth Interval, Emotional Development, Adolescents

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan fondasi penting dalam menciptakan generasi berkualitas dan mendukung pembangunan berkelanjutan. Aspek ini menjadi bagian dari upaya menjaga keseimbangan antara pertumbuhan penduduk

dengan daya dukung lingkungan hidup (UU No. 52 Tahun 2009). Salah satu faktor penting dalam mewujudkan derajat kesehatan ibu dan anak adalah pengaturan jarak kelahiran. Jarak kelahiran merupakan rentang waktu antara kelahiran anak sebelumnya dengan anak berikutnya, yang

berfungsi sebagai indikator kesiapan ibu dalam menghadapi kehamilan dan pengasuhan berikutnya (Fitri., 2020).

Pengaturan jarak kelahiran yang ideal memiliki manfaat besar, baik dari segi Kesehatan fisik ibu, tumbuh kembang anak, maupun kesiapan orang tua dalam mengasuh anak secara optimal. WHO (2005) merekomendasikan jarak kelahiran minimal 33 bulan, sedangkan BKKBN melalui Peraturan Nomor 18 Tahun 2020 menetapkan jarak ideal antara 36–48 bulan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan keberhasilan program keluarga berencana, menurunkan angka kelahiran yang tidak direncanakan, dan mencapai jumlah anak ideal (Eko et al., 2022).

Namun, data menunjukkan bahwa praktik jarak kelahiran yang terlalu dekat masih banyak terjadi. Hasil penelitian oleh Ningrum et al. (2022) menunjukkan bahwa 24,23% dari 34.198 wanita memiliki riwayat jarak kelahiran yang rendah. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) juga mencatat bahwa angka kelahiran dengan jarak <24 bulan pada tahun 2007 sebesar 11,8%, meningkat menjadi 12,1% pada 2012, dan sedikit menurun menjadi 9,8% pada tahun 2017 (Zaly., et al., 2022).

Sementara itu, berdasarkan data Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) tahun 2024, angka Total Fertility Rate (TFR) Indonesia berada di angka 2,14, yang belum mencapai target nasional RPJMN sebesar 2,1 anak per perempuan. Selain itu, angka *unmet need* atau kebutuhan ber-KB yang tidak terpenuhi juga masih tinggi, yakni 11,5%, sedangkan target nasional adalah 7,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian jarak kelahiran masih menjadi tantangan di Indonesia.

Jarak kelahiran yang terlalu dekat dapat menimbulkan dampak negatif, baik bagi ibu maupun anak. Ibu berisiko mengalami anemia, kelelahan berkepanjangan, persalinan prematur, perdarahan pascapersalinan, bahkan gangguan psikis seperti kecemasan dan stress (Holimah., et al., 2021). Sedangkan anak berisiko mengalami berat badan lahir rendah (BBLR), gangguan gizi, tidak tercapainya pemberian ASI eksklusif, hingga stunting (Wahyu., et al., 2022). Dampak ini semakin kompleks ketika perhatian orang tua harus terbagi dalam waktu yang berdekatan, sehingga pola asuh terhadap anak pertama menjadi kurang optimal.

Kondisi ini dapat berdampak langsung terhadap perkembangan emosi anak, khususnya anak pertama. Perkembangan emosi sangat penting karena berperan dalam kemampuan individu mengenali, mengekspresikan, dan mengelola perasaan secara sehat. Anak yang sejak dini tidak

mendapatkan kelekatan emosional yang cukup dari orang tua cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur emosi saat menginjak usia remaja (Wardhani., et al., 2024). Anak pertama sering disebut sebagai "anak eksperimen", karena menjadi fokus utama perhatian orang tua. Namun dalam konteks jarak kelahiran yang dekat, perhatian tersebut bisa cepat teralihkan ke anak berikutnya, sehingga kelekatan emosional menjadi terganggu.

Remaja berada dalam fase krusial yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan meningkatnya kebutuhan otonomi. Pada masa ini, pola asuh dan pendampingan orang tua yang terbentuk sejak masa anak-anak sangat memengaruhi kemampuan remaja dalam mengelola emosinya. Remaja yang tidak mendapatkan pendampingan emosional yang cukup sejak kecil cenderung menyalurkan emosinya secara negatif, seperti menyalahkan diri sendiri, menarik diri, atau bahkan menyalahkan orang lain (Manik., et al., 2024).

Masalah gangguan emosi pada remaja semakin menjadi perhatian, baik di tingkat nasional maupun global. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2022, sebanyak 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan mental, dengan rincian 1% mengalami depresi dan 3,7% mengalami kecemasan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018) mencatat sebanyak 706.689 jiwa mengalami depresi, dengan Jawa Barat sebagai provinsi tertinggi. Dari segi usia, kelompok 15–24 tahun menjadi kelompok paling rentan terhadap gangguan emosional.

Kondisi ini juga tercermin di Kabupaten Ciamis. Dinas PPKB mencatat 794 kasus kelahiran <24 bulan dan 20% remaja di daerah tersebut mengalami depresi sedang hingga berat. Kecamatan Cipaku menjadi salah satu wilayah dengan jumlah kasus emosional remaja tertinggi. SMK Negeri 1 Cipaku sebagai salah satu sekolah dengan populasi remaja terbesar, menunjukkan kecenderungan masalah regulasi emosi yang cukup tinggi, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terhadap sejumlah siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan cross-sectional untuk menguji hubungan antara jarak kelahiran dan perkembangan emosi anak pertama usia remaja di SMK Negeri 1 Cipaku. Sampel diambil dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi: (1) remaja anak pertama; (2) memiliki saudara kandung; (3) tinggal dengan orang tua; dan (4) bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi meliputi: (1) tinggal di

asrama/kos/pesantren/bersama saudara; (2) anak tunggal; dan (3) memiliki gangguan jiwa.

Variabel independen adalah jarak kelahiran, dan variabel dependen adalah perkembangan emosi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) dari Gross dan John (2003), yang terdiri dari dua dimensi: reappraisal dan suppression. Instrumen ini telah terbukti valid (loading faktor 0,75–0,84) dan reliabel ($\alpha = 0,79$ untuk reappraisal; $\alpha = 0,73$ untuk suppression), serta stabil berdasarkan uji test–retest.

Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden (jenis kelamin, tempat tinggal, status keluarga, dan daerah tempat tinggal) serta distribusi variabel utama. Analisis bivariat dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji hubungan antara jarak kelahiran dan perkembangan emosi, dengan bantuan SPSS versi 27.0 dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Penelitian ini mengacu pada prinsip etika penelitian dengan memperoleh persetujuan dari Komite Etik, menjamin kerahasiaan data, serta menerapkan informed consent kepada seluruh responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di SMK Negeri 1 Cipaku Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Frekuensi responden	Persentase
1.	Laki-Laki	26	65%
2.	Perempuan	14	35%
Total		40	100%

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMK Negeri 1 Cipaku berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 26 remaja (65%) dan hampir sebagian remaja berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 14 remaja (35%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di SMK Negeri 1 Cipaku Berdasarkan Tempat Tinggal

No	Tempat Tinggal	Frekuensi responden	Persentase
1.	Orang Tua	35	87.5%
2.	Kakek/Nenek	3	7.5%
3.	Saudara	1	2.5%
4.	Sendiri/Kost	1	2.5%
5.	Pesantren/Asrama	0	0%
Total		40	100%

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja di SMK Negeri 1 Cipaku

tinggal bersama orang tuanya yaitu sebanyak 35 remaja (87.5%), hanya sebagian kecil remaja di SMK Negeri 1 Cipaku yang tinggal tidak bersama orang tua melainkan dengan kakek/nenek sebanyak 3 remaja (7.5%), sisanya 1 remaja (2.5%) yang tinggal bersama saudara, dan tinggal sendiri/kost.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di SMK Negeri 1 Cipaku Berdasarkan Status Keluarga

No	Status Keluarga	Frekuensi responden	Persentase
1.	Keluarga Lengkap	37	92.5%
2.	Keluarga Bercerai	1	2.5%
3.	Ayah/Ibu Meninggal	2	5%
Total		40	100%

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan hampir seluruh remaja di SMK Negeri 1 Cipaku memiliki status keluarga lengkap yaitu sebanyak 37 remaja (92.5%), sebagian kecil remaja memiliki status keluarga dengan ayah/ibu meninggal yaitu sebanyak 2 remaja (5%), 1 remaja (2.5%) dengan status keluarga bercerai.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Remaja di SMK Negeri 1 Cipaku Berdasarkan Daerah Tempat Tinggal

No	Daerah	Frekuensi responden	Persentase
1.	Perkotaan/Pusat Kota	1	2.5%
2.	Pedesaan	39	97.5%
Total		40	100%

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan hampir seluruh remaja di SMK Negeri 1 Cipaku tinggal di daerah pedesaan yaitu sebanyak 39 remaja (97.5%), dan sebagian kecil remaja di daerah perkotaan yaitu sebanyak 1 remaja (2.5%).

Tabel 5. Gambaran Rentang Jarak Kelahiran Remaja di SMK Negeri 1 Cipaku

No	Jarak Kelahiran	Frekuensi responden	Persentase
1.	< 24 Bulan	9	22.5%
2.	≥ 24 Bulan	31	77.5%
Total		40	100%

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa hampir seluruh remaja di SMK Negeri 1 Cipaku

memiliki jarak kelahiran ≥ 24 Bulan yaitu sebanyak 31 remaja (77.5%) dan sebagian kecil remaja memiliki jarak kelahiran < 24 bulan sebanyak 9 remaja (22.5%).

Tabel 6. Gambaran Perkembangan Emosi

No	Jarak Kelahiran	Frekuensi responden	Persentase
1.	Penilaian Ulang (<i>Reappraisal</i>)	35	87.5%
2.	Penekanan (<i>Suppression</i>)	5	12.5%
Total		40	100%

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan hampir seluruh remaja di SMK Negeri 1 Cipaku memiliki perkembangan emosi yang dominan terhadap penilaian ulang (*reappraisal*) yaitu sebanyak 35 remaja (87.5%), dan sebagian kecil remaja berorientasi terhadap penekanan (*suppression*) yaitu sebanyak 5 remaja (12.5%).

Tabel 7. Analisis Hubungan Jarak Kelahiran Rendah Dengan Perkembangan Emosi Anak Usia Remaja di SMK Negeri 1 Cipaku

Jarak kelahiriran	Perkembangan emosi				F	%	t	Sig
	<i>Reappraisal</i>		<i>Suppression</i>					
	F	%	F	%				
≥ 24 bulan	3	96.	1	3.2	3	10		
< 24 bulan	0	8%	1	%	1	0%	7.6	0.0
Jml	3	92.	3	7.5	4	10	27	00
	7	5%	3	%	0	0%		

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 7 menjelaskan bahwa remaja di SMK Negeri 1 Cipaku yang memiliki jarak kelahiran ≥ 24 bulan hampir seluruh remaja memiliki perkembangan emosi yang dominan terhadap penilaian ulang (*reappraisal*) yaitu sebanyak 30 remaja (96.8%) dan sebagian kecil remaja memiliki perkembangan emosi yang dominan terhadap penekanan (*suppression*) yaitu sebanyak 1 remaja (3.2%).

Sedangkan remaja di SMK Negeri 1 Cipaku yang memiliki jarak kelahiran < 24 bulan hampir seluruh remaja memiliki perkembangan emosi yang dominan terhadap penekanan (*reappraisal*) yaitu sebanyak 7 remaja (77.8%) dan sebagian kecil remaja yang dominan terhadap penekanan (*suppression*) yaitu sebanyak 3 remaja (7.5%).

Hasil analisis regresi sederhana, diketahui bahwa variabel jarak kelahiran memiliki pengaruh

signifikan terhadap perkembangan emosi anak pertama di usia remaja. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada tabel ANOVA, artinya model regresi secara keseluruhan signifikan dan H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada hubungan yang signifikan antara jarak kelahiran dengan perkembangan emosi anak usia remaja di SMK Negeri 1 Cipaku.

Pembahasan

Analisis Univariat

a. Gambaran Jarak Kelahiran di SMK Negeri 1 Cipaku

Hasil penelitian menunjukkan di SMK Negeri 1 Cipaku bahwa dari total 40 remaja yang menjadi responden sebagian besar remaja yaitu sebanyak 31 remaja (77.5%) berada pada jarak kelahiran > 24 bulan, dan sebanyak 9 remaja (22.5%) dengan jarak kelahiran < 24 bulan. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa remaja di SMK Negeri 1 Cipaku berada pada jarak kelahiran > 24 bulan. Hal ini menunjukkan bahwa jarak kelahiran > 24 bulan dianggap cukup berdasarkan anjuran BKKBN yang diperkuat dengan pernyataan dari WHO yang merekomendasikan orang tua untuk menunggu paling tidak 24 bulan sebelum mencoba kehamilan berikutnya.

Mayoritas remaja di SMKN 1 Cipaku memiliki jarak kelahiran lebih dari 24 bulan. Kondisi ini dapat dikaitkan dengan pelaksanaan program Keluarga Berencana (KB) di daerah tersebut. Menurut Fajar dkk (2023), meskipun implementasi KB di Kecamatan Cipaku, khususnya Desa Ciakar, belum optimal karena sosialisasi dan pembinaan belum rutin, keberadaan kader aktif melalui posyandu dan kunjungan rumah tetap memberikan dampak positif. Aktivitas ini meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga jarak kelahiran, sesuai anjuran BKKBN dan WHO.

Selain itu, pendidikan orang tua turut berpengaruh dalam pengaturan jarak kelahiran. Penelitian oleh Asmarani dkk (2018), menunjukkan bahwa mayoritas orang tua di Kecamatan Lumbung, Kabupaten Ciamis, memiliki tingkat pendidikan menengah hingga tinggi (84,3%). Semakin tinggi pendidikan, semakin baik pula pemahaman terhadap perencanaan keluarga dan kesehatan reproduksi. Hal ini mendukung keputusan sadar untuk mengikuti program KB dan mengatur jarak kelahiran secara ideal.

Setiawan (2024) menegaskan bahwa jarak kelahiran yang terlalu dekat dapat mengganggu pola asuh dan keterikatan emosional anak dengan orang

tua. Dalam situasi seperti ini, perhatian orang tua terbagi sehingga anak pertama bisa merasa terabaikan, sementara anak kedua kurang mendapat waktu untuk menjalin kedekatan emosional. Kekurangan dukungan emosional sejak dini berpotensi memengaruhi perkembangan emosi, terutama saat anak memasuki masa remaja yang sarat tantangan psikososial.

b. Gambaran Perkembangan Emosi di SMK Negeri 1 Cipaku

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan di SMK Negeri 1 Cipaku bahwa sebagian besar remaja yang menjadi responden yaitu sebanyak 35 remaja (87.5%) berorientasi pada penilaian ulang (reappraisal), dan sebanyak 5 remaja (12.5%) berorientasi pada penekanan (suppression).

Strategi penilaian ulang (reappraisal) termasuk regulasi emosi adaptif karena membantu individu menafsirkan ulang peristiwa emosional secara positif, sehingga respons menjadi lebih seimbang. Sebaliknya, penekanan (suppression) sering berdampak negatif karena emosi ditekan tanpa ekspresi, memicu stres dan konflik sosial. Temuan ini mendukung teori Gross dan John (2003), yang menunjukkan bahwa reappraisal berkaitan dengan kesejahteraan psikologis dan keterampilan sosial yang baik. Artinya, remaja di SMK Negeri 1 Cipaku cenderung menggunakan strategi regulasi yang sehat dan adaptif.

Perkembangan emosi remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Remaja dengan kecerdasan emosional tinggi mampu memahami emosi diri dan orang lain, serta menjalin relasi sosial yang sehat. Salah satu aspek penting adalah pola asuh orang tua. Pendekatan yang hangat dan konsisten membantu anak mengenali dan mengatur emosi. Lumenta, N. dkk. (2019) menunjukkan bahwa pola asuh berkorelasi dengan kematangan emosi remaja. Remaja yang matang emosinya mampu mengontrol perilaku, sementara yang belum matang cenderung impulsif dan mudah tersinggung.

Selain orang tua, teman sebaya juga berpengaruh besar. Lingkungan pertemanan yang mendukung bisa menjadi sumber kekuatan emosional, namun jika negatif, dapat menimbulkan gangguan psikologis. Kholifah (2020) menyebutkan bahwa pertemanan yang tidak sehat memicu kecemasan dan stres. De Vries et al. (2016) menyatakan bahwa konflik dengan teman sebaya merupakan faktor kuat penyebab masalah emosi. Hal ini diperkuat oleh Kusumadewi (2012) yang menilai pengaruh teman bisa lebih besar daripada keluarga. Dalam kasus tertentu, pergaulan yang buruk bisa memicu kenakalan remaja (Ali dan Ansori., 2018).

Jenis kelamin juga memengaruhi cara mengekspresikan emosi. Zonya dan Sano (2019) menyebut laki-laki cenderung menekan perasaan, sementara perempuan lebih terbuka. Perempuan lebih mudah menunjukkan emosi seperti sedih, sedangkan laki-laki sering menyalurkan emosi lewat marah. Namun, menurut Ratnasari dan Sulaeman (2017), perbedaan ini bukan hanya biologis, melainkan dipengaruhi budaya dan pengasuhan. Dalam budaya Asia, laki-laki didorong untuk menahan emosi, sementara perempuan lebih bebas mengekspresikannya. Sebaliknya, budaya Barat lebih egaliter dalam ekspresi emosi. Wardhani (2024) menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam strategi regulasi emosi antar gender karena lingkungan sosial lebih dominan pengaruhnya.

Struktur keluarga juga turut menentukan perkembangan emosi. Keluarga harmonis dengan komunikasi yang sehat memberi rasa aman bagi remaja dalam mengelola emosinya. Habsy, B. A., dkk. (2023) menyatakan bahwa orang tua adalah contoh utama dalam pengelolaan emosi. Namun, remaja dari keluarga tidak utuh, seperti yang mengalami perceraian atau kehilangan orang tua, menghadapi tekanan emosional lebih besar. Menurut Annisa, S. W., dkk. (2024), meskipun ada yang mampu mengalihkan beban emosi ke hal positif, konflik dalam keluarga tetap menyulitkan mereka mengekspresikan perasaan secara terbuka.

Lingkungan tempat tinggal juga berpengaruh terhadap perkembangan emosi. Remaja di desa umumnya lebih cerdas emosional karena dekat dengan keluarga dan lingkungan sosial yang terbuka. Ruang bermain luas dan interaksi sosial intens memperkuat kemampuan mengelola emosi. Sebaliknya, remaja di kota menghadapi tekanan yang lebih tinggi. Kurangnya ruang terbuka, waktu keluarga yang terbatas, dan dominasi penggunaan gawai membatasi ekspresi emosi yang sehat (Putrantiwi., et al., 2025).

Analisis Bivariat

Berdasarkan analisis statistik didapatkan bahwa nilai signifikan 0.000 ($P < 0.05$) ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jarak kelahiran dengan perkembangan emosi usia remaja di SMK Negeri 1 Cipaku. Hal ini hampir sejalan dengan penelitian Setiawan (2024) mengatakan, bahwa jarak kelahiran yang dekat mempengaruhi kelekatan antara anak dan orang tua, sehingga menyebabkan kurang optimalnya perkembangan anak khususnya perkembangan emosi anak akibat interaksi orang tua dan anak yang kurang maksimal.

Secara teoretis, hubungan signifikan antara jarak kelahiran dan perkembangan emosi dapat

dijelaskan melalui kerangka Erikson (1968) dan Hurlock (1989). Erikson menempatkan remaja pada tahapan *identity vs. role confusion*, yakni fase ketika individu membutuhkan dukungan emosional yang cukup, konsistensi pengasuhan, dan ruang eksplorasi diri untuk mencapai identitas yang matang. Jarak kelahiran yang terlalu rapat berpotensi membatasi konsistensi dukungan orang tua karena perhatian, waktu, serta energi pengasuhan harus terbagi pada periode perkembangan kritis lebih dari satu anak. Kondisi ini meningkatkan risiko kegagalan pemenuhan kebutuhan psikososial yang menjadi prasyarat bagi pembentukan identitas yang sehat pada masa remaja.

Dari perspektif Hurlock (1989), pengasuhan yang baik dan berkelanjutan sejak anak masih kecil sangat penting untuk membentuk emosi yang stabil. Ketika jarak kelahiran pendek, ibu belum sepenuhnya pulih secara fisik maupun psikologis, sehingga peluang terjadinya pengasuhan yang tidak optimal terhadap anak pertama meningkat. Kekurangan pengalaman kelekatan emosional awal akan berdampak pada lemahnya kemampuan regulasi emosi ketika anak memasuki fase remaja yang ditandai meningkatnya tuntutan sosial, tekanan akademik, dan kebutuhan akan otonomi. Jarak kelahiran yang lebih panjang memberi ruang bagi pengasuhan yang lebih konsisten, yang pada gilirannya memperkuat kompetensi regulasi emosi remaja.

Maureen (2024) mengatakan, ketidakmampuan remaja dalam meregulasi emosinya dapat memicu munculnya berbagai bentuk emosi negatif. Remaja dengan tingkat regulasi emosi yang rendah biasanya lebih mudah tersulut amarah, mengalami kesedihan yang mendalam tanpa pemicu yang jelas, serta berisiko mengalami gangguan psikologis seperti stres dan depresi. Hal ini terjadi karena mereka tidak mampu meredam kekecewaan, kesedihan, dan rasa putus asa yang dirasakan dalam diri mereka.

Cahyono (2022), mengatakan jarak kelahiran yang cukup memberikan cukup waktu bagi ibu untuk pemulihan rahim serta memberikan ruang untuk anak mendapatkan ASI yang cukup untuk anak. Hal ini membuat pertumbuhan anak lebih maksimal, serta membantu mengoptimalkan perkembangan emosi anak. Penelitian Kamilah (2023), mengatakan bahwa regulasi emosi berkorelasi kuat terhadap kebahagiaan. Semakin baik seseorang dalam mengatur emosinya, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang ia rasakan. Hal ini berarti kemampuan regulasi emosi yang baik membantu untuk mengendalikan perasaan seperti marah, sedih, atau kecewa, dapat

membantu remaja merasa lebih tenang dan bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Remaja yang mampu mengatur emosinya cenderung tidak mudah terpancing emosi negatif, sehingga lebih mampu menikmati hal-hal positif dalam hidupnya.

Temuan ini didukung oleh pendapat beberapa ahli, seperti Gross (2003) yang menyatakan bahwa regulasi emosi adalah cara seseorang mengatur bagaimana ia merasakan dan menunjukkan emosinya. Ketika seseorang bisa mengelola emosinya dengan baik, ia akan lebih sering merasakan perasaan positif seperti senang, semangat, dan tenang. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Seligman (2002), yang menyebutkan bahwa kebahagiaan muncul dari emosi positif dan kegiatan yang disukai. Jadi, jika remaja bisa mengelola emosinya dengan baik, maka mereka akan merasa lebih bahagia. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa salah satu cara untuk meningkatkan kebahagiaan pada remaja adalah dengan membantu mereka belajar mengatur emosi secara lebih sehat dan positif.

Selain itu berdasarkan penelitian Rohman (2022), mengatakan bahwa perkembangan emosi yang baik ditandai dengan regulasi emosi regulasi yang baik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap harga diri remaja. remaja dengan tingkat regulasi emosi yang baik tidak gegebah dalam mengungkapkan emosinya. Ketika dalam situasi sulit, remaja akan memilih untuk tetap tenang daripada secara spontan dan apa adanya bereaksi terhadap emosi yang dirasakan.

Bersikap tenang saat menghadapi situasi sulit bukan berarti seseorang tidak merasakan emosi atau menahannya. Namun, ia memilih untuk merespons tekanan dan emosi negatif dengan cara yang lebih tenang. Dengan sikap tersebut, individu dapat berpikir lebih jernih dan mencari solusi atas masalah yang dihadapi. Dari situ muncul keyakinan bahwa ia mampu mengatasi masalah, merasa percaya diri, dan memiliki kendali atas apa yang terjadi dalam hidupnya. Rasa percaya diri ini membuat individu menjadi lebih optimis dan tidak mudah menyerah, yang menunjukkan bahwa harga dirinya terbentuk dengan baik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh sebesar 40,3% terhadap harga diri. Maka dari itu, keterampilan dalam mengatur emosi menjadi hal penting yang dapat membantu meningkatkan harga diri, terutama pada remaja.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMK Negeri 1 Cipaku memiliki jarak kelahiran >24 bulan dan cenderung

menggunakan strategi regulasi emosi adaptif, khususnya reappraisal. Jarak kelahiran yang cukup terbukti berkontribusi positif terhadap kestabilan emosi anak pertama saat remaja. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara jarak kelahiran dan perkembangan emosi. Jarak kelahiran yang terlalu rapat cenderung menghambat keterikatan emosional anak dengan orang tua, yang pada gilirannya berdampak pada kemampuan regulasi emosi di masa remaja.

Perkembangan emosi remaja juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola asuh, relasi teman sebaya, struktur keluarga, jenis kelamin, serta lingkungan tempat tinggal. Regulasi emosi yang baik berperan penting dalam membangun kebahagiaan dan harga diri remaja. Dengan demikian, menjaga jarak kelahiran yang ideal serta menciptakan lingkungan pendukung menjadi aspek krusial dalam mendukung perkembangan emosi remaja secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelina Fitri. (2020). Tren jarak kelahiran pendek pada pengguna kontrasepsi di Indonesia 2002–2017 (analisis demografi dan kesehatan). *Jurnal Kesmas Jambi*, 4(2).
- Afnijar Wahyu, Ginting, L., & Sinaga, N. D. (2022). Jumlah anak, jarak kelahiran anak dan peran ayah dengan kejadian stunting selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6.
- Ali, M., & Asrori, M. (2018). *Psikologi remaja: Perkembangan peserta didik*. Bumi Aksara.
- Annisa, S. W., Salsabila, A. A., & Mahmud, A. M. (2024). Perkembangan emosional remaja broken home. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 4.
- Asmarani, S. U., & Utari, D. M. (2018). Associated factors analysis of low birth weight infants in Public Health Center of Lumbung Ciamis District 2017. *Jurnal STIKes Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan*, 1.
- Cahyono. (2022). **Tidak tercantum dalam daftar pustaka PDF**. Perlu ditelusuri kembali atau dihapus dari sitasi jika sumbernya tidak ditemukan.
- de Vries, A. L. C., Steensma, T. D., Cohen-Kettenis, P. T., VanderLaan, D. P., & Zucker, K. J. (2016). Poor peer relations predict parent- and self-reported behavioral and emotional problems of adolescents with gender dysphoria: A cross-national, cross-clinic comparative analysis. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 25(6), 579–588. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0764-7>
- Eko, B., et al. (2022). Pengaruh faktor karakteristik wanita usia subur dan pasangannya terhadap jarak kelahiran antara anak pertama dengan kedua di Indonesia (analisis data SDKI 2017). *Jurnal Keluarga Berencana*, 7(1).
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fajar, A. M., Marlian, L., & Juliarso, A. (2023). Efektivitas program keluarga berencana di Desa Ciakar Kecamatan Cipaku Kabupaten Ciamis. Universitas Galuh.
- 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), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Habsy, B. A., Sufiandi, A. C., Baktiadi, A. N., & Asmarani, E. M. (2023). Teori perkembangan sosial emosi Erikson dan perkembangan moral Kohlberg. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4.
- Holimah, H. Z., & Aisyah, R. D. (2021). Studi kasus pada ibu hamil Ny. K dengan jarak kehamilan dekat dan anemia. *Seminar Nasional Kesehatan*, 1925–1929.
- Hurlock, E. B. (1989). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan antara regulasi emosi dengan kebahagiaan pada remaja madya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10, 640–656.
- Kholifah, N., & Sodikin. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dan lingkungan teman sebaya dengan masalah mental emosional remaja di SMP N 2 Sokaraja. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5.
- Lumenta, N., Wungouw, H. I. S., & Karundeng, M. (2019). Hubungan pola asuh orang tua dengan kematangan emosi remaja di SMA N 1 Sinonsayang. *E-Journal Keperawatan*, 7.
- Maureen, C. L., & Febrieta, D. (2024). Peran kelekatan orang tua untuk meningkatkan regulasi emosi pada remaja akhir. *Journal of Psychological Research*, 9.
- Manik, N. S. Z., Harahap, S. M. P., Ramadani, N., Chofillah, I., & Iqbal, M. (2024). Peran keluarga dalam pendidikan moral pada remaja. *Indonesia Research Journal on Education*, 4, 637–646.
- Ningrum, R. A., Fahmiyah, I., Levi, A., & Syahputra, M. A. (2022). Short birth intervals classification for Indonesia's women. *Bulletin of Electrical Engineering and Informatics*, 11(3), 1535–1542. <https://doi.org/10.11591/eei.v11i3.3432>

- Putrantiwi, A. K. J., Saputri, T. P. A., Ferdinan, B., & Komalasari, M. D. (2025). Perbedaan perkembangan psikologis anak antara anak yang dibesarkan di lingkungan perkotaan dan pedesaan. *Mahilda Dea Komalasari*, 2, 528–589.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1). <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Rohmah, B., & Christiana, E. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan interaksi sosial terhadap harga diri peserta didik. Universitas Negeri Surabaya.
- Setiawan, A. A. (2024). Hubungan antara jarak lahir terhadap kelekatan orang tua dan anak. *Jurnal Global Ilmiah*, 2, 877–883.
- Wardhani, F. D. S., & Widyastuti. (2024). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin, rentang usia, dan urutan kelahiran pada remaja Muslim di Sidoarjo. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 437–450. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.5253>
- World Health Organization. (2005). *Report of a WHO technical consultation on birth spacing*. World Health Organization.
- Zaly, N. W., & Raharja, M. B. (2022). Dominant factors affecting short birth interval based on data of IDHS 2017. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 11(1), 45–53. <https://doi.org/10.20473/jbk.v11i1.2022.45-53>
- Zonya, O. L., & Sano, A. (2019). Differences in the emotional regulation of male and female students. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3). <https://doi.org/10.24036/00128kons2019>