

ABSTRAK

Alfaraz (1211040010): Hubungan *Stress* Dengan Huzn Dan Jaza “Perspektif Al-Balkhi” Pada Siswa SMK yang Mengalami *Broken Home* (Penelitian Kuantitatif di SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi)

Kondisi keluarga merupakan fondasi utama dalam pembentukan emosional dan mental seorang remaja. Ketidakharmonisan dalam keluarga seperti konflik berkepanjangan, kurangnya komunikasi, hingga perceraian sering kali menimbulkan kondisi broken home yang berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis pada anak. Remaja yang hidup dalam lingkungan tersebut lebih rentan mengalami stres karena harus menghadapi perubahan dinamika keluarga, hilangnya rasa aman, hingga penurunan dukungan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi bentuk-bentuk gangguan emosi, termasuk huzn (kesedihan mendalam) dan jaza (kegelisahan emosional) sebagaimana digambarkan oleh Imam Al-Balkhi dalam kajian psikologi Islam awal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan huzn dan jaza pada siswa SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi yang mengalami broken home. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif metode korelasional. Sampel berjumlah 35 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria usia 15–19 tahun dan memiliki kondisi keluarga broken home.

Variabel stres diukur dengan Skala Distres Psikologis Kessler (K10), sedangkan huzn dan jaza diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan konsep gangguan emosional menurut Imam Al-Balkhi. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson setelah data memenuhi syarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dengan huzn dan jaza ($r = 0,728$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi stres yang dialami siswa, semakin besar kecenderungan mereka mengalami huzn dan jaza. Selain itu, hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada tingkat huzn dan jaza kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan pandangan Al-Balkhi bahwa tekanan psikologis yang tidak ditangani dapat berkembang menjadi gangguan emosional akibat ketidakseimbangan kognitif dan jiwa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah, orang tua, dan praktisi pendidikan dalam merumuskan strategi penanganan stres dan pembinaan kesehatan mental bagi remaja yang tumbuh dalam lingkungan keluarga tidak harmonis.

Kata Kunci : *Al-Balkhi, broken home, stress, huzn, jaza,*