

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang dibangun oleh seorang anak sebelum dirinya mengenali lingkungan lainnya, Keluarga, menurut Friedman (1998) keluarga adalah dua atau lebih orang yang bersatu karena ikatan tertentu untuk saling membagi pengalaman, melakukan pendekatan emosional, dan mengidentifikasi diri sebagai bagian dari keluarga. Keluarga yang bahagia memiliki hubungan yang harmonis dan sedikit konflik. Setiap anggota keluarga memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya sendiri. Dalam keluarga, perbedaan pendapat yang dapat menyebabkan konflik adalah hal yang wajar. Namun, dalam keluarga yang dapat mempertahankan hubungannya, konflik dapat diselesaikan dan tidak menimbulkan masalah yang berkelanjutan. Konflik keluarga yang dapat menyebabkan perceraian dapat terjadi karena anggota keluarga yang egois dan tidak mau mengalah. (Adristi, 2021).

Konflik keluarga yang tidak disikapi dengan baik dapat menyebabkan hancurnya sebuah keluarga dan dampak yang dihasilkan dari hal ini juga berpengaruh terhadap perkembangan emosional maupun sosial seorang anak, karena faktanya tidak sedikit pada saat terjadinya pertengkaran seringkali dibumbui dengan bahasa-bahasa yang kurang baik dan juga kekerasan didalamnya, kesaksian seorang anak terhadap hal tersebut bisa menjadi stimulus yang sangat buruk untuk dirinya, Untuk membentuk kepribadian positif anak, peran keluarga sangat penting. Anak akan kehilangan arah jika keluarganya tidak bahagia. Selain itu, dalam kasus di mana tindakan kekerasan disertakan dengan situasi perselisihan keluarga. Secara hukum, perceraian sendiri adalah putus pernikahan yang terus berubah yang dapat memengaruhi perkembangan psikologis seseorang. Bagi pasangan yang telah bercerai, perceraian sering dianggap sebagai cara untuk memberi mereka kebebasan untuk hidup sendiri. Namun, banyak kasus yang terjadi dalam keluarga yang

telah bercerai, yaitu tentang bagaimana perceraian mempengaruhi kesehatan mental anak. (Pekerjaan Sosial, Erika Ramadhani, & Hj Hetty Krisnani, 2019).

Ada dua jenis faktor yang memengaruhi kesehatan mental: faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari sifat, bakat, dan genetika, antara lain. Sifat contohnya adalah lemah lembut, pemarah, dan jahat. Bakat contohnya adalah menyanyi, menulis, akting, dll. Namun, unsur-unsur yang diwariskan seperti turunan emosional, potensi, intelektual, dan lainnya. Selanjutnya, faktor eksternal adalah hal-hal yang dipengaruhi oleh orang lain. Lingkungan, hukum, politik, sosial budaya, agama, dan pemerintah adalah contohnya. Bayi dipengaruhi oleh ibu, ayah, kakek, nenek, dan anggota keluarga lainnya di lingkungan pertamanya.

Adanya *stressor* yang berasal dari eksternal maupun internal yang menjadikan kondisi seseorang menjadi *stress*, Selye (1982), yang dianggap sebagai pencipta istilah *stress*, mendefinisikan stres sebagai respons umum dan tidak khusus terhadap tuntutan fisik dan emosional, baik dari lingkungan (eksternal) maupun dari dalam diri (internal). Robins (2001) menyatakan bahwa *stress* adalah keadaan dinamis di mana seseorang dihadapkan pada peluang untuk mencapai apa yang sangat diinginkannya. Stres tidak hanya memiliki manfaat negatif, tetapi juga memiliki manfaat positif. Stres dapat menjadi peluang ketika menawarkan perolehan yang mungkin. Stres dapat menjadi penghalang bagi seseorang untuk melakukan hal-hal yang mereka inginkan. (Maryam, 2016)

Remaja yang hidup dalam rumah tangga yang tidak harmonis memiliki kemungkinan yang lebih besar untuk mengalami masalah moral, emosional, sosial, dan medis dibandingkan dengan remaja yang hidup dalam rumah tangga yang harmonis. Remaja yang tidak memiliki orang tua yang lengkap karena kematian, ketidakcocokan, perpisahan, atau perceraian, biasanya cenderung mudah tersinggung, marah, dan sering murung. Mereka juga mungkin mengalami rumah tangga yang hancur dan tidak memiliki kasih sayang, yang jelas akan memengaruhi kepribadian mereka. Masa remaja adalah periode

penting di mana anak-anak mengalami peralihan dari masa remaja awal menuju masa dewasa. Seiring dengan perkembangan fisik dan mental, remaja ingin menemukan identitasnya. Remaja membutuhkan dukungan dan perhatian dari orang yang dicintainya. Remaja membutuhkan bimbingan, pembenaran, atau kesalahan, dan perlindungan atas apa yang mereka lakukan. Dampak Emosional yang dirasakan akan sejalan dengan pengalaman emosinya, pengalaman emosi remaja dikaitkan dengan pengalaman subjektif yang bermanfaat bagi mereka. Sangat penting bahwa emosi memengaruhi perkembangan anak yang mengalami *broken home*. Beberapa efek emosi terhadap perkembangan anak termasuk: 1) Anak menjadi *stress*; 2) Menjadi tidak perhatian dan agresif; 3) Emosi yang tidak stabil; 4) Menjadikan anak tertutup, tidak mau berbagi apa yang dialami; 5) Pesimis dalam menghadapi kehidupan; 6) Anak cenderung mudah cemas, sering khawatir, tegang, dan takut. (Yulianingsih, 2020).

Berbagai macam gangguan emosional yang dialami anak *broken home* ini menjadi salah satu hal yang harus ditangani secara serius, salah satu nya adalah al-Huzn wa al-Jaza (kesedihan dan depresi), dan konsep tentang al-Huzn ini sendiri dipopulerkan oleh tokoh Islam yaitu Abu Zaid Al-Balkhi. Al-Balkhi, seperti psikolog muslim lainnya, mengamati bahwa al-huzn, juga dikenal sebagai kesedihan atau depresi, adalah salah satu penyakit spiritual yang disebabkan oleh kehilangan orang yang dicintai, harta benda pribadi, atau kegagalan untuk mendapatkan apa yang dicari atau diinginkan. Salah satu penyakit mental yang harus mendapat perhatian besar oleh para psikolog adalah al-huzn (kesedihan). (Deuraseh & Talib, 2005)

Al-Huzn berasal dari *hazana* (هَزَانٌ), yang disinonimkan dengan *ghummah* (غُمٌّ), dan *faraha* (فَرَحٌ). Menurut Ibn Manzur, Al-Huzn memiliki makna yaitu penurunan rasa bahagia. Secara bahasa, al-Huzn dapat didefinisikan sebagai sesuatu yang keras dan kejam, kesulitan, bencana, dan penurunan rasa bahagia. Selain itu, al-Huzn berarti suatu keadaan jiwa yang mengalami perasaan kekecewaan yang sangat besar atau dukacita. Al-Huzn, juga dikenal sebagai

grief, menurut kamus psikologi dari *American Psychological Association* (APA), mengacu pada suatu pengalaman yang buruk atau kesedihan yang dialami setelah mengalami kehilangan yang sangat besar atau sesuatu yang penting dan bermakna, yang biasanya disebabkan oleh kematian orang yang disayangi. Selain itu, *al-Huzn* juga memiliki arti yang berarti sedih dan, ataupun kesedihan atas kehilangan sesuatu, penyesalan yang berlarut-larut. (Muhsin, Rajab, & Zainalabidin, 2024)

Al-Balkhi hadir untuk menerangkan tentang penyakit psikopatologi, diantara nya ialah penyakit seperti *stress*, kemurungan, takut dan cemas, fobia serta bagaimana proses penyembuhannya melakukan perawatan dan terapi yang sesuai dilakukan dengan apa yang telah ada dalam ilmu psikologi pada masa sekarang. Masalah mental atau psikologi pada zaman modern sekarang masih mendapat konotasi negatif di beberapa tempat karena kurangnya pemahaman yang dimiliki. Bahkan ada yang menghukum dan berkata bahwa mereka yang mempunyai masalah ini memiliki iman yang lemah dan merupakan penyakit yang berhubungan erat dengan keberagamaan seserang sehingga penilaian tersebut tidak dapat diterima sepenuhnya, atau dalam hal lain mereka hanya membuat seolah-olah ada masalah, seperti masalah yang dibuat sendiri sehingga menjadikannya sakit secara psikis atau jiwa. (Al-Balhi, 2005)

Al-Balkhi hadir dengan menawarkan terapi alternatif bagi mereka yang menderita depresi atau penyakit kejiwaan serta pengobatan fisik bagi mereka yang menderita penyakit. Oleh karena itu, Al-Balkhi membedakan dua jenis depresi yang memiliki sumber yang berbeda: yang pertama disebabkan oleh kehilangan atau kegagalan, yang terjadi pada seseorang dan menyebabkan stres dan gangguan jiwa yang menyebabkan ketidakseimbangan antara tubuh dan jiwa. Al-Balkhi mengatakan bahwa jenis depresi ini dapat disembuhkan dengan dua metode yang pertama, yaitu metode eksternal (seperti berbicara persuasif, berkhutbah, dan menasihati), dan yang kedua adalah metode intrinsik (seperti

"pengembangan pemikiran batin dan kognisi yang membantu orang menyingkirkan kondisinya yang depresi "). (Sugiarti, 2021)

Imam Al-Balkhi, yang merupakan seorang sufi dan ahli dalam bidang psikologi Islam. Pemikiran beliau mengenai pengelolaan emosi dan pentingnya kesadaran diri dapat menjadi pendekatan alternatif yang efektif untuk menanggulangi masalah *stress* di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan *stress* dengan *huzn* dan *jaza* pada siswa smk yang mengalami broken home, serta memberikan wawasan baru dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis nilai-nilai Islam.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa masalah stres dan gangguan emosional pada remaja *broken home* bukan sekadar persoalan psikologis individual, tetapi merupakan permasalahan sosial dan spiritual yang membutuhkan pendekatan menyeluruh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam memperkaya integrasi antara ilmu psikologi modern dan khazanah tasawuf psikoterapi Islam, sekaligus menjadi dasar rekomendasi praktis bagi sekolah, keluarga, serta praktisi konseling dalam menyusun strategi intervensi kesehatan mental berbasis nilai-nilai keislaman.

B. Rumusan Masalah

Dari penjabaran terkait latar belakang penelitian di atas, maka penelitian ini memiliki dua rumusan masalah yaitu

1. Bagaimana hubungan stress dengan *huzn* dan *jaza* pada siswa smk
2. Bagaimana hubungan antara *Stress* dengan *Huzn* & *Jaza* pada siswa SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan stress dengan *huzn* dan *jaza* pada siswa smk

2. Untuk mengetahui bagaimana hubungan stress dengan huzn dan jaza pada siswa SMKS PGRI 1 Kota Sukabumi yang mengalami broken home.

D. Manfaat Penelitian

Setelah tercapainya tujuan penelitian dan terjawabnya rumusan masalah dalam penelitian ini, diharapkan dapat memiliki diantaranya:

1. Manfaat teoritis

Penulis mengaharapkan penelitian ini bisa menambah wawasan dan juga ilmu pengetahuan untuk perkembangan literatur Islami terkhusus dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi. Juga bagi para akademisi yang akan melakukan penelitian selanjutnya mengenai topik Terapi kognitif imam Al-Balkhi terhadap distress pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat membantu memecahkan permasalahan yang ada pada objek yang diteliti.
- b. Dapat memberikan wawasan untuk para pembaca mengenai bagaimana hubungan stress dengan huzn dan jaza pada siswa smk yang mengalami broken home.

E. Kerangka Pemikiran

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau ketegangan, yang dikenal dengan istilah "stress". Ini karena stres adalah bagian dari kehidupan manusia, jadi setiap orang pasti pernah mengalaminya. Cara setiap orang menangani stres berbeda-beda. Hal itu tergantung pada pengalaman yang dimiliki setiap orang, karakternya, dan situasi di mana mereka tinggal. Stress dapat didefinisikan sebagai rasa tekanan atau tekanan yang dirasakan oleh seseorang. Ketidakseimbangan antara keinginan seseorang yang bersifat jasmaniah maupun rohaniyah dapat menyebabkan hal ini terjadi. (Sukadiyanto, 2010)

Seperti yang sudah dijabarkan diatas, yang berarti berbagai macam faktor dapat mengakibatkan seseorang merasa stress, lingkungan pun menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi, dan keluarga adalah lingkungan pertama untuk semua orang, kondisi keluarga yang seharusnya menjadi support sistem utama untuk suatu individu menjadi faktor yang penting dalam pengembangan diri seseorang.

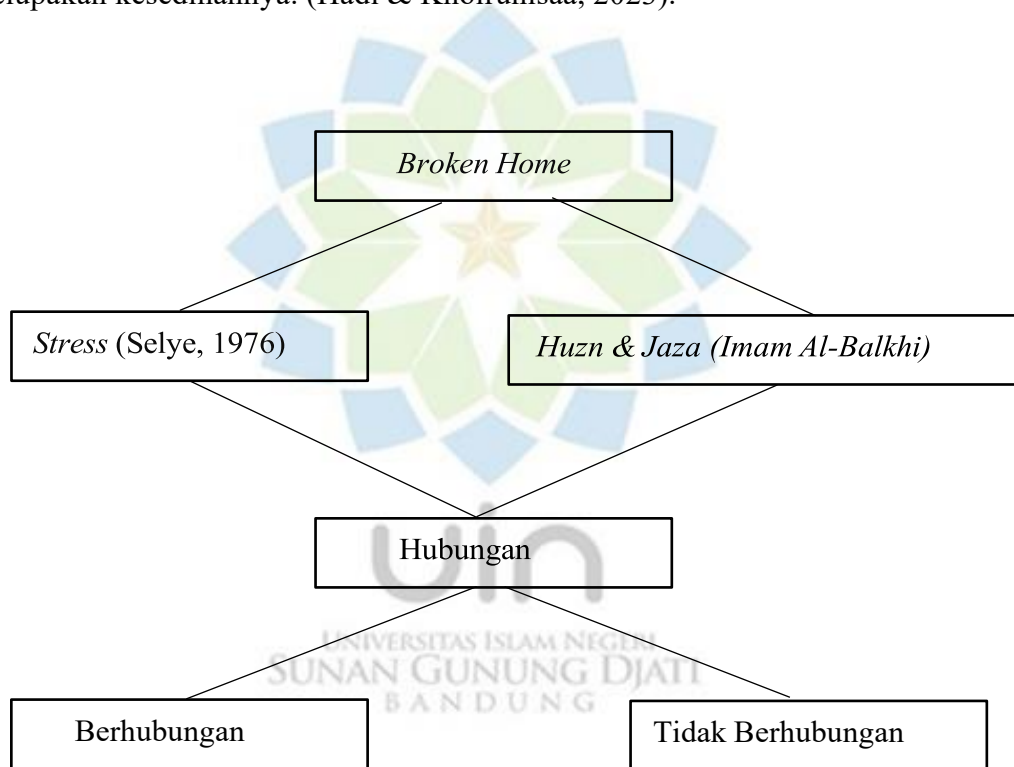
Menurut Friedman (2013), jenis dukungan keluarga termasuk dukungan sikap, penerimaan, dukungan informasional, instrumental, dan penilaian. Jadi, diketahui bahwa dukungan keluarga adalah sebuah hubungan atau relasi interpersonal yang berkaitan dengan sikap yang mendukung, menerima, dan memberikan perhatian satu sama lain. Dipercaya bahwa dukungan keluarga memengaruhi kesehatan mental seseorang, sehingga orang-orang yang hidup di lingkungan sosial yang mendukung secara umum memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan orang-orang yang hidup di lingkungan sosial yang kurang atau bahkan tidak mendukung. Keluarga memainkan peran penting sebagai pendukung yang terus menerus untuk anggota keluarga lainnya. (Anisa Safitri, 2022)

Keluarga yang harmonis sangat berpengaruh terhadap kenyamanan dan kedamaian di dalamnya, terutama bagi anak-anak. Sebaliknya, jika tidak ada keharmonisan dalam keluarga, pertengkaran akan muncul dan dapat menyebabkan perceraian atau rumah yang hancur. Konflik keluarga ini lah yang menjadi faktor utama seorang anak mengalami stres. (Rizqon, Musafiri, Nur, & Dewi, 2021)

Stress yang tidak disikapi secara baik dapat mengakibatkan dampak yang lebih buruk kedepannya, seperti kesedihan yang berlarut-larut bahkan hingga depresi.

Menurut Al-Balkhi rasa sedih atau depresi yang parah (al-huzn wa al jaza'). Stres dan kehilangan kesabaran dapat disebabkan oleh gangguan mental ini, yang membawa seseorang ke sudut pandang bahwa hidupnya penuh dengan sakit dan kesedihan. Ada dua jenis kesedihan dan penanggannya: 1) Diketahui sebabnya, seperti kehilangan sesuatu yang dicintai atau seseorang. Terapi eksternal mirip dengan obat fisik untuk penyakit fisik: nasihat dari orang lain. Namun, pengobatan internal bergantung pada manajemen pola pikir yang baik dan benar. 2) Sedangkan untuk depresi yang tidak diketahui penyebabnya, itu adalah kesedihan yang

dirasakan seseorang secara teratur sehingga membuatnya tidak semangat dan menghilangkan berbagai kesenangan, tetapi dia tidak tahu penyebab kesedihan itu. Biasanya, depresi tanpa sebab disebabkan oleh gangguan fisik, seperti anemia (kekurangan darah), kedinginan, atau kondisi kurang *fit*. Oleh karena itu, pengobatan fisik termasuk menambah darah, mempertahankan suhu tubuh, mengonsumsi makanan dan obat yang diperlukan. Namun, dari perspektif psikologis, berbicara dengan pasien dan menikmati hal-hal yang menyenangkan, seperti mendengarkan sesuatu yang membuatnya bahagia, dapat membantu pasien melupakan kesedihannya. (Hadi & Khoirunisaa, 2023).

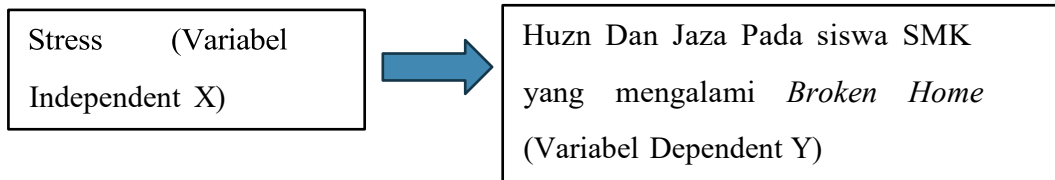


Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian didefinisikan sebagai dugaan sementara yang belum diuji dan belum dibuktikan. Data yang dikumpulkan dapat digunakan untuk membuktikan hipotesis ini (Arikunto, 2002, hlm. 45).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 variabel yaitu:



Hipotesis ini merupakan asumsi atau perkiraan awal yang dibuat peneliti sebelum melakukan penelitian lapangan; hasil dari uji statistik akan membenarkan atau menolak asumsi awal ini. Asumsi awal dari peneliti saat ini adalah :

(Ho): Tidak adanya hubungan dari *Stress* dengan Huzn dan Jaza Pada siswa SMK yang mengalami Broken Home.

(Ha): Adanya hubungan dari *Stress* dengan Huzn dan Jaza Pada siswa SMK yang mengalami Broken Home.

Ha atau disebut juga sebagai hipotesis kerja yang bersifat positif, dan Ho merupakan hipotesis nihil atau hipotesis nol yang bersifat negatif. Sifat positif dan negatif ini dapat dilihat dari rumusan masalah yang sudah ditetapkan. Apakah hasil penelitian ini positif mendukung rumusan masalah ataukah negatif dan tidak mendukung rumusan masalah.

Dengan demikian, asumsi awal dalam penelitian ini adalah:

1. *Stress* Berhubungan dengan Huzn dan Jaza Pada siswa SMK yang mengalami Broken Home.
2. *Stress* Tidak berhubungan dengan Huzn dan Jaza Pada siswa SMK yang mengalami Broken Home.

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini berangkat dari beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan sebelumnya, yaitu:

1. Penelitian oleh Kusuma, Qadija Soleiluna dan, Setiyo Purwanto, M.Psi dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Dan Motivasi Belajar Terhadap Tingkat Stres Remaja Broken Home” 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dukungan sosial dan motivasi belajar terhadap Tingkat stress pada remaja broken home. metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan responden sebanyak 25 siswa. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* dengan penyebaran angket. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan motivasi belajar sama-sama berdampak positif dan signifikan terhadap Tingkat stress remaja broken home.

Persamaan penelitian ini dan penelitian yang akan datang adalah keduanya sama-sama meneliti mengenai stress pada remaja korban broken home dengan menggunakan metode kuantitatif.

Perbedaan dari keduanya adalah variabel lain yang diteliti. Pada penelitian yang akan datang peneliti berfokus pada al-huzn dan al-jaza yang ada pada subjek penelitian.

2. Penelitian oleh Mufidah dan Zaki dengan judul “*Quran Journaling* untuk menurunkan stress pada siswa sekolah menengah pertama yang broken home (2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *Quran journaling* terhadap penurunan stress pada remaja yang mengalami broken home. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen terhadap 15 responden dengan hasil menunjukkan bahwa quran journaling tidak berpengaruh pada penurunan stress anak yang mengalami broken home.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan datang adalah keduanya sama-sama meneliti mengenai stress pada siswa yang mengalami broken home. Dan metode yang digunakan sama-sama menggunakan metode kuantitatif. Perbedaan dalam kedua penelitian adalah jenjang sekolah, pada penelitian ini meneliti siswa menengah pertama (SMP) sedangkan penelitian selanjutnya meneliti remaja siswa sekolah menengah atas (SMA).

3. Penelitian oleh Sherin Sekar dan Nurliana Cipta dengan judul “Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk” (2020).

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana cara untuk menangani stress yang dialami oleh para remaja si saat pandemi *Covid* dengan metode self-talk. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan datang adalah keduanya meneliti mengenai stress pada remaja. Dan perbedaan antara keduanya terletak pada metode yang digunakan. Penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif sedangkan penelitian yang akan datang menggunakan metode kuantitatif.

4. Penelitian selanjutnya oleh Eko Zulfikar dan Iskandar dengan judul “Tafsir Kesedihan: Solusi Al-Qur’an Terhadap Problem Al-Huzn dalam Kehidupan” (2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana solusi yang ditawarkan Alquran dalam mengatasi Al-Huzn yang dirasakan manusia. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif analitis. Hasil dari analisis ini menunjukkan bahwa dalam Alquran telah ditemukan banyaknya solusi untuk masalah al-Huzn ini, yaitu dengan bersabar, melaksanakan sholat, istiqomah, bertakwa kepada Allah juga senantiasa berdhikir kepada-Nya.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan datang adalah keduanya sama-sama meneliti mengenai Al-Huzn. Perbedaan yang terdapat pada keduanya terletak pada variabel berkaitan yang diteliti juga metode. Metode pada penelitian yang akan datang menggunakan metode kuantitatif.

5. Penelitian oleh Nur Faizah dengan judul “KONSEP HUZN DALAM AL-QUR’AN: Studi Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab” (2023).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana konsep Al-Huzn dalam Alquran menurut M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Misbah serta apa saja sebab-sebab dan akibat dari huzn itu sendiri. Dengan metode kualitatif,

diketahui bahwa Al-Huzn (sedih) menurut M. Quraish Shihab ialah rasa sedih atau keresahan yang dirasakan oleh hati atas sesuatu hal atau suatu peristiwa yang terjadi ataupun dilakukan di masa lalu. Lalu, sebab-sebab terjadinya Al-Huzn adalah tidak mengikuti petunjuk, tidak beriman kepada Allah dan hari ahir, tidak berserah diri kepada Allah swt. dan tidak melakukan kebaikan, tidak tulus menginfakkan hartanya, tidak melakukan shalat, tidak mengeluarkan zakat dan tidak melakukan perbuatan baik lainnya. Adapun beberapa dampak atau akibat dari huzn itu sendiri adalah rasa penyesalan yang berkepanjangan serta tidak memperoleh ganjaran di sisi Tuhannya.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan datang adalah keduanya sama-sama meneliti mengenai Al-Huzn (sedih). Perbedaan kedua penelitian ini terletak pada metode yang digunakan juga fokus penelitian. Penelitian yang akan datang menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pengumpulan data penelitian kepustakaan.

