

PERAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA REMAJA: LITERATURE REVIEW

Salma Hafshah Azizah¹, Safia Dhea Pramesti², Citra Gadistya Nova Soraya³, Anissa Zalfa Ramadhani⁴, Dhea Asadatul Muna⁵, Fikri Nur Az Zahroh⁶, Alfatia Legina Aliani⁷, Satriya Pranata⁸

¹⁻⁸ Department of Nursing, Faculty of Nursing and Health Sciences, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang City, Central Java, Indonesia.

Email: salmahafsah05@gmail.com, safiadhea@gmail.com, sorayacitra54@gmail.com, anissazalfaramadhani@gmail.com, deaadiull@gmail.com, fikrinurazzahroh88@gmail.com, alfatialeginaa@gmail.com, satriya.pranata@gmail.com

Abstract

Academic burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion experiences by students due to prolonged academic demands, characterized by emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy. Adolescent are vulnerable to academic burnout because they are in a developmental transition whilebfaving increasingly complex academic demands. Family support is believed to act as a protective factor against academic burnout. This study aimed to examine among adolescents the role of family support in academic burnout among adolescents through a literature review. The review analyzed several research articles addressing the relationship between family or social support and academic burnout among student from primary to secondary education. The findings indicate that family support is consistently negatively associated with academic burnout, both individually and in combination with other variables such as self-concept, self-efficacy, and learning motivation. The most frequently studied forms of family support include emotional, esteem, instrumental and informational support. The higher the family support adolescents receive, the lower the academic burnout they experience. This review recommend that families improve communication, care, and emotional involvement to prevent academic burnout and that professionals such a counselors and community nurses help strengthen family support for adolescents.

Keyword: family support, academic burnout, adolescents, literature review.

Abstrak

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental pada peserta didik akibat tuntutan akademik berkepanjangan, ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis, dan menurunnya keyakinan akademik. Remaja rentan mengalaminya karena berada pada masa transisi perkembangan sekaligus menghadapi tuntutan akademik yang semakin

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

kompleks. Dukungan keluarga diyakini berperan sebagai faktor protektif terhadap academic burnout. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran dukungan keluarga terhadap academic burnout pada remaja melalui literature review. Kajian ini dilakukan terhadap beberapa artikel penelitian yang membahas hubungan dukungan keluarga atau dukungan sosial dengan academic burnout pada siswa jenjang pendidikan dasar hingga menengah. Hasil menunjukkan bahwa dukungan keluarga secara konsisten berhubungan negatif dengan academic burnout, baik secara parsial maupun bersama variabel lain seperti self-concept, efikasi diri, dan motivasi belajar. Bentuk dukungan yang paling banyak diteliti meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional. Semakin tinggi dukungan keluarga yang diterima, semakin rendah academic yang dialami remaja. Kajian ini merekomendasikan keluarga meningkatkan komunikasi, kepedulian, dan keterlibatan emosional untuk mencegah academic burnout, serta tenaga profesional seperti konselor dan perawat komunitas memfasilitasi penguatan dukungan keluarga bagi remaja.

Kata Kunci: dukungan keluarga, academic burnout, remaja, literature review.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana penting dalam membentuk sumber daya manusia yang berkualitas, namun proses pendidikan juga menuntut peserta didik untuk memenuhi berbagai target akademik yang tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis. Salah satu dampak psikologis dari tuntutan akademik yang berkepanjangan adalah academic burnout, yaitu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami siswa akibat beban tugas akademik yang berlebihan. Academic burnout ditandai dengan munculnya sikap sinis dan pesimis terhadap kegiatan belajar, menurunnya minat serta motivasi belajar, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik diri sendiri.

Fenomena academic burnout banyak ditemukan pada remaja, baik pada jenjang pendidikan dasar, menengah, maupun perguruan tinggi. Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional, sehingga remaja cenderung lebih rentan terhadap tekanan psikologis. Tuntutan akademik yang dihadapi remaja semakin kompleks, misalnya pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang harus menguasai pembelajaran teori sekaligus praktik, serta situasi pasca-pandemi yang menuntut adaptasi terus-menerus. Oleh karena itu, literature review ini disusun untuk menganalisis peran dukungan keluarga terhadap academic burnout pada remaja.

B METODE PENELITIAN

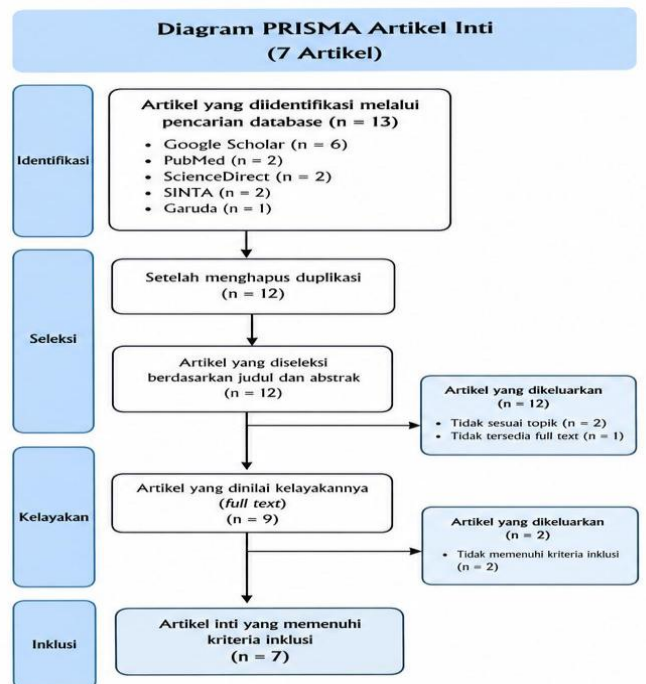
1. Desain

Penelitian ini menggunakan desain narrative literature review yang menganalisis berbagai hasil penelitian terdahulu mengenai peran dukungan keluarga terhadap academic burnout pada remaja.

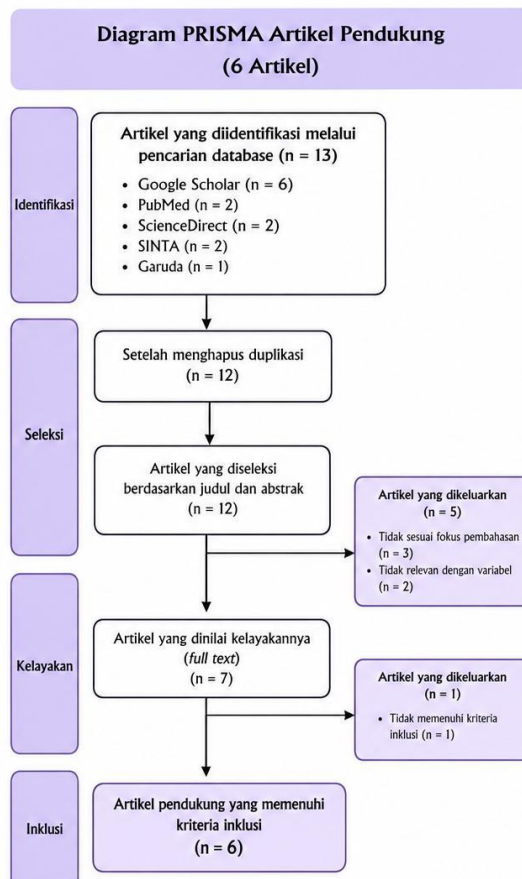
2. Strategi Pencarian Literature

Pencarian literature dilakukan secara elektronik melalui basis data Google Scholar, Grba Rujukan Digital (GARUDA), dan SINTA. Kata kunci yang digunakan adalah kombinasi ("dukungan keluarga" OR "family Support" OR "Parental Support" AND ("academic burnout" OR "burnout akademik").

Main Article Prisma Flowchart



Supporting Article Flowchart



3. Kriteria Inklusi & eksklusi

Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian empiris (kuantitatif maupun kualitatif) dengan subjek remaja pada jenjang pendidikan dasar hingga menengah, serta membahas variabel dukungan keluarga/sosial dan academic burnout secara penuh.

4. Ekstraksi Data

Main article

No	Author (Year)	Locatio & Sample	Method	Main Variables	Main Findings
1.	Diyanti (2022)	Siswa MI Darussalam (n=72)	Kuantitatif Korelasional	Self-concept, family support, academic burnout.	Self-concept dan Family support berhubungan negatif signifikan dengan academic burnout (p=0,007).
2.	Mandasari et al. (2022)	Siswa SMKN Kota Malang (n=280)	Kuantitatif Korelasional	Dukungan keluarga, academic burnout, motivasi belajar.	Dukungan keluarga berkorelasi positif dengan motivasi belajar (r=0,455) dan berhubungan secara simultan dengan burnout (R=0,604).
3.	Putri et al. (2022)	Siswa SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor (n=110)	Kuantitatif Cross-sectional	Dukungan emosional keluarga, burnout akademik.	Dukungan emosional keluarga berhubungan negatif signifikan dengan burnout akademik (r=0,420; p=0,000). Dimensi exhaustion paling dominan.
4.	Azkarisa & Nugraha (2023)	Siswa SMAN 1 Lingga (n=227)	Kuantitatif Regresi	Dukungan orang tua, efikasi diri, burnout akademik.	Dukungan orang tua dan efikasi diri secara bersama memprediksi burnout akademik secara signifikan (F=27,523; p<0,001).
5.	Muflikhah & Muniro (2025)	Siswa MI Soko Pekalongan (n=42)	Kualitatif Deskriptif	Family support, academic burnout.	Dukungan orang tua sangat berpengaruh; siswa yang didukung lebih tenang, termotivasi, dan mampu berkembang
6.	Dewi et al. (2024)	Siswa SMA Kab. Sumedang (n=258)	Kuantitatif chi-square	Dukungan sosial, burnout akademik.	Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan burnout akademik (p=0,001).
7.	Yasmin & Fachrunisa (2025)	Siswa tahfidz SMA Muhammadiyah 1 Klaten (n=88)	Kuantitatif Regresi	Dukungan keluarga, konsep diri, academic burnout.	Dukungan keluarga berhubungan negatif signifikan dengan academic burnout (r=0,367; P=0,012).

Supporting article

No	Author (Year)	Locatio & Sample	Method	Main Variables	Main Findings
1.	Transiana et al. (2021)	Siswa SMKN Surabaya (n=103)	Kuantitatif Regresi	Stress, achievement motivation, Social Support, Burnout.	Stress dan motivasi berpengaruh signifikan, dukungan sosial persial tidak signifikan (Sig.=0,213); bersama menyumbang 29,7%.
2.	Kautsar & Nurmawati (2026)	Siswa SMAN 111 Jakarta (6 informan)	Kualitatif Deskriptif	Dukungan teman sebaya, academic burnout.	Dukungan teman sebaya berperan ganda sebagai faktor protektif ketika suportif dan faktor risiko ketika kompetitif/apatis.
3.	Cahyaningti as et al. (2025)	Siswa broken home SMAN 1 Comal (n=36)	Kuantitatif Ex-post Facto	Coping stress, motivasi belajar.	Perbedaan signifikan strategi coping siswa L/P broken home (p=0,006); ketiadaan keharmonisan tingkatan tekanan emosional.
4.	Sebayang et al. (2026)	Siswa SMP Swasta Al-Ihsan Medan (n=25)	Kuantitatif Deskriptif	Pengetahuan burnout & anxiety	Penyuluhan interaktif meningkatkan pengetahuan burnout/anxiety dari 11,4% menjadi 91,1%, termasuk pentingnya support system keluarga.
5.	Dayita (2026)	Tinjauan 6 artikel keluarga & remaja	Literature Review	Dukungan keluarga, kesehatan mental	Dukungan keluarga komprehensif berkolerasi positif dengan kesejahteraan mental; komunikasi dua arah pelindung utama.
6.	Putri & Lusiria (2026)	Mahasiswa UNP	Kuantitatif	Self-efficacy, social support, academic burnout	Self-efficacy dan social support berpengaruh terhadap penurunan academic burnout.

C. DISKUSI

1. Dukungan Psikososial & Emosional Keluarga

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga (empati, kehangatan, dan kesediaan mendengarkan) memegang peranan krusial dalam meredakan kelelahan emosional (exhaustion) yang dialami remaja. Kurangnya dukungan emosional menyebabkan remaja merasa tertekan dan tidak memiliki tempat untuk berkeluh kesah.

2. Variasi Tingkat Academic Burnout & Faktor Protektif

Tingkat academic burnout pada remaja umumnya berda pada kategori sedang. Dimensi exhaustion merupakan gejala yang paling menonjol dibandingkan cynicism dan reduced academic efficacy. Faktor protektif seperti konsep diri yang positif, efikasi diri, dan motivasi belajar bekerja secara sinergis dengan dukungan keluarga untuk menekan angka burnout.

3. Bentuk - bentuk Dukungan Keluarga

Dukungan keluarga terbagi menjadi empat bentuk utama:

- a) Emosional: Mendengarkan dan memberi empati
- b) Penghargaan: Mengapresiasi usaha belajar
- c) Instrumental: Menyediakan fasilitas belajar
- d) Informasional: Pemberian nasihat dan arahan

Meskipun orang tua memberikan dukungan informasional dan instrumental, dukungan emosional merupakan bentuk yang paling dibutuhkan namun seringkali kurang optimal diberikan.

4. Implikasi dalam Keperawatan

Temuan ini menjadi landasan penting bagi keperawatan jiwa, keperawatan anak, dan keperawatan komunitas untuk menyusun program promosi kesehatan mental remaja berbasis sekolah dan keluarga, melakukan skrining dini burnout, serta memberikan konseling keluarga (family Conseling).

D. KESIMPULAN

Tinjauan literatur ini menyimpulkan bahwa dukungan keluarga secara konsisten berperan sebagai faktor protektif utama terhadap academic burnout pada remaja. Upaya penanganan academic burnout harus dilakukan secara komprehensif berbasis bio-psiko-sosial-spiritual melalui peningkatan dukungan emosional keluarga, kolaborasi sekolah, serta pendampingan tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan family support dengan academic burnout pada siswa di masa pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51-59. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Mandasari, N. D., Setiyowati, A. J., & Prihatiningsih, R. (2022). Hubungan antara dukungan keluarga dan academic burnout dengan motivasi belajar siswa SMK pada masa pandemi. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 7(2), 119-133. <https://doi.org/10.17977/um027v7i22022p119-133>
- Putri, A. K., Nurdiana, D., & Ode, I. A. L. (2026). Hubungan dukungan emosional keluarga dengan resiliensi akademik pada remaja Gen Z di lingkungan sekolah menengah kejuruan kesehatan Annis 3 Bogor. *Science and Education Journal*, 5(3), 1504-1518.
- Azkarisa, Y. D., & Nugraha, S. P. (2023). Dukungan orang tua, efikasi diri belajar secara daring, dan burnout akademik pada siswa SMA selama COVID-19. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 6(1), 60-76. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i1.6726>
- Muflikhah, I. K., & Muniroh, S. M. (2025). Peran family support dalam menghadapi academic burnout siswa kelas VI Madrasah Ibtidaiyah. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 24-33. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1637>
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). The relationship social support with academic burnout in high school students. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272-278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Yasmin, S. A., & Fachrunisa, R. A. (2025). Hubungan dukungan keluarga dan konsep diri terhadap academic burnout pada siswa program tahfidz SMA Muhammadiyah 1 Klaten \Naskah publikasi\). *Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Transiana, E., Nawangsari, N. A. F., & Nurdibyanandaru, D. (2021). Pengaruh academic stress, achievement motivation, dan perceived social support terhadap academic burnout siswa SMK. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 435-447. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24971>
- Kautsar, S., & Nurmawati. (2026). Peran dukungan teman sebaya dalam perilaku burnout akademik siswa SMAN 111 di Jakarta. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(3).

<https://doi.org/10.23969/jp.v11i03.62355>

- Cahyaningtias, C. A., Sucipto, M. A. B., & Nurhayati, S. A. (2025). Pengaruh academic self-efficacy dan dukungan sosial terhadap academic burnout. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 11(2), 205-214. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v11i2.20151>
- Sebayang, W. B., Sinaga, E. W., Zahra, N. S., Dalimunthe, M., & Aprillia, D. (2026). Upaya mengatasi burnout dan anxiety di era modern melalui penyuluhan di D-SMP Swasta Al-Ihsan Jemadi Medan. *Jurnal Akademik Pengabdian Masyarakat (JAPM)*, 4(6), 1077-1084.
- Dayita, H. (2026). Kesehatan Mental dalam Keluarga: Studi Literatur Peranan Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja. *World Health Digital Journal*, 2(2), 142-148. <https://doi.org/10.31004/wolgitj.v2i2.73>
- Putri, S. A., & Lusiria, D. (2026). Pengaruh self-efficacy dan social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Social, Humanities, and Educational Studies (SHES): Conference Series*, 9(2). <https://doi.org/10.20961/shes.v9i2.120196>