E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Hubungan Dukungan Emosional Keluarga Dengan Resiko Burnout Akademik Pada Remaja Gen Z Di Lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Annisa 3 Bogor

Adinda Khoiriyah Putri[1], Dina Nurdiana[2], Imansyah Abd Latif Ode[3]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia, adindakhoiriyahputri@gmail.com
[2]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia, dinanurdiana06@gmail.com
[3]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia, nersiman1@gmail.com

Abstrak

Burnout akademik merupakan masalah kesehatan mental yang banyak dialami remaja Generasi Z akibat meningkatnya tuntutan akademik dan perkembangan era digital. Dukungan emosional dari keluarga menjadi faktor protektif yang penting dalam mengurangi risiko burnout akademik pada remaja. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara dukungan emosional keluarga dan burnout akademik pada remaja Generasi Z di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan metode cross-sectional. Sebanyak 110 responden dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dukungan emosional keluarga serta Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), kemudian dianalisis memakai uji Spearman Rank. Hasil menunjukkan 50,9% responden memperoleh dukungan emosional kategori sedang, sedangkan 46,4% mengalami burnout akademik pada kategori sedang. Uji Spearman Rank menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel (p=0,000; r=-0,420). Nilai korelasi negatif dengan kekuatan sedang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan emosional yang diterima remaja, semakin rendah risiko burnout akademik. Temuan ini juga menunjukkan bahwa dukungan emosional keluarga berkontribusi terhadap tingkat burnout akademik, meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Oleh sebab itu, keluarga perlu memperkuat komunikasi, meningkatkan kepedulian, dan memberikan dukungan emosional secara berkelanjutan untuk mencegah burnout akademik pada remaja Generasi Z.

Kata Kunci: *Burnout Akademik, Dukungan Emosional Keluarga, Remaja Generasi Z, Siswa SMK*

Abstract

Academic burnout is a mental health issue commonly experienced by Generation Z adolescents due to increasing academic demands and the rise of the digital age. Emotional support from family serves as an important protective factor in reducing the risk of academic burnout among adolescents. This study aims to examine the relationship between family emotional support and academic burnout among Generation Z adolescents at Annisa 3 Health Vocational High School in Bogor. This study employed a quantitative approach with a correlational design and a cross-sectional method. A total of 110 respondents were selected using stratified random sampling. Data were collected using a family emotional support questionnaire and the Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS), then analyzed using the Spearman rank test. The results showed that 50.9% of respondents received moderate emotional support, while 46.4% experienced moderate academic burnout. The Spearman rank correlation test revealed a significant relationship between the two variables (p=0.000; r=-0.420). This moderate negative correlation indicates that the more emotional support adolescents receive, the lower their risk of academic burnout. These findings also suggest that family emotional support contributes to the level of academic burnout, although it is not the only factor influencing it. Therefore, families need to strengthen communication, show greater care, and provide ongoing emotional support to prevent academic burnout among Generation Z adolescents.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Keywords: *Academic Burnout, Family Emotional Support, Generation Z Adolescents, Vocational High School Students*

Corresponding Author:
Adinda Khoiriyah Putri

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Raflesia, adindakhoiriyahputri@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, sosial, dan emosional yang berperan penting dalam pembentukan identitas diri serta kemampuan penyesuaian individu (Isroani et al., 2022). Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10–19 tahun, yang berada pada tahap perkembangan psikososial penting sebagai fondasi kehidupan pada masa dewasa (World Health Organization, 2023). Pada periode ini, remaja memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap berbagai tekanan psikologis dibandingkan kelompok usia lainnya (Bala & Pakudu, 2021; Wisudahningsih et al., 2025).

Kerentanan tersebut tercermin dari tingginya prevalensi masalah kesehatan mental pada remaja. Secara global, sekitar 14,3% remaja mengalami gangguan kesehatan mental (WHO, 2025). Di Indonesia, Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional melaporkan bahwa sekitar 40% remaja usia 14–17 tahun mengalami masalah psikologis dalam 12 bulan terakhir (I-NAMHS, 2022). Selain itu, Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa Jawa Barat memiliki prevalensi depresi tertinggi di Indonesia sebesar 3,3%, dengan kelompok usia 15–24 tahun sebagai kelompok yang paling rentan mengalami depresi (SKI, 2023).

Mayoritas remaja saat ini merupakan bagian dari Generasi Z yang lahir pada periode 1997–2012 dan dikenal memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap masalah kesehatan mental (Hamid & Taslim, 2024). Kerentanan tersebut semakin terlihat pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang menghadapi tuntutan akademik lebih kompleks karena harus menguasai pembelajaran teori sekaligus praktik secara seimbang (Abraham et al., 2025). Di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor, beban akademik diperkuat oleh durasi pembelajaran yang panjang, praktikum rutin, praktik kerja lapangan selama enam bulan, kegiatan ekstrakurikuler, serta tuntutan memperoleh nilai akademik tinggi sebagai persiapan memasuki perguruan tinggi maupun dunia kerja.

Tingginya tuntutan akademik tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko burnout akademik pada siswa SMK. Penelitian Kusdiantika et al. (2026) menunjukkan bahwa sebanyak 67% siswa SMK di Sidoarjo mengalami tekanan akademik yang tinggi. Di Jawa Barat, sekitar 6.298 remaja SMK usia 15 tahun (12,1%) dilaporkan mengalami gangguan emosional yang berkaitan dengan tekanan akademik (Kementerian Kesehatan RI, 2018; SKI, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, dukungan sosial, khususnya dukungan emosional dari keluarga, berperan sebagai faktor protektif bagi kesehatan mental remaja (Mariatul et al., 2024). Dukungan emosional diwujudkan melalui perhatian, empati, kasih sayang, serta komunikasi yang positif dalam keluarga sehingga mampu membantu remaja menghadapi tekanan akademik (Nisa et al., 2026; Rahmah et al., 2024). Namun demikian, penelitian menunjukkan masih terdapat siswa yang memperoleh dukungan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

emosional keluarga dalam kategori rendah, seperti kurangnya perhatian, motivasi, dan komunikasi dari orang tua (Purbowati et al., 2024; Ufaira & Pratiwi, 2020; Lestari et al., 2026).

Burnout akademik yang disertai rendahnya dukungan emosional keluarga dapat menimbulkan dampak serius, seperti menurunnya motivasi belajar, memburuknya kondisi mental, hingga meningkatnya risiko munculnya ide bunuh diri pada remaja (Khoirunnisa & Amir, 2025; World Health Organization, 2024). Apabila kondisi ini tidak ditangani, kualitas sumber daya manusia yang menjadi pilar pencapaian Indonesia Emas 2045 berpotensi mengalami penurunan (Jatnika, 2024). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara dukungan emosional keluarga dan risiko burnout akademik pada remaja Generasi Z, khususnya siswa SMK Kesehatan di Kabupaten Bogor, menjadi penting untuk memberikan dasar ilmiah bagi upaya pencegahan dan peningkatan kesehatan mental remaja.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dan desain cross-sectional untuk menganalisis hubungan antara dukungan emosional keluarga dan risiko burnout akademik pada remaja Generasi Z. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran variabel secara objektif dan analisis data menggunakan teknik statistik, sedangkan metode korelasional bertujuan mengidentifikasi serta mengukur kekuatan hubungan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap subjek penelitian (Creswell & David, 2024; Sudrajat, 2018). Desain cross-sectional diterapkan karena seluruh data dikumpulkan pada satu waktu sehingga mampu menggambarkan kondisi responden secara efisien sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2023).

Kerangka konsep penelitian menjelaskan hubungan sistematis antara variabel yang diteliti sebagai dasar penyusunan alur penelitian (Creswell & David, 2024; Amruddin et al., 2022). Dalam penelitian ini, dukungan emosional keluarga ditetapkan sebagai variabel independen (X), sedangkan burnout akademik sebagai variabel dependen (Y). Kerangka tersebut menjadi landasan untuk menguji secara empiris hubungan antara kedua variabel berdasarkan data yang diperoleh dari responden.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor tahun ajaran berjalan yang berjumlah 196 siswa, sedangkan siswa kelas XII tidak diikutsertakan karena telah memasuki tahap persiapan kelulusan sehingga tidak berada dalam kondisi akademik yang sama (Sugiyono, 2023; Siyoto & Sodik, 2015). Sampel dipilih sebagai bagian yang mewakili karakteristik populasi agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan (Hardani et al., 2020). Penelitian menggunakan teknik Stratified Random Sampling dengan pengelompokan berdasarkan tingkat kelas (X dan XI) serta jenis kelamin, sehingga setiap strata memiliki peluang yang sama untuk menjadi responden dan mampu merepresentasikan populasi secara proporsional (Creswell & David, 2024).

Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan populasi 196 siswa dan margin of error 7%, sehingga diperoleh 100 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan kehilangan responden (drop out), jumlah sampel ditambah 10% menjadi 110 responden yang didistribusikan secara proporsional, yaitu 53 siswa kelas X dan 57 siswa kelas XI (Imam, 2021). Responden yang dipilih harus memenuhi kriteria inklusi, yaitu siswa aktif kelas X atau XI, mengikuti kegiatan pembelajaran, bersedia menjadi responden, dan mengisi kuesioner secara lengkap. Sebaliknya, siswa yang tidak hadir

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

saat pengambilan data, mengisi kuesioner secara tidak lengkap, atau berasal dari kelas XII termasuk dalam kriteria eksklusi sehingga tidak dilibatkan dalam penelitian.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu asumsi awal yang disusun sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian dan masih memerlukan pembuktian melalui proses pengujian. Dengan demikian, hipotesis menggambarkan hubungan yang ingin diteliti atau dipahami dalam suatu studi (Sembiring et al. 2023) Berdasarkan landasan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis Nol (H0) : Tidak terdapat hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan burnout akademik pada remaja Generasi Z di lingkungan sekolah menengah kejuruan.
2. Hipotesis Alternatif (Ha) : Terdapat hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan burnout akademik pada remaja Generasi Z di lingkungan sekolah menengah kejuruan.

Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional adalah penjelasan yang memberikan batasan secara jelas terhadap setiap variabel yang digunakan dalam penelitian secara jelas, dan terukur sehingga variabel tersebut dapat dioperasionalkan, serta dianalisis berdasarkan data empiris yang diperoleh selama penelitian (Machali, 2021). Definisi operasional didasarkan pada konsep teoritis dan kemudian diterapkan pada indikator yang dapat diukur menggunakan instrumen penelitian (Siyoto & Sodik, 2015). Dalam penelitian ini, variabel operasional meliputi:

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi Operasional	Hasil Ukur	Skala Ukur
Variabel Independen (X) Dukungan Emosional Keluarga	Persepsi remaja terhadap dukungan emosional berupa perhatian, empati, kasih sayang, dan komunikasi hangat yang berasal dari anggota keluarga (seperti orang tua atau wali) dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan ini mencerminkan sejauh mana remaja merasa dipahami, didukung, dan dihargai secara emosional oleh keluarganya.	Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item. Interpretasi hasil: 1. Rendah = 21-41 2. Sedang = 42-62 3. Tinggi = 63-84	Ordinal
Variabel Dependen (Y) *Burnout* Akademik	Kelelahan emosional, yang ditunjukkan dengan sikap sinis, dan penurunan motivasi akibat tuntutan akademik	Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item. Interpretasi: 1. Sangat Rendah : 13 - 23 2. Rendah : 24 -33 3. Sedang : 34 - 44 4. Tinggi : 45 - 54 5. Sangat Tinggi : 55 - 65	Ordinal
Jenis Kelamin	Identitas biologis responden sebagai laki-laki atau perempuan	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
Kelas	Tingkat pendidikan responden di sekolah saat penelitian	1. Kelas X 2. Kelas XI	Ordinal

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Variabel	Definisi Operasional	Hasil Ukur	Skala Ukur
Status Tinggal	Status tinggal adalah kondisi tempat tinggal responden yang menggambarkan dengan siapa mereka tinggal serta keberadaan orang tua dalam kehidupan sehari-hari.	1. Tinggal dengan orang tua 2. Tidak tinggal dengan orang tua	Nominal

Instrumen Penelitian dan Tekink Pengumpula Data

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama, yaitu kuesioner karakteristik responden dan kuesioner untuk mengukur variabel penelitian, karena instrumen yang tepat diperlukan agar data yang diperoleh mampu menjawab tujuan penelitian secara akurat (Sugiyono, 2023). Karakteristik responden yang dikumpulkan meliputi jenis kelamin, tingkat kelas, dan status tempat tinggal sebagai data demografis sekaligus variabel kontrol. Pengukuran dukungan emosional keluarga menggunakan kuesioner yang dikembangkan Fatmawati (2016) dan dimodifikasi oleh Aida (2021), yang telah melalui proses adaptasi, validitas, dan reliabilitas. Uji ulang pada 27 responden menunjukkan seluruh item valid (r hitung 0,441–0,797 > r tabel 0,381) dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,919, sehingga instrumen dinyatakan sangat reliabel. Instrumen ini terdiri atas 17 pernyataan positif menggunakan skala Likert empat tingkat dan diklasifikasikan ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan skor total (Fatmawati, 2016; Aida, 2021).

Burnout akademik diukur menggunakan instrumen Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang telah diadaptasi ke konteks Indonesia oleh Maharani (2019), mencakup dimensi kelelahan, sinisme, dan penurunan efikasi akademik. Hasil uji ulang pada 27 responden menunjukkan 8 dari 15 item memenuhi kriteria validitas (r hitung 0,405–0,790 > r tabel 0,381) dengan nilai reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,746, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui tahapan penyusunan dan pengujian instrumen, perizinan penelitian, penentuan sampel menggunakan Stratified Random Sampling, pemberian informed consent, penyebaran kuesioner secara daring melalui Google Form, serta pemeriksaan kelengkapan dan konsistensi jawaban responden sebelum data dianalisis (Sugiyono, 2023).

Teknik Analisis Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini meliputi tahap editing, coding, dan tabulating. Editing dilakukan untuk memeriksa kelengkapan, kejelasan, dan konsistensi jawaban responden agar data layak dianalisis (Notoatmodjo, 2010). Selanjutnya, coding dilakukan dengan mengubah jawaban responden menjadi kode numerik sesuai karakteristik responden maupun skala pengukuran yang digunakan pada variabel dukungan emosional keluarga dan burnout akademik, sedangkan tabulating bertujuan menyusun data yang telah dikodekan ke dalam tabel distribusi frekuensi agar penyajian dan analisis data menjadi lebih sistematis (Notoatmodjo, 2010; Siyoto & Sodik, 2015).

Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian dalam bentuk frekuensi dan persentase tanpa menguji hubungan antarvariabel (Machali, 2021; Sofiyana et al., 2022). Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara dukungan emosional keluarga dan burnout akademik. Karena data tidak berdistribusi normal, pengujian dilakukan menggunakan uji Spearman Rank Correlation dengan tingkat kepercayaan 95% dan

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

taraf signifikansi 0,05, sedangkan interpretasi kekuatan hubungan mengacu pada klasifikasi koefisien korelasi menurut Sugiyono (2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor yang berlokasi di Kecamatan Citeureup, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, sebagai sekolah menengah kejuruan swasta bidang kesehatan berakreditasi A di bawah pembinaan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Sekolah ini memiliki fasilitas pendukung seperti ruang kelas, laboratorium keperawatan, dan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang menunjang proses pembelajaran. Selain pembelajaran teori, siswa juga mengikuti praktikum, praktik kerja lapangan (PKL), dan persiapan uji kompetensi dengan aktivitas belajar dari pagi hingga sore hari. Karakteristik pembelajaran tersebut menuntut siswa mampu mengelola waktu, memenuhi tuntutan akademik dan praktik secara bersamaan, sehingga berpotensi meningkatkan beban akademik dan risiko burnout akademik.

Hasil Analisis Penelitian Univariat

Berdasarkan karakteristik responden, penelitian melibatkan 110 siswa SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor dengan komposisi yang didominasi oleh perempuan, yaitu 107 responden (97,3%), sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 3 orang (2,7%). Komposisi ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta penelitian berasal dari kelompok siswa perempuan, yang sejalan dengan karakteristik sekolah kejuruan bidang kesehatan.

Ditinjau dari tingkat kelas, responden relatif tersebar secara seimbang antara kelas X dan XI. Sebagian besar berasal dari kelas XI sebanyak 57 responden (51,8%), sementara 53 responden (48,2%) berasal dari kelas X. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kedua tingkat kelas memiliki keterwakilan yang hampir proporsional dalam penelitian.

Berdasarkan status tempat tinggal, hampir seluruh responden tinggal bersama orang tua, yaitu sebanyak 103 siswa (93,6%), sedangkan hanya 7 siswa (6,4%) yang tidak tinggal bersama orang tua. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden masih memperoleh interaksi dan pendampingan keluarga secara langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil analisis terhadap dukungan emosional keluarga menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu 56 siswa (50,9%). Selain itu, 31 responden (28,2%) berada pada kategori rendah dan 23 responden (20,9%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa memperoleh dukungan emosional keluarga pada tingkat yang cukup, meskipun masih terdapat proporsi responden dengan tingkat dukungan yang rendah.

Pada variabel burnout akademik, sebagian besar responden berada pada kategori sedang sebanyak 51 siswa (46,4%), diikuti kategori rendah sebanyak 40 siswa (36,4%), kategori sangat rendah sebanyak 11 siswa (10,0%), dan kategori tinggi sebanyak 8 siswa (7,3%). Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori burnout akademik sangat tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat burnout akademik siswa cenderung berada pada kategori sedang hingga rendah, dengan hanya sebagian kecil yang mengalami burnout pada tingkat tinggi.

Hasil Analisis Penelitian Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan dukungan emosional keluarga dengan burnout akademik pada siswa gen z di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor menggunakan uji Spearman Rank.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Tabel 2. Tabulasi Silang Dukungan Emosional Keluarga dengan Burnout Akademik pada Siswa

Dukungan Emosional Keluarga	*Burnout* Akademik												*P-Value*	*Koefisien Colleration*
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Total			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Rendah	1	3,2	9	29,0	13	41,9	8	25,8	0	0,0	31	100	0,000	-0,420
Sedang	3	5,4	22	39,3	31	55,4	0	0,0	0	0,0	56	100		
Tinggi	7	30,4	9	39,1	7	30,4	0	0.0	0	0,0	23	100		
Total	11	10,0	40	36,4	51	46,4	8	7,3	0	0,0	110	100		

Berdasarkan tabel 1, hasil tabulasi silang antara dukungan emosional keluarga dan burnout akademik pada siswa SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang memperoleh dukungan emosional keluarga pada kategori sedang juga mengalami burnout akademik kategori sedang, yaitu sebanyak 31 responden (55,4%). Pada kelompok responden dengan dukungan emosional keluarga kategori rendah, proporsi terbesar juga berada pada kategori burnout akademik sedang, yaitu 13 responden (41,9%). Sebaliknya, responden yang memperoleh dukungan emosional keluarga dalam kategori tinggi didominasi oleh mereka yang memiliki burnout akademik kategori rendah, yakni sebanyak 9 responden (39,1%).

Hasil uji statistik menggunakan Spearman Rank diperoleh nilai p value sebesar 0,000 (<0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,420. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dengan burnout akademik pada siswa generasi Z di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor. Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan arah, dimana semakin tinggi dukungan emosional keluarga yang diterima siswa maka semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami. Koefisien korelasi sebesar 0,420 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis tersebut, hipotesis nol (H_0) dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis alternatif (H_1) diterima. Dengan demikian, hasil penelitian memberikan bukti bahwa terdapat hubungan antara dukungan emosional keluarga dengan burnout akademik pada siswa SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor.

Hasil Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, yaitu 107 orang (97,3%), sedangkan responden laki-laki hanya berjumlah 3 orang (2,7%). Temuan ini mengindikasikan bahwa karakteristik siswa di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor didominasi oleh perempuan. Dominasi tersebut sejalan dengan teori perkembangan remaja yang menyatakan bahwa pada masa remaja individu mulai mengeksplorasi identitas, minat, dan pilihan karier sesuai dengan nilai serta lingkungan sosialnya (Hurlock, 1980). Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan berbagai studi di Indonesia maupun negara lain yang menunjukkan bahwa institusi

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

pendidikan bidang kesehatan umumnya memiliki proporsi siswa perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Madina & Palilu, 2024; Maurud et al., 2022; Prosen, 2022).

Tingginya jumlah responden perempuan juga dapat dikaitkan dengan persepsi bahwa profesi di bidang kesehatan, khususnya keperawatan, identik dengan karakteristik seperti empati, kepedulian, dan kemampuan memberikan pelayanan kepada orang lain, sehingga lebih banyak diminati oleh perempuan (Gauci et al., 2023; Wuisan & Rantung, 2022). Dengan demikian, komposisi responden dalam penelitian ini telah mencerminkan karakteristik populasi siswa di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor, yang secara umum didominasi oleh siswa perempuan.

2. Kelas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berasal dari kelas XI sebanyak 57 orang (51,8%) dan kelas X sebanyak 53 orang (48,2%), sehingga distribusi kedua kelompok relatif seimbang. Kondisi ini menunjukkan bahwa teknik stratified random sampling mampu menghasilkan keterwakilan yang proporsional dari masing-masing tingkat kelas. Berdasarkan teori perkembangan, siswa kelas X dan XI umumnya berada pada fase remaja tengah (14–17 tahun), yaitu periode ketika kemampuan berpikir, tanggung jawab, dan tuntutan akademik berkembang semakin kompleks sehingga remaja menjadi lebih rentan terhadap tekanan selama proses pendidikan (Hurlock, 1980).

Meskipun sama-sama berada pada fase perkembangan yang serupa, siswa kelas XI menghadapi tuntutan akademik yang lebih berat karena selain mengikuti pembelajaran teori juga menjalani praktikum, persiapan Praktik Kerja Lapangan (PKL), dan uji kompetensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa peningkatan jenjang kelas diikuti oleh bertambahnya beban akademik, tuntutan pencapaian, serta persiapan pendidikan maupun karier, sehingga meningkatkan risiko tekanan akademik (Jaya & Irawan, 2022; Söderholm et al., 2022; Terio et al., 2024). Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi, strategi coping yang efektif, dan dukungan emosional keluarga menjadi faktor penting dalam membantu siswa menghadapi tuntutan tersebut serta mengurangi risiko burnout akademik.

3. Status Tinggal

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruh responden tinggal bersama orang tua, yaitu sebanyak 103 orang (93,6%), sedangkan hanya 7 orang (6,4%) yang tidak tinggal bersama orang tua. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja memiliki kesempatan untuk memperoleh perhatian, pendampingan, dan dukungan emosional secara langsung dari keluarga. Menurut Friedman (2010), keluarga merupakan sumber dukungan utama yang membantu remaja memenuhi kebutuhan emosional serta menghadapi berbagai tantangan perkembangan, termasuk tekanan akademik. Dukungan orang tua melalui komunikasi, perhatian, dan motivasi juga terbukti meningkatkan kemampuan adaptasi serta motivasi belajar remaja (Afri et al., 2023; Diyanti, 2022).

Temuan tersebut didukung oleh berbagai penelitian internasional yang menunjukkan bahwa remaja yang tinggal bersama orang tua cenderung memperoleh dukungan emosional yang lebih baik melalui interaksi yang lebih intens. Kondisi ini berkontribusi dalam meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi kesepian dan distres psikologis, serta menurunkan risiko gangguan kesehatan mental (Jampaklay et al., 2025; Qian et al., 2024; Qualitza et al., 2025). Dengan demikian, keberadaan orang tua di rumah memberikan peluang yang lebih besar bagi remaja untuk memperoleh dukungan,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

meskipun efektivitasnya tetap bergantung pada kualitas komunikasi, perhatian, dan hubungan yang terjalin dalam keluarga.

Pembahasan

1. Dukungan Emosional Keluarga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan emosional keluarga pada kategori sedang, yaitu sebanyak 56 orang (50,9%), diikuti kategori rendah sebanyak 31 orang (28,2%) dan kategori tinggi sebanyak 23 orang (20,9%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah memperoleh dukungan emosional dari keluarga, meskipun masih terdapat proporsi yang cukup besar dengan tingkat dukungan yang rendah. Analisis setiap butir kuesioner menunjukkan bahwa bentuk dukungan yang paling sering diberikan adalah nasihat untuk menjadi pribadi yang lebih baik, kritik yang membangun, serta arahan ketika melakukan kesalahan. Sebaliknya, kesediaan keluarga untuk menghibur saat remaja bersedih dan mendengarkan pendapat mereka masih relatif rendah.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa orang tua cenderung lebih banyak memberikan arahan dan solusi dibandingkan dukungan emosional dalam bentuk empati, mendengarkan, dan penerimaan. Padahal, menurut teori dukungan sosial House (1981), dukungan emosional tidak hanya berupa nasihat, tetapi juga diwujudkan melalui perhatian, kepedulian, empati, dan kesediaan mendengarkan sehingga remaja merasa dihargai dan dipahami. Dukungan semacam ini sangat penting pada masa remaja untuk membantu individu menghadapi perubahan perkembangan dan tuntutan akademik (Karokaro et al., 2025), sekaligus memenuhi kebutuhan psikologis mereka (Fatihah et al., 2002; Fatimah & Holilah, 2025).

Bagi remaja Generasi Z yang tumbuh sebagai digital natives, dukungan emosional keluarga memiliki peran sebagai faktor protektif terhadap berbagai tekanan psikologis yang muncul akibat tingginya intensitas interaksi di dunia digital (Matilda et al., 2025). Hal ini sejalan dengan teori Buffering Effect yang menyatakan bahwa dukungan keluarga mampu mengurangi dampak negatif stres terhadap individu (Cohen & Wills, 1985). Selain itu, remaja yang memperoleh dukungan emosional yang baik cenderung memiliki efikasi diri dan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik (Halidu & Kotera, 2024). Oleh karena itu, meskipun sebagian besar responden telah memperoleh dukungan emosional pada tingkat sedang, peningkatan kualitas komunikasi, empati, dan perhatian dari keluarga tetap diperlukan agar kebutuhan psikologis remaja dapat terpenuhi secara lebih optimal.

2. Burnout Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor mengalami burnout akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 51 responden (46,4%), diikuti kategori rendah 40 responden (36,4%), sangat rendah 11 responden (10,0%), dan tinggi 8 responden (7,3%), sedangkan tidak ditemukan responden dengan kategori sangat tinggi. Analisis berdasarkan dimensi Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) menunjukkan bahwa dimensi exhaustion memiliki skor tertinggi (76,8%), diikuti cynicism (63,8%) dan academic efficacy (46,0%). Temuan ini menunjukkan bahwa burnout akademik pada responden lebih banyak ditandai oleh kelelahan emosional dibandingkan munculnya sikap sinis terhadap pembelajaran atau penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik.

Dominannya dimensi exhaustion sejalan dengan konsep burnout akademik yang dikemukakan oleh Schaufeli et al. (2002), yang menjelaskan bahwa kelelahan emosional merupakan respons awal terhadap tuntutan akademik yang berlangsung terus-menerus.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Temuan ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tingginya beban akademik dapat meningkatkan kelelahan emosional, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi dan keterlibatan siswa dalam proses belajar (Asni et al., 2024; Kusumawardani & Hidayat, 2024). Pada remaja Generasi Z, kondisi tersebut semakin diperkuat oleh tuntutan akademik, perkembangan teknologi, dan tekanan sosial yang meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental (Jurado et al., 2021).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai studi yang melaporkan bahwa burnout akademik pada siswa sekolah menengah umumnya berada pada kategori sedang dan dipengaruhi oleh tingginya beban tugas, tekanan berprestasi, serta keterbatasan dukungan sosial (Dewi et al., 2024; Mandasari et al., 2022). Pada siswa SMK, tekanan tersebut menjadi lebih kompleks karena harus menjalani pembelajaran teori, praktikum, ujian, dan persiapan kompetensi kejuruan secara bersamaan (Andrii, 2026). Selain berdampak pada kelelahan emosional, burnout akademik juga diketahui menurunkan keterlibatan dalam pembelajaran, kepuasan belajar, dan pencapaian akademik siswa (Söderholm et al., 2025; Suud et al., 2024). Dengan demikian, burnout akademik pada mayoritas responden masih berada pada tahap kelelahan emosional dan belum berkembang menjadi sikap sinis maupun penurunan efikasi akademik.

3. Hubungan Dukungan Emosional Keluarga dengan Resiko Burnout Akademik Pada Remaja Gen Z di Lingkungan Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan Annisa 3

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dan burnout akademik pada siswa SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor, dengan nilai p-value 0,000 ($p<0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,420$. Nilai korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan emosional yang diterima siswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami, dan sebaliknya. Hasil tabulasi silang juga memperlihatkan bahwa sebagian besar responden dengan dukungan emosional kategori sedang mengalami burnout akademik kategori sedang, sedangkan responden dengan dukungan emosional tinggi tidak ditemukan mengalami burnout akademik kategori tinggi maupun sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan emosional keluarga berperan sebagai faktor protektif yang mampu mengurangi tingkat keparahan burnout akademik meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan tekanan akademik (Vansoeterstede et al., 2024).

Kekuatan hubungan yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa burnout akademik tidak hanya dipengaruhi oleh dukungan emosional keluarga, tetapi juga oleh faktor lain seperti tuntutan akademik, beban tugas, strategi coping, dukungan sosial, dan lingkungan belajar (Schaufeli et al., 2002). Temuan ini sejalan dengan teori House (1981) yang menyatakan bahwa dukungan emosional membuat remaja merasa dihargai, dipahami, dan lebih mampu menghadapi berbagai tekanan. Selain itu, teori Buffering Effect menjelaskan bahwa dukungan keluarga berfungsi sebagai pelindung yang mampu mengurangi dampak negatif stres akademik terhadap kondisi psikologis remaja (Cohen & Wills, 1985). Peran tersebut menjadi semakin penting pada Generasi Z yang lebih rentan terhadap tekanan akibat perkembangan teknologi, media sosial, dan kecenderungan melakukan social comparison (Yoanita, 2022).

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan keluarga berhubungan dengan penurunan stres dan burnout akademik melalui perhatian, komunikasi, motivasi, serta keterlibatan orang tua dalam kehidupan remaja (Ahmad et al., 2021; Masahuddin et al., 2026). Namun, karakteristik pembelajaran di SMK Kesehatan yang memadukan teori, praktikum,

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

praktik klinik, penyelesaian tugas, dan pencapaian kompetensi menyebabkan siswa tetap berisiko mengalami burnout akademik meskipun memperoleh dukungan emosional yang baik dari keluarga. Oleh karena itu, pencegahan burnout akademik memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui sinergi antara dukungan keluarga, lingkungan sekolah yang kondusif, dukungan teman sebaya, dan penguatan kemampuan coping adaptif pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan emosional keluarga dengan risiko burnout akademik pada remaja Generasi Z di SMK Kesehatan Annisa 3 Bogor, mayoritas responden merupakan perempuan (97,3%), berasal dari kelas XI (51,8%), dan tinggal bersama orang tua (93,6%). Ditinjau dari variabel penelitian, sebagian besar siswa memiliki tingkat dukungan emosional keluarga pada kategori sedang (50,9%) dan tingkat burnout akademik juga berada pada kategori sedang (46,4%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan emosional keluarga dan risiko burnout akademik (p-value = 0,000; $p < 0,05$) dengan koefisien korelasi sebesar -0,420. Nilai tersebut menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan emosional yang diterima siswa dari keluarga, semakin rendah risiko burnout akademik yang dialami, demikian pula sebaliknya.

DAFTAR PUSTAKA

Abraham, A., C, P., & R, K. (2025). Digital Impact on Student Well-Being: Unravelling the Link between Online. International Journal For Multidisciplinary Research, 7(4), 1–12. https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i04.50730

Afri, D., Syafriafdi, N., Khadijah, K., & Riau, U. (2023). Perbedaan Tingkat Burnout Siswa Kelas XII MAN 2 Pekanbaru yang Boarding School dengan Tinggal Bersama Orang Tua. JUANG: Jurnal Wahana Konseling, 6(2), 152–164.

Ahmad, N. A. S., Purnamasari, E., & Suryani, D. D. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Smk Kesehatan X. Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang, 6(1), 25–32.

Aida, U. (2021). Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Akademik pada Remaja Selama Pandemi COVID-19 di SMA Negeri 1 Tanjungbumi. Stikes Hang Tuah Surabaya.

Amruddin, A., Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Ningsih, K. P., Aslindar, D. A., & Wulandari, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. CV. Pradina Pustaka Grup.

Andrii, O. G. (2026). Academic Burnout and Psychological Distress Among University Students: A Cross-Sectional Study. European Journal of Humanistic Studies and Social Dynamics, 2(1), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.18203148

Asni, Y., Rais, N. A., & Wulandari, T. (2024). Investigating Academic Burnout among Final-Year English Education Students : A Case Study Research at IAIN Parepare. Journal of English Language Teaching and Literature (JELITA), 5(2), 663–674.

Badan Pusat Statistik. (2020). Jumlah Penduduk menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi, dan Jenis Kelamin, di INDONESIA - Dataset - Sensus Penduduk 2020 - Badan Pusat Statistik. Badan Pusat Statistik. https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Bala, Y., & Pakudu, R. N. R. (2021). Pengertian dan Kriteria Menentukan Fase Perkembang. Journal of Education and Culture (JEaC), 1(1), 15–19.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Creswell, J. W., & David, C. . J. (2024). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. (sixth edit). London.

Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale, 7(1), 272–278. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191

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

Fatihah, D. N., Pandang, A., Amirullah, M., & Syahril, M. F. (2002). PARENTAL EMOTIONAL VALIDATION , SOCIAL SUPPORT , AND MENTAL RESILIENCE AMONG VOCATIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS FROM INTACT FAMILIES. EDUCATIONE: Journal of Education Research and Review, 542–549.

Fatimah, S., & Holilah, I. (2025). Dampak Kurangnya Komunikasi Orang Tua Terhadap Kesulitan Sosial Anak di Masa Remaja. Nian Tana Sikka : Jurnal Ilmiah Mahasiswa, 3(2), 125–132. https://doi.org/https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v3i2.796

Friedman, M. M., Bowden, R. V., & Jones, G. E. (2010). Buku Ajar Keperawatan Keluarga. EGC Medical Publisher.

Gauci, P., Hons, B. N., & Education, M. N. C. (2023). Workplace gender discrimination in the nursing workforce An integrative review. Journal of Clinical Nursing Published, 5693–5711. https://doi.org/10.1111/jocn.16684

Hamid, A., & Taslim, V. H. (2024). Perbedaan Tingkat Stres Pada Generasi X dan Generasi Z Kota Ternate. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4(1), 9838–9848.

Hardani, H., Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In CV. Pustaka Ilmu (Vol. 58, Issue 12). CV. Pustaka Ilmu Group.

House, J. S. (1981). Work Stres And Social Support. Library of Congress Cataloging in Publication Data. https://pdfcoffee.com/house-1981-work-stress-and-social-support-pdf-free.html

Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan (p. 447).

I-NAMHS. (2022). National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Laporan Penelitian. Mental Health, xviii. https://qcmhr.org/outputs/reports/12-i-namhs-report-bahasa-indonesia

Isroani, F., Qurtubi, A., Karim, R. A., & Yetti, R. (2022). Psikologi Perkembangan . Penerbit Mitra Cendekia Media. https://books.google.co.id/books?id=0fTLEAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Jampaklay, A., Lucktong, A., Vapattanawong, P., Tangchonlatip, K., Yakoh, K., Chamratrithirong, A., & Ford, K. (2025). Parental Absence , Family Environment , and Adolescents ' School Performance : Evidence from the Three Southernmost Provinces of Thailand 1. Journal OfComparative Family Studies, 55(3), 227–255. https://doi.org/https://doi.org/10.3138/jcfs.55.3.03

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Jatnika, Y. (2024, August 7). Menuju Indonesia Emas 2045 - Pusat Layanan Pembiayaan Pendidikan. Kemendikdasmen. https://puslapdik.kemendikdasmen.go.id/upaya-pembiayaan-pendidikan-menuju-indonesia-emas-2045/

Jaya, A. C., & Irawan, M. (2022). PEMBELAJARAN TATAP MUKA TERBATAS SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 12 MEDAN TAHUN AJARAN 2021 / 2022. Indonesian Counseling and Psychology, 2(2), 59–72.

Karokaro, T. M., Aprizal, Yanis, A., & Hardisman. (2025). The Influence of Family Emotional Support on the Incidence of Depression in Adolescents. Journal of Community Health, 2(11), 201–212.

Kemenkes. (2022). Kelompok Usia Remaja. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LBP) (p. hal 156). https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS/article/view/6028

Khoirunnisa, D., & Amir, Y. S. (2025). Journal of Counseling for Islamic Education Tingkat Burnout Akademik pada Siswa SMA di Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam. 1(1), 1–13.

Kusdiantika, V., Sulistiana, D., & Isti'adah, N. F. (2026). An Overview of Academic Burnout among Vocational High School Students. Quanta Journal (Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan), 10(1), 122–132. https://doi.org/https://doi.org/10.22460/quanta.v10i1.6392 A

Kusumawardani, A., & Hidayat, D. R. (2024). The Effect of Academic Burnout and Quality of Life in Adolescents' Career Indecisiveness Anggraeni. G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 8(2), 1175–1187. https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5005

Lestari, A. S., Reni, R., & Rahayu, S. (2026). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Harga Diri pada Siswa SMA 1 Barunawati Jakarta Barat. RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 4(4), 14796–14805. https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.6028

Li, J., Li, Y., Li, K., Lipowski, M., Shang, Z., & Wilczyńska, D. (2025). Psychological wellbeing as a buffer against burnout and anxiety in academic achievement situations among physical education students. Frontiers in Psychology, 16(June), 1–12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1562562

Machali, I. (2021). Metode Penelitian Kuantitatif. In METODE PENELITIAN KUANTITATIF: Buku Ajar Perkuliahan Metodologi Penelitian Bagi Mahasiswa Akuntansi & Manajemen. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Madina, L. O., & Palilu, A. (2024). Pengaruh Stereotip Gender Terhadap Pilihan Jurusan Pendidikan (Studi Empiris Pasa Siswa Smk Negeri Di Kota Sorong). SOSCIED, 7(2), 1–14. https://doi.org/https://doi.org/10.32531/jsoscied.v7i2.828

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

Mariatul, M., Lestari, D. R., & Eka Santi. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Efikasi Diri Remaja Di SMAN 1 Banjarmasin. Journal of Nursing Invention, 5(1), 53–64. https://doi.org/10.33859/jni.v5i1.551

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Matilda, A. M., Wulandari, B. P. A. I., & Darmanto, D. (2025). Understanding Gen Z ' S Mental Health Challenges. PHENOMENON: Multidisciplinary Journal Of Sciences and Research, 3(1), 38–52.

Maurud, S., Børøsund, E., & Moen, A. (2022). Gender and ethnicity ' s influence on first- - year nursing students ' educational motivation and career expectations : A cross- - sectional study. Nursing Open, 1667–1678. https://doi.org/10.1002/nop2.1191

Nisa, A., Ningrum, C., Sucipto, S., & Kusmanto, A. S. (2026). The Relationship between Peer Group Social Support and Academic Burnout among Students at SMAN 1 Bae Kudus in the 2025 / 2026 Academic Year. Electronic Journal of Education, Social Economics and Technology, 6(2), 1–7. https://doi.org/https://doi.org/10.33122/ejeset.v6i2.1102

Notoatmodjo, S. (2010). Metodologi Penelitian Kesehatan. In Metodologi Penelitian Kesehatan (pp. 103–114). PT Rineka Cipta.

Prosen, M. (2022). Nursing students ' perception of gender - defined roles in nursing : a qualitative descriptive study. BMC Nursing, 21(104), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12912-022-00876-4

Purbowati, W., Suryaningsih, Y., & Rhosma Dewi, S. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga dan Mekanisme Koping Remaja dalam Menghadapi Kejadian Bullying di SMP Negeri 10 Jember. ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan, 2(3), 319–327. https://assyifa.forindpress.com/index.php/assyifa/article/view/84

Qian, M., Jin, R., Lu, C., & Zhao, M. (2024). Parental emotional support , self-ef fi cacy , and mental health problems among adolescents in Hong Kong : a moderated mediation approach. Adolescent and Young Adult Psychiatry, 15, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1458275

Qualitza, A., Thai, C. L., & Llamas, J. D. (2025). Supporting Adolescents : Perceived Parental Support Associated with Decreased Adolescent Loneliness and Emotion Suppression in a National Sample. Children, 12(9), 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children12091108

Rahmah, A. P. N., Hasanah, P. N., & Effendi, A. (2024). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN DISREGULASI EMOSI PADA REMAJA. Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah, 11, 119–127. https://doi.org/https://doi.org/10.33867/zc4y3d44

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Sembiring, T. B., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2023). Buku Ajar Penelitian (Teori Dan Praktik). In Buku Ajar Metodologi Penelitian (Issue 1). CV Saba Jaya Publisher.

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Literasi Media Publishing.

SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia. Kemenkes BKPK.

Söderholm, F., Viljaranta, J., Hirvonen, R., Tuominen, H., & Holopainen, L. (2025). The development of exhaustion , cynicism , and inadequacy in general upper secondary education : perceived and received support , student engagement , and gender as predictors. Scandinavian Journal of Educational Research, 69(6), 1271–1287. https://doi.org/10.1080/00313831.2024.2419066

Sofiyana, M. S., Sukhoiri, S., Aswan, N., Munthe, B., Ajeng, L. W., Jannah, R., & Juhara, S. (2022). Metodologi penelitian pendidikan. PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.

E-ISSN : 2962-9713
P-ISSN : 2963-928X

Sudrajat, D. (2018). Metode Penelitian Pendidikan dengan Pendekatan Kuantitatif (Vol. 6, Issue 0). Penerbit inputs, PT. Indo Pustaka Sinergis Metode.

Sugiyono, S. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (5th ed.). ALFABETA, cv.

Suud, F. M., Agilkaya-Sahin, Z., Na'Imah, T., Azhar, M., & Kibtiyah, M. (2024). The impact of family social support on academic resilience in Indonesian and Turkish students: the mediating role of self-regulated learning. International Journal of Adolescence and Youth, 29(1), 01–14. https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2361725

Terio, J. S., Salvador, J. M., Jr, N. V. S., & Bacatan, J. R. (2024). Academic Procrastination and Burnout among Grade 11 Students. Contemporary Research Analysis Journal, 01(03), 85–92. https://doi.org/10.55677/CRAJ/05-2024-Vol01I3

Ufaira, R. A., & Pratiwi, M. (2020). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. Psychology Journal of Mental Health, 2(September 1945), 37–48.

Vansoeterstede, A., Cappe, E., Ridremont, D., & Boujut, E. (2024). School burnout and schoolwork engagement profiles among French high school students: Associations with perceived academic stress and social support. Journal of Research on Adolescence, 34(3), 969–986. https://doi.org/10.1111/jora.12991

WHO. (2025). Mental health of adolescents. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm

Wisudahningsih, E. T., Aminudin, M. H., & Ramadhan, I. (2025). Tahapan Perkembangan Remaja: Perspektif Psikologis dan Implikasi Pendidikan. IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam, 3(4), 1204–1222. https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v3i4.2448

World Health Organization. (2023). Adolescent health - SEARO. World Health Organization. https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health

Wuisan, A. S., & Rantung, J. A. G. (2022). Eksplorasi Motivasi Dan Pengalaman Mahasiswa Laki-Laki Memilih Jurusan Keperawatan : Penelitian Deskriptif Fenomenologi. Nutrix Journal, 9(1), 168–177.

Yang, C., Gao, H., Li, Y., Wang, E., Wang, N., & Wang, Q. (2022). Analyzing the role of family support, coping strategies and social support in improving the mental health of students: Evidence from post COVID-19. Frontiers in Psychology, 13(December), 1–17. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1064898

Yoanita, D. (2022). Pola Komunikasi Keluarga Di Mata Generasi Z. Jurnal Scriptura, 12(1), 33–42. https://doi.org/10.9744/scriptura.12.1.33-42