

Academic Burnout Ditinjau dari Work Overload Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren

<u>INFO PENULIS</u>	<u>INFO ARTIKEL</u>
Aizatul Islami Nur Fadiyati Universitas Yudharta Pasuruan aizatulislamia@gmail.com +62 896-3022-7812 Laurensius Laka STP-IPI Malang laurensiuslaka78@gmail.com +62 813-3476-3488	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 3, Oktober 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Fadiyati, A. I. N., & Laka, L. (2026). Academic Burnout Ditinjau dari Work Overload Mahasiswa yang Tinggal di Pondok Pesantren. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5 (3), 2665-2671.

Abstrak

Mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik dan tinggal di pondok pesantren seharusnya mampu mengelola waktu, energi, dan kemampuan psikologis. Namun, tingginya tuntutan aktivitas yang melampaui kemampuan individu dalam mengelola waktu, tenaga, dan perhatian dapat meningkatkan risiko munculnya *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi berjumlah 200 mahasiswa STEBI Syaikhona Kholil Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan Banat 1, dengan sampel sebanyak 140 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *work overload* dan skala *academic burnout*. Data penelitian dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS 26 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *work overload* dengan *academic burnout* ($R = 0,671$). Analisis koefisien determinasi menunjukkan *work overload* memberikan kontribusi sebesar 45,1% terhadap *academic burnout* ($R^2 = 0,451$), sedangkan 54,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil uji F juga menunjukkan ada pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout* ($p = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan, "Ada pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren" diterima dan didukung data penelitian.

Kata kunci: *Work Overload, Academic Burnout, Mahasiswa, Pondok Pesantren.*

Abstract

Students who faced academic demands while residing in Islamic boarding schools were expected to manage their time, energy, and psychological resources effectively. However, excessive activity demands that exceeded individuals' capacity to manage their time, energy, and attention could increase the risk of experiencing *academic burnout*. This study aimed to examine the effect of *work overload* on *academic burnout* among university students residing in an Islamic boarding school. The study employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of 200 students of STEBI Syaikhona Kholil, Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan Banat 1, and a sample of 140 students was selected. Data were collected using *work overload* and *academic burnout* scales. The data were analyzed using simple linear regression analysis with the assistance of SPSS 26 for Windows. The results showed a positive relationship between *work overload* and *academic burnout* ($R = 0.671$). The coefficient of determination indicated that *work overload* contributed 45.1% to *academic burnout* ($R^2 = 0.451$), while the remaining 54.9% was attributable to other factors outside the scope of the study. The F-test also indicated a significant effect of *work overload* on *academic burnout* ($p = 0.000 < 0.05$). Therefore, the hypothesis stating that *work overload* had an effect on *academic burnout* among university students residing in an Islamic boarding school was accepted and supported by the research data.

Keywords: *Work Overload, Academic Burnout, University Students, Islamic Boarding School.*

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dan menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mengikuti kegiatan pembelajaran, memahami materi, menyelesaikan tugas individu maupun kelompok, melakukan presentasi, mempersiapkan ujian, serta memenuhi target akademik yang telah ditentukan. Berbagai tuntutan tersebut membutuhkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu, energi, dan kemampuan psikologis agar seluruh aktivitas dapat dijalankan secara optimal. Namun, tuntutan akademik yang semakin tinggi dapat menjadi tekanan apabila mahasiswa tidak mampu mengelola berbagai tuntutan tersebut dengan baik. Aktivitas akademik yang dilakukan secara terus-menerus dengan waktu penyelesaian yang terbatas dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun psikologis dan dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi *academic burnout* (Schaufeli et al., 2002).

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi ini ditandai oleh tiga aspek utama, yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal accomplishment*. *Emotional exhaustion* ditunjukkan melalui perasaan terkurasnya energi dan kelelahan dalam menjalankan aktivitas akademik, sedangkan *cynicism* ditandai dengan munculnya sikap acuh, kehilangan minat, atau menjauh dari aktivitas perkuliahan. Sementara itu, *reduced personal accomplishment* ditunjukkan melalui menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dan perasaan tidak mampu mencapai hasil akademik yang diharapkan (Schaufeli et al., 2002).

Salah satu faktor yang dapat berkaitan dengan munculnya *academic burnout* adalah tingginya beban aktivitas yang harus dijalankan individu. *Work overload* menggambarkan kondisi ketika tuntutan aktivitas yang dihadapi melebihi kemampuan individu dalam mengelola waktu, tenaga, dan perhatian. Kondisi tersebut dapat muncul dalam bentuk tuntutan fisik (*physical demand*), usaha yang harus dikeluarkan (*effort*), tuntutan mental (*mental demand*), tekanan waktu (*temporal demand*), tingkat frustrasi (*frustration level*), dan tuntutan terhadap hasil atau kinerja (*performance*). Semakin tinggi tuntutan yang dirasakan, semakin besar sumber daya fisik dan psikologis yang diperlukan individu untuk menyelesaikan aktivitasnya.

Permasalahan tersebut menjadi semakin kompleks pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren karena mahasiswa tidak hanya menjalankan tanggung jawab akademik, tetapi juga menjalankan berbagai aktivitas dan kewajiban kepesantrenan. Mahasiswa harus membagi waktu, tenaga, konsentrasi, dan perhatian antara kegiatan perkuliahan dengan aktivitas pesantren. Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya tekanan waktu, kelelahan fisik, tuntutan mental, frustrasi, serta konflik peran apabila berbagai tuntutan harus dijalankan

secara bersamaan. Dengan demikian, mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren memiliki karakteristik tuntutan yang berbeda dibandingkan mahasiswa yang hanya berfokus pada aktivitas akademik.

Kondisi tuntutan yang tinggi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout*. Penelitian terdahulu yang dikaji dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *work overload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa *workload* dapat menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya *academic burnout* akibat tekanan yang berlangsung secara berkepanjangan. Dalam konteks pesantren, penelitian Karimah menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada santri Pondok Pesantren HM Al-Mahrusiyah Lirboyo Kediri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan dengan tuntutan aktivitas yang tinggi memiliki potensi menimbulkan kelelahan akademik.

Meskipun penelitian mengenai *academic burnout* telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren masih terbatas. Penelitian terdahulu lebih banyak dilakukan pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian dalam konteks pesantren lebih banyak membahas faktor lain seperti stres akademik dan regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian mengenai *work overload* sebagai faktor yang memengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus santri masih perlu dilakukan.

Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji permasalahan tersebut karena mahasiswa yang tinggal di lingkungan pesantren harus menjalankan tuntutan akademik sekaligus kewajiban kepesantrenan dalam kehidupan sehari-hari. Adanya dua peran yang dijalankan secara bersamaan dapat meningkatkan beban aktivitas yang dirasakan mahasiswa, terutama ketika tuntutan tersebut berlangsung dalam waktu yang berdekatan dan membutuhkan energi serta konsentrasi yang besar. Namun demikian, tingginya beban aktivitas tidak selalu menghasilkan tingkat *academic burnout* yang sama pada setiap mahasiswa karena terdapat faktor personal dan lingkungan lain yang dapat memengaruhi cara individu menghadapi tuntutan.

Berdasarkan fenomena, teori, serta hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren menghadapi tuntutan aktivitas yang kompleks. *Work overload* yang muncul akibat tingginya tuntutan akademik dan kepesantrenan diduga memiliki pengaruh terhadap munculnya *academic burnout*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguji pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh *work overload* sebagai variabel bebas (X) terhadap *academic burnout* sebagai variabel terikat (Y) pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STEBI Syaikhona Kholil Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan Banat 1 yang berjumlah 200 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 140 mahasiswa. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan karakteristik subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mahasiswa yang tinggal di Pondok Pesantren Sidogiri Pasuruan.

Pengumpulan data menggunakan skala *work overload* dan *academic burnout*. Skala *work overload* disusun berdasarkan enam indikator, yaitu *physical demand*, *effort*, *mental demand*, *temporal demand*, *frustration level*, dan *performance*. Sementara itu, *academic burnout* diukur berdasarkan tiga aspek, yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal accomplishment*.

Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data dianalisis menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 26 for Windows. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout*. Besarnya kontribusi variabel *work overload* terhadap *academic burnout* diketahui melalui nilai koefisien determinasi (*R Square*).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* sebesar 1,024 dengan signifikansi 0,448 ($p > 0,05$), sehingga hubungan antara *work overload* dan *academic burnout* dinyatakan linear.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas dan Linearitas

Uji	Nilai	Sig.	Keterangan
Normalitas	0,045	0,200	Normal
Deviation from Linearity	1,024	0,448	Linear

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *work overload* dengan *academic burnout* ($r = 0,671$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *work overload* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula *academic burnout*. Sebaliknya, semakin rendah *work overload*, semakin rendah pula kecenderungan *academic burnout*.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson Correlation (r)	Sig.	N	Keterangan
<i>Work Overload - Academic Burnout</i>	0,671	0,000	140	Signifikan

Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan R Square sebesar 0,451. Hal ini menunjukkan bahwa *work overload* memberikan kontribusi sebesar 45,1% terhadap *academic burnout*, sedangkan 54,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 3. Koefisien Determinasi

Variabel Independen	Variabel Dependen	R	R Square	Kontribusi
<i>Work Overload</i>	<i>Academic Burnout</i>	0,671	0,451	45,1%

Selanjutnya, hasil uji F menunjukkan nilai F sebesar 113,229 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout*, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Tabel 4. Hasil Uji F

Model	F hitung	Sig.	Keterangan
<i>Work Overload</i> terhadap <i>Academic Burnout</i>	113,229	0,000	Signifikan

Hasil persamaan regresi linier sederhana diperoleh nilai konstanta sebesar 30,206 dan koefisien regresi *work overload* sebesar 0,526, sehingga persamaan regresinya adalah $Y = 30,206 + 0,526X$. Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan *work overload* akan diikuti peningkatan *academic burnout* sebesar 0,526 satuan. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa koefisien regresi tersebut signifikan.

Tabel 5. Hasil Persamaan Regresi

Variabel	Koefisien Regresi (B)	t	Sig.	Keterangan
Konstanta	30,206	11,165	0,000	Signifikan
<i>Work Overload</i>	6	10,641	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa *work overload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Besarnya kontribusi *work overload* terhadap *academic burnout* adalah 45,1%, sedangkan 54,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis regresi linier sederhana, dapat disimpulkan bahwa *work overload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($p = 0,000 < 0,05$). Korelasi antara kedua variabel juga positif, artinya, semakin tinggi *work overload* yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Hasil ini menunjukkan bahwa beban aktivitas yang berlebihan menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan meningkatnya kelelahan akademik pada mahasiswa yang menjalankan peran sebagai mahasiswa sekaligus santri.

Berdasarkan hasil kategorisasi, tingkat *work overload* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori tinggi. Sebanyak 80 mahasiswa atau 57,14% berada pada kategori tinggi, sedangkan 49 mahasiswa atau 35% berada pada kategori sedang. Mean empiris *work overload* sebesar 63 juga lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 60. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren menghadapi tuntutan aktivitas yang relatif tinggi. Mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan tanggung jawab akademik, tetapi juga harus mengikuti berbagai aktivitas dan kewajiban kepesantrenan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa perlu membagi waktu, tenaga, perhatian, dan konsentrasi untuk menjalankan kedua peran secara bersamaan.

Sementara itu, tingkat *academic burnout* sebagian besar berada pada kategori sedang. Sebanyak 73 mahasiswa atau 52,14% berada pada kategori sedang, 27 mahasiswa atau 19,28% berada pada kategori tinggi, dan 36 mahasiswa atau 25,72% berada pada kategori rendah. Mean empiris *academic burnout* sebesar 73,5 lebih rendah dibandingkan mean hipotetik sebesar 80. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa menghadapi *work overload* yang cenderung tinggi, tingkat *academic burnout* secara umum masih berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya beban aktivitas tidak secara otomatis menyebabkan seluruh mahasiswa mengalami *academic burnout* pada tingkat tinggi karena terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan tersebut.

Secara teoritis, pengaruh positif *work overload* terhadap *academic burnout* dapat dipahami melalui kondisi ketika tuntutan aktivitas yang dihadapi individu melebihi sumber daya yang dimiliki untuk menyelesaikannya. Pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren, tuntutan tersebut dapat berupa banyaknya tugas, keterbatasan waktu, kebutuhan konsentrasi yang tinggi, usaha yang besar, serta kewajiban akademik dan kepesantrenan yang harus dijalankan secara bersamaan. Apabila kondisi tersebut berlangsung terus-menerus, mahasiswa dapat mengalami kelelahan fisik maupun psikologis yang kemudian berpotensi berkembang menjadi *academic burnout*.

Hubungan tersebut juga dapat dijelaskan berdasarkan indikator *work overload*, yaitu *physical demand*, *effort*, *mental demand*, *temporal demand*, *frustration level*, dan *performance*. Mahasiswa perlu mengeluarkan tenaga untuk mengikuti berbagai kegiatan, melakukan usaha tambahan untuk menyelesaikan tugas, mempertahankan konsentrasi dalam aktivitas akademik, serta memenuhi batas waktu penyelesaian tugas. Pada saat tuntutan akademik dan kepesantrenan berlangsung secara bersamaan, mahasiswa dapat mengalami tekanan dan frustrasi karena kesulitan memenuhi seluruh kewajiban secara optimal. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan kinerja akademik.

Besarnya kontribusi *work overload* terhadap *academic burnout* dalam penelitian ini ditunjukkan oleh nilai R Square sebesar 0,451 atau 45,1%. Dengan demikian, *work overload* mampu menjelaskan 45,1% variasi *academic burnout*, sedangkan 54,9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Faktor lain tersebut dapat berkaitan dengan kondisi personal maupun lingkungan, seperti kemampuan mengatur waktu, kemampuan mengelola emosi, kemampuan beradaptasi, dukungan sosial, kontrol terhadap tugas, penghargaan, keadilan, serta faktor demografis. Dengan demikian, mahasiswa yang menghadapi beban aktivitas yang sama belum tentu menunjukkan tingkat *academic burnout* yang sama karena setiap individu memiliki sumber daya personal dan sosial yang berbeda.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya keterkaitan antara tuntutan aktivitas yang tinggi dengan *academic burnout*. Penelitian Wui San Taslim (2020) menunjukkan bahwa *work overload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Generasi Z. Penelitian Hasbillah (2021) juga menunjukkan bahwa *workload* menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya burnout akademik akibat tekanan yang berlangsung secara berkepanjangan. Selain itu, penelitian Karimah (2022) menunjukkan bahwa tingginya stres akademik, padatnya aktivitas pesantren, dan kurangnya waktu istirahat dapat meningkatkan kecenderungan *academic burnout* pada santri. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa tuntutan aktivitas yang tinggi dapat meningkatkan risiko terjadinya kelelahan dalam konteks pendidikan.

Karakteristik mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren menjadi aspek penting dalam memahami hasil penelitian ini. Mahasiswa harus menjalankan dua peran secara bersamaan, yaitu sebagai mahasiswa dengan tuntutan akademik dan sebagai santri dengan kewajiban kepesantrenan. Oleh karena itu, *work overload* yang dialami tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dari akumulasi berbagai aktivitas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan tersebut dapat meningkatkan tekanan waktu,

kelelahan, dan tuntutan konsentrasi, terutama ketika kegiatan akademik dan kepesantrenan memiliki jadwal yang berdekatan atau harus dilaksanakan pada waktu yang bersamaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *work overload* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren. Pengaruh yang positif dan signifikan menunjukkan bahwa peningkatan beban aktivitas perlu menjadi perhatian karena tuntutan yang tinggi dan berlangsung secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko kelelahan akademik. Namun, kontribusi sebesar 45,1% juga menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi yang kompleks dan tidak hanya ditentukan oleh *work overload*. Oleh karena itu, upaya memahami dan mengurangi *academic burnout* perlu mempertimbangkan berbagai faktor personal, akademik, dan lingkungan yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan sebagai mahasiswa sekaligus santri.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat hubungan positif antara *work overload* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren ($R = 0,671$), yang berarti semakin tinggi *work overload*, semakin tinggi pula *academic burnout*. Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa *work overload* memberikan kontribusi sebesar 45,1% terhadap *academic burnout*, sedangkan 54,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Hasil uji F menunjukkan bahwa *work overload* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* ($p = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan, “Ada pengaruh *work overload* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang tinggal di pondok pesantren” diterima dan didukung data penelitian.

E. Referensi

- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, 36, 92. doi:10.1007/s10648-024-09940-8.
- Campos, J. A. D. B., & Maroco, J. (2012). Maslach Burnout Inventory–Student Survey: Portugal–Brazil cross-cultural adaptation. *Revista de Saúde Pública*, 46(5), 816–824. doi:10.1590/S0034-89102012000500008.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512. doi:10.1037/0021-9010.86.3.499.
- Fiorilli, C., Barni, D., Russo, C., Marchetti, V., Angelini, G., & Romano, L. (2022). Students’ burnout at university: The role of gender and worker status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11341. doi:10.3390/ijerph191811341.
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory–Student Survey in China. *Perceptual and Motor Skills*, 105(2), 394–408. doi:10.2466/PRO.105.2.394-408.
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 31, 757–776. doi:10.1007/s43076-021-00137-4.
- Kaggwa, M. M., Kajjimu, J., Sserunkuma, J., Najjuka, S. M., Atim, L. M., Olum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(8), e0256402. doi:10.1371/journal.pone.0256402.
- Kiema-Junes, H., Hintsanen, M., Soini, H., & Pyhältö, K. (2020). The role of social skills in burnout and engagement among university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(50), 77–100. doi:10.25115/ejrep.v18i50.2728.
- Li, Y., Li, Y., Ye, X., & Yan, S. (2026). Academic burnout profiles and their correlates: A latent profile analysis of Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 17, 1701455. doi:10.3389/fpsyg.2026.1701455.
- López-Gómez, E., González-Fernández, R., & Khampirat, B. (2025). Psychometric study of the Maslach Burnout Inventory–Student Survey on Thai university students. *Scientific Reports*, 15, 1802. doi:10.1038/s41598-024-84829-8.
- Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D’Aloja, E., Finco, G., & Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: Factorial validity, invariance,

- and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*, 9, 2105. doi:10.3389/fpsyg.2018.02105.
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. doi:10.1111/bjep.12018.
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70. doi:10.1080/10615800802609965.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. doi:10.1002/job.248.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. doi:10.1177/0022022102033005003.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two-sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71–92. doi:10.1023/A:1015630930326.
- Shan, M., Shan, Z., Hu, D., et al. (2026). The impact of subjective well-being on college students' academic burnout: The chain mediating role of psychological resilience and academic stress. *BMC Psychology*, 14, 516. doi:10.1186/s40359-026-04268-0.
- Wang, Y., Xiao, H., Zhang, X., & Wang, L. (2020). The role of active coping in the relationship between learning burnout and sleep quality among college students in China. *Frontiers in Psychology*, 11, 647. doi:10.3389/fpsyg.2020.00647.
- Wickramasinghe, N. D., Dissanayake, D. S., & Abeywardena, G. S. (2018). Validity and reliability of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in Sri Lanka. *BMC Psychology*, 6, 52. doi:10.1186/s40359-018-0267-7.
- Yin, Y., Toom, A., & Parpala, A. (2022). International students' study-related burnout: Associations with perceptions of the teaching-learning environment and approaches to learning. *Frontiers in Psychology*, 13, 941024. doi:10.3389/fpsyg.2022.941024.
- Ye, Y., Huang, X., & Liu, Y. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, 14, 335–344. doi:10.2147/PRBM.S300797.
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: Evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517920. doi:10.3389/fpsyg.2025.1517920.