

Perbedaan Tingkat *Burnout* Akademik Ditinjau dari Jenis Sekolah dan Jenis Kelamin Pada Siswa

Tanti Ardianti^{1*}), Arif Sahin², Farouq Fathurrahman³, Jean Rala Bangkit⁴, Resti Dwi Amanda⁵

Universitas Indraprasta PGRI12345

*) Alamat Korespondensi: Jl. Raya Tengah No. 80, RT.9/RW.8, Gedong, Pasar Rebo, Jakarta Timur, 13760, Indonesia; E-mail: tantiardianti09@gmail.com

Article History:

Received: 30/09/2025;
Revised: 13/10/2025;
Accepted: 27/10/2025;
Published: 31/10/2025

How to cite:

Tanti Ardianti¹, Arif Sahin²,
Farouq Fathurrahman³, Jean
Rala Bangkit⁴, Resti Dwi
Amanda⁵. (2025). Perbedaan
Tingkat *Burnout* Akademik
Ditinjau dari Jenis Sekolah dan
Jenis Kelamin Pada Siswa.
*Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan
Konseling*, 9(2), pp. 31–37. DOI:
10.26539/k61jqr06



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Tanti Ardianti, Arif Sahin, Farouq Fathurrahman, Jean Rala Bangkit, Resti Dwi Amanda (s).

Abstract: Academic fatigue is a complex psychological response to stress. In the academic context, fatigue can lead to various mental and academic issues. This study aims to analyze the differences in levels of academic fatigue based on gender and type of school. The population for this research consists of all students from public high schools in Bekasi Regency and MAN Negeri in Bekasi City, totaling 6,029 students. The sampling method employed Isaac and Michael's table with a margin of error of 5%, resulting in a sample size of 330 students. Data analysis was conducted using a Two-Way ANOVA test assisted by SPSS Version 26. The results indicate that (1) there is a significant difference in levels of academic fatigue based on gender, (2) no significant difference was found based on the type of school, and (3) there is no interaction effect between gender and type of school. Further analysis results are presented in the discussion chapter.

Keywords: *Burnout*; Gender; School Type; Interaction; Students; Secondary Education

Abstrak: Kelelahan akademik merupakan respons psikologis yang kompleks terhadap tekanan. Kelelahan dalam konteks akademik dapat menyebabkan berbagai masalah mental dan akademis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat kelelahan akademik berdasarkan jenis kelamin dan jenis sekolah. Populasi dalam penelitian ini adalah Seluruh Siswa SMA Negeri Kabupaten Bekasi dan MAN Negeri Kota Bekasi dengan Jumlah 6.029, Pengambilan Sampel menggunakan Tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 330 siswa. Analisis Data Menggunakan uji Two-Way ANOVA berbantuan SPSS Versi 26. Hasil menunjukkan bahwa (1) Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kelelahan akademik berdasarkan jenis kelamin (2) Tidak ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan jenis sekolah dan (3) Tidak terdapat Perbedaan interaksi antara jenis kelamin dan jenis sekolah. Hasil analisis lebih lanjut disajikan dalam bab Pembahasan.

Kata Kunci: Kelelahan Akademik; Jenis Kelamin; Jenis Sekolah; Interaksi; Siswa; Pendidikan Menengah

Pendahuluan

Burnout akademik merupakan respons psikologis kompleks terhadap tekanan akademik yang berkepanjangan, yang ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional akibat tuntutan sekolah, sikap sinis terhadap lingkungan sekolah, dan perasaan ketidakmampuan sebagai siswa (Salmela-Aro, Kiuru, et al., 2009). Fenomena ini memiliki dampak serius karena berhubungan dengan gangguan kesehatan mental (Salmela-Aro, Kiuru, et al., 2009; Tang et al., 2021), penurunan prestasi akademik (Madigan & Curran, 2021), peningkatan risiko depresi (Bakker et al., 2000; Salmela-Aro, Savolainen, et al., 2009), serta putus sekolah (Bask & Salmela-Aro, 2013).

Perkembangan burnout akademik dapat dijelaskan melalui model tuntutan-sumber daya (Demerouti et al., 2001; Xanthopoulou et al., 2007) dan teori stres transaksional (Lazarus & Folkman, 1984). Tuntutan akademik yang berlebihan disertai kurangnya sumber daya pribadi maupun lingkungan dapat menimbulkan jalur negatif menuju burnout akademik. Sumber daya pribadi seperti kegigihan, optimisme (Tang et al., 2021; Teuber et al., 2021b), kecerdasan emosional (Romano et al., 2020), efikasi diri (Teuber et al., 2021a), pola pikir stres (Crum et al., 2013), dan daya tahan akademik (Martin & Marsh, 2008) terbukti berperan sebagai pelindung yang menurunkan risiko burnout akademik (Lesener et al., 2020; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Meskipun burnout akademik dapat memicu depresi, perbedaan mendasarnya adalah bahwa burnout terbatas pada konteks sekolah atau pekerjaan, sedangkan depresi tidak terikat pada konteks tertentu (Bakker et al., 2000). Dalam konteks akademik, penelitian menunjukkan bahwa burnout dapat memprediksi depresi (Salmela-Aro, Savolainen, et al., 2009). Hal ini menegaskan bahwa burnout akademik bukanlah depresi, melainkan kondisi kontekstual yang dapat menjadi anteseden depresi.

Tingkat burnout akademik pada siswa sering kali sebanding atau bahkan melebihi tingkat burnout pada pekerja (McGuinness Ivers, 2019; Pines et al., 2002). Studi lintas budaya juga menunjukkan bahwa masalah ini ditemukan di berbagai negara, termasuk Tiongkok, Singapura, Amerika Utara, Finlandia, Jerman, dan Australia (Herrmann et al., 2019; Lushington & Luscri, 2001; Pines et al., 2002; Salmela-Aro, Kiuru, et al., 2009).

Pengalaman burnout akademik sendiri dapat bervariasi menurut jenis kelamin. Siswa perempuan cenderung mengalami tingkat sinisme dan kelelahan emosional yang lebih tinggi (Bushra Hijazi et al., 2023; Winga et al., 2016), sementara siswa laki-laki lebih rentan terhadap kehilangan minat dan stres yang terkait dengan tugas akademik. Efisiensi akademik juga menunjukkan pola berbeda berdasarkan gender (Bushra Hijazi et al., 2023).

Selain itu, jenis sekolah turut memengaruhi tingkat burnout akademik. Iklim emosional di sekolah negeri dan swasta berbeda dalam hal tekanan akademik dan dukungan sosial (Gupta & Rani, 2017). Faktor geografis juga berperan, di mana siswa di pedesaan menghadapi keterbatasan sumber daya dan keterlibatan orang tua yang rendah sehingga berkontribusi pada tingginya sinisme dan kelelahan emosional (Bushra Hijazi et al., 2023).

Meskipun banyak studi telah meneliti burnout akademik secara umum, masih terbatas penelitian yang secara eksplisit membandingkan tingkat burnout akademik berdasarkan jenis sekolah dan jenis kelamin, khususnya dalam konteks pendidikan menengah di Indonesia. Padahal, kedua faktor ini berpotensi menjadi variabel penting yang memengaruhi pengalaman burnout akademik. Sebagian besar studi sebelumnya lebih menekankan hubungan burnout dengan prestasi, kesehatan mental, atau faktor individu, sementara perbedaan berdasarkan tipe institusi pendidikan (misalnya SMA Negeri vs MA Negeri) maupun perspektif gender masih jarang diangkat secara komparatif. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kontribusi baru dengan menyediakan analisis komparatif antara siswa SMA Negeri dan MA Negeri di wilayah Kabupaten dan Kota Bekasi, yang memiliki karakteristik sosial dan budaya yang beragam. Dengan mengintegrasikan perspektif gender dalam memahami dinamika burnout akademik, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan spesifik siswa.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami siswa terkait dengan kecurangan akademik. Serta dapat menjadi acuan dalam pengembangan bidang pribadi terkait dengan kecurangan akademik yang dapat diberikan melalui layanan dengan format

individu, klasikal atau kelompok. Penelitian ini diarahkan secara khusus untuk mengetahui (1) Apakah ada perbedaan secara signifikan kelelahan Akademik berdasarkan jenis kelamin (2) Apakah ada perbedaan secara signifikan kelelahan akademik berdasarkan Jenis sekolah dan (3) Apakah ada interaksi kelelahan akademik antara Jenis Kelamin dengan jenis sekolah.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat burnout akademik yang ditinjau dari jenis sekolah dan jenis kelamin pada siswa. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMA Negeri di Kabupaten Bekasi dan MAN Negeri di Kota Bekasi, dengan total jumlah siswa sebanyak 6.029. Pemilihan lokasi dan jenis sekolah tersebut dilakukan secara sengaja (*purposive*), dengan pertimbangan bahwa SMA Negeri dan MAN Negeri memiliki karakteristik kurikulum, lingkungan belajar, serta kultur akademik yang berbeda. Dengan demikian, perbandingan diharapkan dapat memberikan gambaran lebih jelas mengenai potensi perbedaan tingkat burnout akademik yang ditinjau dari jenis sekolah. Besar sampel ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 330 siswa.

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari alat ukur yang telah melalui proses adaptasi yang sistematis. Tahapan adaptasi tersebut meliputi: (1) Tahap Penerjemahan; (2) Tahap Sintesis Hasil Terjemahan; (3) Tahap Back Translation; (4) Tahap Review oleh Komite Ahli; dan (5) Hasil Uji Coba Alat Ukur.

Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari Burnout Assessment Tool (BAT) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2020). Skala ini terdiri dari 23 item yang mencakup empat aspek utama, yaitu: Exhaustion, Mental Distance, Cognitive Impairment, dan Emotional Impairment. Pemberian skor menggunakan metode Likert dengan rentang 1 sampai 5, di mana 1 berarti "Tidak Pernah", 2 berarti "Jarang", 3 berarti "Kadang-Kadang", 4 berarti "Sering", dan 5 berarti "Selalu". Lebih lanjut untuk memastikan keterpahaman butir dan konsistensi internal. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa koefisien Cronbach's Alpha (α) untuk keseluruhan skala berada pada kategori sangat baik, yaitu $\alpha = 0.97$. Hal ini sejalan dengan penelitian Schaufeli et al. (2020) yang juga melaporkan reliabilitas tinggi pada BAT (α berkisar antara 0,90–0,95).

Teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pengujian hipotesis menggunakan uji Two-Way ANOVA. Sebelum melakukan analisis tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS

Hasil dan Diskusi

Deskripsi data hasil penelitian secara khusus menyajikan interkorelasi rata-rata dan standar deviasi dari jurusan dan jenis kelamin. Hasil analisis deskriptif yang diperoleh menggunakan analisis menunjukkan bahwa nilai mean SMA Negeri Laki-Laki total ($M=50.68;SD=17.41$) nilai mean SMA Negeri Perempuan total ($M=58.27;SD=13.91$) nilai mean MA Negeri Laki Laki total ($M=56.64;SD=15.00$). dan mean MA Negeri Perempuan total ($M=58.91;SD=14.05$). Hasil statistik deskriptif pada semua varian penelitian tersebut menunjukkan bahwa nilai mean (M) lebih besar dibandingkan dengan nilai Standart Deviasi (SD), nilai mean yang lebih tinggi dapat dimaknai bahwa resperensi yang baik untuk penyebaran data.

Tabel 1 Statistik Deskriptif

Jenis Kelamin	Sekolah	Mean	Std. Deviation
Laki-Laki	SMA	50.68	17.41
	MAN	56.64	15.00
	Total	53.69	16.45
Perempuan	SMA	58.27	13.91

Total	MAN	58.91	14.05
	Total	58.58	13.95
	SMA	55.42	15.71
	MAN	58.01	14.43
	Total	56.69	15.12

Langkah selanjutnya adalah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Berdasarkan uji normalitas menggunakan uji komogorov smirnov mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal selanjutnya dilakukan uji homogenitas melalui Test of Homogeneity of Variances menunjukkan bahwa dara homogen atau mempunyai varian yang sama. Selanjutnya pengujian dilakukan dengan menggunakan uji anova dua jalur atau two way anova. Adapun hasil analisis two ways anova terdapat pada tabel 2 sebagai berikut.

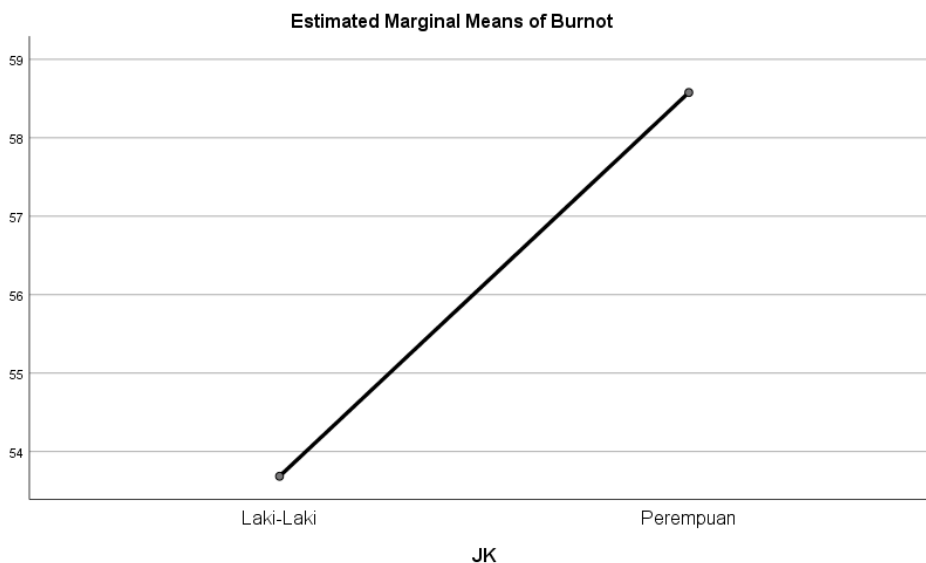
Tabel 2 Hasil Analisis Two Way Anova

Kelompok		M	SD	F	p
Gender	Laki-Laki	53.69	16.45	8.54	<0.01
	Perempuan	58.58	13.95		
Sekolah	SMA	55.42	15.71	3.83	>0.05
	MA	58.01	14.43		
GXS		-	-	2.48	>0.05

Berdasarkan hasil analisis two ways ANOVA pada table 2, hasil tersebut menunjukkan bahwa. (1) ada perbedaan secara signifikan kelelahan Akademik berdasarkan jenis kelamin ($F=8.54 P<0.01$) (2) Tidak terdapat perbedaan secara signifikan kelelahan akademik berdasarkan Jenis sekolah ($F=3.83 P>0.05$) dan (3) Apakah ada interaksi kelelahan akademik antara Jenis Kelamin dengan jenis Sekolah ($F=2.48 P>0.05$). Selanjutnya untuk mengetahui perbedaan burnot ditinjau dari jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3 Pairwise Comparisons

Kelompok	Mean Defference	SE	P
Laki-Laki-Perempuan	-4.89	1.69	<0.01



Gambar 1: Efek moderator Jenis Kelamin terhadap Kelelahan Akademik

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 3, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kelelahan akademik yang ditinjau dari jenis kelamin ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap tingkat kelelahan akademik siswa. Untuk memahami lebih lanjut mengenai perbedaan tingkat kelelahan akademik berdasarkan Jenis Kelamin, dapat merujuk pada Gambar 1. Gambar tersebut menegaskan bahwa siswa laki-laki menunjukkan tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa perempuan. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa perempuan cenderung mengalami tingkat kelelahan akademik yang lebih tinggi.

Perbedaan ini dapat diinterpretasikan dalam konteks faktor-faktor psikologis dan sosial yang mungkin mempengaruhi pengalaman akademik siswa. Misalnya, siswa perempuan sering kali menghadapi tekanan yang lebih besar dalam hal ekspektasi akademik dan sosial, yang dapat berkontribusi pada tingkat kelelahan yang lebih tinggi. Sebaliknya, siswa laki-laki memiliki mekanisme koping yang berbeda atau dukungan sosial yang lebih baik, yang dapat membantu mereka mengelola stres akademik dengan lebih efektif.

Berdasarkan data di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat burnout akademik berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa perempuan cenderung mengalami tingkat burnout akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa siswa perempuan kemungkinan menghadapi tekanan yang lebih besar terkait ekspektasi akademik dan sosial, yang berkontribusi pada peningkatan burnout. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa perempuan sering kali mengalami tingkat sinisme dan kelelahan emosional yang lebih tinggi, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk harapan yang lebih tinggi dari lingkungan sosial dan akademik (Bushra Hijazi et al., 2023; Winga et al., 2016).

Sebaliknya, siswa laki-laki tampak memiliki mekanisme koping atau dukungan sosial yang relatif lebih efektif dalam mengelola stres akademik (Rahmat, C. P., et al 2020). Hal ini sejalan dengan kerangka teori tuntutan–sumber daya (Demerouti et al., 2001), yang menekankan bahwa individu dengan akses terhadap sumber daya personal maupun sosial lebih mampu menghadapi tuntutan yang tinggi. Dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap stres akademik, sehingga mengurangi kemungkinan berkembangnya burnout (Salmela-Aro, Kiuru, et al., 2009). Teori stres transaksional (Lazarus & Folkman, 1984) juga menekankan bahwa penilaian individu terhadap ketersediaan sumber daya koping akan menentukan apakah tuntutan akademik dirasakan sebagai ancaman atau dapat diatasi. Dengan demikian, perbedaan gender dalam burnout akademik dapat dijelaskan melalui perbedaan dalam persepsi dan pemanfaatan sumber daya: siswa laki-laki cenderung lebih mengandalkan strategi problem-focused coping dan jaringan sosial sebaya, sementara siswa perempuan lebih sering menggunakan strategi emotion-focused coping yang kadang kurang efektif dalam mengurangi stres jangka panjang.

Selanjutnya, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat burnout akademik berdasarkan jenis sekolah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan dalam iklim emosional dan pendekatan pembelajaran di SMA dan MA, faktor-faktor tersebut tidak cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan signifikan dalam tingkat burnout akademik (Gupta & Rani, 2017). Dengan kata lain, baik siswa SMA maupun MA menghadapi tuntutan akademik yang sebanding, sehingga tekanan yang dirasakan relatif serupa.

Selain itu, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat interaksi signifikan antara jenis kelamin dan jenis sekolah dalam memengaruhi burnout akademik. Hal ini berarti bahwa pengaruh jenis kelamin terhadap burnout akademik bersifat konsisten di kedua jenis sekolah, dan tidak dipengaruhi oleh konteks institusi. Dengan mengacu pada model tuntutan–sumber daya (Demerouti et al., 2001) serta teori stres transaksional (Lazarus & Folkman, 1984), dapat

dipahami bahwa pengalaman burnout akademik lebih dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya individual maupun sosial, bukan oleh jenis sekolah itu sendiri.

Simpulan

Penelitian ini menegaskan bahwa burnout akademik merupakan isu nyata di kalangan siswa, dengan perempuan terbukti lebih rentan mengalaminya. Temuan ini menyoroti pentingnya penyediaan dukungan emosional dan akademik yang lebih terarah bagi siswa perempuan, mengingat beban ekspektasi sosial dan akademik yang mereka hadapi cenderung lebih tinggi. Tidak ditemukannya perbedaan berdasarkan jenis sekolah maupun interaksi antara jenis sekolah dan gender menunjukkan bahwa tekanan akademik bersifat relatif universal, sehingga strategi pencegahan dan intervensi perlu difokuskan pada faktor-faktor personal dan sosial yang memengaruhi ketahanan siswa terhadap stres, bukan semata-mata pada karakteristik institusi pendidikan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan dasar bagi pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih responsif terhadap kebutuhan gender sekaligus relevan lintas jenis sekolah, sehingga mampu memperkuat daya tahan akademik siswa secara lebih menyeluruh.

Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Indraprasta PGRI atas bantuan hibah dana yang diberikan untuk program penelitian dan pengabdian kepada masyarakat pada semester genap 2025, dengan nomor surat 0628/E/LRPM/UNINDRA/VI/2025. Dukungan ini sangat berarti bagi kami dalam melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk memberikan kontribusi positif kepada masyarakat.

Daftar Rujukan

- Bakker, A. B., Schaufeli, W. B., Demerouti, E., Janssen, P. P. M., Van Der Hulst, R., & Brouwer, J. (2000). *Using equity theory to examine the difference between burnout and depression*.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education, 28*(2), 511–528. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>
- Bushra Hijazi, Iqbal, M. Z., & Shams, J. A. (2023). Analyzing Gender and Location Disparities in Burnout among Secondary Students in Punjab: A Quantitative Investigation. *Annals of Human and Social Sciences, 4*(IV). [https://doi.org/10.35484/ahss.2023\(4-iv\)48](https://doi.org/10.35484/ahss.2023(4-iv)48)
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: the role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology, 104*(4), 716.
- 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.
- Gupta, M., & Rani, S. (2017). Burnout among Secondary School Teachers: An Analysis On The Basis Of Type of School, Locality and Gender. *Imperial Journal of Interdisciplinary Research, 3*(2).
- Herrmann, J., Koeppen, K., & Kessels, U. (2019). Do girls take school too seriously? Investigating gender differences in school burnout from a self-worth perspective. *Learning and Individual Differences, 69*, 150–161.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lesener, T., Pleiss, L. S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). The study demands-resources framework: An empirical introduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(14), 5183.

- Lushington, K., & Luscri, G. (2001). Are counseling students stressed? A cross-cultural comparison of burnout in Australian, Singaporean and Hong Kong counseling students. *Asian Journal of Counseling*, 8(2), 209–232.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83.
- McGuinness Ivers, S. (2019). *Burnout rates among undergraduate students when compared to employed non-students*. Dublin, National College of Ireland.
- Pines, A. M., Ben-Ari, A., Utasi, A., & Larson, D. (2002). A cross-cultural investigation of social support and burnout. *European Psychologist*, 7(4), 256.
- Rahmat, C. P., Nirwana, H., & Netrawati, N. (2020). Contribution of parental social support and self-control to student truancy behavior. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 3(2), 47.
- Romano, L., Tang, X., Hietajärvi, L., Salmela-Aro, K., & Fiorilli, C. (2020). Students' trait emotional intelligence and perceived teacher emotional support in preventing burnout: the moderating role of academic anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4771.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316–1327.
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2012). Gendered pathways in school burnout among adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(4), 929–939.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151.
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout assessment tool (Bat)—development, validity, and reliability. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 1–21. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and psychosocial problems among adolescents: Grit as a resilience factor. *Journal of Adolescence*, 86, 77–89.
- Teuber, Z., Nussbeck, F. W., & Wild, E. (2021a). School burnout among Chinese high school students: the role of teacher-student relationships and personal resources. *Educational Psychology*, 41(8), 985–1002.
- Teuber, Z., Nussbeck, F. W., & Wild, E. (2021b). The bright side of grit in burnout-prevention: exploring grit in the context of demands-resources model among Chinese high school students. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(3), 464–476.
- Winga, M. A., Agak, J. O., & Ayere, M. A. (2016). The Relationship between School Burnout, Gender and Academic Achievement amongst Secondary School Students in Kisumu East Subcounty Kenya. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 7(5), 326–331. <https://edocs.maseno.ac.ke/handle/123456789/2448>
- Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The role of personal resources in the job demands-resources model. *International Journal of Stress Management*, 14(2), 121.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
