

**ANALISIS PENGARUH *TIKTOK* TERHADAP *BURNOUT*
DAN KUALITAS ISTIRAHAT ATLET BOLA VOLI *JUNIOR*
(STUDI PADA CLUB BOLA VOLI PBVSI KABUPATEN
TULUNGAGUNG)**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjan Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi Penjaskesrek FIKS
UNP PGRI Kediri



OLEH :

ARDI WIRANATA

NPM: 22.1.50.30.265

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

ARDI WIRANATA

NPM: 22.1.50.30.256

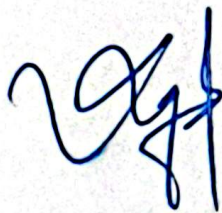
Judul:

**ANALISIS PENGARUH *TIKTOK* TERHADAP *BURNOUT* DAN
KUALITAS ISTIRAHAT ATLET BOLA VOLI *JUNIOR*
(STUDI PADA CLUB BOLA VOLI PBVSI KABUPATEN
TULUNGAGUNG)**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

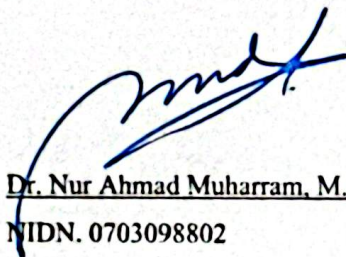
Tanggal: 19 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd
NIDN. 0706078801

Pembimbing II



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

ARDI WIRANATA

NPM: 22.1.50.30.256

Judul:

**ANALISIS PENGARUH *TIKTOK* TERHADAP *BURNOUT* DAN
KUALITAS ISTIRAHAT ATLET BOLA VOLI *JUNIOR*
(STUDI PADA CLUB BOLA VOLI PBVSI KABUPATEN
TULUNGAGUNG)**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

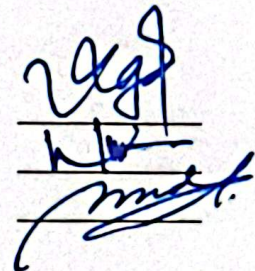
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada Tanggal: 14 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

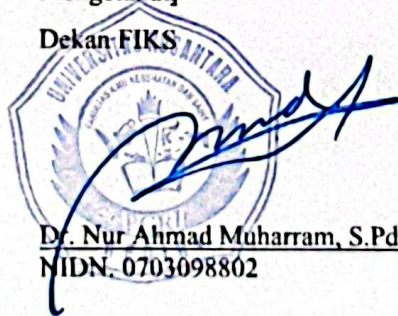
Panitia Penguji:

1. Ketua : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd.
2. Penguji I : Wing Prasetya Kurniawan, S.Pd., M.Pd.
3. Penguji II: Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0703098802

LEMBAR MOTTO

Motto:

Jangan takut gagal, tapi takutlah tidak mencoba.

Kupersembahkan karya ini untuk :
Keluargaku Tercinta

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Ardi Wiranata
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/tgl. Lahir : Tulungagung/ 14 Januari 2004
NPM : 22.1.50.30.256
Fak//Prodi : FIKS/ S1 Penjaskesrek

menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 14 Juli 2026

Yang Menyatakan



Ardi Wiranata
NPM: 22.1.50.30.256

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Analisis Pengaruh *TikTok* Terhadap *Burnout* Dan Kualitas Istirahat Atlet Bola Voli *Junior*" ini dengan baik.

Penyusunan skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Penjaskesrek, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini, terutama kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd., sebagai Dosen pembimbing I dalam penulisan Skripsi.
5. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or., sebagai Dosen pembimbing II dalam penulisan Skripsi.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
7. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang selalu memberikan doa dan dukungan moril maupun materiil.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan semangat dan bantuan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan dan pengalaman. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya di bidang pendidikan jasmani kesehatan rekreasi dan olahraga.

Kediri, 14 Juli 2026

Penulis,



Ardi Wiranata
NPM: 22.1.50.30.265

RINGKASAN

ARDI WIRANATA *Analisis Pengaruh TikTok terhadap Burnout dan Kualitas Istirahat Atlet Bola Voli Junior (Studi pada Club Bola Voli PBVSI Kabupaten Tulungagung)*. Skripsi, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: penggunaan *TikTok*, *burnout*, kualitas istirahat, atlet bola voli *junior*.

Kajian ini dilatarbelakangi oleh kian masifnya penggunaan *smartphone* berikut melonjaknya popularitas *TikTok* di kalangan generasi muda, tanpa terkecuali para atlet bola voli *junior*. Karakteristik konten video berdurasi singkat, algoritma yang dipersonalisasi, serta mekanisme *infinite scroll* berpotensi menumbuhkan kebiasaan pemakaian yang intens hingga menggerus waktu istirahat sekaligus pemulihan. Padahal, bagi atlet *junior* yang menanggung beban ganda berupa tuntutan akademik dan latihan fisik, kualitas istirahat merupakan fondasi utama bagi pemulihan, sehingga kegagalan memulihkan diri berpeluang berujung pada *burnout*. Riset-riset terdahulu pada umumnya berfokus pada faktor psikologis internal pemicu *burnout* maupun pengaruh *smartphone* secara umum, sehingga telaah spesifik mengenai pengaruh *TikTok* terhadap *burnout* dan kualitas istirahat secara serempak pada atlet bola voli *junior* masih sangat sedikit. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud menelaah pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap *burnout*, terhadap kualitas istirahat, sekaligus pengaruhnya secara bersamaan pada atlet bola voli *junior*.

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan asosiatif. Populasi penelitian berjumlah 123 atlet yang tersebar di empat klub binaan PBVSI Kabupaten Tulungagung (Angkasa, Barata, Safatrans, dan Gayatri). Penarikan sampel dilakukan memakai Rumus Slovin pada taraf kesalahan (*margin of error*) 5%, sehingga didapatkan 95 atlet yang dipilih melalui teknik *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa angket Skala Likert dengan lima alternatif jawaban, meliputi variabel Penggunaan *TikTok* (indikator intensitas), *Burnout* (adaptasi *Athlete Burnout Questionnaire*), serta Kualitas Istirahat (adaptasi *Pittsburgh Sleep Quality Index*). Keseluruhan 24 butir dinyatakan valid (uji *Pearson Product Moment*, *r*-tabel 0,361) sekaligus reliabel (*Cronbach's Alpha* 0,780–0,940). Analisis data ditempuh dengan bantuan SPSS, mencakup analisis deskriptif, uji prasyarat (normalitas serta linearitas), dan pengujian hipotesis lewat regresi linier sederhana (uji *t*) serta MANOVA.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi data tergolong normal (Asymp. Sig. 0,061) dan hubungan antarvariabel bersifat linier. Adapun pengujian hipotesis menghasilkan: (1) penggunaan *TikTok* berpengaruh positif sekaligus signifikan terhadap *burnout* ($b = 0,663$; Sig. $< 0,001$), sehingga makin tinggi intensitas pemakaian *TikTok*, makin tinggi pula derajat *burnout*; (2) penggunaan *TikTok* berpengaruh signifikan terhadap kualitas istirahat ($b = 0,391$; Sig. $< 0,01$), di mana makin tinggi intensitas pemakaian *TikTok*, makin terganggu pula kualitas istirahat atlet; serta (3) secara bersamaan penggunaan *TikTok* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* dan kualitas istirahat (Pillai's Trace 0,233; *Wilks' Lambda* 0,767; Sig. $< 0,001$). Dengan demikian, ketiga hipotesis dinyatakan diterima. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan pembatasan durasi layar (*screen-time*) *TikTok* menjadi langkah pencegahan yang sangat krusial demi

menjaga kualitas istirahat sekaligus menekan risiko *burnout* atlet bola voli *junior* di tengah derasny arus era digital dewasa ini.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR MOTTO	iv
PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
RINGKASAN	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Teori Penelitian Terdahulu	6
B. Kerangka Berpikir	23
C. Hipotesis Penelitian	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Desain Penelitian	25
B. Instrumen Penelitian	25
C. Tempat Dan Jadwal Penelitian	27
D. Populasi Dan Sampel	28
E. Prosedur Penelitian	29
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian	34
B. Pembahasan	47
BAB V PENUTUP	53

A. Simpulan	53
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 Sintesis Dampak Intensitas Media Sosial Terhadap Kondisi Atlet dan Risiko <i>Burnout</i>	21
3.1 Rencana Pelaksanaan Penelitian	27
3.2 Rincian Populasi	28
4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Asal Klub.....	34
4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	35
4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Bermain/Berlatih	36
4.4 Hasil Uji Validitas Instrumen	38
4.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	40
4.6 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian	41
4.7 Hasil Uji Normalitas (<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>)	42
4.8 Hasil Uji Linearitas Hubungan Variabel.....	43
4.9 Hasil Uji t (Coefficients: X terhadap Y1)	44
4.10 Hasil Uji t (Coefficients: X terhadap Y2)	45
4.11 Hasil Uji MANOVA (Multivariate Tests)	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 Diagram alir kerangka berpikir	24
3.1 Alur Prosedur Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1. Instrumen Kuisioner.....	59
2. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian	63
3. Surat Izin Penelitian Club Safatrans	64
4. Surat Izin Penelitian Club Barata.....	65
5. Surat Izin Penelitian Club Angkasa	66
6. Surat Izin Penelitian Club Gayatri	67
7. Surat Balikan 1	68
8. Surat Balikan 2.....	69
9. Surat Balikan 3.....	70
10. Berita Acara	71
11. Output SPSS Uji Validitas (X)	73
12. Output SPSS Uji Validitas (Y ₁)	73
13. Output SPSS Uji Validitas (Y ₂)	74
14. Output SPSS Uji Realibilitas (X).....	74
15. Output SPSS Uji Realibilitas (Y ₁)	74
16. Output SPSS Uji Realibilitas (Y ₂)	74
17. Uji Deskriptif	75
18. Uji Deskriptif Asal Club, Usia, dan Lama Bermain	75
19. Output Uji Normalitas.....	76
20. Output Uji Linearitas	76
21. Output Uji T (X terhadap Y ₁)	76
22. Output Uji T (X terhadap Y ₂)	77
23. Output Uji Bersama sama (MANOVA)	77
24. Dokumentasi	78
25. Hasil Cek PPI.....	79
26. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	80

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi di era kini ditandai oleh kian masifnya adopsi *smartphone* yang merambah cepat ke seluruh kalangan masyarakat, tak terkecuali kelompok generasi muda. Perangkat *smartphone* kini telah bergeser fungsinya, dari yang awalnya sebatas sarana berkomunikasi menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas hiburan, pembelajaran, hingga relasi sosial sehari-hari. Realitas tersebut semakin dikuatkan dengan kemunculan beragam *platform* media sosial yang memang dirancang khusus untuk merebut atensi sekaligus mempertahankan keterlibatan para penggunanya dalam durasi yang panjang.

Dari sekian banyak *platform* yang tersedia, *TikTok* muncul sebagai media sosial yang paling masif digunakan oleh kalangan muda. Ciri utama *platform* ini terletak pada suguhan konten video berdurasi singkat yang ditopang algoritma rekomendasi pintar serta mekanisme *infinite scroll*. Rangkaian fitur tersebut amat berpeluang menumbuhkan pola pemakaian yang begitu intens, hingga berujung pada ketergantungan yang menyita waktu dan memecah konsentrasi penggunanya. Dari sinilah timbul kecemasan bahwa pemakaian *smartphone* dan *TikTok* tanpa kendali berpotensi mengusik beragam dimensi kehidupan remaja, termasuk merampas waktu berharga yang semestinya dimanfaatkan untuk beristirahat dan memulihkan kebugaran fisik.

Di sisi yang berbeda, terdapat segmen remaja yang harus memikul dua beban sekaligus, yakni para atlet *junior*. Atlet bola voli *junior* dituntut menjalani rutinitas yang sangat padat, meliputi tanggung jawab akademik di sekolah berbarengan dengan tekanan fisik dari program latihan yang berat. Mereka diharuskan terus mengembangkan kemampuan, yang tidak semata bergantung pada intensitas latihan, tetapi juga pada seberapa baik proses pemulihan (*recovery*) yang mereka jalani se usai berlatih.

Dalam dunia keolahragaan, kualitas istirahat menjadi unsur fundamental yang tidak boleh diabaikan dalam pemulihan atlet. Istirahat yang memadai, khususnya tidur yang cukup dan bermutu, memegang peran besar dalam meregenerasi jaringan otot, memulihkan cadangan energi, menekan risiko cedera, sekaligus menjaga kesiapan mental atlet. Apabila proses pemulihan ini terhambat atau tidak berjalan maksimal, atlet *junior* menjadi amat rawan mengalami kelelahan kronis yang berkepanjangan. Kondisi semacam itu pada akhirnya berpotensi menyulut *burnout*, yaitu sindrom kelelahan fisik dan psikis yang muncul sebagai akibat tekanan berkelanjutan selama menekuni aktivitas olahraga.

Keterpaparan anak-anak rentang usia 6 hingga 10 tahun terhadap media digital terbukti memberi dampak nyata berupa meningkatnya risiko kecanduan sekaligus menurunnya aktivitas jasmani mereka. Kendati rentang usia tersebut tergolong masa emas untuk meletakkan fondasi kemampuan fisik dan mental, Amri et al., (2024:30), mencatat bahwa ketergantungan pada gawai dapat menjelma menjadi penghambat utama perkembangan anak. Konsumsi konten digital yang berlebihan pada anak cenderung mendorong perilaku pasif secara fisik, padahal kegiatan olahraga yang terstruktur seperti bola voli justru sangat diperlukan untuk menopang pertumbuhan tinggi badan, penguatan otot, serta kelenturan tubuh. Lebih jauh, paparan layar yang ekstrem berpeluang memunculkan gangguan neurologis yang merintangi proses *recovery* dan kesiapan fisik atlet muda.

Persoalan *burnout* pada atlet telah terbukti sebagai isu yang riil dan berarti dalam ranah kajian keolahragaan. Penelitian yang digarap Aziz & Azizah (2024:172), mengungkap adanya hubungan yang signifikan antara faktor psikologis (motivasi berprestasi) dengan *burnout* yang dialami atlet. Kajian tersebut mempertegas bahwa *burnout* merupakan kondisi yang kompleks dan multifaktorial, dipicu oleh aneka tekanan, baik yang bersumber dari dalam diri atlet sendiri maupun dari lingkungan di sekitarnya.

Di titik inilah tampak adanya jurang antara fenomena yang teramati di lapangan dengan kajian teoretis yang tersedia. Di satu sisi, atlet *junior* dituntut mampu mengelola stres serta memaksimalkan pemulihan agar

terbebas dari *burnout* Aziz & Azizah (2024:172), namun di sisi lain, sebagai remaja mereka sangat lekat dengan pemakaian *smartphone* yang intensif. Telaah literatur dari Aziz & Azizah (2024:172), telah menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* secara umum berdampak pada kesehatan remaja, termasuk potensi terganggunya ritme tidur dan naiknya stres psikologis. Terdapat indikasi kuat bahwa keterpaparan tanpa henti terhadap *smartphone*, terutama *TikTok*, di waktu menjelang tidur dapat merusak kualitas istirahat sekaligus memperparah kelelahan mental atlet.

Berangkat dari paparan di atas, terdeteksi sebuah celah penelitian yang penting dan patut ditelusuri lebih jauh. Penelitian-penelitian sebelumnya umumnya menitikberatkan pada faktor psikologis internal sebagai pemicu *burnout* atlet Aziz & Azizah (2024:172), atau menelaah dampak *smartphone* secara umum terhadap kesehatan remaja (Aisyiyah et al., 2023:777). Akan tetapi, telaah spesifik yang menganalisis pengaruh *TikTok*, sebagai *platform* dengan karakter adiktif yang khas, terhadap *burnout* dan kualitas istirahat secara bersamaan pada atlet bola voli *junior* di tingkat kabupaten masih amat langka. Gejala kelelahan pada atlet muda ini tidak hanya menimpa satu klub lokal, melainkan menjadi tantangan nyata bagi atlet *junior* yang dibina di bawah naungan organisasi resmi seperti PBVSI Kabupaten Tulungagung. Guna menyajikan bukti empiris yang lebih utuh dan *representatif*, penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif yang melibatkan 4 (empat) club bola voli *junior* di Kabupaten Tulungagung yang terdaftar resmi pada PBVSI.

Perlu ditegaskan pula batasan operasional penelitian ini. Pada kenyataannya, sebagian atlet bola voli *junior* usia termuda mengakses *TikTok* bukan melalui akun terdaftar atas nama pribadi, melainkan melalui akun milik orang tua, akun bersama, atau perangkat keluarga. Oleh karena itu, yang diukur dalam penelitian ini bukanlah kepemilikan akun secara formal, melainkan intensitas paparan dan penggunaan *TikTok* yang dialami atlet, hal yang penulis akui sebagai keterbatasan karena penggunaan aktif dan paparan pasif sulit dipisahkan secara tegas. Guna menjaga keseragaman pemahaman, pengisian angket pada responden kelompok usia termuda dilakukan dengan

pendampingan berupa pembacaan item. Penulis juga menyadari bahwa pengukuran *burnout* berbasis laporan diri (*self-report*) pada anak usia dini memiliki keterbatasan akibat kematangan kognitif yang belum sepenuhnya memadai, sehingga idealnya dilengkapi laporan pelatih maupun orang tua melalui pendekatan *multi-informan* agar gambaran kondisi atlet menjadi lebih utuh dan objektif.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap *burnout* pada atlet bola voli *junior*?
2. Apakah terdapat pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap kualitas istirahat pada atlet bola voli *junior*?
3. Apakah terdapat pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap *burnout* dan kualitas istirahat secara bersama-sama pada atlet bola voli *junior*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap *burnout* pada atlet bola voli *junior*.
2. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap kualitas istirahat pada atlet bola voli *junior*.
3. Untuk menganalisis pengaruh penggunaan *TikTok* terhadap *burnout* dan kualitas istirahat secara bersama sama pada atlet bola voli *junior*.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menghadirkan beragam manfaat sebagaimana diuraikan berikut:

1. Manfaat Praktis
 - a. Menumbuhkan pemahaman sekaligus kesadaran akan potensi dampak penggunaan *TikTok* terhadap kelelahan mental dan kualitas istirahat, sehingga seseorang lebih bijak dalam menata waktu pemakaian *smartphone*.
 - b. Menjadi landasan data yang objektif dalam merancang program edukasi, menetapkan aturan club, ataupun menyediakan

pendampingan terkait pengelolaan stres serta pentingnya pemulihan (*recovery*) pada era digital.

- c. Menjadi sumber informasi untuk lebih memahami beragam tantangan yang dihadapi atlet *junior* sekaligus membantu mengawasi pola istirahat dan kebiasaan anak dalam memakai media sosial.
- d. Menjadi bahan acuan, data awal, maupun pembandingan bagi penelitian lanjutan yang mengangkat variabel berbeda atau populasi yang lebih luas.

2. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ranah psikologi olahraga serta kajian media.
- b. Memperkaya khazanah teoretis seputar dampak khusus *platform* media sosial (*TikTok*) terhadap variabel psikologis (*burnout*) dan fisiologis (kualitas istirahat) pada populasi atlet *junior*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi *TikTok* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. <https://doi.org/10.21107/Ilkom.v14i2.7504>
- Adhisty, * Et Al. *Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental The Impact Of Social Media Addiction On Mental Health Indexing Abstract*. [S.L: S.N.].
- Ahmad Muharram, N. (2021). Penguatan Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Pada Saat Kejuaraan Antar Club Bolavoli Di Kota Kediri.
- Ainun.Nida. (2025). Korsa: Jurnal Kajian Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan.
- Aisyiyah, L. ' Et Al. *Pengaruh Penggunaan Smartphone Terhadap Kesehatan Remaja (Literature Review)*. P. 774–779, 2023.
- Ajeng Anjilika, M., Nulipata, M., Sennang, I., Muhammadiyah Kalimantan Timur, U., Ir Juanda No, J. J., Samarinda Ulu, K., Samarinda, K., & Timur, K. (2025). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kecenderungan Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Kota Samarinda Di Era Digital (The Relationship Between The Intensity Of Social Media Use And The Tendency Of Academic *Burnout* Among Samarinda City Students In The Digital Era). *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (Tin) 2025*, 3(01), 140–152.
- Akhmad, N., Badaru, B., Imran Hasanuddin, M., & Author, C. (2025). Kesehatan Mental Dan Performa Atlet: Scopus Tren Global 2014-2024 (Vol. 9, Issue 1).
- Alifia, P., Agatha, J., Pamungkas, H. P., & History, A. (2022). Pengaruh Lingkungan Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Academic *Burnout* Siswa Sma Al-Islam Krian The Influence Of The Learning Environment And Social Support On Academic *Burnout* Of Al-Islam Krian High School Students Article Info Abstract. 15(2), 133–143.
- Amri, A. D., Darminto, C., Ardianto, B., Kurniawan, Z. F., Anasrul, Firdaus, R., An'Am, M., & Ali, F. R. (2024). *Optimalisasi Olahraga Voli Untuk Mengurangi Kecanduan Anak Bermain Handphone Di Desa Pinang Gading. Jurnal Pengembangan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 29-37. <https://doi.org/10.22437/Jppm.v3i1.30660>.
- Antika, M. A. (2024). Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Perempuan Bola Voli Di Taruna Merah Putih Semarang. 1–136.
- Ashyfa Restu Wulandari. (2023). Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Atlet Sepak Bola Di Kota Palu. 1–50.
- Asyari, A., & Mirannisa, M. (2022). Pengaruh Media Sosial *TikTok* Terhadap Minat Belajar Di Ma Miftahul Ishlah Tembelok. *Islamika*, 4(3), 421–432. <https://doi.org/10.36088/Islamika.v4i3.1977>

- Aziz, M. Z.; Lely Nur Azizah. *Analisa Hubungan Motivasi Berprestasi Atlet Terhadap Burnout: Studi Kasus Atlet Triathlon Jasalindo*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, V. 12, N. 3, P. 172–177, 25 Out. 2024.
- Aziza, T., Yusnilawati, Nasution, R. A., Yuliana, & Kamariyah. (2026). Hubungan *Burnout* Akademik Dengan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(01), 94–103. <https://doi.org/10.52236/Ih.v14i1.892>
- Bimawan, A., Herison, S. &, & Purba, P. (2023). *Pengaruh Work Overload Terhadap Burnout Dengan Work Social Support Sebagai Moderator Pada Karyawan Millennials*. <http://e-Journal.Unair.Ac.Id/Index.Php/Brpkm>
- Budi, H., Busono, P., Prasetyo Herpandika, R., Pratama, B. A., Kesehatan, F. I., Sains, D., Nusantara, U., Kediri, P., Timur, J., & Kunci, K. (2023). *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Kesehatan Kardiorespirasi Pada Anak Sdn Jajartunggal Iii/452 Surabaya Info Artikel (Vol. 4)*. <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Carolina, K. M., Gede, D., Dharma, C., Arwidiana, D. P., Studi, P., Program Sarjana, K., Wira, S., & Bali, M. (2022). *Dampak Era Digital Terhadap Perilaku Dan Kesehatan Mental Remaja: Literature Review*.
- Dela Maulinda, N.; Pitaloka Priasmoro, D.; Fani, Atul. *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja* *jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. [S.L: S.N.].
- 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>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial *TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme*. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/Share.v10i2.31443>
- Galanis, P., Katsiroumpa, A., Moisoglou, I., & Konstantakopoulou, O. (2024). The TikTok Addiction Scale: Development and validation. *AIMS Public Health*, 11(4), 1172–1197. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024061>
- Gunarsa, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Singgih Dirga Gunarsa * , Sapto Wibowo. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Hi Mustafa, I. R., Ahmad, I. M., Yamin, F., Warie, J., Ulama, U. N., & Utara, M. (2025). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Perilaku Belajar Dan Kesehatan Mental Siswa Sd Inpres 1 Halmahera Utara. 6(2), 191–197. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.15220329>

- Ikhsan, H., Ilham, A., Isnanto, J., Studi, P., Jasmani, P., Olahraga, F., & Kesehatan, D. (2025). *Tingkat Burnout Atlet Remaja Yang Mengikuti Kompetisi Secara Intensif* (Vol. 1, Issue 1).
- Kusuma, A. (2022). Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Angkatan. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 3(1), 13–20. <https://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Inapes>
- Madhani, L. M., Bella Sari, I. N., & Shaleh, M. N. I. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial *TikTok* Terhadap Perilaku Islami Mahasiswa Di Yogyakarta. *At-Thullab : Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 3(1), 627–647. <https://doi.org/10.20885/Tullab.Vol3.Iss1.Art7>
- Manalu, N., Windro Simatupang, K., Simanjuntak, K. A., Sitopu, J. W., Sitorus, H. J., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2025). Pentingnya Istirahat Terhadap Pemulihan Fisik Dan Mental Atlet. 250–253.
- Maylinda Andrey Antika. (2024). *Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Perempuan Bola Voli Di Taruna Merah Putih Semarang Maylinda Andrey Antika*. 1.
- Moelyo, A. G., & Hanafi, M. (2022). Adapting The Oldenburg Burnout Inventory Into Bahasa Indonesia For Measuring Burnout In Medical Residents. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal Of Medical Education*, 11(2), 178. <https://doi.org/10.22146/jpki.56213>
- Mulia, D. A. Et Al. *Hubungan Asupan Energi Dan Protein, Kualitas Tidur, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Belajar Di Smk Tunas Grafika Informatika 2020*. Ghidza: *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, V. 5, N. 2, P. 197–210, 21 Nov. 2021.
- Nadiyah, F. A., & Arif, A. (2023). Pengaruh Burnout, Media Sosial, Dan Penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Dasar Pada Siswa Kelas X Program Keahlian Akl Smk Yapalis Krian. 4(1), 70–80.
- Nur Ahmad Muharram, B. A. P. (2021). Bola Voli. 8–13. <https://doi.org/10.17509/Jtikor.v8i1.26818>
- Nur Annisa, R., Anggraeni Dewi, D., & Nurhayati, S. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial *TikTok* Dalam Proses Pembelajaran Di Sekolah Dasar Negeri Griya Bandung Indah. *Dirasah*, 6(2), 346–352. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/dirasah>
- R. Abdi Anugrah Gusti. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kesegaran Jasmani Peserta Didik Kelas 9 Smp Maria Assumpta Klaten Dengan Intensitas Penggunaan Smartphone Sebagai Variabel Moderasi*.
- Rifqi, Ainun N. (2025). *Burnout Pada Atlet Muda: Telaah Naratif Tentang Faktor*
- Rizqi, M., Satya Ardona, Pandu, Nisa, H., & Aminuddin, M. (2025). Pengaruh Kebiasaan Begadang Bagi Atlet Olahraga (Vol. 2). <https://journal.hasbaedukasi.co.id/index.php/jurmiehalaman:123-133>

- Romadlon, M. F., & Pramono, B. A. (2024). Kualitas Tidur Dan Performa Atlet Remaja Putra Pbv Bina Bolavoli (Bbv) Surabaya. 312–318.
- Rosyiana, I., & Aditya Syaukani, D. (2025). *Dampak Cyberbullying Pada Atlet: Studi Literatur*.
- Sinabutar, N. A., & Pratiwi, N. I. (2020). Hubungan Antar Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Smk Pustek Serpong Tangerang Selatan Tahun 2020.
- Sofyan, E., Ridzki Kurniawan Prodi Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaran, F., Pasundan Cimahi, S., Kunci, K., & Anak, P. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial *TikTok* Terhadap Perilaku Anak Usia Sekolah. [Http://Mores.Stkippasundan.Ac.Id/Index.Php](http://Mores.Stkippasundan.Ac.Id/Index.Php)
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.
- Syahendra, W., Supriatna, E., & Firsta Yosika, G. (2026). Dampak Pola Tidur Terhadap Daya Tahan Fisik Atlet. 18–36. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v12i1.5661>
- Ticha Margaret Br. Ginting. *Jurnal Keperawatan Sisthana Hubungan Penggunaan Media Social Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Tahun 2022*. V. 8, N. 2, P. 48–60, 2023.
- Yusran, I., & Kahar, S. (2025). Pengaruh Faktor-Faktor Eksternal *Burnout Akademik* Atau Intensitas Media Sosial. 8(3), 1127–1145.
- Zaputri, M. Et Al. *Dampak Kecanduan Media Sosial Tik Tok Terhadap Perilaku Belajar Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Iain Batusangkar Skripsi Ditulis Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1)*. [S.L: S.N.].