

## 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.].