

**EFEKTIVITAS *WAVE: WELL-BEING ANIMATION VIDEO EDUCATION*
TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* REMAJA SMA-SMK DI KOTA
SEMARANG**

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Peminatan



Oleh

Citra Cahya Meyrani

NIM 22020125210133

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul :

“EFEKTIVITAS *WAVE: WELL-BEING ANIMATION VIDEO EDUATION* TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* REMAJA SMA-SMK DI KOTA SEMARANG”

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Citra Cahya Meyrani

NIM : 22020125210133

Telah disetujui sebagai Laporan Karya Ilmiah Akhir dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Dosen Pembimbing



Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.

NIP. 197905072002122001

Mengetahui,

Ketua Program Pendidikan Profesi Ners FK Undip



Dr. Zubaidah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.An

NIP. 197310202006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir yang berjudul :

“EFEKTIVITAS *WAVE: WELL-BEING ANIMATION VIDEO EDUATION* TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* REMAJA SMA-SMK DI KOTA SEMARANG”

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Citra Cahya Meyrani

NIM : 22020125210133

Telat diuji pada tanggal 10 Juni 2026

Penguji 1,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.

NIP. 197612302001122002

Penguji 2,



Megah Andriany, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D.

NIP. 197905072002122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., M.Kep., Sp.Mat

NIP. 197708302001122001

EFEKTIVITAS WAVE: WELL-BEING ANIMATION VIDEO EDUCATION TERHADAP SOCIAL MEDIA FATIGUE REMAJA SMA-SMK DI KOTA SEMARANG

Citra Cahya Meyrani¹⁾, Megah Andriany¹⁾

¹⁾Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
E-mail : citracahya03@gmail.com

EFFECTIVENESS OF WAVE: WELL-BEING ANIMATION VIDEO EDUCATION ON SOCIAL MEDIA FATIGUE AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS IN SEMARANG CITY

Abstract: Intensive social media use among adolescents increases the risk of social media fatigue, adversely affecting psychological well-being. WAVE (Well-Being Animation Video Education) is an engaging animated video intervention designed to improve understanding and reduce digital fatigue. This study examined WAVE's effectiveness in reducing social media fatigue in adolescents using a quasi-experimental pretest-posttest non-equivalent control group design with two experimental groups and one control group. Data were analyzed with Wilcoxon, Kruskal-Wallis, and Mann-Whitney tests. Results showed significant reductions in social media fatigue in both experimental groups ($p < 0.001$), while the control group showed no significant change ($p = 0.592$). There was a significant difference in effectiveness between groups ($p = 0.002$). Post hoc Mann-Whitney tests with Bonferroni correction indicated each intervention group differed significantly from the control ($p < 0.001$; $p = 0.014$) but not from each other ($p = 0.283$). WAVE effectively reduced social media fatigue and has potential as a digital education alternative to support adolescents' psychological well-being.

Keywords: adolescents, social media fatigue, WAVE

Abstrak: Penggunaan media sosial yang intens pada remaja meningkatkan risiko social media fatigue yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. WAVE (Well-Being Animation Video Education) menawarkan media edukasi berbasis video animasi yang menarik dan berpotensi meningkatkan pemahaman serta mengurangi kelelahan digital. Penelitian ini bertujuan menguji efektivitas WAVE dalam menurunkan social media fatigue pada remaja. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan pretest-posttest non-equivalent control group yang melibatkan dua kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, Kruskal-Wallis, dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa WAVE efektif menurunkan social media fatigue pada kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 ($p < 0,001$), sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang signifikan ($p = 0,592$). Terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antar kelompok ($p = 0,002$). Uji lanjut Mann-Whitney dengan koreksi Bonferroni menunjukkan perbedaan yang signifikan antara masing-masing kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ($p < 0,001$; $p = 0,014$), namun tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok intervensi ($p = 0,283$). WAVE efektif menurunkan social media fatigue dan berpotensi menjadi alternatif edukasi digital untuk mendukung kesejahteraan psikologis remaja.

Kata Kunci: remaja, social media fatigue, WAVE