



Sosial Media Menguasai Hidup Gen-Z

Mayoritas gen-Z sekarang susah lepas dan memiliki ketergantungan tinggi terhadap HP dan sosial media (doom-scrolling), di Indonesia **35% dari Gen-Z** bisa menghabiskan lebih dari 6 jam bermain internet dalam sehari.

Hubungan dengan SDGS

Masalah ini berpengaruh pada **SDGS 3**, karena terlalu banyak screentime **berpengaruh negatif pada fungsi kognitif pada otak** dan **kesehatan mental seseorang**, seperti lebih rentan terhadap depresi, kurang percaya diri, rentang perhatian yang rendah, FOMO, kehilangan ketertarikan dengan dunia nyata, dll.

3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



Key Findings



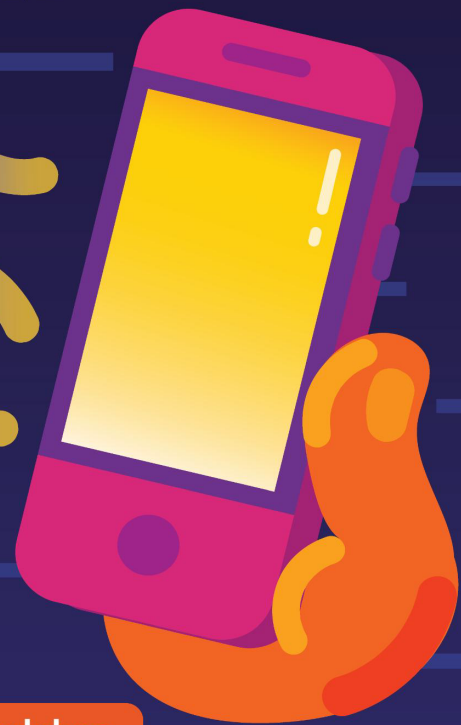
Algoritma dan user-generated content yang addicting sehingga berakhir doom-scrolling



Terbiasa hidup bersama HP & sosial media terutama di dunia yang serba digital



Self control dan kemauan diri untuk mengurangi screentime



Penyebab & Dampak

35%

Gen Z menghabiskan waktu >6 jam bermain sosial media setiap hari

43%

Lebih rentan terkena masalah kesehatan mental, kurang tidur, procrastinate

Solusi Permasalahan



Aplikasi Mindful Scrolling



Permainan Kartu Offline



Konten Mindful Scrolling

PRESENTATION VIDEO



<https://tinyurl.com/25sw8cyp>

SOURCE & CITATION:

Khairunnisa, R. (2022). Internet Addiction Disorder pada Generasi-Z di era Modernisasi, 1(1), 73–77.

Nadarajan, S., Hengudomsub, P., & Wacharasin, C. (2023). The role of academic procrastination on Internet addiction among Thai university students: A cross-sectional study. *Belitung nursing journal*, 9(4), 384–390.

Adrian, G.A. (2024). The digital trap of Social Media, Universitas Muhammadiyah Surakarta.





ID 565 Sosial Media Menguasai Hidup Gen-Z

Social Media Dominates Gen Z's Life

Agnestasia Esther Ewitrawati

This poster aims to increase awareness about the severity of social media addiction among Gen-Z, where 35% of Gen-Z in Indonesia spend more than 6 hours using social media every day. The poster design is made eye-catching with vibrant colors and a modern style, as well as images and information that are easy to understand by Gen-Z.

