



Dampak buruk pada digital

1. Gangguan kesehatan mental & psikologis

Kecemasan dan depresi: Penggunaan media sosial berlebih sering memicu perbandingan sosial yang menurunkan rasa percaya diri.

FOMO (fear of missing out): Rasa takut tertinggal tren atau berita yang menimbulkan tekanan psikologis

Kecanduan digital: Diperkirakan pada tahun 2025, sekitar 210 juta orang di dunia akan mengalami kecanduan media sosial dan internet.

2. Masalah kesehatan fisik

Gangguan tidur:*Paparan blue light* dari layar gawai menghambat hormon melatonin, menyebabkan insomnia.

Masalah mata & Postur: Mata lelah(*Digital eye strain*) dan postur tubuh yang buruk akibat terlalu lama menunduk menatap layar

Gaya hidup Sedentari: Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas, diabetes tipe 2, dan penyakit jantung.

3.Dampak lingkungan

Limbah elektronik:Penumpukan sampah gadget yang sulit terurai dan polusi dari industri teknologi.

Konsumsi energi:Penggunaan energi yang masif untuk menjalankan server data dan infrastruktur digital global

"Terimakasih"

-M.Arrayyan al-ghifary

Kelas:VSevilla