



Journal of Human And Education

Volume 4, No. 6, Tahun 2025, pp 1147-1151

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Penyuluhan Dampak Penggunaan Online Shop Sosial Media dan Internet Terhadap Remaja

Sopi Sapriadi¹, Kiki Hariani Manurung², Nova Hayati³, Yofhanda Septi Eirlangga⁴, Aldo Eko Syaputra⁵, Firda Rahmadani⁶, Nurul Hasanah Hasta⁷

Universitas Adzkia

Email: sopisapriadi@adzkia.ac.id¹, kikiharianimanurung@adzkia.ac.id², novahyt@adzkia.ac.id³, yofhanda_se@adzkia.ac.id⁴, aldo@adzkia.ac.id⁵, firdarahmadani060@gmail.com⁶, nh.nurulhasanah321@gmail.com⁷

Abstrak

Peningkatan penggunaan media sosial dan internet di kalangan remaja membawa dampak positif dan negatif. Kemajuan teknologi memungkinkan remaja untuk lebih terhubung dengan dunia luar, tetapi juga meningkatkan risiko, seperti kecanduan, penurunan prestasi akademik, dan gangguan kesehatan mental. Masalah ini dapat diperburuk oleh kurangnya kesadaran remaja dalam menjaga privasi dan keamanan data pribadi mereka. Selain itu, paparan terhadap konten negatif dapat memengaruhi perkembangan psikologis remaja. Dalam konteks pendidikan, terutama di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), pengajaran etika digital dan keamanan siber sangat penting. SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok, yang memiliki jurusan teknik komputer jaringan dan multimedia, menekankan pentingnya penyuluhan sejak dini untuk membekali siswa dalam menyaring informasi yang beredar dan memanfaatkan teknologi dengan bijak. Pendidikan ini bertujuan untuk menciptakan lulusan yang tidak hanya mahir dalam bidang teknologi, tetapi juga memiliki kesadaran akan dampak negatif media sosial dan internet. Dengan kerja sama antara orang tua, pendidik, dan pemerintah, remaja diharapkan dapat meminimalkan risiko teknologi informasi dan memaksimalkan manfaatnya.

Kata Kunci: *Media Sosial, Teknologi Informasi, Remaja, Etika Digital, Keamanan Siber*

Abstract

The increasing use of social media and the internet among teenagers brings both positive and negative impacts. Technological advancements allow teens to connect globally but also pose risks such as addiction, decreased academic performance, and mental health issues. These problems are exacerbated by teenagers' lack of awareness in protecting their privacy and personal data security. Additionally, exposure to harmful content can affect their psychological development. In the educational context, particularly in Vocational High Schools (SMK), teaching digital ethics and cybersecurity is crucial. SMA Negeri 1 Lembah Gumanti in Solok Regency, which offers computer network engineering and multimedia majors, emphasizes the importance of early education to equip students with the ability to filter information and use technology wisely. This education aims to produce graduates who are not only proficient in technology but also aware of the negative impacts of social media and the internet. Through collaboration between parents, educators, and the government, teenagers are expected to minimize the risks of information technology while maximizing its benefits.

Keywords: *Social Media, Information Technology, Teenagers, Digital Ethics, Cybersecurity*

PENDAHULUAN

Meningkatnya penggunaan media sosial dan internet di kalangan remaja telah memunculkan berbagai dampak, baik positif maupun negatif (Sofiana et al., 2021). Perkembangan teknologi yang pesat dan kemudahan akses terhadap internet telah memungkinkan remaja untuk lebih terhubung dengan dunia luar, namun juga membawa berbagai risiko yang perlu diwaspadai (Sapriadi et al., 2023). Di era digital ini, keamanan dan privasi informasi pribadi menjadi isu yang sangat krusial, terutama bagi remaja yang sering kali kurang menyadari pentingnya menjaga data mereka dari penyalahgunaan (Fadila et al., 2022). Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan berbagai masalah, seperti kecanduan, penurunan prestasi akademik, dan bahkan gangguan kesehatan mental (Silajadja et al., 2023). Kecanduan media sosial dapat mengganggu pola

tidur, mengurangi waktu belajar, serta mengisolasi remaja dari interaksi sosial yang sehat (Yuliana et al., 2021). Selain itu, paparan terhadap konten negatif atau tidak pantas di internet dapat mempengaruhi perkembangan emosional dan psikologis remaja (Ernawati, 2024). Dalam konteks ini, pendidikan tentang penggunaan internet yang bijak dan aman menjadi sangat penting untuk melindungi remaja dari dampak negatif yang mungkin timbul (Yasin et al., 2022). Orang tua, pendidik, dan pemerintah harus bekerja sama dalam memberikan pemahaman kepada remaja mengenai bahaya yang dapat ditimbulkan oleh media sosial dan internet serta pentingnya menjaga keamanan data pribadi (Tarinje et al., 2024). Di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang merupakan institusi pendidikan formal yang menekankan pada persiapan siswa untuk memasuki dunia kerja, penting untuk juga mengajarkan etika digital dan keamanan siber sebagai bagian dari kurikulum (Ernawati, 2024). Dengan demikian, remaja dapat memanfaatkan teknologi dengan bijak dan meminimalkan risiko yang mungkin terjadi (Juliawan et al., 2019; Sutinah et al., 2024).

SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki kelas dibidang komputer yaitu jurusan teknik komputer jaringan dan jurusan multimedia. Oleh karena itu para lulusan dari suatu sekolah menengah kejuruan yang dalam hal ini adalah SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dituntut untuk bukan hanya sekedar mampu dalam membuat, merancang dan menjalankan sebuah teknologi namun juga mampu mengfilter segala bentuk data informasi yang beredar. Penyuluhan mengenai pengetahuan dampak dari teknologi informasi ini dilakukan sejak dini guna mengurangi resiko di masyarakat kedepannya.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan di SMA Negeri 1 Lembah Gumanti Kabupaten Solok dirancang untuk memberikan pelatihan dan pendampingan langsung kepada siswa mengenai dampak penggunaan online shop, media sosial, dan internet, serta pentingnya keamanan data pribadi. Kegiatan ini dimulai dengan sesi pengenalan dan pemahaman dasar tentang keamanan informasi digital, di mana siswa diajarkan mengenai kategori data pribadi dan umum, serta risiko yang terkait dengan kebocoran data. Sesi pelatihan mencakup penggunaan fitur keamanan yang tersedia di aplikasi berbasis Android, seperti Watermark untuk melindungi informasi visual, Autentikasi Dua Faktor (Two-Factor Authentication) untuk meningkatkan keamanan akun, dan langkah-langkah praktis untuk menghindari kejahatan digital seperti profiling, scamming, dan phishing. Metode ini bersifat interaktif, di mana siswa tidak hanya menerima materi secara teoretis tetapi juga dilibatkan dalam simulasi dan praktik langsung untuk memperkuat pemahaman mereka. Dengan pendekatan ini, diharapkan siswa dapat menginternalisasi pentingnya menjaga keamanan data pribadi dan mengembangkan keterampilan untuk melindungi diri dari ancaman digital yang semakin kompleks.

Tim pelaksanaan dalam kegiatan meliputi akan dijabarkan dalam bentuk Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Tim Pelaksana

NO	Nama	Keterangan
1	Sopi Sapriadi, M.Kom.	Ketua Peneliti
2	Kiki Hariani Manurung, M.Kom.	Anggota Peneliti
3	Nova Hayati, M.Kom.	Anggota Peneliti
4	Yofhanda Septi Eirlangga, M.Kom.	Anggota Peneliti
5	Aldo Eko Syaputra, M.Kom.	Anggota Peneliti
6	Firda Rahmadani	Anggota Peneliti
7	Nurul Hasanah Nasta	Anggota Peneliti

Adapun tahapan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah:

1. Tahap Perkenalan

Tahap Perkenalan, di mana tim pengabdian masyarakat memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud serta tujuan dari materi yang akan diberikan, yaitu dampak penggunaan online shop, media sosial, dan internet terhadap remaja, serta pentingnya keamanan data pribadi. Disepakati bahwa sosialisasi akan berlangsung selama 50 menit.

2. Tahap Pemberian Sosialisasi

Pemateri memulai dengan menggali pengetahuan awal peserta melalui metode tanya jawab untuk menilai pemahaman mereka tentang penggunaan teknologi digital. Materi kemudian disampaikan dalam bentuk presentasi PowerPoint dan video, yang membahas topik seperti dampak sosial dan psikologis media sosial, risiko online shop, cybercrime, serta cara mengelola privasi dan keamanan data pribadi.

3. Tahap Akhir

Tahap ini ditandai dengan evaluasi pemahaman peserta, di mana dari jawaban yang diberikan terlihat bahwa banyak siswa menunjukkan pemahaman yang baik tentang materi yang disampaikan. Penyaji kemudian menyimpulkan hasil penyuluhan bersama dengan audiens, memastikan bahwa tujuan kegiatan tercapai dan siswa mendapatkan pemahaman yang lebih baik

tentang penggunaan teknologi digital secara aman dan bijak.

HASIL

Penggunaan media sosial dan E-commerce telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir dan menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan miliaran pengguna di seluruh dunia, platform media sosial memfasilitasi komunikasi, pertukaran informasi, dan interaksi sosial secara instan. Namun, seiring dengan manfaatnya, muncul pula kekhawatiran terkait dampaknya terhadap kesehatan mental. Media sosial telah menjadi fenomena global, dengan lebih dari 4,5 miliar pengguna aktif di seluruh dunia. Rata-rata, pengguna menghabiskan sekitar 2,5 jam per hari di platform seperti media foto dan video. Meskipun penggunaan media sosial melibatkan berbagai kelompok usia, pertumbuhan yang pesat menimbulkan kekhawatiran tentang dampaknya terhadap kesehatan mental.

1. Manfaat Media Sosial

Media sosial memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam hal dukungan sosial, akses informasi, dan ekspresi diri. Pengguna dapat terhubung dengan orang-orang yang memiliki pengalaman serupa, menemukan informasi yang bermanfaat, serta mengekspresikan kreativitas mereka dengan cara yang mendukung kesejahteraan psikologis.

- Dukungan Sosial.
- Ekspresi Diri.
- Meningkatkan Keterhubungan.

2. Online Shop

Berbelanja online adalah aktivitas yang semakin populer karena kemudahan dan kenyamanan yang ditawarkannya. Namun, selain manfaatnya, ada risiko dan dampak psikologis tertentu yang perlu diperhatikan. Risiko dan dampak dari berbelanja Online antar lain:

- Penipuan (Fraud).
- Barang tidak sesuai deskripsi (warna, ukuran, kualitas).
- Barang tidak dikirim meski pembayaran telah dilakukan.
- Penjual palsu yang menghilang setelah menerima pembayaran.
- Pencurian Data Pribadi
- Informasi kartu kredit atau data pribadi seperti alamat rumah dapat dicuri jika berbelanja di platform yang tidak aman.
- Konsumen sering bergantung pada ulasan yang bisa saja palsu atau manipulatif.
- Kecanduan Belanja Online (Shopping Addiction).
- Diskon dan promosi yang terus-menerus dapat memicu pengeluaran impulsif yang tidak terkendali.
- Jika barang yang diterima tidak sesuai harapan, konsumen bisa merasa kecewa atau stres.
- Proses pengembalian barang yang rumit dapat menambah frustrasi.
- Menunggu pengiriman barang dapat memicu kecemasan, terutama jika terjadi keterlambatan.
- Berbelanja online sering memberikan kepuasan instan, tetapi rasa puas ini biasanya tidak bertahan lama, sehingga memicu pembelian lanjutan.
- FOMO (Fear of Missing Out).
- Orang yang memiliki kecenderungan untuk belanja impulsif dapat mengalami ketergantungan, yang berdampak negatif pada kesehatan mental dan keuangan.
- Kurangnya Interaksi Sosial.
- Belanja online mengurangi kebutuhan untuk keluar rumah dan berinteraksi langsung dengan orang lain, yang bisa memperburuk rasa kesepian.
- Cara Mengurangi Risiko dan Dampak Psikologis.

Media sosial memiliki dampak positif dan negatif terhadap kehidupan sehari-hari. Untuk mengurangi dampak negatifnya, strategi berikut dapat diterapkan:

1. Batasi Waktu Penggunaan Media Sosial

Tetapkan Durasi Harian: Gunakan fitur pengingat waktu yang disediakan oleh aplikasi untuk membatasi waktu yang dihabiskan. Prioritaskan Aktivitas Lain: Fokus pada kegiatan offline seperti olahraga, membaca, atau bertemu teman secara langsung.

2. Selektif dalam Mengikuti Akun

Unfollow atau Mute Akun yang Negatif: Hindari akun yang menebarkan informasi negatif, toxic, atau memicu rasa cemas. Ikuti Akun yang Memberikan Inspirasi: Fokus pada akun yang mendukung pengembangan diri, pendidikan, atau hobi positif.

3. Terapkan Digital Detox Secara Berkala

Puasa Media Sosial: Cobalah berhenti menggunakan media sosial selama beberapa jam atau hari tertentu. Jadwalkan Hari Tanpa Gadget: Pilih waktu, misalnya saat akhir pekan, untuk

menjauhkan diri dari media sosial.

4. Jangan Bandingkan Diri dengan Orang Lain

Ingat Bahwa Media Sosial Tidak Selalu Realistis: Banyak orang hanya menampilkan sisi terbaik dari hidup mereka. Fokus pada Diri Sendiri: Hargai pencapaian diri dan jangan terlalu terpengaruh oleh standar yang ditampilkan di media sosial.

5. Kontrol Informasi yang Dibagikan

Jaga Privasi: Batasi informasi pribadi yang dibagikan untuk menghindari penyalahgunaan data. Hindari Oversharing: Pastikan hanya membagikan hal-hal yang bermanfaat dan relevan.

6. Hindari Konsumsi Berita yang Berlebihan

Pilih Sumber Berita yang Terpercaya: Hindari informasi yang belum jelas kebenarannya untuk mengurangi kecemasan. Batasi Konsumsi Berita Sensasional: Fokus pada berita yang relevan dan positif.

7. Berinteraksi Secara Positif

Hindari Perdebatan Online: Jangan terlibat dalam argumen yang tidak produktif. Dukung dan Motivasi Orang Lain: Berikan komentar yang membangun dan dukungan pada teman atau komunitas.

8. Manfaatkan Media Sosial untuk Hal Positif

Ikut Komunitas Produktif: Gunakan media sosial untuk bergabung dengan kelompok yang mendukung minat atau karier. Belajar dan Mengembangkan Diri: Ikuti kursus online, seminar, atau akun yang berbagi pengetahuan.

9. Tingkatkan Kesadaran Diri

Kenali Dampak Psikologisnya: Jika merasa stres, cemas, atau depresi akibat media sosial, evaluasi pola penggunaannya. Bicarakan dengan Ahli: Jika dampaknya terlalu besar, konsultasikan dengan psikolog atau konselor.

10. Ajarkan Etika Digital

Berikan Edukasi pada Anak dan Remaja: Ajarkan cara menggunakan media sosial secara sehat dan bertanggung jawab. Terapkan Contoh yang Baik: Sebagai orang dewasa, jadilah panutan dalam penggunaan media sosial.

SIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat di SMA N 1 Lembah Gumanti telah terlaksana dengan lancar. Siswa/siswi terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan. Penyuluhan ini penting dilakukan mengingat Penggunaan online shop, sosial media, dan internet memiliki potensi besar untuk mendukung perkembangan remaja jika digunakan secara bijak. Namun, diperlukan pendekatan seimbang dan pengawasan yang tepat untuk meminimalkan dampak negatifnya. Kolaborasi antara remaja, orang tua, dan institusi pendidikan sangat penting dalam membentuk generasi digital yang sehat dan bertanggung jawab.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak SMA N 1 Lembah Gumanti yang telah berkenan menerima TIM dosen Prodi Sistem Informasi Universitas Adzka untuk melaksanakan Abdimas, semoga kerjasama ini bermanfaat bagi kedua belah pihak serta berlanjut dengan berbagai agenda lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, E. (2024). Dampak Kecanduan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Studi Cross Sectional. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*. <https://doi.org/10.52236/ih.v12i1.507>
- Fadila, E., Robbiyanto, S. N., & Handayani, Y. T. (2022). Pengaruh Game Online Terhadap Perubahan Perilaku Remaja. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*. <https://doi.org/10.55606/klinik.v1i2.531>
- Juliawan, R., Juliawan, R., Nursa'ban, E., & Nursa'ban, E. (2019). Pemanfaatan Kondisi Sosial Ekonomi Masyarakat Pesisir Dalam Membudidaya Bandeng di Desa Rupe Kecamatan Langgudu Kabupaten Bima. *Abdi Masyarakat*. <https://doi.org/10.36312/abdi.v1i2.908>
- Sapriadi, S., Syaputra, A. E., Eirlangga, Y. S., Manurung, K. H., & Hayati, N. (2023). Sosialisasi dan Pelatihan Secure Computer dalam Meningkatkan Kesadaran Siswa terhadap Keamanan Data. *Majalah Ilmiah UPI YPTK*. <https://doi.org/10.35134/jmi.v30i2.149>
- Silajadja, M., Magdalena, P., & Nugrahanti, T. P. (2023). Pemanfaatan Media Sosial (Digital Marketing) untuk Pemasaran Produk UMKM. *Cakrawala*. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v2i2.1001>
- Sofiana, S., Muhammad, R., & Sartika, E. (2021). DIGITAL Parenting Untuk Menumbuhkan Online Resilience Pada Remaja. *Syiar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan Dan Bimbingan Masyarakat Islam*. <https://doi.org/10.37567/syiar.v4i1.1093>

- Sutinah, S., Hakim, A., Islamy, D. P., Mk, S., Nuraina, K., & Fajri, A. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Media Sosial Untuk Pemasaran Dan Pengawasan Kebersihan Produk Pempek Di Tanggo Rajo Cindo Palembang. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*. <https://doi.org/10.37858/aktivasi.v6i1.502>
- Tarinje, O. C. N., Gadi, D. G., & Mosude, E. L. (2024). Sosialisasi Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di SMA Negeri 1 Lage. *Easta Journal of Innovative Community Services*. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i01.271>
- Yasin, M., Yasin, M., Jannah, N. S. S. F., & Jannah, S. S. F. (2022). Penanggulangan Dampak Negatif Media Sosial Melalui Peran Guru dan Masyarakat di Sekolah. *DIAJAR Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*. <https://doi.org/10.54259/diajar.v1i3.916>
- Yuliana, D., Yuliana, D., Noervadila, I., Noervadila, I., Astindari, T., Astindari, T., Sahwari, Sahwari, Suparto, A. A., & Suparto, A. A. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Internet Sebagai Media Promosi Online Dalam Kegiatan Online Shop (Olshop) Siswa-Siswi Ma Sarji Ar-Rasyid. *J-Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.53625/jabdi.v1i1.3>