



RolePlay Lintas Gender: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental dan Identitas Diri Remaja

Grania Sulthanah Asri^{1*}, Alya Syifa Nur Rahma², Almas Zarqok Fahriyyah³, Nabila Zahra Afrilyatika⁴, Sintya⁵, Suwanda Priyadi⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

*Corresponding author: graniasulhanah29@gmail.com

Diterima: 30 Oktober 2025

Disetujui: 17 November 2025

Dipublikasi: 30 November 2025

ABSTRAK

Fenomena *RolePlay* lintas gender melalui media sosial berperan sebagai wadah baru bagi remaja dalam mengeksplor dan memahami identitas diri di era digital. Aktivitas ini memungkinkan remaja untuk mengekspresikan identitas yang berbeda dari gender biologisnya. Tujuan dari penelitian adalah untuk memperluas wawasan siswa mengenai dampak *RolePlay* lintas gender terhadap kesehatan mental dan pembentukan identitas diri. Pendekatan psiko edukatif dipilih karena berfokus pada pemberian edukasi dan pengukuran perubahan pengetahuan serta kesadaran siswa sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan. Kegiatan ini dilaksanakan di SMP X PK Surakarta yang melibatkan 52 siswa berusia antara 12 hingga 15 tahun. Metode penelitian menggunakan rancangan eksperimen-kuasi *one-group pretest-posttest* design. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap dampak *RolePlay* lintas gender terhadap kesehatan mental dan pembentukan identitas diri ($p < .001$), yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor sebelum dan sesudah psikoedukasi. Dengan demikian bahwa penyampaian materi dampak positif dan negatif *RolePlay* lintas gender di media sosial.

Kata kunci: *RolePlay* lintas gender; identitas diri; kesehatan mental; remaja; psikoedukasi

ABSTRACT

The phenomenon of cross-gender *RolePlay* through social media serves as a new platform for adolescents to explore and understand their self-identity in the digital era. This activity allows teenagers to express identities that differ from their biological gender. The aim of this study is to broaden students' understanding of the impact of cross-gender *RolePlay* on mental health and identity formation. A psychoeducational approach was chosen because it focuses on providing education and measuring changes in students' knowledge and awareness before and after the intervention. The activity was conducted at SMP X PK Surakarta, involving 52 students aged between 12 and 15 years. The research employed a quasi-experimental *one-group pretest-posttest* design. The analysis using the Wilcoxon signed-rank test revealed that students' perceptions of the impact of cross-gender *RolePlay* on mental health and identity formation showed a significant difference ($p < .001$) between pretest and posttest scores. Thus, the delivery of psychoeducational material on the positive and negative impacts of cross-gender *RolePlay* on social media proved effective in enhancing students' awareness and understanding.

Keywords: Cross-gender *RolePlay*; self-identity; mental health, adolescents; psychoeducation

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu yang sedang mengalami perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang penuh dengan perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Salah satu tantangan besar pada masa remaja adalah pembentukan identitas diri, termasuk identitas gender, yang menjadi bagian penting dari konsep diri (Veron & Akbar, 2022). Pendidikan merupakan aspek penting bagi perkembangan remaja, sebab pendidikan merupakan salah satu instrumen yang digunakan bukan saja untuk membebaskan manusia dari keterbelakangan, melainkan juga dari kebodohan dan kemiskinan (Alit, Nerisafitra, & Yohannes, 2024). Remaja yang tertarik dengan budaya pop Korea, seperti grup musik pria dan wanita, serta bintang film, sangat berpengaruh dalam permainan *RolePlay* di media sosial. Kasus kejahatan *cyber* yang melibatkan akun-akun permainan *RolePlay* seringkali dilakukan oleh para remaja, rasa penasaran dan kecenderungan mengikuti apa yang dilihat di media sosial tanpa memikirkan konsekuensinya (Falenchia & Sumardijati, 2023). Di tengah perubahan zaman yang semakin terbuka terhadap isu-isu gender dan keberagaman identitas, remaja kini hidup dalam lingkungan sosial yang lebih kompleks. Di satu sisi, keterbukaan ini mendorong ruang dialog yang lebih luas mengenai ekspresi diri. Namun di sisi lain, remaja menghadapi tekanan dari lingkungan, stereotip, dan informasi yang beragam terkadang kontradiktif terutama dari media sosial, yang dapat memicu konflik identitas (Sitinjak, 2023).

Pada masa digital saat ini, media sosial menjadi ruang sosial utama untuk remaja mengekspresikan diri, membangun koneksi, dan khususnya berpartisipasi dalam praktik *RolePlay* lintas gender. *RolePlay* lintas gender di media sosial adalah fenomena di mana individu, terutama remaja, mengambil identitas berbeda dari gender biologisnya dan memerankannya dalam interaksi daring. Aktivitas ini biasanya dilakukan dalam platform seperti *Twitter*, *TikTok*, atau *Instagram* dengan menggunakan akun alter (akun kedua) atau persona tertentu. Remaja mengadopsi nama, gaya komunikasi, dan estetika visual karakter berbeda untuk mengeksplorasi ekspresi diri mereka secara lebih bebas (Sitinjak, 2023).

Generasi Alpha, yang dilahirkan dan dibesarkan di zaman digital, cenderung untuk berpartisipasi dalam aktivitas *RolePlay* di platform media sosial, tetapi cenderung lebih sedikit bersosialisasi, memiliki kreativitas yang rendah, dan bersikap lebih egois (Rochimah dkk., 2024). Selain itu, perbedaan antara identitas *online* dan *offline* dapat menciptakan kebingungan emosional, krisis identitas, hingga kecemasan sosial (Wisanti & Apriliani, 2024). Penelitian oleh Keliat dkk. (2024) juga mengungkapkan bahwa praktik *RolePlay* di *Telegram* dapat mempengaruhi pemahaman dan penerapan nilai-nilai Pancasila, menunjukkan bahwa juga dampak pada sosial dan kultural. Hal ini menegaskan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami secara mendalam dampak *RolePlay* lintas gender terhadap remaja di Indonesia.

Penelitian mengenai dampak psikologis dari *roleplay* lintas gender secara daring terhadap remaja di Indonesia masih sangat terbatas. Kajian lokal yang menelusuri keterkaitan antara fenomena digital ini dengan dinamika identitas dan kesejahteraan mental

remaja hampir belum ada, sehingga menimbulkan kebutuhan untuk mengeksplorasinya secara sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan merancang studi kuasi eksperimen menggunakan desain *one-group pretest-posttest* terhadap remaja yang terlibat di *RolePlay* lintas gender di media sosial. Penelitian ini akan menilai perubahan kondisi mental dan pemaknaan identitas diri sebelum dan sesudah pendekatan edukatif dilakukan secara terstruktur. Gagasan utama dari penelitian ini adalah bahwa eksplorasi diri melalui peran digital dapat berdampak signifikan terhadap konstruksi identitas dan kesehatan mental remaja, sehingga perlu dipahami secara holistik baik oleh siswa.

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini berupa psikoedukasi dan sosialisasi interaktif yang berisi materi mengenai *RolePlay* Lintas Gender serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan pembentukan identitas diri remaja. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai manfaat dan risiko *RolePlay* di media sosial untuk menjaga keseimbangan emosi dan identitas diri. Terdapat beberapa tahapan, mulai dari tahap perencanaan, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi (Sayuti dkk., 2025).

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 21 Agustus 2025 di SMP X PK Surakarta, dengan peserta sebanyak 52 siswa. Penyampaian materi dilakukan menggunakan modul edukasi interaktif berdurasi 30 menit yang berisi penjelasan tentang konsep *RolePlay*, dampak positif dan negatifnya.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tiga cara, yaitu observasi terhadap perilaku dan respon peserta, kuesioner praperlakuan dan pasca perlakuan untuk mengukur perubahan sikap serta pemahaman siswa mengenai dampak *RolePlay*, dan dokumentasi kegiatan untuk analisis sampel. Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimen-kuasi satu kelompok praperlakuan dan pasca perlakuan (*one-group pretest-posttest design*).

Data yang diperoleh dari penelitian kemudian dianalisis menggunakan uji statistik nonparametrik Wilcoxon Signed-Rank Test, karena data bersifat ordinal dan berasal dari dua pengukuran pada kelompok yang sama. Uji statistik dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.18.1.0 untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara hasil praperlakuan dan pasca perlakuan yang menggambarkan peningkatan pemahaman siswa setelah kegiatan psikoedukasi dilakukan.

HASIL KEGIATAN



Gambar 1. Pengisian Kuesioner Praperlakuan

Kegiatan psikoedukasi dengan tema “*RolePlay* Lintas Gender: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental dan Identitas Diri Remaja” dilaksanakan di SMP X PK Surakarta pada siswa dengan jumlah peserta sebanyak kurang lebih 52 orang. Kegiatan berlangsung selama satu sesi pada pagi hari di aula sekolah dengan suasana yang interaktif dan kondusif. Sebelum kegiatan dimulai, siswa diminta untuk mengisi kuesioner pra perlakuan sebelum memasuki materi dampak positif dan negatif *RolePlay* lintas gender di media sosial.



Gambar 2. Pemberian Edukasi

Pemateri menyampaikan materi psikoedukasi *RolePlay* lintas gender di media sosial. Isi materinya berupa definisi *RolePlay*, karakteristik *RolePlay*, dampak *RolePlay*, dan strategi *coping RolePlay*.



Gambar 3. Pengisian Kuesioner Pasca perlakuan

Setelah pemaparan materi psikoedukasi *RolePlay* lintas gender di media sosial. siswa diminta untuk mengisi kuesioner pasca perlakuan, lalu dianalisis respons praperlakuan dan pasca perlakuan menggunakan statistika.

Tabel 1. Uji Statistik Inferensial

Measure 1	Measure 2	w	z	df	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
Pretest	Posttest	0.00 0	-6.215		<.00 1	-1.000	0.160

Keterangan. Wilcoxon signed-rank test

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank test, diperoleh nilai $z = -6.215$ dengan $p < .001$, yang menunjukkan adanya perbedaan antara skor sebelum dan sesudah psikoedukasi. Nilai $(r_{(r,b)}) = -1.000$, sehingga psikoedukasi memberikan pengaruh yang kuat terhadap peningkatan persepsi siswa mengenai *RolePlay* dan identitas diri.

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi dapat memperkuat pemahaman tentang kesehatan mental dan identitas diri siswa dalam media sosial. Menurut, Baams dan Kaufman (2023) bahwa pentingnya eksplorasi identitas gender sebagai aspek krusial dalam pertumbuhan remaja. Dunia digital menjadi ruang performatif bagi individu untuk mengembangkan identitas mereka secara dinamis yang dimulai dari

konsep diri (Sitinjak, 2023; Avci, Baams, & Kretschmer, 2024). Namun, dapat memberikan tekanan psikologis sehingga perlu edukatif pada remaja (Devapramod, 2024).

Integrasi remaja dipengaruhi oleh hubungan positif antara efikasi diri, dukungan dari keluarga, dan stabilitas identitas gender di kalangan remaja melalui pendekatan yang relevan melalui psikoedukasi (Karvonen dkk., 2022; Hou dkk., 2025). Metode psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan refleksi diri, kemampuan literasi digital, pengetahuan tentang penggunaan internet, dan tanggung jawab pada siswa (Afiatin dkk., 2024; Buchan, Bhawra, & Katapally, 2024). Penelitian ini dapat berkembang menjadi model psikoedukasi berbasis di sekolah yang bertujuan untuk memperkuat karakter, kemampuan literasi digital, dan kesehatan mental remaja (Keliat dkk, 2024; Susanti dan Hantoro, 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa psikoedukasi dapat menjadi sarana efektif untuk memahami dampak *RolePlay* bagi kesehatan mental, menumbuhkan kesadaran diri, memperkuat identitas personal, dan meningkatkan literasi digital pada siswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak *RolePlay* lintas gender terhadap kesehatan mental dan pembentukan identitas diri.. Psikoedukasi yang dilakukan berupa penyampaian materi tentang dampak positif dan negatif *RolePlay* lintas gender di media sosial. Selain itu, untuk menjaga identitas diri dan kesehatan mental dalam aktivitas digital. Peserta psikoedukasi adalah 52 siswa SMP X PK Surakarta. Hasil analisis menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap dampak negatif *RolePlay* lintas gender, seperti kebingungan identitas, stres, dan kecemasan sosial, memiliki dampak yang dipersepsikan harus dihindari secara signifikan lebih rendah setelah mereka mendapatkan materi psikoedukasi. Sebaliknya, persepsi siswa terhadap dampak positif *RolePlay*, seperti meningkatnya pemahaman diri, kemampuan refleksi, dan tanggung jawab digital, memiliki penilaian yang lebih tinggi dan dianggap perlu dimanfaatkan secara signifikan setelah mereka mendapatkan materi tentang dampak positif dan negatif *RolePlay* lintas gender di media sosial.

Saran

Bagi siswa, siswa dapat menerapkan pemahaman yang diperoleh dari kegiatan psikoedukasi ini dalam penggunaan media sosial sehari-hari, terutama dengan menerapkan teknik grounding atau refleksi diri ketika merasa terlalu terbawa suasana saat bermain peran atau menggunakan identitas lain secara daring.

Bagi pendidik dan orang tua, berikan edukasi pada anak tentang identitas diri dan kesehatan mental, bangun komunikasi terbuka dan memberikan dukungan emosional.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini masih terdapat banyak keterbatasan dan kekurangan. Keterbatasan dalam penelitian ini berupa terbatasnya jumlah partisipan dan metode yang digunakan. Saran bagi peneliti selanjutnya, yaitu memperbanyak jumlah partisipan dan lebih menggali aspek emosional dan sosial dalam *RolePlay* lintas gender.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberi hibah pada penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP X Surakarta yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, T., Ampuni, S., Rachmanie, A.S.L., Muhtadini, R.L., Hanifah, S.N., Aprila, A.A., Kusumawati, Y.C., & Permatasari, Y.C. (2024). Elementary school students' knowledge of gadget and internet use after receiving a psychoeducation program. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 13(2). <https://doi.org/10.22219/jipt.v13i2.38000>
- Alit, R., Nerisafitra, P., & Yohannes, E. (2024). Pemanfaatan canva AI guna meningkatkan kreativitas guru dalam mengembangkan media pembelajaran di SMP Negeri 1 Pagerwojo. *Jurnal Lintas Karsa*, 1(1), 34-42. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/lintaskarsa/article/view/64710>
- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10, 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>
- Baams, L., & Kaufman, T. M. L. (2023). Sexual orientation and gender identity/expression in adolescent research: Two decades in review. *The Journal of Sex Research*, 60(7), 1004–1019. <https://doi.org/10.1080/00224499.2023.2219245>
- Buchan, M.C., Bhawra, J., & Katapally, T.R. (2024). Navigating the digital world: Development of an evidence-based digital literacy program and assessment tool for youth. *Smart Learning Environments*, 11(8), 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40561-024-00293-x>
- Devapramod, V. B. (2024). The impact of social media on adolescent identity formation and mental health: Opportunities, risks, and policy implications. *Sinergi International Journal of Psychology*, 2(3), 151–164. <https://journal.sinergi.or.id/index.php/Psychology/article/download/504/384/3662>

- Falenchia, M., & Sumardjijati. (2023). Literasi digital remaja dalam permainan roleplay di media sosial Twitter. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 6(6), 4064–4072. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1585>
- Hou, C., Yan, H., Xiang, Z., Leng, C., Tao, H., Lui, Z., & Lei, H. (2025). The relationship between gender identity and depressive symptoms in adolescents: A moderated mediation model of self-efficacy and family functioning. *BMC Public Health*. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21854-w>
- Karvonen, M., Goth, K., Eloranta, S. J., & Kaltiala, R. (2022). Identity integration in adolescents with features of gender dysphoria compared to adolescents in general population. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.848282>.
- Keliat, A. E. B., Anastasya, A., Sabrina, A., Harianja, A. N. K., Pelawi, K. P., Siregar, K. H., Ginting, N. R. B., & Rachman, F. (2024). Analisis dampak negatif roleplay bagi pengguna di Telegram terhadap Pancasila. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(2), 22–27. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i2.85>
- Muttaqin, D., & Ekowarni, E. (2016). Pembentukan identitas remaja di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 43(3), 231–247. <https://doi.org/10.22146/jpsi.12338>
- Rochimah, H. A. I. N., Ismail, O. A., Ramadhani, A., & Siregar, Y. U. (2024). Sosialisasi komunikasi digital mengenai keamanan dan kebebasan digital: “Pencegahan dampak negatif roleplay” pada generasi alpha di SMP Telkom Bandung. *Krida Cendekia*, 3(1). <https://kridacendekia.com/index.php/jkc/article/view/177>
- Sayuti, A., Abdullah, Z., Nasri, I., & Wibowati, J.I. (2025). Penerapan pembuatan biodata mahasiswa Perguruan Tinggi Bina Sriwijaya menggunakan microsoft visual basic 6.0. *Jurnal Lintas Karsa*, 2(1), 38–44. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/lintaskarsa/article/view/67314>
- Sitinjak, Y. (2023). Pembentukan identitas individu dalam budaya digital (studi kualitatif tentang identitas gender di media sosial). *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(1), 1461–1467. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i1.8020>
- Susanti, D., & Hantoro, P. D. (2024). Indonesian netizens’ digital self and identity creation on social media. *Komunikator*, 16(1), 57–70. <https://doi.org/10.18196/jkm.16541>
- Veron, J. F., & Akbar, I. R. (2022). Pengaruh media sosial terhadap pembentukan identitas diri remaja di era digital. *Prosiding Seminar Nasional Manajemen*, 1(1), 46–150. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/PSM/article/view/45520>

- ♦ Wisanti, E. R., Yovinna, T. V., & Apriliani, R. (2024). Gambaran identitas diri dan kecemasan sosial remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 12(2), 72–87. <https://doi.org/10.33650/jkp.v12i2.9477>