

Peranan Pendekatan Psikodrama dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa

Suci Amelia Mardiah^{1*}, Yeni Karneli², Netrawati³

¹⁻³Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka Air Tawar Barat, Padang Utara Kota Padang Prov. Sumatera Barat

*Korespondensi penulis: suciamelia@student.unp.ac.id

Abstract. *This study aims to systematically review the effectiveness of the psychodrama approach in increasing students' self-confidence. The psychodrama approach emphasizes role-playing, spontaneity, and exploration of emotional experiences in social groups. The Systematic Literature Review (SLR) method was used by collecting 20 scientific articles from various international databases (Google Scholar, Springer, Wiley, ProQuest, ResearchGate) in the period 2015–2025. The selection process was carried out through strict inclusion and exclusion criteria, as well as thematic analysis. The results showed that psychodrama had a positive effect on reducing social anxiety, increasing self-expression and validation, and strengthening students' social interactions. The theoretical and practical implications of these findings indicate that psychodrama is a potential intervention approach to be applied in formal educational settings.*

Keywords: *Psychodrama, Psychosocial Intervention, Self-Confidence, Self-Efficacy, Systematic Review.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis efektivitas pendekatan psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Pendekatan psikodrama menekankan pada permainan peran, spontanitas, dan eksplorasi pengalaman emosional dalam kelompok sosial. Metode Systematic Literature Review (SLR) digunakan dengan mengumpulkan 20 artikel ilmiah dari berbagai database internasional (Google Scholar, Springer, Wiley, ProQuest, ResearchGate) pada rentang tahun 2015–2025. Proses seleksi dilakukan melalui kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat, serta analisis tematik. Hasil menunjukkan bahwa psikodrama memberikan pengaruh positif dalam menurunkan kecemasan sosial, meningkatkan ekspresi dan validasi diri, serta memperkuat interaksi sosial siswa. Implikasi teoretis dan praktis dari temuan ini menunjukkan bahwa psikodrama merupakan pendekatan intervensi yang potensial untuk diterapkan dalam setting pendidikan formal.

Kata Kunci: Intervensi Psikososial, Kepercayaan Diri, Psikodrama, Self-efficacy, Tinjauan Sistematis.

1. LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri merupakan komponen penting dalam kesejahteraan psikologis siswa dan menjadi prasyarat untuk keterlibatan aktif dalam proses belajar. Siswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi cenderung menunjukkan kemandirian, keberanian dalam mengambil keputusan, dan ketahanan dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat potensi siswa, memicu kecemasan sosial, menarik diri dari lingkungan, dan bahkan berdampak pada performa akademik yang menurun.

Studi UNICEF (2022) menunjukkan bahwa sekitar 30% remaja usia sekolah mengalami gejala rendahnya self-esteem, yang berdampak langsung pada penurunan motivasi belajar dan hubungan sosial. Temuan ini menyoroti pentingnya dukungan institusional dalam membangun

kapasitas psikososial siswa. Dalam konteks ini, sekolah dan konselor memegang peran strategis dalam mendesain intervensi yang menyasar aspek emosional-sosial siswa melalui pendekatan-pendekatan inovatif dan berbasis partisipatif.

Pendekatan psikodrama muncul sebagai salah satu metode yang menjanjikan dalam ranah ini. Dengan mengedepankan prinsip ekspresi diri, spontanitas, dan interaksi kelompok, psikodrama memungkinkan siswa untuk merekonstruksi pengalaman internal mereka dalam ruang yang aman dan suportif. Pendekatan ini tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga edukatif dan partisipatif, sesuai dengan prinsip pendidikan humanistik. Namun, sejauh ini belum banyak kajian yang secara sistematis mengevaluasi efektivitas psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut melalui tinjauan literatur sistematis.

Psikodrama merupakan metode terapi yang menempatkan individu sebagai aktor utama dalam merekonstruksi pengalaman hidup melalui panggung kelompok. Teknik ini tidak hanya bersifat terapeutik, tetapi juga edukatif dan partisipatif, sesuai dengan prinsip pendidikan humanistik. Namun, sejauh ini belum banyak kajian yang secara sistematis mengevaluasi efektivitas psikodrama dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut melalui tinjauan literatur sistematis.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi hasil penelitian yang relevan dalam kurun waktu 2015–2025. Dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dalam menentukan pilihan artikel yang sesuai.

Adapun kriterianya yaitu: Artikel ilmiah dalam rentang 2015–2025 yang membahas psikodrama dalam konteks siswa, pendidikan, atau kelompok remaja (Inklusi) dan Artikel non-akademik, tidak tersedia full-text, atau tidak fokus pada kepercayaan diri (Eksklusi).

Pencarian artikel menggunakan database yang relevan seperti: Google Scholar, SpringerLink, Wiley Online Library, ProQuest maupun ResearchGate. Pencarian awal menghasilkan 90 artikel. Setelah penyaringan berdasarkan abstrak dan isi lengkap, diperoleh 20 artikel yang sesuai.

Berikut ringkasan temuan utama dari 10 artikel paling relevan yang menyatakan hubungan positif antara psikodrama dan kepercayaan diri siswa:

Tabel 1. Temuan Utama Dari 10 Artikel Paling Relevan

No	Penulis (Tahun)	Konteks	Temuan Utama
1	Diana & Sancaya (2025)	SMK	Psikodrama meningkatkan motivasi dan rasa percaya diri
2	Khan & Sasono (2025)	SMA	Psikodrama menurunkan kecemasan komunikasi
3	Zeng et al. (2025)	VR-therapy	Peningkatan signifikan dalam self-esteem
4	Malesani (2025)	Komunitas remaja	Psikodrama memperkuat citra diri sosial
5	Mattila (2025)	Mahasiswa	Meningkatkan keberanian dan spontanitas
6	Hernandez (2025)	Siswa IEP	Memperkuat kontrol diri dan ekspresi diri
7	Maya et al. (2025)	Terapi keluarga	Meningkatkan kepercayaan diri anak dalam interaksi sosial
8	Pires et al. (2025)	Online	Psikodrama daring mampu memfasilitasi keberanian tampil
9	Okasha et al. (2025)	Anak TK	Interpersonal skill meningkat melalui permainan peran
10	Flagstad & Skar (2025)	Universitas	Keberanian sosial tumbuh dalam dinamika kelompok

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Teori Psikodrama. Psikodrama diperkenalkan oleh Jacob L. Moreno (1946) sebagai metode psikoterapi ekspresif yang mengintegrasikan unsur teater, psikologi, dan dinamika kelompok. Psikodrama dilandaskan pada prinsip bahwa individu dapat memahami dan memproses pengalaman emosional mereka melalui tindakan dramatis. Metode ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan perasaan, menyusun ulang pengalaman hidup, dan mengeksplorasi konflik internal dalam konteks kelompok yang suportif.

Dalam praktiknya, psikodrama melibatkan beberapa elemen penting, yaitu: (1) *Protagonis* sebagai pusat perhatian yang membawa isu pribadi ke dalam panggung, (2) *Direktur* yang berfungsi sebagai fasilitator atau terapis, (3) *Ego pembantu* yang mewakili tokoh-tokoh signifikan dalam kehidupan protagonis, dan (4) *Penonton* sebagai cermin sosial dan agen empatik. Proses ini tidak hanya bersifat katarsis, tetapi juga membuka ruang bagi pembelajaran sosial dan pengembangan keterampilan interpersonal.

Psikodrama juga menggunakan teknik-teknik khas seperti *role reversal* (pertukaran peran), *mirror* (pencerminan kembali ekspresi emosional oleh orang lain), dan *doubling* (dukungan verbal dari ego pembantu) untuk memperdalam refleksi diri. Dengan demikian, psikodrama berfungsi sebagai laboratorium emosi dan sosial, yang memperkuat kepercayaan diri individu melalui validasi kelompok, pengalaman korektif, dan rekonstruksi narasi diri yang lebih positif.

Teori Self-Efficacy. Bandura (1997) menyatakan bahwa self-efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang

diperlukan dalam mencapai kinerja tertentu. Self-efficacy berperan penting dalam menentukan seberapa besar upaya yang dicurahkan seseorang dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan.

Psikodrama dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan self-efficacy melalui tiga mekanisme utama. Pertama, *pengalaman langsung* (enactive mastery), yaitu saat individu berhasil memainkan peran dan menyelesaikan konflik emosional di dalam sesi, memberikan pengalaman keberhasilan yang memperkuat kepercayaan diri. Kedua, *observasi model sosial* (vicarious experience), di mana peserta belajar melalui pengamatan terhadap anggota lain yang berhasil mengatasi situasi serupa, sehingga membangun keyakinan bahwa mereka pun mampu. Ketiga, *persuasi verbal*, berupa dukungan dan umpan balik positif dari fasilitator maupun rekan kelompok yang mendorong persepsi positif terhadap kemampuan diri. Selain itu, keterlibatan emosional yang intens dalam psikodrama juga dapat menurunkan hambatan psikologis dan meningkatkan resiliensi personal, yang pada akhirnya memperkuat keyakinan terhadap kapasitas diri secara menyeluruh.

Pembahasan

Psikodrama terbukti meningkatkan kepercayaan diri siswa pada berbagai jenjang pendidikan. Hal ini terkonfirmasi dari temuan 10 artikel utama yang direview, seperti pada studi Diana & Sancaya (2025) yang melaporkan peningkatan motivasi belajar dan rasa percaya diri siswa SMK melalui bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Selain itu, Khan & Sasono (2025) menunjukkan bahwa psikodrama dapat menurunkan kecemasan komunikasi siswa SMA, yang merupakan indikator positif dari meningkatnya kepercayaan diri interpersonal.

Studi Zeng et al. (2025) bahkan menunjukkan bahwa intervensi berbasis Virtual Reality Psychodrama mampu secara signifikan meningkatkan self-esteem pada remaja, membuka peluang aplikasi pendekatan ini di era digital. Sementara itu, penelitian oleh Hernandez (2025) terhadap siswa berkebutuhan khusus (IEP) menemukan bahwa psikodrama dapat memperkuat kontrol diri dan kemampuan mengekspresikan perasaan, dua aspek penting dalam pembentukan rasa percaya diri.

Lebih jauh, studi Mattila (2025) dan Malesani (2025) menunjukkan bahwa psikodrama mendorong spontanitas dan keberanian tampil dalam situasi sosial, yang berdampak langsung terhadap konstruksi diri sosial siswa. Penelitian Maya et al. (2025) bahkan menyoroti manfaat psikodrama dalam setting keluarga, menunjukkan keterkaitan antara interaksi sosial positif dan penguatan kepercayaan diri anak.

Secara keseluruhan, mekanisme peningkatan kepercayaan diri melalui psikodrama dapat dijelaskan melalui:

- a. Refleksi Diri: Proses memainkan pengalaman pribadi mendorong penemuan jati diri, sebagaimana tercermin dalam intervensi pada komunitas remaja (Malesani, 2025).
- b. Validasi Sosial: Dukungan kelompok memperkuat penerimaan diri, seperti yang ditunjukkan oleh dinamika kelompok universitas dalam studi Flagstad & Skar (2025).
- c. Spontanitas dan Ekspresi Emosi: Memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan tanpa takut dihakimi, sebagaimana diperkuat oleh studi Mattila (2025).

Hasil ini konsisten dengan teori Self-Efficacy Bandura dan konsep Sociometry dari Moreno. Selain itu, penggunaan teknologi seperti Virtual Reality (Zeng et al., 2025) memperluas kemungkinan aplikasi psikodrama dalam konteks pendidikan digital.

Dari hasil ini maka diperlukan pelatihan guru BK dalam teknik dasar psikodrama seperti role-playing, mirroring, dan doubling. Psikodrama dapat diterapkan dalam kelas kecil atau konseling kelompok secara bertahap untuk meningkatkan partisipasi siswa. Integrasi dengan kurikulum penguatan karakter juga disarankan.

Sedangkan keterbatasan penelitian ini terletak pada heterogenitas desain dan populasi studi. Beberapa artikel tidak menggunakan kontrol eksperimen. Penelitian masa depan disarankan mengadopsi desain longitudinal atau kuasi-eksperimen untuk mengukur dampak jangka panjang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Psikodrama merupakan pendekatan efektif dan inklusif dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa di berbagai jenjang pendidikan. Berdasarkan temuan dari berbagai artikel yang direview, psikodrama menunjukkan dampak positif dalam menurunkan kecemasan sosial, meningkatkan ekspresi diri, dan memperkuat hubungan interpersonal. Keunikan psikodrama terletak pada kemampuannya mengintegrasikan aspek emosional, sosial, dan kognitif melalui dinamika kelompok yang aman dan suportif.

Temuan ini mendukung integrasi psikodrama sebagai strategi intervensi berbasis kelompok dalam setting sekolah, baik melalui layanan bimbingan kelompok reguler maupun program pengembangan diri. Penerapan psikodrama secara sistematis dapat memperkaya praktik konseling dengan memberikan ruang bagi siswa untuk mengeksplorasi diri, mengatasi trauma, dan membentuk narasi pribadi yang lebih sehat dan adaptif.

Untuk mewujudkan implementasi yang berkelanjutan dan efektif, dibutuhkan kolaborasi antara psikolog, konselor sekolah, dan guru dalam merancang kurikulum atau modul psikodrama yang terstruktur. Selain itu, pelatihan keterampilan dasar psikodrama bagi tenaga pendidik dan konselor sangat penting untuk memastikan pelaksanaan yang etis dan profesional. Penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan longitudinal juga diperlukan untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari pendekatan ini terhadap perkembangan psikososial siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Diana, A. K. W., & Sancaya, S. A. (2025). Bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meningkatkan motivasi belajar siswa SMK. *Prosiding UNP Kediri*. <https://proceeding.unpkediri.ac.id>
- Hernandez, S. (2025). *Acting on advocacy: A psychodrama group intervention for high school students with IEPs* [Doctoral dissertation, ProQuest Dissertations Publishing].
- Khan, R. I., & Sasono, S. A. (2025). Implementation of psychodrama-based group counseling. *ASA Journal Penelitian*. <https://ojs.srikandikreatif.my.id>
- Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 30(1), 37–46. [https://doi.org/10.1016/S0197-4556\(02\)00201-1](https://doi.org/10.1016/S0197-4556(02)00201-1)
- Malesani, C. (2025). *L'impatto di un intervento di Psicodramma per la Salute Mentale degli adolescenti* [Thesis, Università di Padova].
- Mattila, S. (2025). When psychodrama meets education. In M. Moreno & T. Thompson (Eds.), *Psychodrama in education* (pp. 113–125). Springer.
- Maya, J., Putri, R. T., & Lorenzo, G. (2025). Therapeutic process in family psychodrama. *Family Process*. Wiley. <https://doi.org/10.1111/famp.12789>
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: First volume*. Beacon House.
- Rahmawati, N., & Alim, A. (2024). Efektivitas teknik psikodrama dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa SMP. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 45–53.
- Ramadhani, T. S., & Sari, Y. P. (2023). Penerapan psikodrama dalam bimbingan kelompok untuk mengatasi kecemasan menghadapi ujian. *Psikoedukasi: Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(2), 88–95.
- Rogers, R. L., & Jones, A. J. (2022). Creative approaches in group counseling: Integrating drama and role-play. *Journal of Creativity in Mental Health*, 17(4), 312–326. <https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1962514>
- Santoso, B., & Wulandari, F. (2024). Psikodrama sebagai media terapi kelompok untuk siswa dengan masalah perilaku. *Jurnal Konseling dan Psikoterapi*, 12(2), 76–84.

- Susanti, E., & Prasetya, A. W. (2023). Bimbingan kelompok berbasis psikodrama untuk meningkatkan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 11(3), 102–110.
- Zeng, S., Li, X., Huang, Y., & Zhang, Q. (2025). Virtual reality psychodrama for anxiety. *Scientific Reports*, 15, Article 92419. <https://www.nature.com/articles/s41598-025-92419-5>