



MATERI DRAMA SEBAGAI MEDIA TERAPEUTIK DALAM PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA

Afenia Wulan Cahya¹, Rina Febilantin Riadi², Mimas Ardhianti³

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Jl. Ngagel Dadi III B No.37, Ngagelrejo, Kec. Wonokromo, Surabaya, Jawa Timur 60245
afeniakahya@gmail.com¹, rinafebilantinrr@gmail.com², mimasardhianti@unipasby.ac.id³

ABSTRAK: Artikel ini membahas fungsi teks drama sebagai media terapeutik dalam pembelajaran Bahasa Indonesia. Dengan menggabungkan sudut pandang pedagogis dan terapi, kajian ini meneliti peran kegiatan drama dalam mendukung pembentukan karakter, pengelolaan emosi, serta menekan perilaku bermasalah siswa. Metode yang digunakan adalah deskriptif analitis melalui studi pustaka dari berbagai penelitian empiris. Hasilnya menunjukkan bahwa drama tidak hanya efektif untuk pembelajaran bahasa, tetapi juga menjadi sarana ekspresi emosi dan penanaman nilai sosial. Temuan ini menekankan pentingnya integrasi drama secara terstruktur dalam kurikulum guna mendukung perkembangan psikososial siswa.

Kata Kunci: teks drama, media terapeutik, pembelajaran Bahasa Indonesia, pengembangan karakter, regulasi emosi.

ABSTRACT: *This article discusses the function of drama texts as a therapeutic medium in Indonesian language learning. Combining pedagogical and therapeutic perspectives, this study examines the role of drama activities in supporting character development, emotional management, and suppressing problematic student behavior. The method used is descriptive-analytical through a literature review of various empirical studies. The results indicate that drama is not only effective for language learning but also serves as a means of emotional expression and the instilling of social values. These findings emphasize the importance of structured drama integration into the curriculum to support students' psychosocial development.*

Keywords: *drama text, therapeutic medium, Indonesian language learning, character development, emotional regulation.*

PENDAHULUAN

Prevalensi masalah kesehatan mental di tingkat global sangat signifikan, mencakup jutaan kasus gangguan seperti depresi, bipolar, demensia, hingga skizofrenia. Aspek ini krusial bagi individu dan masyarakat karena menentukan cara seseorang berpikir, merasa, bertindak, serta berinteraksi secara sosial. Bagi murid, kesehatan mental memengaruhi fokus belajar hingga kemampuan interaksi sosial. Oleh karena itu, program kesejahteraan preventif serta dukungan dari keluarga dan komunitas menjadi instrumen vital dalam membantu pemulihan individu (Mahgoub dkk., 2022). Dalam konteks ini, sastra dalam pembelajaran Bahasa Indonesia memiliki peran strategis salah satunya melalui konferensi sastra

dialogis yang terbukti mampu menurunkan stigma sekaligus meningkatkan agensi dan literasi kesehatan mental (Harrison dkk., 2023).

Pembelajaran Bahasa Indonesia berperan sebagai wahana penanaman nilai kehidupan, di mana teks drama memiliki kedudukan istimewa karena sifatnya yang performatif. Menurut Zanati dkk. (2023), drama mendorong murid untuk tidak sekadar membaca atau menganalisis teks, melainkan juga menghidupi karakter, mengekspresikan emosi, dan berinteraksi dengan sesama dalam konteks sosial yang terstruktur. Media ini memungkinkan murid mempraktikkan keterampilan sosial secara aman serta menghidupi nilai-nilai bermakna melalui peran yang mereka bawaikan di kelas.

Karakteristik interaktif dalam drama diharapkan mampu memitigasi berbagai persoalan perilaku yang kian kompleks. Gurning dkk. (2025) mengungkapkan bahwa fenomena kemerosotan nilai moral di kalangan pelajar, seperti meningkatnya perilaku agresif verbal, rendahnya kemampuan regulasi emosi, serta melemahnya empati dan rasa tanggung jawab, menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan Indonesia. Dalam kondisi tersebut, teks drama muncul sebagai medium yang menjanjikan, tidak hanya dari sisi akademis, tetapi juga dari sisi terapeutik untuk memperbaiki degradasi moral tersebut.

Pemanfaatan drama sebagai solusi secara teoritis sejalan dengan prinsip pemulihan psikologis berbasis kreativitas melalui seni. Konsep terapi melalui seni, yang dalam literatur ilmiah dikenal sebagai *art therapy*, menurut Lianawati dkk. (2024) telah lama diakui sebagai pendekatan yang efektif dalam menangani berbagai permasalahan psikososial pada anak dan remaja. Drama pada hakikatnya merupakan bentuk terapi seni yang dapat diaplikasikan dalam pendidikan formal untuk mengeksplorasi perasaan dan memahami perspektif orang lain melalui permainan peran.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Winarlin dkk. (2016) membuktikan bahwa teknik sosiodrama melalui layanan bimbingan kelompok mampu mengurangi perilaku agresif verbal pada murid SMP. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk. (2017) juga menyatakan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama dapat meningkatkan regulasi emosi dalam interaksi dengan teman sebaya pada murid SMA. Berdasarkan temuan tersebut, artikel ini bertujuan mengkaji bagaimana materi drama difungsikan sebagai media terapeutik dalam pembelajaran Bahasa Indonesia guna mendukung perkembangan psikososial murid secara menyeluruh.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis dengan metode studi literatur. Metode ini dipilih karena kajian tidak dilakukan melalui eksperimen atau pengumpulan data lapangan secara langsung, melainkan melalui penelusuran dan analisis terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan. Pendekatan ini difokuskan pada pengumpulan data esensial guna mendalami subjek atau isu tertentu secara

komprehensif (Andre, dkk., 2024). Literatur yang dikaji mencakup artikel jurnal penelitian, hasil penelitian empiris, serta tinjauan sistematis yang membahas pembelajaran drama, teknik sosiodrama, serta terapi seni dalam konteks pendidikan Bahasa Indonesia.

Sumber data dikumpulkan dari berbagai jurnal ilmiah yang memiliki keterkaitan kuat dengan tema teknik sosiodrama sebagai Pendekatan Terapeutik. Pemilihan metode deskriptif analitis memungkinkan peneliti menyajikan informasi secara sistematis dengan tujuan memahami hubungan konseptual antara pembelajaran drama dan fungsi terapeutiknya. Analisis dilakukan dengan cara menelaah isi sumber, mengidentifikasi gagasan utama yang relevan, kemudian membandingkan dan mensintesisnya untuk menemukan pola dan keterkaitan yang mendukung pemahaman terhadap objek kajian.

Pengolahan data dilakukan secara kualitatif. Informasi yang ditemukan dari pustaka diolah menjadi narasi ilmiah yang menjelaskan hubungan antara kegiatan pembelajaran drama dengan aspek-aspek pengembangan psikososial murid. Penyajian data bersifat interpretatif dengan tujuan membangun pemahaman teoritis yang kokoh. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Sethi & King dalam Yam, (2024) bahwa proses tinjauan literatur adalah pendekatan “input-processing-output”, maka laporan atau karya tinjauan literatur mencakup kajian pikiran dengan fokus yang terarah berdasarkan fakta-fakta dan ide-ide yang logis, kemudian hasilnya disajikan secara sistematis dengan paparan baik dan jelas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum, manusia memerlukan wadah yang aman untuk menyalurkan emosi-emosi yang rumit, terutama yang sulit diungkapkan secara langsung melalui kata-kata. Dalam hal ini, drama dapat menjadi media yang efektif karena menghadirkan proses bermain peran yang memberi kesempatan bagi seseorang untuk memahami sekaligus mengekspresikan berbagai perasaan dalam situasi yang terarah dan terkontrol. Saat memerankan tokoh tertentu dalam naskah drama, murid seolah memperoleh ruang yang lebih bebas untuk merasakan serta mengungkapkan emosi yang mungkin selama ini terpendam dan tidak mudah mereka tunjukkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut Lianawati dkk. (2024) dalam tinjauan sistematis terhadap literatur *art therapy* menegaskan bahwa ekspresi seni termasuk drama dan permainan peran merupakan sarana yang efektif untuk mengkomunikasikan berbagai informasi emosional yang sulit diungkapkan secara verbal. Pembuatan seni dalam pengertian yang luas, mencakup penciptaan, observasi, refleksi, dan pembentukan makna, dapat mengarah pada perubahan psikologis yang bermakna. Prinsip ini berlaku pula dalam konteks drama sebagai seni pertunjukan yang diintegrasikan dalam pembelajaran Bahasa Indonesia.

Menurut Gurning dkk. (2025) dalam pembelajaran drama di kelas, murid tidak hanya sekadar membaca dialog atau menganalisis struktur teks. Mereka juga

dituntut untuk menghayati karakter yang diperankan dengan memahami latar belakang, motivasi, konflik batin, serta cara pandang tokoh tersebut. Proses penghayatan inilah yang menjadi inti dari fungsi terapeutik drama. Melalui pengalaman berperan, murid dapat belajar mengenali dan mengelola emosi, sekaligus mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang kompleksitas perasaan manusia.

Temuan dari Winarlin dkk. (2016) semakin menegaskan pentingnya fungsi terapeutik dalam drama. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa penerapan teknik sosiodrama mampu menekan perilaku agresif verbal pada murid SMP. Melalui sosiodrama, murid diberi kesempatan untuk memerankan berbagai situasi sosial yang bermasalah, sehingga mereka dapat belajar memahami kondisi orang lain sekaligus melatih cara berperilaku yang lebih tepat dalam berinteraksi. Hal ini memperlihatkan bahwa kegiatan drama tidak hanya berperan sebagai sarana pembelajaran biasa, tetapi juga memiliki dampak perubahan yang signifikan terhadap sikap dan perilaku murid.

Salah satu argumentasi terkuat untuk memposisikan drama sebagai media terapeutik dalam pembelajaran Bahasa Indonesia adalah kemampuannya yang terbukti dalam mendukung pengembangan karakter murid. Menurut Gurning dkk. (2025) secara eksplisit menyatakan bahwa pembelajaran drama memiliki kontribusi signifikan dalam pengembangan karakter murid, khususnya dalam aspek disiplin, kerja sama, empati, dan tanggung jawab. Melalui peran dan adegan dalam drama, murid dilatih untuk memahami berbagai perspektif yang berbeda dan memahami karakter yang mereka perankan.

Proses penanaman nilai melalui kegiatan drama pada dasarnya memiliki perbedaan yang cukup mendasar dibandingkan dengan cara-cara konvensional. Jika dalam metode ceramah murid cenderung hanya menerima nilai secara pasif, dalam drama mereka justru terlibat langsung untuk merasakan dan menjalani nilai tersebut melalui aksi, interaksi, dan proses refleksi. Saat murid memerankan tokoh dengan penghayatan emosi yang nyata, mereka belajar menghadapi tekanan, mengendalikan perasaan, serta mengambil keputusan yang selaras dengan nilai-nilai moral dalam cerita. Oleh karena itu, drama tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ekspresi seni, tetapi juga menjadi media yang efektif dalam membentuk karakter secara lebih utuh.

Menurut Gurning dkk. (2025), pembentukan karakter melalui drama memiliki banyak sisi yang saling melengkapi. Dari segi kognitif, murid dituntut untuk memahami isi naskah serta makna yang ada di dalamnya. Dari segi afektif, mereka ikut merasakan dan menyerap nilai-nilai melalui emosi saat memerankan tokoh. Sementara itu, dari segi psikomotorik, murid juga aktif bergerak dan terlibat langsung dalam proses latihan hingga pementasan. Perpaduan ketiga aspek ini membuat pembelajaran drama menjadi lebih menyeluruh dan tidak hanya fokus pada satu kemampuan saja.

Zanati dkk. (2023) dalam penelitiannya juga menggaris bawahi bahwa teks drama memberikan peluang bagi murid untuk mengetahui teknik bermain drama yang baik sesuai karakteristik tokoh yang diperankan. Mempelajari drama membantu murid memiliki apresiasi yang lebih baik terhadap seni pertunjukan. Hal ini secara tidak langsung dapat memperluas wawasan keindahan dan budaya mereka, yang turut berperan dalam membentuk karakter secara lebih utuh.

Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu aspek psikologis yang sangat penting dalam perkembangan remaja. Menurut Lubis dkk. (2017), regulasi emosi dapat dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengamati, menilai, dan mengendalikan emosi yang muncul agar tetap sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini mencakup pengaturan perasaan, respons tubuh, pola pikir, hingga cara seseorang mengekspresikan emosinya. Ketika kemampuan ini rendah, remaja cenderung lebih mudah terlibat dalam konflik, mengalami tekanan, bahkan berisiko menghadapi kondisi seperti stres berlebihan hingga depresi.

Penelitian Lubis dkk. (2017) membuktikan secara empiris bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama efektif untuk meningkatkan regulasi emosi dalam interaksi dengan teman sebaya pada murid SMA. Dengan menggunakan desain *one group pretest-posttest*, penelitian tersebut menemukan peningkatan signifikan pada kemampuan regulasi emosi murid setelah mendapatkan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama ($z = -2.803$, $p = 0.005$). Temuan ini memberikan landasan empiris bagi pengintegrasian drama dalam pembelajaran Bahasa Indonesia sebagai sarana pengembangan regulasi emosi.

Lubis dkk. (2017) menjelaskan mekanisme kerja drama dalam meningkatkan regulasi emosi berkaitan erat dengan pengembangan empati. Melalui teknik sosiodrama, murid diarahkan untuk mengembangkan sikap empati dalam dirinya memahami pikiran, perasaan, dan maksud orang lain serta pengertian sosial, yakni mengetahui bagaimana dunia sosial bekerja. Ketika murid memerankan tokoh dengan latar belakang dan konflik tertentu, mereka berlatih menempatkan diri dalam perspektif orang lain, sebuah kemampuan yang sangat penting dalam kehidupan sosial.

Selain regulasi emosi, drama juga terbukti efektif dalam mengembangkan keterampilan sosial murid secara lebih luas. Gurning dkk. (2025) mencatat bahwa murid yang aktif dalam kegiatan drama cenderung memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik, lebih percaya diri dalam menyampaikan pendapat, mampu bekerja dalam tim, dan menunjukkan kemampuan menyesuaikan diri dalam berbagai situasi sosial. Proses kolaboratif dalam drama melatih kemampuan bekerja sama, bernegosiasi, dan menghargai perbedaan.

Selain fungsinya dalam pengembangan karakter dan regulasi emosi, drama khususnya dalam format sosiodrama telah terbukti efektif sebagai strategi untuk mengatasi berbagai perilaku bermasalah pada murid. Winarlin dkk. (2016) melaporkan bahwa teknik sosiodrama melalui bimbingan kelompok secara

signifikan mampu mengurangi perilaku agresif verbal murid SMP, dengan penurunan mean dari 236,69 pada *pretest* menjadi 122,75 pada *posttest* ($Z = -3,517$, $p = 0,000$).

Menurut Winarlin dkk. (2016), efektivitas sosiodrama dalam mengurangi perilaku agresif verbal dapat dipahami melalui perspektif teori belajar sosial dari Albert Bandura. Dalam teori ini dijelaskan bahwa perilaku manusia tidak hanya muncul sebagai reaksi spontan terhadap stimulus, tetapi juga dipengaruhi oleh proses interaksi antara lingkungan dan cara individu berpikir. Melalui kegiatan sosiodrama, murid memiliki kesempatan untuk melihat sekaligus mencoba berbagai bentuk perilaku yang lebih positif dan sesuai dalam situasi sosial. Dari pengalaman tersebut, murid perlahan dapat mengganti kebiasaan perilaku agresif dengan cara merespons yang lebih baik dan membangun dalam berinteraksi dengan orang lain.

Menurut Winarlin dkk. (2016), perubahan perilaku yang terlihat setelah penerapan sosiodrama antara lain berkurangnya kebiasaan berkata kasar dan berteriak, murid menjadi lebih mampu mengendalikan emosi saat berinteraksi dengan teman, tidak lagi mudah mengejek atau menghina, serta menunjukkan sikap yang lebih patuh terhadap aturan sosial. Perubahan tersebut menunjukkan adanya perkembangan baik dari sisi pemikiran maupun perasaan, yang menandakan bahwa drama dapat menjadi sarana perubahan yang menyeluruh. Dalam pembelajaran Bahasa Indonesia, pemanfaatan materi drama yang dirancang dengan baik oleh guru juga dapat memberikan dampak positif, tidak hanya pada kemampuan berbahasa, tetapi sekaligus membantu mengatasi permasalahan perilaku yang dialami murid.

Dalam konteks *art therapy*, Lianawati dkk. (2024) menekankan bahwa perilaku terapis merupakan salah satu komponen yang paling khas sekaligus sangat berpengaruh terhadap keberhasilan proses terapi. Hal ini sejalan dengan pembelajaran drama di kelas, di mana keberhasilan fungsi terapeutik materi drama sangat ditentukan oleh peran guru sebagai fasilitator. Guru tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga sebagai pembimbing yang mampu menciptakan suasana yang aman dan nyaman. Dengan kondisi tersebut, murid dapat lebih leluasa untuk bereksplorasi, mengekspresikan diri, serta berkembang secara optimal.

Gurning dkk. (2025) menekankan bahwa guru sebagai fasilitator dalam pembelajaran drama harus mampu mengarahkan murid dalam eksplorasi peran, pengembangan karakter, dan interpretasi naskah. Guru juga harus mampu mengelola dinamika kelompok, memastikan setiap murid mendapatkan kesempatan untuk berpartisipasi, serta menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, dan saling menghargai. Pendekatan ini sejalan dengan hasil penelitian Lianawati dkk. (2024) yang menunjukkan bahwa sikap terapis yang bersifat non-direktif memberikan pengaruh paling besar dalam membantu mengatasi berbagai permasalahan psikososial.

Tantangan utama yang dihadapi guru dalam mengimplementasikan drama sebagai media terapeutik adalah keterbatasan waktu dan fasilitas. Gurning dkk.

(2025) mencatat bahwa waktu yang tersedia dalam jadwal pembelajaran sering kali terbatas, sehingga tidak selalu memadai untuk mencapai hasil maksimal dari kegiatan drama. Keterbatasan ruang dan peralatan pementasan juga menjadi hambatan yang umum dijumpai. Namun, dengan kreativitas dan inovasi termasuk pemanfaatan media digital hambatan-hambatan ini dapat diatasi secara bertahap.

SIMPULAN

Materi drama dalam pembelajaran Bahasa Indonesia memiliki potensi terapeutik yang cukup kuat dan mencakup berbagai aspek. Melalui sifatnya yang performatif dan interaktif, drama berfungsi sebagai wadah aman bagi murid untuk mengekspresikan, mengenali, serta mengelola emosi dalam suasana yang aman dan terarah. Melalui kegiatan bermain peran, pendalaman karakter, dan interaksi dengan teman, murid dapat mengembangkan nilai-nilai penting seperti empati, tanggung jawab, kerja sama, dan kedisiplinan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa implementasi drama khususnya melalui teknik sosiodrama terbukti secara empiris mampu meningkatkan kemampuan empati, kerja sama dan tanggungjawab murid, sekaligus efektif dalam mereduksi perilaku negatif seperti agresi verbal. Oleh karena itu, diperlukan pergeseran paradigma bagi guru Bahasa Indonesia untuk tidak hanya menitikberatkan pengajaran pada aspek kognitif, tetapi juga mengoptimalkan materi drama sebagai instrumen dukungan kesehatan mental. Sinergi antara kreativitas guru dan dukungan dari konselor sekolah menjadi kunci utama dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesehatan mental dan perkembangan karakter murid secara utuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Andre Febrianto, Rusdy A Siroj, & Hartatiana. (2024). Studi Literatur: Landasan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat. *Journal Educational Research and Development*. E-ISSN : 3063-9158, 1(2), 259–263. <https://doi.org/10.62379/jerd.v1i2.142>
- Gurning, R. A., Turnip, P. F., & Harahap, S. H. (2025). Menganalisis Pengaruh Pembelajaran Drama Terhadap Pengembangan Karakter Murid. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Terpadu*, 9(5), 354–360.
- Harrison, C. R., Leonard, N., & Kidger, J. (2023). Unobtrusive and Acceptable Ways to Gather Participant Perceptions of Community-Based Interventions and Their Effectiveness at Improving Mental Health and Wellbeing: A Literature Review of Peer Reviewed and Grey Literature. *Health & Social Care in the Community*, 1-9. <https://doi.org/10.1155/2023/1466200>
- Lianawati, A., Setiawati, D., & Wirastania, A. (2024). Systematic Literature Review (SLR): Terapi Seni Dalam Mendukung Perubahan Psikososial Pada Anak Dan Remaja. *Jurnal Edukasi : Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 207–238. <https://doi.org/10.22373/je.v10i2.27043>

- Lubis, A., Elita, Y., & Afriyati, V. (2017). Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Sosiodrama Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Murid SMA Di Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 43–51.
- Mahgoub, Y., Daher-Nashif, S., Al-Shebly, R., Wali, H. S., Khan, A., Almarkhi, A., Al-Motawa, M., Alobaidan, G., & Al-Muhannadi, Z. (2022). Prevalence and Determinants of Mental Health Problems and Mental Health Stigma Among Medical Students of Different Nationalities in Qatar. *Advances in Medical Education and Practice*, 13. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S371053>
- Rizal, M. A. S. (2024). Memperkuat kesejahteraan mental melalui sastra: Sebuah tinjauan literatur. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 8285-8299.
- Winarlin, R., Lasan, B., & Widada, W. (2016). Efektivitas Teknik Sosiodrama Melalui Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Verbal Murid SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 68–73. <https://citeus.um.ac.id/jkbk> Available at: <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol1/iss2/16>
- Yam, Jim Hoy, (2024). Kajian Penelitian: Tinjauan Literatur Sebagai Metode Penelitian. *Jurnal Empire*, 4(1), 61-71.
- Zanati, N., Ali, A., Amaluddin, A., & Soraya, R. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Digital pada Materi Teks Drama untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara Murid Kelas XI SMK Bina Satria Medan. *Sintaks: Jurnal Bahasa & Sastra Indonesia*, 3(2), 178–182. <https://doi.org/10.57251/sin.v3i2.1013>