Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 6, No. 2, 196-211
(ISSN Print: 1412-9426 ISSN Online: 2745-4185)

Efektivitas Psikodrama untuk Menurunkan Tingkat Depresi dan Meningkatkan *Self-Esteem* pada Penderita Depresi

Luke Setyo Anggoro[1]
Sekolah Tinggi Teologi Efata, Salatiga
https://doi.org/10.24071/suksma.v6i2.13345

Naskah Masuk 19 Agustus 2025 Naskah Diterima 28 Oktober 2025 Naskah Dipublikasikan 31 Oktober 2025

Abstract. The aim of this research is to determine the effectiveness of Psychodrama in reducing levels of depression and increasing self-esteem in individuals who experience depressive disorders. The pre-experimental one group pretest-posttest method was used as the research design. The sampling technique uses purposive sampling. A total of 10 people with an age range of 21-55 years were used as research participants. The instruments used are the Indonesian version of BDI II for depression and the Indonesian version of RSES to measure self-esteem, these measuring instruments have been tested for validity and reliability. Therapeutic techniques use psychodrama. Data analysis technique using paired sample t test. The results obtained from the research were that the level of depression decreased significantly. This is based on the t test with a p value which obtained a value of 0.000 <0.005. Then there is also a significant difference in self-esteem, as proven by the t test analysis with a p value which obtained a value of 0.000 <0.005. According to statistical data analysis, it can be concluded that psychodrama can reduce levels of depression and increase self-esteem in individuals who experience depressive disorders.

Keywords: Psychodrama, depression, self-esteem

Pendahuluan

Depresi adalah salah satu gangguan mental yang paling umum di dunia dan menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Kondisi ini ditandai oleh perasaan sedih yang terus-menerus, hilangnya minat atau kesenangan dalam aktivitas yang sebelumnya disukai, gangguan tidur, kelelahan kronis, serta dalam beberapa kasus, munculnya pikiran untuk mengakhiri hidup (WHO, 2020). Berdasarkan laporan WHO (2020), lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi, dan angka ini diperkirakan terus meningkat seiring dengan bertambahnya tekanan kehidupan modern. Di

Korespondensi Penulis
(Luke Setyo Anggoro, *Sekolah Tinggi Teologi Efata, Salatiga)*
Email: *lukesetyo1@gmail.com*

Indonesia, depresi juga menjadi masalah yang semakin meningkat. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sekitar 6,1% dari populasi penduduk Indonesia (sekitar 16 juta orang) mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Angka ini kemungkinan telah meningkat akibat berbagai faktor, termasuk tekanan ekonomi, perubahan sosial, dan dampak pandemi COVID-19 (Kemenkes RI, 2021).

Faktor-faktor penyebab depresi beragam dan dapat mencakup kombinasi dari faktor genetik, biologis, psikologis, dan lingkungan. Beberapa faktor risiko yang diketahui meliputi riwayat keluarga dengan gangguan mental, stres berkepanjangan akibat masalah pekerjaan atau keuangan, trauma masa kecil, serta isolasi sosial (Cuijpers et al., 2020). Selain itu, perubahan dalam keseimbangan kimia otak, khususnya penurunan kadar neurotransmitter seperti serotonin, norepinefrin, dan dopamin juga dianggap berperan dalam perkembangan depresi (Krishnan & Nestler, 2021). Di Indonesia, ketidakpastian ekonomi, tingginya tingkat pengangguran, serta tekanan sosial dari norma-norma budaya yang kaku dapat memperparah masalah depresi (Maharani et al., 2020).

Selain dampak fisik dan emosional, depresi juga memiliki hubungan erat dengan harga diri (*self-esteem*). Harga diri merujuk pada bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri, serta merasa berharga dalam kehidupan. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan depresi cenderung memiliki harga diri yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami depresi (Orth & Robins, 2022). Harga diri yang rendah dapat memperburuk gejala depresi dan menciptakan siklus negatif yang sulit dipatahkan tanpa intervensi yang tepat (Sowislo & Orth, 2013). Oleh karena itu, dalam penanganan depresi, sangat penting untuk menggunakan pendekatan yang tidak hanya mengurangi gejala, tetapi juga memperkuat harga diri.

Psikodrama dikembangkan oleh Jacob L. Moreno pada awal abad ke-20 sebagai bentuk terapi yang memungkinkan peserta untuk memainkan peran tertentu dalam konteks teatrikal guna mengeksplorasi dan mengatasi emosi dan konflik batin mereka. Psikodrama memiliki beberapa konsep kunci, salah satunya adalah "*role-playing*" di mana individu dapat merasakan pengalaman dari sudut pandang orang lain atau dirinya sendiri di masa lalu, sekarang, atau masa depan (Moreno, 2020). Menurut teori ini, pengalaman terapeutik yang didapat melalui psikodrama dapat membantu individu mengakses emosi yang terpendam, memperbaiki hubungan interpersonal, dan menciptakan rasa pemahaman dan resolusi yang lebih dalam terhadap masalah emosional yang dihadapi (Kipper, 2021). Terapi ini sering kali dilakukan dalam kelompok, di mana dukungan sosial menjadi salah satu elemen penting dalam proses pemulihan (Santos et al., 2020).

Psikodrama, sebagai salah satu bentuk terapi ekspresif, telah banyak digunakan dalam intervensi klinis untuk berbagai gangguan psikologis, termasuk depresi. Psikodrama adalah metode terapi yang melibatkan pendekatan teatrikal di mana individu dapat mengekspresikan perasaan, menyelesaikan konflik internal, dan mengeksplorasi hubungan interpersonal melalui tindakan langsung (Kipper, 2021). Pendekatan ini memungkinkan individu untuk memerankan situasi kehidupan nyata atau imajiner

@2025 Anggoro

dalam pengaturan yang aman dan mendukung, sehingga mereka dapat mengatasi emosi yang sulit diekspresikan dengan kata-kata. Sebagai terapi kelompok, psikodrama juga memberikan kesempatan untuk merasakan dukungan sosial, yang memainkan peran penting dalam proses pemulihan dari depresi (Santos et al., 2020).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa psikodrama efektif dalam mengurangi gejala depresi dan meningkatkan harga diri. Sebuah studi oleh Amini et al. (2022) menunjukkan bahwa partisipan yang terlibat dalam sesi psikodrama mengalami peningkatan signifikan dalam *self-esteem* dan penurunan gejala depresi setelah beberapa sesi terapi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa terapi berbasis tindakan seperti psikodrama dapat membantu individu untuk menemukan makna baru dalam hidup mereka dan mengatasi trauma emosional (Treadwell et al., 2021). Karataş dan Gökçakan (2019) juga menemukan bahwa psikodrama efektif dalam mengurangi stres emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan bukti empiris yang ada, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan kembali efektivitas psikodrama dalam menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan *self-esteem* pada individu dengan depresi. Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Orkibi dan Feniger-Schaal (2019), menunjukkan bahwa psikodrama efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan citra diri, sebagian besar studi tersebut dilakukan pada populasi non-klinis atau dengan tingkat depresi ringan. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas psikodrama pada individu dengan depresi sedang hingga berat, khususnya di konteks Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan meneliti populasi dewasa yang mengalami depresi klinis dan mengikuti sesi psikodrama dalam lingkungan rehabilitasi psikologis. Menggunakan desain *pre-eksperimental one-group pretest-posttest*, penelitian ini diharapkan dapat memperluas bukti empiris tentang penerapan psikodrama dalam konteks terapi klinis, serta memberikan kontribusi praktis bagi terapis dan profesional kesehatan mental dalam menggunakan psikodrama sebagai pendekatan intervensi yang terukur dan berbasis bukti untuk mengatasi depresi dan meningkatkan *self-esteem* pada individu dewasa di Indonesia.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan *one-group pretest-posttest,* di mana hanya ada satu kelompok yang diberikan intervensi tanpa kelompok kontrol (Latipun, 2015). Subjek penelitian terdiri dari 10 orang dewasa yang didiagnosis oleh psikiater dengan depresi sedang hingga berat, berdasarkan pemilihan subjek dilakukan secara *purposive sampling* dari Rumah Pemulihan Efata di Salatiga. BDI II (*Beck Depression Inventory II*) versi Indonesia dipergunakan menjadi instrumen penelitian untuk mengukur tingkat depresi. Skor depresi diklasifikasikan meliputi depresi minimal (skor

@2025 Anggoro

0-13), ringan (skor 14 – 19), sedang (skor 20-28), dan berat (29-63) (Sorayah, 2015). BDI II mencakup 21 item dan dinyatakan valid dengan r_{tbl}= 0,361 dan reliabel dengan nila alpha sebesar 0,886 kepada 30 WBP Perempuan di Tumah Tahanan Negara kelas 1 Surakarta (Safitri & Andriany, 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Azwar (2012). RSES mengukur variabel *self-esteem* dengan dua aspek utama, yaitu aspek penerimaan diri *(self-acceptance)* dan aspek penolakan diri *(self-rejection)*. Lebih lanjut, instrumen ini juga mencakup lima dimensi penting dalam kehidupan individu, yaitu dimensi sosial, akademik, keluarga, fisik, dan emosional. Kelima dimensi tersebut merupakan manifestasi konkret dari dua aspek utama yang diukur dalam *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), yakni *self-competence* dan *self-liking*. Dimensi sosial dan akademik mencerminkan aspek *self-competence*, yang berkaitan dengan sejauh mana individu menilai kemampuan dirinya dalam berinteraksi sosial dan mencapai prestasi. Sementara itu, dimensi keluarga, fisik, dan emosional merepresentasikan aspek *self-liking*, yaitu penerimaan dan penghargaan individu terhadap dirinya secara personal dan emosional. Dengan demikian, kelima dimensi tersebut berperan memperkaya pemahaman terhadap harga diri secara komprehensif, baik dari segi penilaian terhadap kemampuan diri maupun penerimaan terhadap diri sendiri. Korelasi item total ada pada 0.415-0.703. Reliabilitas skala sebanyak Alpha Cronbach 0.778 dan bisa dinyatakan valid. Skala *self-esteem* mencakup sepuluh pernyataan (Latupeirissa & Wijono, 2022). RSES memiliki skala 0-3 untuk masing-masing rentang skor yang dimiliki secara keseluruhan adalah 0-30. Skor yang bertambah tinggi, bertambah tingginya juga tingkatan *self-esteem* yang dicapai (Ekawardhani et al, 2019).

Prosedur Penelitian

Penelitian dilakukan dalam tiga tahap: *pre-test*, intervensi psikodrama, dan *post-test*. Sebelum intervensi, subjek penelitian menjalani *pre-test* menggunakan BDI-II dan RSES untuk menilai tingkat depresi dan *self-esteem* awal. Selanjutnya, mereka mengikuti tujuh sesi psikodrama yang berlangsung selama empat minggu, dengan dua sesi per minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 - 90 menit. Setelah seluruh sesi selesai, subjek menjalani *post-test* menggunakan BDI-II dan RSES untuk mengukur perubahan tingkat depresi dan *self-esteem* setelah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t test* menggunakan SPSS untuk mengevaluasi perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada BDI-II dan RSES. Hasil dari uji ini akan menunjukkan apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat depresi dan *self-esteem* sebelum dan setelah intervensi psikodrama. Sesi-sesi dalam Psikodrama menurut Karatas & Uz-Bilgin (2020):

@2025 Anggoro

Tabel 1.

Sesi dalam intervensi Psikodrama

Sesi	Durasi	Kegiatan	Tujuan
Sesi 1 Sesi Pengenalan dan Penciptaan Kepercayaan	60’	- Pengarahan umum mengenai apa itu psikodrama. - Aktivitas pembentukan kepercayaan (*ice-breaking games*) seperti perkenalan dengan menggunakan gerakan. - Diskusi kelompok kecil tentang harapan dan tujuan dari terapi.	- Membangun rasa aman dan saling percaya di antara anggota kelompok. - Memperkenalkan konsep dasar psikodrama, seperti *role-playing, doubling*, dan *mirroring*. - Membantu peserta merasa nyaman untuk berbagi pengalaman dan emosi.
Sesi 2 Sesi Eksplorasi Emosi Awal	90’	- *Role-playing* sederhana di mana peserta diminta memainkan peran diri mereka dalam situasi sehari-hari yang memicu stres atau depresi. - Teknik *mirroring*, di mana peserta lainnya meniru perilaku individu untuk memberikan sudut pandang yang berbeda.	- Meningkatkan kesadaran peserta akan emosi mereka. - Membantu peserta mengenali emosi yang terpendam terkait depresi, seperti rasa sedih, marah, atau putus asa.
Sesi 3 Sesi Identifikasi Konflik Internal	90’	- *Role reversal*, di mana peserta memerankan bagian dari diri mereka yang mengalami konflik, seperti diri yang penuh dengan rasa bersalah atau putus asa. - Penggunaan teknik *doubling* untuk membantu peserta mengungkapkan perasaan terdalam yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara verbal.	- Menggali konflik internal yang mungkin menjadi sumber depresi. - Membantu peserta mengenali pikiran negatif yang berulang dan memengaruhi *self-esteem*.

@2025 Anggoro

Sesi 4 Sesi Rekonstruksi Relasi Interpersonal	90’	- *Role-playing* situasi sosial yang memicu perasaan tidak berharga atau rendah diri. - Menggunakan mirroring untuk mengevaluasi cara peserta berinteraksi dengan orang lain, sehingga mereka dapat melihat diri dari perspektif luar. - Menghadirkan sosok signifikan dalam hidup peserta melalui *role-playing* untuk memperbaiki atau merespons konflik yang belum terselesaikan.	- Meningkatkan kesadaran peserta terhadap pola relasi yang mungkin berkontribusi pada depresi mereka. - Memperbaiki relasi interpersonal yang negatif atau bermasalah, baik dengan orang lain maupun dengan diri sendiri.
Sesi 5 Sesi Penyelesaian Konflik dan Pemulihan	90’	- Menggunakan teknik *future projection*, di mana peserta membayangkan diri mereka di masa depan dengan situasi yang lebih positif. - Latihan memvisualisasikan pemecahan konflik yang efektif dalam relasi interpersonal atau situasi kehidupan sehari-hari.	- Membantu peserta menyelesaikan konflik internal atau eksternal yang sudah diidentifikasi. - Memfasilitasi pelepasan emosi yang terpendam dan memperbaiki *self-esteem* peserta.
Sesi 6 Sesi Peningkatan *Self-Esteem*	90’	- Latihan *role-playing* situasi di mana peserta merasa kuat dan berdaya. - Mendorong peserta untuk mengekspresikan prestasi atau hal positif tentang diri mereka. - Aktivitas "*mirroring*" untuk memperlihatkan aspek-aspek positif yang diabaikan oleh peserta.	- Membangun kembali rasa percaya diri dan *self-esteem* peserta. - Mendorong peserta untuk lebih menerima dan menghargai diri sendiri.

@2025 Anggoro

Sesi 7 Sesi Penutupan dan Refleksi	60’	- Refleksi kelompok di mana peserta membagikan pengalaman mereka selama sesi-sesi terapi. - Menyusun rencana untuk mempertahankan kemajuan yang telah dicapai dan bagaimana menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. - Latihan terakhir untuk memperkuat rasa percaya diri dan harapan di masa depan, seperti *role-playing* masa depan yang penuh optimisme.	- Mengevaluasi perubahan atau kemajuan yang dialami selama proses terapi. - Meningkatkan rasa saling mendukung di antara peserta dan menyusun rencana untuk melanjutkan perubahan positif setelah terapi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berikut ini adalah hasil intervensi Psikodrama yang sudah dilakukan terhadap sepuluh subjek atau partisipan.

Tabel 2.

Skor hasil tes BDI II dan RSES

No	Jenis kelamin	Usia	Hasil Test Depresi		Hasil Test *Self Esteem*	
			Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
1	Laki-laki	26	32	18	12	22
2	Laki-laki	35	28	22	14	19
3	Perempuan	41	35	19	16	21
4	Laki-laki	28	30	20	15	23
5	Perempuan	27	29	21	13	20
6	Perempuan	39	34	18	17	18
7	Laki-laki	29	27	23	11	22
8	Perempuan	41	31	19	14	21
9	Laki-laki	45	36	17	18	24
10	Laki-laki	51	33	20	16	19

@2025 Anggoro

Tabel 3.

Descriptive Statistic

		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Depresi	Pre-test	10	27	36	31.50	3.028
	Post-test	10	17	23	19.70	1.889
	Valid N	10				
Self Esteem	Pre-test	10	11	18	14.60	2.221
	Post-test	10	18	24	20.90	1.912
	Valid N	10				

Berikut ini ringkasan hasil analisis deskriptif. Untuk *pre-test* depresi diperoleh rata-rata 31.50 dan hasil *post-test* depresi dengan rata-rata 19,70. Sebab rata-rata dari *post-test* bernilai tidak lebih besar dari sebelumnya, maka artinya rata-rata skor depresi sesudah dan sebelum memiliki perbedaan. Sedangkan *pre-test self-esteem* rata-rata 14.60 dan posttest memiliki rata-rata 20.90. Sebab *post-test* memiliki nilai rata-rata melebihi sebelum, maka skor *self-esteem* sebelum dan sesudah memiliki perbedaan rata-rata.

Tabel 4.

Uji Normalitas

Test of Normality							
		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Depresi	Pre-test	.191	10	.200*	.970	10	.892
	Post-test	.154	10	.200*	.964	10	.835
Self Esteem	Pre-test	.136	10	.200*	.978	10	.953
	Post-test	.140	10	.200*	.969	10	.883

Berlandaskan pada hasil uji normalitas, menunjukkan bahwa distribusi data normal. Oleh karena itu persyaratan uji perbedaan menggunakan *paired samples t-test* bisa dikatakan terpenuhi.

@2025 Anggoro

Tabel 5.

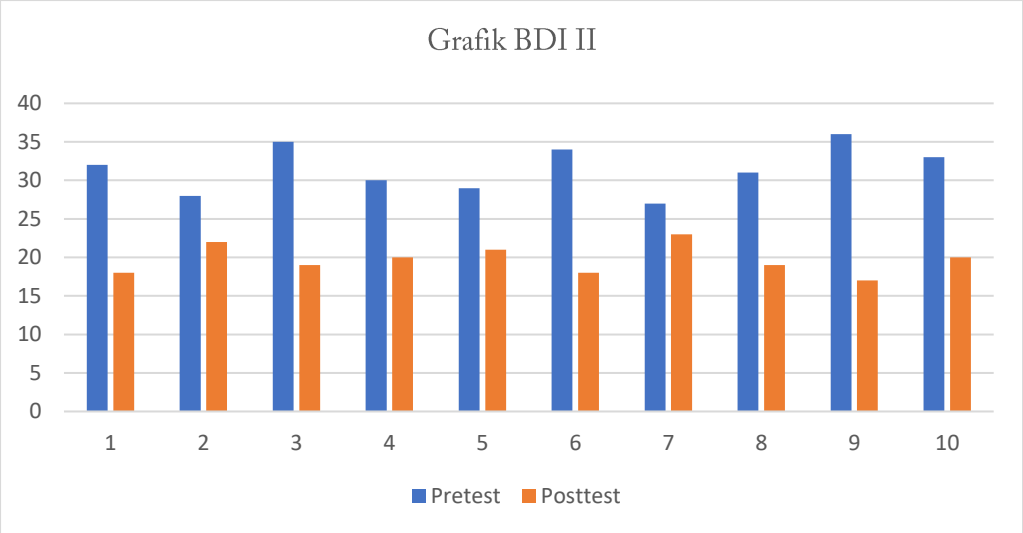
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Depresi	Pre-test Post-test	11.800	4780	1511	8.381	15.219	7.807	9	.000
Self Esteem	Pre-test Post-test	-6.300	3.020	.955	-.8461	-4.139	-6.596	9	.000

Tabel 5 adalah tabel hasil yang memperlihatkan hasil uji beda. Nilai signifikansi tabel dalam hal ini dijadikan acuan dalam kesimpulan uji ini. Untuk skor bagian depresi, signifikansi yaitu 0.000 < 0.005. Sedangkan untuk skor *self-esteem*, signifikansi yang dihasilkan yaitu 0.000 < 0.005. Maka dari hal tersebut dikatakan ada perbedaan signifikan dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Gambar 1.

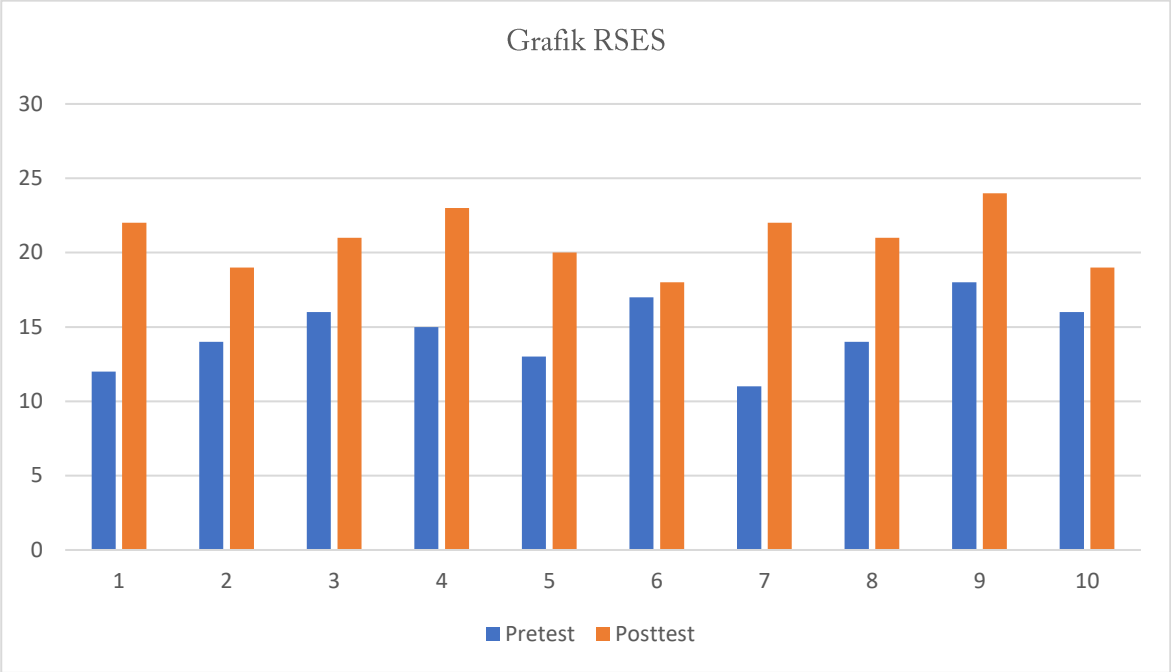
Grafik Hasil Skor Depresi Sebelum dan Sesudah Psikodrama



@2025 Anggoro

Gambar 2

Grafik Hasil Skor Self-esteem Sebelum dan Sesudah Psikodrama



Tabel 6.

Hasil Wawancara Mendalam dari Subjek / Partisipan

Subjek/Partisipan	Sebelum Psikodrama	Setelah Psikodrama
1	Subjek merasa tidak berharga, susah bangun pagi dan sering merasa putus asa, Subjek sering menangis tanpa alasan.	Subjek mulai bisa mengelola perasaan dengan baik. Subjek merasa lebih berani untuk menghadapi masalah dan lebih sadar bahwa perasaan subjek valid.
2	Klien merasa sangat terisolasi. Tidak ada yang memhami perasaan subjek. Dan subjek tidak ada harapan lagi.	Psikodrama membantu subjek mengekspresikan emosi yang susah. Subjek merasa lebih ringan setelah bisa berbicara tentang apa yang mengganggu subjek.
3	Subjek merasa seperti terhebak di lubang hitam. Subjek merasa tidak bisa keluar dari pikiran-pikiran negative tentang diri subjek.	Sekarang subjek merasa lebih bisa menerima dirinya. Subjek mulai belajar untuk berbicara kepada diri sendiri dengan cara yang lebih positif.

@2025 Anggoro

4	Subjek selalu merasa bersalah atas segalanya, bahkan subjek merasa bukan salahnya.	Setelah menjalani beberapa sesi, klien mulai mengerti bahwa perasaan bersalah ini tidak selalu mencerminkan realitas. Subjek lebih mampu memaafkan dirinya.
5	Subjek mengalami banyak kecemasan dan ketakutan akan masa depan subjek. Subjek merasa tidak memiliki kendali atas hidupnya.	Melalui psikodrama, subjek bisa melihat kembali pengalaman masa lalunya dari sudut pandang yang berbeda. Sekarang subjek merasa lebih memiliki control atas hidup nya.
6	Subjek merasa kesulitan mengekspresikan emosi. Rasanya ada banyak hal yang terpendam di dalam diri subjek, tetapi subjek tidak tahu bagaimana cara mengeluarkannya.	Subjek merasa setiap sesi memberinya kesempatan untuk benar-benar dan mengekspresikan emosinya. Subjek sekarang lebih nyaman berbicara tentang apa yang subjek rasakan.
7	Subjek merasa sendirian dan terasing. Tidak ada yang bisa subjek percayai dan subjek tidak yakin bahwa subjek bisa berubah.	Subjek merasa lebih terhubung dengan orang lain di kelompopk. Pengalaman ini membuat subjek sadar bahwa subjek tidak sendirian dalam perjuangan ini
8	Subjek sering merasa marah dan frustrasi tanpa alasan yang jelas. Subjek tidak bisa mengontrol emosinya.	Subjek merasa sekarang lebih sadar dengan emosinya dan dari mana asalnya. Subjek bisa menghadapi kemarahan dengan cara yang lebih konstruktif.
9	Subjek merasa tidak ada yang membantu subjek. Subjek sudah mencoba berbagai cara, tetapi tidak ada yang berhasil.	Psikodrama memberi saya perspektif baru. Subjek merasa lebih mampu untuk menghadapi masalahnya, dan subjek mulai melihat perubahan kecil dalam cara subjek berpikir.
10	Setiap hari subjek merasa seperti banyak beban, subjek merasa tidak ada yang bisa berubah dan subjek hanya ingin menyerah.	Subjek merasa lebih bersemangat setelah mengikuti sesi-sesi ini. Subjek masih punya banyak tantangan, tetapi subjek mulai percaya bahwa perubahan itu mungkin.

@2025 Anggoro

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas psikodrama dalam menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan *self-esteem* pada orang dewasa dengan depresi sedang hingga berat. Kategori tingkat depresi ditentukan berdasarkan skor *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) versi Indonesia, yaitu skor 20–28 dikategorikan sebagai depresi sedang, sedangkan skor 29–63 dikategorikan sebagai depresi berat (Beck et al., 1996). Sementara itu, kategori tingkat *self-esteem* ditentukan berdasarkan skor *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) versi Indonesia, yaitu skor ≤15 menunjukkan *self-esteem* rendah, skor 16–25 menunjukkan *self-esteem* sedang, dan skor ≥26 menunjukkan *self-esteem* tinggi (Azwar, 2012). Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat depresi serta peningkatan signifikan dalam *self-esteem* setelah intervensi psikodrama, sebagaimana dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menghasilkan nilai signifikansi $p < .001$ untuk kedua variabel. Kedua hasil ini konsisten dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa psikodrama efektif dalam meningkatkan kesejahteraan emosional melalui peningkatan keterhubungan emosional dan pemrosesan pengalaman (Díaz-López et al., 2020; Orkibi & Feniger-Schaal, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan penurunan yang signifikan pada skor BDI-II antara *pre-test* dan *post-test*, dari rata-rata 31,50 menjadi 19,70. Ini mengindikasikan bahwa psikodrama berperan penting dalam membantu individu dengan depresi berat dan sedang mengurangi gejala depresi mereka. Penurunan tingkat depresi ini terjadi karena psikodrama memberikan ruang bagi peserta untuk mengungkapkan emosi para subjek, termasuk emosi-emosi negatif yang terpendam seperti rasa putus asa dan kesedihan. Melalui teknik *role-playing* dan *mirroring*, peserta dapat melihat diri mereka dari sudut pandang yang berbeda, yang membantu mereka melepaskan emosi yang terpendam dan menyusun narasi baru yang lebih positif tentang diri dan kehidupan mereka (Orkibi & Feniger-Schaal, 2019).

Hasil ini sejalan dengan temuan Safitri dan Andriany (2021) yang menunjukkan bahwa psikodrama efektif dalam menurunkan gejala-gejala depresi pada populasi yang mengalami kesulitan emosional. Dalam studi ini, psikodrama tidak hanya memfasilitasi pemrosesan emosi, tetapi juga memberikan alat bagi peserta untuk menghadapi tantangan emosional secara konstruktif, seperti terlihat dalam teknik *role reversal* dan *future projection*, yang memampukan peserta untuk memvisualisasikan diri mereka dalam skenario masa depan yang lebih positif.

Hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam *self-esteem*, dari skor rata-rata 14,60 pada *pre-test* menjadi 20,90 pada *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa psikodrama tidak hanya efektif dalam menurunkan depresi tetapi juga memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self-esteem*. Teknik-teknik seperti *role-playing* situasi yang memperkuat rasa percaya diri dan aktivitas *mirroring* membantu peserta untuk menyadari kekuatan dan prestasi mereka yang sebelumnya mungkin terabaikan. Studi oleh Ekawardhani et al. (2019) mendukung temuan ini, yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis ekspresi diri seperti psikodrama dapat meningkatkan persepsi individu terhadap diri mereka sendiri dan meningkatkan rasa harga diri mereka.

@2025 Anggoro

Peningkatan *self-esteem* ini juga berkaitan dengan bagaimana psikodrama membantu peserta untuk membangun hubungan yang lebih sehat dengan diri sendiri dan orang lain. Studi lain oleh Kipper (2021) menunjukkan bahwa psikodrama dapat meningkatkan *self-esteem* dengan memperbaiki pola relasi interpersonal, terutama ketika individu mengubah narasi negatif tentang diri mereka dan mulai menginternalisasi sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri.

Beberapa penelitian terbaru telah menunjukkan efektivitas psikodrama sebagai intervensi yang kuat untuk mengatasi berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan rendahnya *self-esteem*. Sebagai contoh, penelitian oleh Díaz-López et al. (2020) menunjukkan bahwa psikodrama dapat secara signifikan mengurangi gejala depresi melalui peningkatan ekspresi diri dan pengolahan emosi dalam lingkungan kelompok yang mendukung. Penelitian ini mendukung temuan penelitian saat ini yang menunjukkan bahwa psikodrama dapat meningkatkan rasa keterhubungan emosional dan membantu peserta melepaskan beban emosional yang selama ini mereka bawa.

Studi oleh Orkibi dan Feniger-Schaal (2019) menunjukkan bahwa psikodrama memiliki efek terapeutik dalam memperbaiki citra diri, meningkatkan harga diri, serta memperkuat kemampuan individu untuk berinteraksi secara positif dengan orang lain. Teknik-teknik seperti *role-playing* dan *doubling* membantu peserta mengeksplorasi pengalaman emosionalnya dari perspektif berbeda, sehingga mampu mengelola konflik internal dan eksternal secara lebih adaptif. Namun, penelitian ini memiliki perbedaan yang menonjol dibandingkan studi-studi sebelumnya. Jika riset terdahulu umumnya berfokus pada populasi mahasiswa, remaja, atau individu dengan stres ringan, penelitian ini secara khusus melibatkan individu dewasa dengan depresi sedang hingga berat kelompok yang secara klinis lebih kompleks dan membutuhkan pendekatan terapi yang lebih mendalam. Selain itu, penelitian ini menggabungkan pendekatan psikodrama dengan pengukuran kuantitatif menggunakan skala BDI-II dan RSES versi Indonesia untuk menilai perubahan tingkat depresi dan *self-esteem* secara empiris. Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini terletak pada pembuktian efektivitas psikodrama sebagai intervensi psikoterapeutik yang tidak hanya menurunkan gejala depresi, tetapi juga meningkatkan harga diri pada populasi dewasa di konteks rehabilitasi psikologis, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya di Indonesia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Desain penelitian pre-eksperimental dengan hanya satu kelompok tanpa kontrol membatasi kemampuan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Selain itu, ukuran sampel yang kecil (10 subjek) membatasi generalisasi temuan ini ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain eksperimental yang lebih ketat dan sampel yang lebih besar sangat diperlukan untuk memvalidasi temuan ini. Hal lain yang perlu diperhatikan adalah faktor waktu. Penelitian ini dilakukan dalam waktu 4 minggu, sehingga efek jangka panjang dari psikodrama terhadap depresi dan *self-esteem* belum dapat dipastikan.

@2025 Anggoro

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi psikodrama efektif dalam menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan *self-esteem* pada individu dewasa dengan depresi sedang hingga berat. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan signifikan pada hasil *pre-test* dan *post-test*, di mana terjadi penurunan skor depresi dan peningkatan skor *self-esteem* setelah subjek mengikuti tujuh sesi psikodrama. Psikodrama memberikan ruang bagi individu untuk mengekspresikan emosi dan menghadapi konflik internal dalam suasana yang mendukung, sehingga berkontribusi terhadap perbaikan kondisi psikologis mereka.

Meskipun penelitian ini memberikan hasil yang menjanjikan mengenai efektivitas psikodrama dalam menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan *self-esteem*, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian ini menggunakan desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol, sehingga sulit untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi semata-mata disebabkan oleh intervensi psikodrama dan bukan oleh faktor eksternal lain seperti dukungan sosial, waktu, atau efek terapi rutin yang diterima partisipan. Kedua, ukuran sampel yang relatif kecil membatasi kemampuan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian ini tidak mempertimbangkan perbedaan karakteristik individu, seperti tingkat keparahan depresi awal atau pengalaman terapi sebelumnya, yang berpotensi memengaruhi hasil intervensi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, ukuran sampel yang lebih besar, serta pengukuran variabel moderator dan mediator agar hasil yang diperoleh dapat lebih valid, reliabel, dan aplikatif dalam konteks klinis yang lebih luas.

Daftar Acuan

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Amini, R., Ghasemi, R., & Fadaei, M. (2022). The effectiveness of psychodrama on depression and self-esteem in women with major depressive disorder. *Journal of Creativity in Mental Health*, *17*(1), 10-24. https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1959983

Amini, S., Sharifi, V., & Zarean, M. (2022). The efficacy of psychodrama in reducing depressive symptoms and enhancing self-esteem in patients with major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, *305*, 15-22. https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.010

Azwar, S., & (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cuijpers, P., Karyotaki, E., Weitz, E., Andersson, G., Hollon, S. D., & Van Straten, A. (2020). The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: A

@2025 Anggoro

meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 277*, 252-258. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.057

Díaz-López, M. Á., Zúñiga-Lara, C., & Herrera-González, C. (2020). Psychodrama as a therapeutic tool to manage depression. *Journal of Group Psychotherapy, 49*(3), 267-284. https://doi.org/10.1080/00104247.2020.1771483

Ekawardhani, N.P., Mar'at., S., & Sahrani, R. (2019). Peran self-esteem dan self forgiveness sebagai prediktor subjective well being pada perempuan dewasa muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, *3*(1), 71-83. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v3i1.3538

James, S. L., Abate, D., Abate, K. H., et al. (2020). Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, *392*(10159), 1789-1858. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32279-7

Karataş, Z., & Gökçakan, Z. (2019). Effectiveness of group-based psychodrama therapy on reducing depression and enhancing psychological well-being. *The Arts in Psychotherapy*, *62,* 1-6. https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.11.007

Karataş, Z., & Uz-Bilgin, H. (2020). The effects of psychodrama on adolescents depression and subjective well-being. *The Arts in Psychotherapy, 69*, 101668. https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101668

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Indonesia faces mental health challenges during pandemic*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Kipper, D. A. (2021). *Psychotherapy through psychodrama: A sociopsychological approach*. Oxford University Press.

Krishnan, V., & Nestler, E. J. (2021). The molecular basis of depression: A focus on stress and reward pathways. *Nature Reviews Neuroscience*, *9*(2), 132-134. https://doi.org/10.1038/nrn2301

Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen edisi ketiga*. Malang: UMM Press.

Latupeirissa, A., & Wijono, S. (2022). Hubungan self-esteem dengan self-presentation pada mahasiswa pengguna media sosial instagram. *Buletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(1), 226-234. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.200

Maharani, C., Purnamasari, H., & Ambarwati, A. (2020). Pandemi Covid-19 dan dampaknya terhadap kesehatan mental di Indonesia: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *15*(2), 59-65. https://doi.org/10.21109/kesmas.v15i2.3733

Orkibi, H., & Azoulay, B. (2021). The effect of psychodrama on reduction of symptoms in individuals with depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 84*, 101995. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.101995

Orkibi, H., & Feniger-Schaal, R. (2019). Integrating psychodrama and positive psychology in group therapy. *Journal of Group Dynamics, 23*(4), 283-297. https://doi.org/10.1037/gdn0000109

@2025 Anggoro

Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, *31*(2), 178-183. https://doi.org/10.1177/09637214221085930

Safitri, A N, & Andriany, M. (2021). Studi Kasus: Pengaruh Logoterapi terhadap Depresi pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, *5*(3), 146–156. https://doi.org/10.22146/jkkk.49174.

Santos, A., Paes, F., Rocha, N. S., & Nardi, A. E. (2020). The therapeutic effects of psychodrama in the treatment of depression: A review of its effectiveness. *Clinical Psychology Review*, *81*, 101887. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101887

Santos, M., Casullo, A., & Estevez, S. (2020). The role of psychodrama in reducing depression and enhancing social support: A clinical trial study. *Psychological Reports*, *123*(4), 875-890. https://doi.org/10.1177/0033294119896615

Sorayah, S. (2015). Uji Validitas Konstruk Beck Depression Inventory-II (BDI-II). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, *4*(1), 1–13.

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, *139*(1), 213–240. https://doi.org/10.1037/a0028931

Treadwell, T. W., Dartnell, J. W., & Travaglini, L. E. (2021). Psychodrama as a therapeutic intervention for improving self-esteem and emotional well-being in individuals with mood disorders. *The Journal of Creativity in Mental Health*, *16*(3), 345-360. https://doi.org/10.1080/15401383.2021.1903123

WHO. (2020). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. World Health Organization. https://www.who.int

@2025 Anggoro