

# **Melatih Mental Baja Siswa Versi Gen Z dengan Pembelajaran Drama**

Oleh: Lilis Karwasih, [S.Pd](#)  
Guru Bahasa Indonesia  
SMAN 1 Pangalengan

## **Gen Z itu katanya "gampang rapuh". Bener nggak sih?**

Setiap hari kita dengar: anak sekarang dikit-dikit healing, dikritik langsung mental health down, tugas numpuk bilanganya burnout. Sebagai guru, kadang kita khawatir: gimana mereka ngadepin dunia kerja nanti yang nggak ada tombol pause?

Tapi tunggu dulu. Mungkin bukan mereka yang rapuh. Mungkin cara kita melatih ketangguhannya yang perlu di-upgrade.

Jawabannya ada di panggung drama.

### **1. Kenapa Drama? Karena Hidup Gen Z itu Panggung Tanpa Gladi Resik.**

Gen Z lahir di era semua serba cepat, semua terekam, semua bisa viral. Salah ngomong dikit di medsos, jejak digital nggak hilang. Tekanannya nyata.

Drama melatih mereka menghadapi "tekanan panggung" dalam ruang yang aman. Di sini, mereka boleh salah, boleh blank, boleh nangis. Bedanya: setelah jatuh, ada tepuk tangan yang nyuruh "ayo bangkit lagi".

### **2. Drama = Skenario Lengkap Latihan Resilience (mental tangguh)**

Bedah proses pementasan drama di kelas:

|                                     |                                                                          |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Momen di Drama:                     | Mental Baja yang dilatih.                                                |
| Lupa dialog pas latihan             | Ngatur malu, nggak kabur, berani minta ulang. Ini emotional regulation.  |
| Dikritik teman                      | menerima                                                                 |
| Jadi sutradara:                     | feedback tanpa baper. Latihan growth mindset                             |
| Props rusak 5 menit sebelum pentas: | Panik 3 detik, terus muter otak. Ini problem solving under pressure      |
| Demam panggung:                     | Jantung deg-degan tapi tetep maju. Namanya keberanian, bukan tidak takut |
| Aplaus tidak semeriah harapan:      | Kecewa boleh, tapi evaluasi bareng. Ini berpikir positif + kegigihan     |

### 3. Bahasa Indonesia Bukan Cuma Soal Pantun, Tapi Soal Nyali

Lewat drama, "pementasan naskah drama" naik kelas. Bukan cuma nilai kognitif, tapi afektif dan psikomotorik sekaligus.

Anak yang tadinya pendiam, ternyata suaranya kencang pas jadi antagonis. Anak yang emosian, belajar nahan ego demi tim. Anak yang perfeksionis, belajar bahwa "cukup bagus" lebih sehat dari "harus sempurna".

Ini resilience ( ketangguhan mental ) versi Gen Z: bukan disuruh kuat ala militer, tapi diajak kuat dengan cara mereka — kolaboratif, ekspresif, dan penuh makna.

#### **4. Untuk Guru: Kita Sutradara, Bukan Algojo**

Tugas kita bukan nyari siapa paling bagus aktingnya. Tugas kita nyiptain panggung yang aman buat gagal.

Tips kecil dari ruang kelas saya:

1. Adakan "Sesi Gagal Keren": Tiap habis gladi, setiap anak cerita 1 kegagalannya hari ini + 1 cara dia ngatasinnya. Kita tepuk tangan buat yang berani gagal.
2. Ganti "Salah!" jadi "Menarik, coba satu kali lagi dengan versi B". Bahasa ngaruh ke mental
3. Undang penonton. Keberanian itu tumbuh saat dilihat dan diapresiasi. Rasa malu yang dirayakan, lama-lama jadi percaya diri.

Panggung Drama, Pabrik Mental Baja. Jadi, masih percaya Gen Z rapuh? Atau mereka cuma belum dikasih panggung yang tepat?

Pembelajaran drama bukan sesi pembelajaran buang waktu. Ini laboratorium mental. Tempat anak belajar bahwa air mata itu boleh, tapi menyerah itu pilihan.

Karena kelak, saat hidup memberi mereka naskah yang nggak pernah dilatih, mereka tidak akan diam saja. Mereka akan tarik napas, senyum, dan bilang: "Oke, kita improvisasi."