



*Meningkatkan*  
**Kecerdasan Emosi**  
dengan Psikodrama



Yustian Sinaga, M.Psi, Psikolog  
Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog



# MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN PSIKODRAMA

**Penulis:**

Yustian Sinaga, M.Psi, Psikolog  
Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog



# MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI DENGAN PSIKODRAMA

Copyright © PT Penamuda Media, 2024

**Penulis:**

Yustian Sinaga, M.Psi, Psikolog  
Susi Diriyanti Novalina, M.Psi, Psikolog

**ISBN:**

9-786238-686575

**Penyunting dan Penata Letak:**

Tim PT Penamuda Media

**Desain Sampul:**

Tim PT Penamuda Media

**Penerbit:**

PT Penamuda Media

**Redaksi:**

Casa Sidoarum RT03 Ngentak, Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta

Web: [www.penamudamedia.com](http://www.penamudamedia.com)

E-mail: [penamudamedia@gmail.com](mailto:penamudamedia@gmail.com)

Instagram: @penamudamedia

WhatsApp: +6285700592256

Cetakan Pertama, September 2024

viii + 131 halaman; 15 x 23 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak maupun mengedarkan buku dalam bentuk dan  
dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit maupun penulis





# Kata Pengantar

Dalam dunia yang semakin kompleks dan cepat berubah, kecerdasan emosional (EQ) memainkan peran yang sangat penting dalam keberhasilan pribadi dan profesional. Buku ini, Meningkatkan Kecerdasan Emosi dengan Psikodrama, hadir sebagai panduan yang inovatif dan praktis dalam memahami dan mengembangkan kecerdasan emosional melalui pendekatan psikodrama. Psikodrama, yang dikenal sebagai metode terapi berbasis aksi, menawarkan teknik yang mendalam untuk mengeksplorasi, mengungkap, dan memproses emosi secara langsung.

Buku ini disusun untuk membekali pembaca dengan pengetahuan dan keterampilan dalam memanfaatkan psikodrama sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan emosional. Dengan menggabungkan teori psikodrama dengan aplikasi praktis, buku ini memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana teknik-teknik dramatis dapat digunakan untuk mengatasi masalah emosional, meningkatkan kesadaran diri, dan memperbaiki hubungan *interpersonal*. Setiap bab diisi dengan penjelasan mendetail,



studi kasus, dan latihan yang dirancang untuk membantu pembaca menerapkan konsep-konsep ini dalam kehidupan sehari-hari.

Kami berharap buku ini tidak hanya menjadi sumber pengetahuan yang berguna bagi para profesional di bidang psikologi, konseling, dan terapi, tetapi juga bagi siapa saja yang ingin mengembangkan kecerdasan emosional mereka untuk mencapai kesejahteraan yang lebih baik. Selamat membaca, dan semoga perjalanan Anda dalam meningkatkan kecerdasan emosional melalui psikodrama membawa manfaat dan perubahan positif yang signifikan.

Medan, Juli 2024

Penulis





# Daftar Isi

Kata Pengantar .....	v
Daftar Isi.....	vii
Bab 1 Kecerdasan Emosi dan Psikodrama .....	1
A. Pengertian Kecerdasan Emosi.....	2
B. Komponen Kecerdasan Emosi.....	6
C. Pengertian Psikodrama .....	11
D. Sejarah dan Perkembangan Psikodrama .....	15
E. Manfaat Psikodrama dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi .....	22
Bab 2 <i>Warm Up Phase</i> .....	26
A. Saling Mengenal.....	30
B. <i>Creative imagery</i> : Mendorong Spontanitas dan Ekspresi Diri Sendiri .....	35
C. Penggalan Masalah .....	53
Bab 3 <i>The action Phase</i> .....	59
A. <i>Creative imagery</i> : Mengenal Emosi Diri Sendiri Secara Lebih Mendalam .....	63
B. <i>Sculpting</i> : Membuat Suasana Interaksi Sesuai Skenario .....	67



C. <i>Role Reversals</i> dan Autodrama: Pembalikan Peran dan untuk Memicu Kapasitas Imajinasi dan Empati .....	71
Bab 4 <i>Integration phase</i> .....	78
A. Keputusanku.....	81
B. Pengambilan Keputusan.....	84
C. Pembelajaranku.....	88
D. Terimakasih dan Komitmenku.....	91
Bab 5 Implikasi dan Aplikasi dalam Kehidupan Sehari-hari	96
A. Implikasi .....	97
B. Aplikasi.....	113





# Meningkatkan Kecerdasan Emosi dengan Psikodrama

Buku "Meningkatkan Kecerdasan Emosi dengan Psikodrama" menawarkan panduan praktis dan mendalam tentang bagaimana teknik psikodrama dapat digunakan untuk mengembangkan kecerdasan emosional. Melalui pendekatan yang interaktif dan berbasis pada eksperimen, buku ini mengeksplorasi bagaimana metode psikodrama membantu individu memahami dan mengelola emosi mereka dengan lebih efektif, serta memperbaiki hubungan interpersonal. Dengan menekankan pada teknik-teknik seperti permainan peran, improvisasi, dan simulasi situasi nyata, buku ini memberikan alat dan strategi yang berguna bagi para praktisi, konselor, dan pembaca umum yang ingin meningkatkan kemampuan emosional mereka secara praktis dan menyeluruh.

ISBN 978-623-8686-57-5



9

786238

686575



PT Penerbit Penamuda Media  
Godean, Yogyakarta  
085700592256  
@penamuda\_media  
penamuda.com