



Peran Psikodrama dalam Mengembangkan Empati dan Komunikasi dalam Konseling Kelompok

M. Fazli^{1*}, Yeni Karneli², Netrawati Netrawati³

^{1,2} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: mfazli1301@gmail.com¹, yenikarneli@fip.unp.ac.id², netrawati@fip.unp.ac.id³

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

Abstract, *Psychodrama is one of the approaches in group counseling that combines dramatic techniques to explore individual psychological problems. This article aims to examine the role of psychodrama in developing empathy and communication between group members. The method used is a literature study by analyzing various scientific sources related to the practice and effectiveness of psychodrama in the context of group counseling. The results of the study indicate that psychodrama is able to increase empathy through role reversal and exploration of emotions in an interpersonal context. In addition, this technique also strengthens communication skills, such as active listening, expressing feelings assertively, and building healthy relationships between group members. These findings support the importance of integrating psychodrama in group counseling services as a means of developing social and emotional skills, especially among adolescents and young adults.*

Keywords: *Communication, Empathy, Group Counseling, Psychodrama*

Abstrak, Psikodrama merupakan salah satu pendekatan dalam konseling kelompok yang menggabungkan teknik dramatik untuk mengeksplorasi masalah psikologis individu. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji peran psikodrama dalam mengembangkan empati dan komunikasi antar anggota kelompok. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait praktik dan efektivitas psikodrama dalam konteks konseling kelompok. Hasil kajian menunjukkan bahwa psikodrama mampu meningkatkan empati melalui peran-tukar (*role reversal*) dan eksplorasi emosi dalam konteks interpersonal. Selain itu, teknik ini juga memperkuat keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan aktif, mengungkapkan perasaan secara asertif, dan membangun hubungan yang sehat antar anggota kelompok. Temuan ini mendukung pentingnya integrasi psikodrama dalam layanan konseling kelompok sebagai sarana pengembangan keterampilan sosial dan emosional, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda.

Kata Kunci: Empati, Komunikasi, Konseling kelompok, Psikodrama

1. PENDAHULUAN

Empati dan komunikasi merupakan dua keterampilan kunci dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat. Empati memungkinkan individu untuk memahami dan merasakan emosi orang lain secara mendalam, sedangkan komunikasi efektif memungkinkan penyampaian pikiran, perasaan, dan kebutuhan dengan cara yang jelas dan dapat diterima. Dalam konteks konseling kelompok, kedua keterampilan ini sangat krusial karena menjadi fondasi dari dinamika kelompok yang positif, dukungan sosial yang bermakna, serta pemrosesan pengalaman emosional secara kolektif. Ketika anggota kelompok memiliki kemampuan empatik yang baik dan mampu berkomunikasi secara terbuka, maka suasana kelompok menjadi lebih aman secara psikologis dan mendukung proses penyembuhan. Penelitian menunjukkan bahwa kelompok dengan tingkat empati dan komunikasi yang tinggi cenderung menunjukkan hasil yang lebih baik dalam intervensi psikologis (Corey, 2016).

Salah satu pendekatan yang dianggap efektif dalam mengembangkan kedua keterampilan tersebut adalah psikodrama. Psikodrama adalah metode terapi yang memanfaatkan ekspresi dramatik dan interaksi antar individu untuk mengeksplorasi masalah psikologis, hubungan sosial, dan dinamika batin. Dalam sesi psikodrama, partisipan dapat memainkan peran diri sendiri, orang lain, atau tokoh simbolik yang mewakili perasaan dan konflik internal. Proses ini membuka ruang bagi individu untuk memahami dirinya dan orang lain secara lebih mendalam melalui simulasi interaktif. Dengan demikian, psikodrama tidak hanya bekerja pada level kognitif, tetapi juga emosional dan sosial, menjadikannya pendekatan holistik dalam pengembangan keterampilan interpersonal (Dayton, 2015).

Psikodrama pertama kali dikembangkan oleh Jacob L. Moreno pada awal abad ke-20 sebagai bentuk terapi kelompok inovatif yang menggabungkan unsur teater dan psikologi. Moreno percaya bahwa spontanitas dan kreativitas adalah kekuatan penyembuh yang dapat membebaskan individu dari pola pikir dan perilaku yang membatasi. Melalui teknik seperti *role reversal*, *mirror*, dan *doubling*, peserta psikodrama diajak untuk mengeksplorasi pengalaman emosional masa lalu dan sekarang dalam ruang yang aman dan terstruktur. Teknik ini memungkinkan peserta merasakan dan memahami pengalaman orang lain dari sudut pandang berbeda, sekaligus meningkatkan kesadaran diri dan empati interpersonal. Oleh karena itu, psikodrama tidak hanya bertujuan menyelesaikan konflik internal, tetapi juga memperkuat hubungan sosial melalui komunikasi yang autentik dan empatik (Moreno, 2016).

Artikel ini bertujuan untuk meninjau berbagai literatur ilmiah mengenai efektivitas psikodrama dalam konteks konseling kelompok, khususnya dalam kaitannya dengan pengembangan empati dan keterampilan komunikasi. Kajian ini penting mengingat kebutuhan akan pendekatan konseling yang lebih dinamis dan partisipatif dalam menangani berbagai masalah psikososial, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Dengan memanfaatkan pendekatan studi pustaka, penulis berharap dapat memberikan pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana psikodrama dapat diterapkan secara efektif dalam konseling kelompok untuk mendukung pertumbuhan emosional dan sosial individu (Kellermann, 2022).

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi pustaka (*library research*), yaitu suatu metode pengumpulan data yang dilakukan melalui penelusuran, telaah kritis, dan analisis terhadap berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik yang diteliti. Fokus utama dari pendekatan ini adalah memperoleh pemahaman konseptual dan teoritis yang mendalam mengenai peran psikodrama dalam mengembangkan empati dan komunikasi dalam konteks

konseling kelompok. Sumber-sumber yang dikaji mencakup artikel jurnal ilmiah, buku akademik, disertasi, laporan penelitian, serta publikasi dari organisasi profesi di bidang psikologi dan konseling. Penelitian ini tidak melakukan eksperimen atau observasi langsung, melainkan mengandalkan bukti-bukti empiris dan teoritis yang telah dipublikasikan untuk disintesis secara sistematis (Zed, 2018).

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi publikasi yang terbit antara tahun 2000 hingga 2024, dengan pertimbangan bahwa rentang waktu ini mencerminkan perkembangan terkini dalam praktik psikodrama dan penerapannya dalam konseling kelompok. Literatur yang digunakan berasal dari berbagai bahasa, terutama bahasa Indonesia dan Inggris, guna memperkaya perspektif lokal maupun global dalam memahami topik. Prioritas diberikan kepada karya yang secara eksplisit membahas hubungan antara psikodrama, empati, dan komunikasi interpersonal dalam setting konseling kelompok, baik dalam bentuk studi kuantitatif, kualitatif, maupun kajian teoretis. Pemilihan literatur dilakukan secara purposif untuk menjamin kesesuaian dengan fokus dan tujuan penelitian ini (Snyder, 2019).

Proses telaah dilakukan dengan menganalisis isi dan metodologi dari masing-masing literatur yang terpilih. Setiap sumber dikaji berdasarkan relevansi tematik, kekuatan argumen, dan keterbaruan data yang disajikan. Penulis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola utama yang muncul dalam berbagai sumber, khususnya yang berkaitan dengan bagaimana psikodrama meningkatkan empati dan keterampilan komunikasi. Temuan dari literatur dikategorikan ke dalam subtema seperti teknik-teknik psikodrama, dampak emosional dan sosial dari partisipasi dalam psikodrama, serta hasil intervensi psikodrama dalam berbagai populasi sasaran. Dengan demikian, pendekatan studi pustaka ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga analitis dan sintesis dalam mengevaluasi kontribusi psikodrama terhadap konseling kelompok (Boote & Beile, 2015).

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Psikodrama dalam Konseling Kelompok

Psikodrama merupakan metode terapi ekspresif yang menggunakan teknik-teknik teatrikal untuk mengeksplorasi dinamika batin, pengalaman masa lalu, serta hubungan interpersonal seseorang dalam bentuk dramatik. Metode ini dirancang untuk memperkuat kesadaran diri, meningkatkan empati, dan memperbaiki pola komunikasi individu melalui pendekatan yang bersifat *experiential* atau berbasis pengalaman langsung. Dalam konteks konseling kelompok, psikodrama tidak hanya melibatkan interaksi verbal, tetapi juga

menciptakan situasi simbolis yang memungkinkan peserta mengalami kembali konflik atau trauma dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Dalam pelaksanaan psikodrama kelompok, satu individu dipilih sebagai "protagonis", yaitu peserta yang membawakan suatu isu pribadi untuk diproses melalui adegan dramatik. Anggota kelompok lainnya berperan sebagai "pendukung", seperti antagonis, penonton aktif, atau representasi dari perasaan batin protagonis (dikenal sebagai *auxiliary egos*). Konselor atau terapis bertindak sebagai "direktur", yaitu fasilitator yang memandu jalannya proses dramatisasi. Protagonis merekonstruksi pengalaman hidupnya secara simbolik, dan dengan bantuan anggota kelompok, ia dapat mengeksplorasi kembali peristiwa, dialog, atau keputusan yang memiliki makna emosional kuat dalam kehidupannya (Moreno, 2016; Kellermann, 2022).

Melalui metode ini, psikodrama memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi yang tertahan, mengoreksi persepsi kognitif yang keliru, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional secara simultan. Observasi dan partisipasi aktif dalam psikodrama menciptakan peluang bagi anggota kelompok untuk merasakan dan memahami pengalaman orang lain, yang pada gilirannya memperkuat empati dan kepekaan emosional. Menurut Blatner (2020), salah satu kekuatan psikodrama terletak pada kemampuannya membangun kesadaran reflektif melalui peran-tukar dan aksi langsung, sehingga individu tidak hanya melihat masalah dari sudut pandang sendiri, tetapi juga dari sudut pandang orang lain.

Selain itu, psikodrama memiliki manfaat terapeutik kolektif. Ketika satu individu menjalani proses dramatik, seluruh anggota kelompok juga mengalami proses pembelajaran emosional melalui resonansi, yaitu pengalaman batin yang tercermin dari cerita orang lain. Proses ini menciptakan efek terapeutik ganda, baik bagi protagonis maupun penonton aktif. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa psikodrama dalam konseling kelompok dapat meningkatkan rasa kebersamaan, memperdalam kualitas hubungan antarpeserta, serta memperkuat dukungan emosional timbal balik (Dayton, 2015; Kipper & Ritchie, 2023).

Dengan mengintegrasikan aksi teatrikal dan eksplorasi psikologis, psikodrama membentuk suatu ruang terapeutik yang dinamis dan transformatif. Metode ini bukan hanya membantu individu dalam menghadapi masalah pribadi, tetapi juga memperkaya dinamika kelompok secara keseluruhan. Oleh karena itu, psikodrama sangat relevan diterapkan dalam setting konseling kelompok yang bertujuan membina empati dan komunikasi interpersonal secara mendalam (Corey, 2016).

Pengembangan Empati melalui Psikodrama

Empati merupakan kemampuan untuk memahami dan merasakan pengalaman emosional orang lain, baik dari aspek kognitif maupun afektif. Dalam konseling kelompok, pengembangan empati sangat penting karena menjadi dasar terbentuknya hubungan yang suportif, saling pengertian, dan penerimaan tanpa syarat antaranggota kelompok. Salah satu kontribusi utama psikodrama dalam konteks ini adalah penggunaan teknik *role reversal* (pertukaran peran), yang memungkinkan peserta merasakan langsung perspektif dan emosi orang lain.

Dalam teknik *role reversal*, seorang peserta secara fisik dan emosional mengambil posisi sebagai orang lain misalnya sebagai anggota keluarga, teman, atau tokoh penting dalam kehidupan protagonis. Dengan memainkan peran tersebut, peserta tidak hanya diajak untuk memahami sudut pandang orang lain secara kognitif, tetapi juga mengalami dan mengekspresikan emosi yang mungkin dirasakan oleh orang tersebut. Proses ini membuka ruang kesadaran emosional yang lebih dalam, yang tidak mudah dicapai hanya melalui percakapan biasa (Moreno, 2016).

Menurut Moreno, empati yang ditumbuhkan melalui pengalaman dramatik memiliki kualitas yang lebih transformatif karena melibatkan tubuh, emosi, dan pikiran secara holistik. Hal ini berbeda dari empati dalam terapi verbal yang cenderung lebih terbatas pada penalaran logis dan pemahaman intelektual. Dengan terlibat secara aktif dalam peran orang lain, peserta psikodrama mengembangkan apa yang disebut Moreno sebagai *tele* kemampuan untuk merasakan dan menjalin hubungan emosional yang otentik dengan orang lain di luar batasan ego pribadi (Moreno, 2023).

Kellermann (2022), dalam studi meta-analisisnya, menunjukkan bahwa psikodrama secara signifikan meningkatkan empati interpersonal peserta. Dalam beberapa sesi, peserta tidak hanya menunjukkan peningkatan kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, tetapi juga lebih mampu menanggapi situasi sosial dengan kepekaan yang tinggi. Penelitian lain oleh Holmes, Karp, dan Watson (2024) juga mengindikasikan bahwa proses pertukaran peran dalam psikodrama memperkuat mekanisme afektif empati, karena peserta mengalami langsung perasaan rentan, takut, marah, atau sedih yang dimiliki oleh tokoh yang mereka perankan.

Selain *role reversal*, teknik *mirroring* (pencerminan) juga mendukung perkembangan empati. Dalam teknik ini, seorang peserta mengamati representasi dirinya sendiri yang diperankan oleh orang lain. Proses ini mendorong refleksi mendalam terhadap perilaku, ekspresi, dan dampaknya terhadap orang lain. Dengan melihat "dirinya" dari luar, individu

memperoleh wawasan emosional yang berharga dan lebih mudah memahami respons emosional orang lain dalam interaksi sosial (Dayton, 2015).

Kehadiran anggota kelompok sebagai penonton aktif juga memperkuat pembelajaran empati secara kolektif. Ketika seorang protagonis menampilkan konflik pribadi, anggota lain terlibat secara emosional melalui resonansi proses di mana mereka merasa “tersentuh” oleh pengalaman orang lain karena memiliki cerita atau luka yang serupa. Resonansi ini menciptakan pemahaman emosional yang lebih luas, memperkaya interaksi antaranggota, dan mendorong keterbukaan serta saling mendukung dalam proses konseling (Blatner, 2020).

Dengan demikian, psikodrama menyediakan lingkungan yang memungkinkan empati berkembang secara alami dan mendalam. Melalui teknik-teknik teatral yang dirancang dengan sensitivitas psikologis, peserta diajak untuk keluar dari batas egosentrisme dan melihat dunia dari kacamata orang lain. Hal ini sangat penting, terutama dalam konseling kelompok yang bertujuan membina keharmonisan, kepercayaan, dan pertumbuhan emosional bersama.

Penguatan Keterampilan Komunikasi

Psikodrama tidak hanya berfungsi sebagai media eksplorasi emosi, tetapi juga sebagai alat pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal. Dalam dinamika kelompok psikodrama, peserta dilatih untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan kebutuhan secara verbal maupun non-verbal. Melalui latihan-latihan seperti *monolog*, *sharing*, *role training*, dan *doubling*, peserta diberi kesempatan untuk mengevaluasi dan memperbaiki pola komunikasi yang selama ini tidak efektif. Hal ini menjadi penting dalam membangun kemampuan menyampaikan pesan secara asertif yaitu secara jujur, langsung, namun tetap menghargai orang lain.

Latihan *doubling*, di mana fasilitator atau peserta lain menyuarakan pikiran batin dari protagonis, membantu individu mengenali perasaan yang terpendam dan belum tersampaikan secara verbal. Sementara itu, teknik *mirroring* memungkinkan peserta melihat representasi perilaku komunikatif mereka yang diperankan oleh orang lain, sehingga dapat merefleksikan dampak komunikasi tersebut terhadap orang lain. Proses ini meningkatkan kesadaran diri dan kejelasan dalam menyampaikan pesan secara empatik (Blatner, 2020).

Dalam konteks konseling kelompok, kemampuan mendengarkan aktif juga diasah melalui interaksi antaranggota. Peserta belajar untuk hadir sepenuhnya dalam proses orang lain, tidak sekadar menunggu giliran berbicara. Pendekatan ini mendorong pengembangan kepekaan terhadap isyarat non-verbal dan makna emosional yang tersembunyi di balik kata-kata. Sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian Dayton (2015), psikodrama secara signifikan meningkatkan keterampilan komunikasi emosional, termasuk kemampuan menyampaikan kebutuhan pribadi secara tegas dan menerima umpan balik tanpa reaktivitas yang tinggi.

Keterampilan komunikasi yang dibangun dalam sesi psikodrama tidak hanya terbatas pada ruang terapi, tetapi juga terbawa ke dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menjadi lebih terbuka, jujur, dan terampil dalam merespons konflik interpersonal secara konstruktif. Ini menjadikan psikodrama sebagai pendekatan yang tidak hanya terapeutik, tetapi juga edukatif dalam konteks pengembangan kecakapan hidup (*life skills*) yang komprehensif (Dayton, 2005; Holmes et al., 2024).

Konteks Aplikasi Psikodrama

Psikodrama merupakan metode yang fleksibel dan dapat diterapkan di berbagai konteks, mulai dari pendidikan hingga pelayanan kesehatan mental. Di lingkungan sekolah, psikodrama sering digunakan untuk membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, mengekspresikan emosi secara sehat, dan membangun kepercayaan diri. Siswa yang mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, menghadapi tekanan akademik, atau mengalami konflik keluarga, dapat terbantu melalui simulasi situasi yang relevan dalam kehidupan mereka, sehingga mampu mengelola respons emosional dan sosial secara lebih adaptif (Frey, 2021).

Di pusat rehabilitasi, seperti lembaga pemulihan adiksi atau pusat trauma, psikodrama digunakan sebagai bagian dari terapi integratif untuk membantu klien mengekspresikan pengalaman masa lalu yang traumatis, seperti kekerasan, penelantaran, atau kecanduan. Teknik dramatik memungkinkan individu mengakses ingatan emosional dengan aman dan memprosesnya secara simbolik. Hal ini penting karena banyak pengalaman traumatis sulit diakses melalui metode verbal tradisional. Penelitian menunjukkan bahwa psikodrama efektif dalam meredakan gejala PTSD dan meningkatkan perasaan terkoneksi sosial di antara peserta (Kellermann, 2022).

Dalam layanan rumah sakit jiwa atau unit psikiatri, psikodrama digunakan sebagai pendekatan tambahan yang mendukung terapi farmakologis dan psikoterapi individual. Terutama untuk pasien dengan gangguan mood atau skizofrenia ringan, partisipasi dalam sesi psikodrama dapat meningkatkan ekspresi diri, koherensi narasi pribadi, dan pemulihan fungsi sosial. Aspek teatrikal yang fleksibel membuat pasien dapat mengekspresikan pengalaman batin mereka dalam bentuk simbol, sehingga lebih mudah diterima dan diproses oleh pikiran bawah sadar (Holmes et al., 2024).

Selain itu, komunitas sosial dan organisasi nirlaba juga menggunakan psikodrama sebagai alat pemberdayaan. Dalam pelatihan kepemimpinan, penyelesaian konflik komunitas, atau program pemulihan pascabencana, psikodrama membantu peserta membangun pemahaman lintas perspektif dan meningkatkan komunikasi kolaboratif. Penggunaan

psikodrama dalam skala komunitas menunjukkan potensinya dalam mendukung perubahan sosial berbasis empati dan partisipasi aktif (Blatner, 2020).

4. KESIMPULAN

Psikodrama merupakan pendekatan efektif dalam mengembangkan empati dan keterampilan komunikasi dalam konseling kelompok. Melalui teknik seperti *role reversal*, *doubling*, *mirror*, dan *role training*, peserta diberi ruang untuk mengeksplorasi emosi, memahami sudut pandang orang lain, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat. Pengalaman langsung yang ditawarkan membuat psikodrama lebih unggul dibanding pendekatan verbal tradisional, karena memungkinkan peserta benar-benar mengalami dinamika sosial yang kompleks.

Pendekatan ini sangat relevan untuk remaja dan dewasa muda yang tengah berada dalam fase perkembangan sosial-emosional. Di berbagai konteks seperti pendidikan, rehabilitasi, dan komunitas, psikodrama terbukti fleksibel dan memiliki dampak terapeutik yang kuat. Namun, pelatihan khusus bagi fasilitator tetap diperlukan untuk menjamin proses yang aman dan efektif. Oleh karena itu, psikodrama layak diintegrasikan dalam layanan konseling kelompok sebagai intervensi strategis yang membangun empati, komunikasi, dan kesehatan relasional secara menyeluruh.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian pustaka mengenai efektivitas psikodrama dalam mengembangkan empati dan komunikasi dalam konseling kelompok, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Peningkatan Kompetensi Fasilitator

Lembaga pendidikan dan pelatihan psikologi perlu menyediakan pelatihan khusus dalam teknik-teknik psikodrama, agar para konselor atau fasilitator memiliki keterampilan yang memadai dalam menerapkan metode ini secara aman dan efektif.

2. Integrasi dalam Layanan Konseling Formal

Psikodrama dapat diintegrasikan secara sistematis dalam kurikulum bimbingan dan konseling di sekolah, universitas, atau lembaga rehabilitasi sebagai bagian dari intervensi berbasis kelompok untuk mengembangkan empati dan komunikasi interpersonal.

3. Pengembangan Riset Lanjutan

Penelitian lanjutan secara empiris diperlukan untuk mengevaluasi efektivitas psikodrama pada berbagai kelompok usia dan latar belakang budaya yang berbeda. Studi longitudinal juga penting untuk mengetahui dampak jangka panjang dari metode ini.

4. Penyesuaian Kontekstual

Psikodrama perlu disesuaikan dengan konteks budaya dan nilai-nilai lokal peserta agar proses dramatik tetap relevan dan tidak menimbulkan resistensi. Ini penting terutama dalam komunitas yang memiliki norma sosial dan ekspresi emosional yang lebih tertutup.

DAFTAR PUSTAKA

- Bla Blatner, A. (2020). *Action Explorations: Menggunakan Metode Psikodrama dalam Pengaturan Non-Terapi*. iUniverse.
- Boote, D. N., & Beile, P. (2015). Cendekiawan Sebelum Peneliti: Mengenai Sentralitas Tinjauan Pustaka Disertasi dalam Persiapan Penelitian. *Educational Researcher*, 34(6), 3–15.
- Corey, G. (2016). *Teori dan Praktik Konseling Kelompok (edisi ke-9)*. Cengage Learning.
- Dayton, T. (2005). *The Living Stage: Panduan Langkah demi Langkah untuk Psikodrama, Sosiometri, dan Terapi Kelompok Eksperiensial*. Health Communications.
- Dayton, T. (2015). *Trauma dan Kecanduan: Mengakhiri Siklus Rasa Sakit Melalui Literasi Emosional*. Health Communications, Inc.
- Frey, D. (2021). Psikodrama sebagai Alat untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Remaja. *Jurnal Terapi Ekspresif*, 13(1), 45–56.
- Holmes, P., Karp, M., & Watson, M. (2024). *Psikodrama: Kemajuan dalam Teori dan Praktik (edisi ke-2)*. Routledge.
- Kellermann, P. F. (2022). *Biarkan Adegan Menceritakan Kisahnya: Cara Menggunakan Psikodrama dalam Terapi Kelompok*. Penerbit Jessica Kingsley.
- Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2023). *Efektivitas Teknik Psikodrama: Tinjauan Meta-Analitik*. *The Arts in Psychotherapy*, 80, 101911.
- Moreno, J. L. (2016). *Psikodrama, Volume 1: Psikodrama dan Psikoterapi Kelompok (edisi ke-4)*. Beacon House.
- Moreno, J. L. (2023). *Moreno yang Esensial: Tulisan tentang Psikodrama, Metode Kelompok, dan Spontanitas*. Springer Publishing Company.
- Snyder, H. (2019). Tinjauan Pustaka sebagai Metodologi Penelitian: Tinjauan Umum dan Panduan. *Journal of Business Research*, 104, 333–339.
- Zed, M. (2018). *Metode Penelitian Kepustakaan. Yayasan Obor Indonesia. untuk memperluas penerapan REBT secara sistematis demi meningkatkan kesehatan emosional remaja secara berkelanjutan*.