

**PENGARUH PELATIHAN PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Unissula)**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Maulida Laily Ni'mah

NIM.30701401488

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2018

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Maulida Laily Ni'mah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 31 Mei 2018

Yang menyatakan,



Maulida Laily Ni'mah

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH PELATIHAN PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Unissula)

Dipersiapkan dan disusun oleh :

MAULIDA LAILY NI'MAH
30701401488

Telah Disetujui untuk Diuji dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Guna
Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mencapai Gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing utama



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

Tanggal

31 Agustus 2018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Ruseno Arjangga, M.A, Psi

NIDN. 0606097401

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH PELATIHAN PENGUNGKAPAN DIRI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL
(Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Unissula)**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

MAULIDA LAILY NI'MAH
30701401488

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 31 Agustus 2018

Dewan penguji

Tanda Tangan

1. **Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si**



2. **Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi**



3. **Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si**



Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Ruseno Arjangi, M.A, Psi
NIDN.0606097401

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

(QS. Al-Baqarah 2:286)

“Hendakah mengikuti prinsip qaulan baligha (tepat sasaran, komunikatif, to the point), mereka itu adalah orang-orang yang mengetahui apa yang ada di dalam hati mereka...”

(QS. An Nisa 63)

“Kata-kata pada awalnya ajaib dan sampai sekarang pun masih mempertahankan banyak kekuatan dari kekuatan ajaibnya dulu”

(Sigmund Freud)

PERSEMBAHAN

Bismillah... sedikit jerih payah ini ku tujukan kepada:

Pertama.....

Mamak, Bapak, Ulil, Azriel
yang selalu mendukung dan mendoakanku tanpa mengenal lelah.

Kedua.....

Teman-teman di Fakultas Psikologi Unissula yang ku upayakan dapat menjalin hubungan yang lebih baik dengan siapapun, sehingga tidak ada perbedaan yang membuat hubungan memburuk bahkan memutuskan tali silaturahmi.

Kita semua sama dan setara dimata Allah SWT.

KATA PENGANTAR

Alhamdu lillahi rabbil'alamin rasa syukur terus dipanjatkan kepada Allah SWT atas berkah dan rahmat-Nya peneliti selalu diberikan kekuatan, ketabahan, dan kelancaran sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi ini dengan baik. Tugas akhir atau skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan S1 Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) Semarang.

Skripsi ini pun masih memiliki banyak kekurangan, selain itu dalam proses pembuatan skripsi ini juga menemukan banyak halangan dan kesulitan. Peneliti menghadapi halangan dan kesulitan tersebut atas petunjuk Allah SWT. Peneliti juga senantiasa mendapatkan bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Bahkan ucapan terima kasih pun belum cukup membalas bantuan dan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih dengan segala kerendahan hati kepada:

1. Ruseno Arjanggi, M.A, Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan ijin penelitian dan bersedia memberikan masukan kepada peneliti
2. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi ini yang dengan kebaikan hatinya selalu sabar dalam memberi nasihat dan selalu menyediakan waktu untuk mahasiswa bimbingannya.
3. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si selaku dosen wali peneliti, yang selalu memberikan masukan dalam menempuh perkuliahan selama ini.
4. Bapak, ibu karyawan Fakultas Psikologi Unissula yang telah membantu berbagai administrasi penelitian ini, terutama Mas Munir, Mas Pardi, Mas Haidar, Mas ragil, Mas Meka, dan Bu Desi
5. Mamak, Bapak, Ulil, Azriel yang selalu bisa menjadi penyemangat setiap saat dan setiap waktu.
6. Keluarga besar yang selalu ada untuk mendukung saya menyelesaikan skripsi ini.

7. Ryan Oktriansyah yang telah bersedia menjadi *patner* susah-senang selama berjuang bersama di Fakultas Psikologi Unissula.
8. Sahabat-sahabat yang selalu bersedia untuk berbagi keluh kesah bersama dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama Lisa, Indah, Jehan, Inge, Ibroh, Devi, Ulfa, Sintya, Imel, Surya, Dwi.
9. Teman-teman kelas A angkatan 2014 yang senantiasa memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini, terutama Nayla, Ines, Agil, Yusuf, Naufal, Aina, Nilam, Aira, Upit, Basofi, Kafa, Marsa, Arif, Arum, Teh Ayu, Amel, Rifqy, Anita, Lia, Livna.
10. Saudara-saudara penggiat alam bebas AGGREGATE yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama Meiti, Duhita, Dio, Karin, Ilham, Novi, Hamzah, Saka, Tito, Firda, Risma, Devi, Lutfi, Adib, Irina, Nelli, Rizka, Riski, Dimas, Syarif, Pamela, Elly, Elisa.
11. Kakak tingkat yang bersedia memberikan masukan mengenai penelitian eksperimen, terutama mas Andi Purnama, kak Wisnu Catur Bayu, kak Dino Rizatman R, kak Elok Farida dan teteh Desi Niawati.
12. Om Dimas yang membantu dalam memperoleh buku buku yang berkaitan dengan penelitian ini.
13. Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula angkatan 2017 sebagai peserta pelatihan yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini
14. Berbagai pihak yang telah membantu proses skripsi ini dan memberikan dukungan, namun tidak bisa disebut satu persatu dalam skripsi ini.

Semarang, 31 Mei 2018

Maulida Laily Ni'mah