

**PELATIHAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR*  
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT *COMMUNICATION*  
*APPREHENSION* MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana S1



Oleh :

Dinie Sumatri

09320144

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA  
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA  
YOGYAKARTA  
2014**

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

**PELATIHAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR*  
UNTUK MENURUNKAN TINGKAT *COMMUNICATION*  
*APPREHENSION* MAHASISWA**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia  
Untuk Memenuhi Sebagai dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh  
Derajat Sarjana S-1 Psikologi

Pada Tanggal

Oleh :

DINIE SUMATRI

09320144

Mengesahkan,  
Program Studi Psikologi  
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya  
Universitas Islam Indonesia  
Ketua

Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

Tanda tangan,

1. RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si., Psikolog

\_\_\_\_\_

2. Ratna Syifa'a Rachmahana., S.Psi., M.Si., Psikolog

\_\_\_\_\_

3. Rr. Indahria Sulistyarini, S.Psi., M.A., Psikolog

\_\_\_\_\_

## PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Dinie Sumatri  
No. Mahasiswa : 09320144  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pelatihan *Rational Emotive Behaviour* untuk  
Menurunkan Tingkat *Communication Apprehension*  
Mahasiswa.

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa :

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara menyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta,  
Yang menyatakan

Dinie Sumatri

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Ya Allah... Ya Robb... Engkaulah yang Maha Kuasa

Segala Puji bagi Allah SWT atas segala nikmat, kekuatan, pertolongan dan hikmah kehidupan yang dianugerahkan pada penulis sehingga karya ini dapat diselesaikan.

Karya sederhana ini ku persembahkan untuk

**Kedua orangtuaku tercinta, Irwan Syukri S.E., dan Suyatini S.E., M.M.**

*yang telah memberikan sebuah kehidupan yang begitu berharga, tidak cukup rasanya kata-kata untuk menggambarkan betapa besar rasa terimakasih atas semua doa, dukungan, kasih sayang, kesabaran, kepercayaan, pengorbanan, perhatian dan pengertian selama ini. Jika ada sedikit kebaikan yang kuperbuat melalui karya sederhana ini semoga menjadi amal jariyah bagi mama dan papaku. Aamiin*

**Adikku, Agung Jasuma**

*yang selalu ada mendukung, menceriakan, dan menghangatkan suasana. Terimakasih dek, mewarnai langkah-langkah ayuk meraih impian dan cita-cita ayuk.*

**Mbokwoku, (Alm) Seneng Sastroredjo**

*Terimakasih mbokwoku tersayang atas kasih sayang, doa, dukungan, nasehat, perhatian, kesabaran, dan teladannya. Dinie kangen denger cerita dan nasehat mbokwo.*

*"...ngelmu iku, kelakon kantiaku..."*

## HALAMAN MOTTO

الرَّحْمَنُ ۝ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۝ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۝ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ۝

Ar-Rahman 55 : 1-4

“Allah yang Maha Pengasih, yang telah mengajarkan Al-Qur’an.  
Dia menciptakan manusia, mengajarnya pandai berbicara.”

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ  
أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Ar-Ra’d 13 : 28

“(yaitu) orang-orang beriman hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾  
وَأَحْلِلْ عُقْدَةَ مِنِّ لِسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾

Thaha 20 : 25-28

“Wahai Tuhanku, lapangkanlah dadaku, dan mudahkanlah urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku.”

“Dengan nama Allah, aku bertawakal kepada-Nya.

Tiada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan-Nya”

HR. Abu Dawud, Tirmidzi dan Ibn Hibban

Individu tidak terganggu oleh peristiwa, tetapi oleh pemahamannya terhadap peristiwa tersebut – Epictetus

## PRAKATA

Alhamdulillah Rabbil'alamin. Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas rahmat, karunia dan pertolongan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Tanpa pertolongan dan kasih sayang-Nya, penulis tidak dapat melakukan apa-apa. Shalawat dan salam penulis haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, sebagai teladan yang membawa manusia menuju jalan kebaikan.

Selesainya penyusunan skripsi ini tentu tidak terlepas dari banyak pihak yang memberikan bantuan berupa dorongan, arahan, doa dan data yang diperlukan mulai dari persiapan, tempat, dan pelaksanaan penelitian hingga tersusunnya skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr.rer.nat Arief Fahmie, MA., HRM., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya.
2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi.
3. Ibu Retno Kumolohadi, S.Psi.,M.Psi., selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi "*Terima Kasih Ibu atas ilmu dan kesabarannya*" Banyak ilmu dan pengalaman baru yang saya dapatkan. Hanya Allah yang dapat membalas kebaikan ibu.
4. Ibu Nita Trimulyangningsi, S.Psi., M.Psi., Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktu, dukungan dan membimbing perkuliahan saya.

5. Ibu Rr. Indahria Sulistyari, S.Psi., M.A., Psikolog., dan Ibu Ratna Syifa'a Rachmahana., S.Psi., M.Si., Psikolog., selaku dosen penguji terimakasih telah meluangkan waktu dan mencurahkan pikirannya guna penyempurnaan karya penelitian ini.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial budaya. *Jazaakumullaah khairan jazaa* atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama belajar disini, semoga menjadi amal ibadah dan bermanfaat.
7. Kepada seluruh Staf dan Karyawan FPSB UII dan Perpustakaan UII terimakasih atas segala pelayanan dan dukungan yang kalian berikan.
8. Mas Very Julianto selaku fasilitator dalam penelitian ini terimakasih telah bersedia memberikan bimbingan dan membantu pelaksanaan penelitian ini. *Jazaakillah* mas telah berbagi ilmu dan pengalamannya.
9. Peserta pelatihan (Listya, Iki, Farah, Meli) yang telah bersedia dengan ikhlas meluangkan waktu, dan berbagi pengalaman. Terimakasih banyak atas bantuan teman-teman sehingga pelaksanaan pelatihan dapat berjalan dengan baik. Semoga apa yang kita pelajari bersama dapat bermanfaat bagi teman-teman, juga bagi peneliti.
10. Kedua Orang Tuaku tercinta, atas segala pengorbanan dan jerih payahnya dalam membesarkanku dan mengusahakan yang terbaik dalam hidupku. Kalian berdua adalah alasan untukku terus melangkah dan belajar memberanikan diri menghadapi setiap rintangan.
11. Keluarga besarku Sastrorejoh : Mbokwo, Pakde Muljani, Bukde Sutini, Pakde Supriyadi, Bukde Narti, Pakde Santoso, Bukde Sukar, Mbak Anjar, Mbak Tika, dan Mas Iwit. Terimakasih banyak atas segala doa, nasehat,

dukungan, kasih sayang, bantuan, perhatian dan kebersamaan selama tinggal di Yogya. Semoga Allah membalas kebaikan kalian semua.

12. Sahabatku tersayang: Ohya, Tari, Zazau, Ayu. Terimakasih banyak mau menjadi temanku, menerimaku apa adanya. Maafkan aku banyak merepotkan dan menarik kalian untuk terlibat *pussingg* dalam ideku ini. Semoga Allah mengantikan kelelahan kalian dengan kehidupan yang berkah.
13. Teman-teman seperjuangan Psikologi 09, KKN Unit 17, LK ESQ, LEM-U 2009/2010, LEM-FPSB 2010/2011, Karang Taruna REKARDO dan anak-anak Kost 5AE yang menjadi bagian keluargaku. Banyak pengalaman berharga dan inspirasi yang kudapati dari kalian. Hal terindah pernah mengenal dan berjuang bersama kalian.
14. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terimakasih telah membantuku, menyemangatiku dan mendoakan kebaikan atasku. Semoga Allah membalas kebaikan kalian, *Jazakallah khairan kastsiran*.  
Penulis menyadari karya tulis ini masih jauh dari sempurna, penulis mengharapkan kritik, saran dan arahnya atas kelemahan karya tulis ini. Penulis berharap tulisan ini dapat memberi kontribusi yang positif dan bermanfaat bagi mahasiswa psikologi. Akhir kata, *barakallahu lanaa'ala hayatinna*.

Yogyakarta, 1 Desember 2014

Dinie Sumatri