

SKALA

1. Pilihlah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia yang paling sesuai dengan diri Saudara dengan memberi tanda silang (X) pada pilihan yang tersedia

Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah :

TP : Bila pernyataan skala **Tidak Pernah** dengan keadaan saudara atau kenyataan.

J : Bila pernyataan skala **Jarang** dengan keadaan saudara atau kenyataan.

K : Bila pernyataan skala **Kadang-Kadang** dengan keadaan saudara atau kenyataan.

S : Bila pernyataan skala **Selalu** dengan keadaan atau kenyataan.

2. Apabila Saudara ingin mengubah jawaban, Saudara dapat memberikan tanda dua garis mendatar (=) pada jawaban awal saudara, kemudian saudara dapat mengganti jawaban tersebut dengan jawaban yang lebih sesuai dengan diri saudara atau kenyataan.

X					
Contoh : Jawaban awal	:	TP	J	K	S
Mengganti jawaban	:	TP	J	K	S

NO	Pernyataan	TP	J	K	S
1	Perut saya terasa sakit ketika masuk halaman sekolah.				
2	Saya merasa takut bila ada orang asing bertamu ke rumah saya.				
3	Tangan saya terasa dingin waktu jam pelajaran berlangsung				
4	Bicara saya menjadi gugup saat akan berbicara dengan lawan jenis.				
5	Kedua kaki saya gemetar saat bicara di depan kelas.				

6	Saya menjadi salah tingkah bila ada teman saya bermain ke rumah.				
7	Kepala saya pusing saat orang tua meminta menjaga rumah sendirian.				
8	Perasaan saya tidak tenang ketika berada diruang guru.				
9	Jantung saya berdebar ketika meminta ijin pada orang tua untuk datang ke pesta ulang tahun teman.				
10	Saya merasa tidak percaya diri ketika akan bermain ke rumah teman lawan jenis.				
11	Jantung saya berdetak kencang bila sedang keluar dengan teman lawan jenis.				
12	Saya susah berkonsentrasi bila mengerjakan pekerjaan rumah sendiri.				
13	Jantung saya berdebar bila akan melewati kerumunan orang.				
14	Saya menjadi khawatir bila akan bepergian jauh dengan orang tua.				
15	Jantung saya berdetak kencang ketika hasil ulangan dibagikan.				
16	Hati saya menjadi tidak enak bila tidak bisa mengerjakan tugas dari guru.				
17	Badan saya gemetar saat orang tua menanyakan hasil prestasi saya.				
18	Saya sering tidak berani, bila sendirian dirumah.				
19	Tiba-tiba kepala saya pusing ketika menjelaskan materi pelajaran pada teman di dalam kelas.				
20	Ketika hujan turun perasaan saya sering tidak tenang walaupun saya dirumah.				

21	Badan saya terasa lemas saat akan presentasi hasil tugas saya.				
22	Perasaan saya tidak tenang bila menghadiri acara pesta diluar rumah.				
23	Tidur saya tidak nyenyak bila besok akan masuk sekolah.				
24	Saya susah berkonsentrasi bila harus belajar kelompok.				
25	Jantung saya berdebar ketika guru akan memilih siswa untuk mengerjakan tugas di depan kelas.				
26	Saya menjadi khawatir bila akan bermain dengan teman-teman keluar rumah.				
27	Kepala saya pusing saat guru meminta untuk rajin belajar.				
28	Saya takut ketika mendapat surat untuk orang tua dari guru wali kelas.				
29	Tangan saya terasa dingin ketika harus memperkenalkan diri di depan orang banyak.				
30	Perasaan saya tidak enak bila orang tua saya akan mengambil raport.				
31	Jantung saya berdebar saat ada orang lain memandang saya.				
32	Saya menjadi gelisah bila masa liburan telah selesai.				