

Nomer :  
Fakultas :  
Semester :

### **PETUNJUK PENGISIAN**

1. Bacalah pernyataan-pernyataan pada lembar berikut, kemudian jawablah dengan sungguh-sungguh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.
2. Jawablah semua nomor dan usahakan jangan ada yang terlewati.
3. Tidak ada jawaban yang dianggap salah, semua jawaban adalah benar jika diisi dengan jujur sesuai dengan keadaan saat ini.
4. Pilih salah satu dari empat jawaban yang ada dan yang paling sesuai dengan memberi tanda “silang” (X).

**SS** : jika keadaan Anda SANGAT SESUAI dengan pernyataan yang ada.

**S** : jika keadaan Anda SESUAI dengan pernyataan yang ada.

**TS** : jika keadaan Anda TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

**STS** : jika keadaan Anda SANGAT TIDAK SESUAI dengan pernyataan yang ada.

5. Periksalah kembali semua pernyataan tersebut dan pastikan telah diberi tanda (X) semua.
6. Jika Anda merasa bahwa jawaban yang Anda berikan salah dan Anda ingin mengganti dengan jawaban yang lain, maka Anda dapat langsung mencoret dengan memberikan tanda dua garis horisontal (=) pada pilihan jawaban yang salah dan memberikan tanda silang (X) pada pilihan Anda yang benar atau yang baru.

Contoh : SS ~~S~~ TS STS  
SS ~~S~~ TS ~~STS~~

Hal ini berarti bahwa Anda telah mengganti jawaban Anda dari Sesuai menjadi Sangat Tidak Sesuai

#### Selamat Mengerjakan ####

## SKALA KECEMASAN BERBICARA DI DEPAN KELAS

### **A. Gejala psikologis**

Kesukaran dalam menyusun pikiran atau mengungkapkan kata-kata seperti pidato di muka umum. Biasanya ditandai dengan adanya keadaan takut, merasa akan tertimpa bahaya, kurang dapat konsentrasi, keadaan tidak berdaya, konflik atau ketidakmampuan menyesuaikan diri, tidak tenteram dan ingin lari dari kenyataan hidup

#### **Favorabel :**

1. Saya mendadak tidak bisa konsentrasi dengan apa yang akan saya sampaikan ketika berbicara di depan kelas. 1
2. Meskipun sudah menguasai materi yang akan dipresentasikan, namun saya tetap grogi. 7
3. Perasaan saya menjadi takut saat harus mengemukakan pendapat di depan kelas / orang banyak. 13
4. Bila membayangkan besok saya harus berbicara di depan kelas, perasaan saya gelisah. 19

#### **Unfavorabel :**

1. Pembicaraan saya di depan kelas dapat berjalan lancar tanpa tersendat-sendat. 2
2. Perasaan saya tetap rileks meskipun teman-teman atau dosen banyak yang mengajukan pertanyaan. 8
3. Meskipun harus berbicara di depan kelas, saya tetap dapat berkonsentrasi. 14
4. Saya tetap tenang ketika harus berbicara di depan kelas. 20

### **B. Gejala fisiologis**

Anggota badan yang gemetar, keringat pada telapak tangan, dahi dan leher, wajah memerah, denyut jantung semakin cepat, tekanan darah bertambah, ujung-ujung jari tangan terasa dingin, pencernaan tidak teratur, keringat bercucuran, tidur tidak nyenyak, nafsu makan berkurang, kepala pusing dan sesak nafas.

### **Favorabel :**

1. Menjelang presentasi dihadapan orang, nafas saya merasa sesak. 3
2. Ketika sudah berada dihadapan orang banyak dan saya harus berbicara, tiba-tiba lutut saya menjadi lemas. 9
3. Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi presentasi kuliah. 15
4. Jantung saya berdebar kencang bila mulai berbicara di depan kelas. 21

### **Unfavorabel :**

1. Badan saya tetap rileks saat berbicara di suatu forum diskusi. 4
2. Perut saya baik-baik saja meskipun menjelang presentasi. 10
3. Jantung saya berdetak seperti biasa meskipun menjelang presentasi. 16
4. Ketika nama saya dipanggil untuk berbicara di depan kelas, irama nafas saya tetap teratur. 22

### **C. Gejala perilaku secara umum**

Berjalan-jalan di seputar ruangan, tidak dapat duduk dalam waktu lama, merokok terus-menerus, dan tidak dapat santai.

### **Favorabel :**

1. Saya berjalan mondar-mandir tanpa alasan saat menjelang presentasi. 5
2. Saat mendekati jatah presentasi, saya melakukan sesuatu (makan / minum / merokok / dsb) secara berlebihan. 11
3. Saya tergesa-gesa datang ke kampus ketika akan mempresentasikan tugas, meskipun waktu presentasi tersebut masih lama. 17
4. Saat menjelang presentasi, saya tidak dapat duduk dalam waktu lama. 23

### **Unfavorabel :**

1. Meskipun mendekati waktu presentasi, kecepatan berjalan saya menuju ruang kelas seperti biasa. 6
2. Tidak ada perubahan perilaku saya yang mencolok di saat menjelang presentasi. 12
3. Saya tetap duduk tenang di depan kelas sembari menunggu dosen memasuki kelas, meskipun dalam kuliah tersebut saya mendapat jatah presentasi. 18
4. Ketika jatah presentasi saya tiba, saya tetap santai. 24

## SKALA KEPERCAYAAN DIRI

### **A. Ketenangan sikap**

Hal ini didasari oleh adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya. Ia bersikap tenang, tidak mudah gugup, cukup toleran terhadap berbagai macam situasi.

#### **Favorabel :**

1. Saya menyelesaikan masalah dengan tenang tanpa merasa gugup. 1
2. Ketika menghadapi situasi yang baru, perasaan saya tetap tenang. 7
3. Saya merasa yakin dengan kemampuan yang saya miliki. 13
4. Saya cukup terbuka terhadap usulan teman. 19

#### **Unfavorabel :**

1. Saya merasa panik saat menghadapi masalah. 2
2. Saya tidak mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. 8
3. Saya cenderung pesimis dalam menghadapi masa depan. 14
4. Saat menyelesaikan masalah, saya ragu-ragu terhadap kemampuan saya. 20

### **B. Merasa diterima kelompok**

Ia merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.

#### **Favorabel :**

1. Dalam kegiatan bersama teman, saya mendahulukan kepentingan bersama. 3
2. Ketika saya punya pendapat yang dapat dipertanggungjawabkan, saya berani mengemukakannya. 9
3. Saya merasa disukai oleh teman-teman saya. 15
4. Saya mau terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar. 21

#### **Unfavorabel :**

1. Saya kurang mampu menyampaikan pendapat saya, dan cenderung mengikuti pendapat teman. 4
2. Saya lebih mementingkan diri sendiri daripada kepentingan orang lain. 10

3. Saya merasa kelompok saya kurang dapat menerima saya. 16
4. Saya membatasi diri dalam pergaulan. 22

### **C. Kemandirian**

Ia merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras, mampu menghadapi tugas dengan baik dan bekerja secara efektif serta bertanggung jawab atas keputusan dan perbuatannya.

#### **Favorabel :**

1. Saya berupaya meraih sesuatu yang saya inginkan. 5
2. Meskipun masalah yang saya hadapi tergolong rumit, tetapi saya berusaha menyelesaikannya sendiri. 11
3. Saya berani menerima resiko atas perbuatan saya tanpa tergantung kepada orang lain. 17
4. Saat memutuskan sesuatu, saya bertanggung jawab terhadap akibatnya tanpa meminta bantuan orang lain. 23

#### **Unfavorabel :**

1. Saya kurang berani mengambil keputusan karena takut salah. 6
2. Hidup saya bergantung kepada nasib yang diberikan orang lain. 12
3. Dalam memutuskan sesuatu, saya berharap orang lain memberikan dukungan. 18
4. Saya tidak pernah mengerjakan sesuatu sendirian, melainkan meminta orang lain untuk mendampingi. 24

### SKALA 1

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya mendadak tidak bisa konsentrasi dengan apa yang akan saya sampaikan ketika berbicara di depan kelas.				
2	Pembicaraan saya di depan kelas dapat berjalan lancar tanpa tersendat-sendat.				
3	Menjelang presentasi dihadapan orang, nafas saya merasa sesak.				
4	Badan saya tetap rileks saat berbicara di suatu forum diskusi.				
5	Saya berjalan mondar-mandir tanpa alasan saat menjelang presentasi.				
6	Meskipun mendekati waktu presentasi, kecepatan berjalan saya menuju ruang kelas seperti biasa.				
7	Meskipun sudah menguasai materi yang akan dipresentasikan, namun saya tetap grogi.				
8	Perasaan saya tetap rileks meskipun teman-teman atau dosen banyak yang mengajukan pertanyaan.				
9	Ketika sudah berada dihadapan orang banyak dan saya harus berbicara, tiba-tiba lutut saya menjadi lemas.				
10	Perut saya baik-baik saja meskipun menjelang presentasi.				
11	Saat mendekati jatah presentasi, saya melakukan sesuatu (makan / minum / merokok / dsb) secara berlebihan.				
12	Tidak ada perubahan perilaku saya yang mencolok di saat menjelang presentasi.				
13	Perasaan saya menjadi takut saat harus mengemukakan pendapat di depan kelas / orang banyak.				
14	Meskipun harus berbicara di depan kelas, saya tetap dapat berkonsentrasi.				
15	Tidur saya menjadi tidak nyenyak saat esok harinya akan menghadapi presentasi kuliah.				
16	Jantung saya berdetak seperti biasa meskipun menjelang presentasi.				
17	Saya tergesa-gesa datang ke kampus ketika akan mempresentasikan tugas, meskipun waktu presentasi tersebut masih lama.				
18	Saya tetap duduk tenang di depan kelas sembari menunggu dosen memasuki kelas, meskipun dalam kuliah tersebut saya mendapat jatah presentasi.				
19	Bila membayangkan besok saya harus berbicara di depan kelas, perasaan saya gelisah.				
20	Saya tetap tenang ketika harus berbicara di depan kelas.				
<b>TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA</b>					

<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
<b>21</b>	Jantung saya berdebar kencang bila mulai berbicara di depan kelas.				
<b>22</b>	Ketika nama saya dipanggil untuk berbicara di depan kelas, irama nafas saya tetap teratur.				
<b>23</b>	Saat menjelang presentasi, saya tidak dapat duduk dalam waktu lama.				
<b>24</b>	Ketika jatah presentasi saya tiba, saya tetap santai.				
<b>TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA</b>					



## SKALA 2

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya menyelesaikan masalah dengan tenang tanpa merasa gugup.				
2	Saya merasa panik saat menghadapi masalah.				
3	Dalam kegiatan bersama teman, saya mendahulukan kepentingan bersama.				
4	Saya kurang mampu menyampaikan pendapat saya, dan cenderung mengikuti pendapat teman.				
5	Saya berupaya meraih sesuatu yang saya inginkan.				
6	Saya kurang berani mengambil keputusan karena takut salah.				
7	Ketika menghadapi situasi yang baru, perasaan saya tetap tenang.				
8	Saya tidak mudah menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru.				
9	Ketika saya punya pendapat yang dapat dipertanggungjawabkan, saya berani mengemukakannya.				
10	Saya lebih mementingkan diri sendiri daripada kepentingan orang lain.				
11	Meskipun masalah yang saya hadapi tergolong rumit, tetapi saya berusaha menyelesaikannya sendiri.				
12	Hidup saya bergantung kepada nasib yang diberikan orang lain.				
13	Saya merasa yakin dengan kemampuan yang saya miliki.				
14	Saya cenderung pesimis dalam menghadapi masa depan.				
15	Saya merasa disukai oleh teman-teman saya.				
16	Saya merasa kelompok saya kurang dapat menerima saya.				
17	Saya berani menerima resiko atas perbuatan saya tanpa tergantung kepada orang lain.				
18	Dalam memutuskan sesuatu, saya berharap orang lain memberikan dukungan.				
19	Saya cukup terbuka terhadap usulan teman.				
20	Saat menyelesaikan masalah, saya ragu-ragu terhadap kemampuan saya.				
21	Saya mau terlibat dalam kegiatan di lingkungan sekitar.				
<b>TERIMA KASIH, BUKA HALAMAN BERIKUTNYA</b>					



<b>NO</b>	<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
22	Saya membatasi diri dalam pergaulan.				
23	Saat memutuskan sesuatu, saya bertanggung jawab terhadap akibatnya tanpa meminta bantuan orang lain.				
24	Saya tidak pernah mengerjakan sesuatu sendirian, melainkan meminta orang lain untuk mendampingi.				
<b>TERIMA KASIH</b>					

