1. **Skala Penelitian Kecemasan Berkomunikasi**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya menunggu teman untuk menyapa saya terlebih dahulu |  |  |  |  |
| 2. | Saya menunggu teman untuk memulai obrolan |  |  |  |  |
| 3. | Teman-teman tidak memperhatikan ketika saya sedang berbicara |  |  |  |  |
| 4. | Saya dapat memulai obrolan walaupun dengan teman yang baru saya kenal |  |  |  |  |
| 5. | Saya dapat mengarahkan pembicaraan seperti yang saya inginkan |  |  |  |  |
| 6. | Saya cemas terhadap pendapat orang lain tentang diri saya |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak mengobrol dengan teman dari kelas berbeda |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa gugup karena harus ikut berpartisipasi dalam diskusi kelompok |  |  |  |  |
| 9. | Saya tidak nyaman ketika berada dilingkungan baru |  |  |  |  |
| 10. | Saya lebih suka menggunakan waktu untuk terlibat pembicaraan daripada berdiam diri |  |  |  |  |
| 11. | Saya terganggu oleh masukan yang diberikan oleh teman-teman |  |  |  |  |
| 12. | Dalam suatu diskusi saya sering merasa cemas, sehingga saya sering mengurungkan niat untuk berbicara |  |  |  |  |
| 13. | Saya dapat menjadi sulit memulai obrolan walaupun dengan teman yang baru saya kenal |  |  |  |  |
| 14. | Teman-teman tidak memahami informasi yang saya sampaikan |  |  |  |  |
| 15. | Saya adalah orang yang mudah bergaul |  |  |  |  |
| 16. | Saya tidak nyaman ketika berada dilingkungan yang baru |  |  |  |  |
| 17. | Saya khawatir salah berbicara disaat sedang mengobrol dengan teman baru |  |  |  |  |
| 18. | Saya takut teman-teman yang baru akan meninggalkan saya |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa yakin bahwa saya dapat mengembangkan pembicaraan saya ketika berhadapan dengan orang banyak |  |  |  |  |
| 20. | Saya hanya berbicara dengan teman-teman dekat saja |  |  |  |  |
| 21. | Mengobrol dengan teman baru membuat saya deg-degan sehingga bicara saya tidak lancar |  |  |  |  |
| 22. | Saya tetap dapat berbicara dengan lancar dimana saja, baik berhadapan dengan satu orang atau lebih |  |  |  |  |
| 23. | Orang lain sepertinya tidak pernah memahami apa yang saya utarakan |  |  |  |  |
| 24. | Cara saya merespons orang lain nampaknya dapat memberikan keberanian pada orang untuk berbicara secara terbuka dan jujur |  |  |  |  |
| 25. | Saya merasa takut dan tertekan ketika saya berbicara pada sekelompok orang yang berbeda-beda |  |  |  |  |
| 26. | Saya merasa dipojokkan ketika banyak pertanyaan yang muncul kepada saya ketika saya menjelaskan sesuatu |  |  |  |  |
| 27. | Komentar dari orang-orang membuat saya menjadi gugup dan cemas |  |  |  |  |
| 28. | Bila orang lain tidak tertarik dengan pembicaraan saya, maka saya merasa tidak berarti lagi |  |  |  |  |
| 29. | Komentar bagaimanapun dari orang-orang tidak akan membuat saya menjadi cemas dan gugup |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Kepercayaan Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 2. | Saya kurang percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki |  |  |  |  |
| 3. | Menurut saya belajar hanya sia-sia saja, karena saya selalu mendapatkan nilai tidak bagus |  |  |  |  |
| 4. | Saya tidak mengikuti kegiatan apapun di sekolah karena saya merasa tidak mampu |  |  |  |  |
| 5. | Saya meminta bantuan teman ketika mengerjakan tugas yang sulit |  |  |  |  |
| 6. | Saya memiliki target jurusan di kuliah yang jelas meskipun saya masih bersekolah |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak peduli jika pendapat teman saya salah |  |  |  |  |
| 8. | Saya merasa tidak perlu terburu-buru dalam menentukan target jurusan di kuliah karena saya masih bersekolah |  |  |  |  |
| 9. | Saya mampu menceritakan keadaan diri saya apa adanya tanpa merasa malu |  |  |  |  |
| 10. | Saya orang yang rajin belajar |  |  |  |  |
| 11. | Saya tidak mampu menceritakan keadaan diri saya apa adanya |  |  |  |  |
| 12. | Saya termasuk orang yang tidak terlalu rajin dalam belajar |  |  |  |  |
| 13. | Saya akan menolak pendapat yang disampaikan oleh teman yang tidak saya sukai |  |  |  |  |
| 14. | Saya meminta maaf dan mengakui kesalahan ketika saya bersalah |  |  |  |  |
| 15. | Saya berani bertanggung jawab atas pilihan yang saya pilih |  |  |  |  |
| 16. | Saya orang yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas |  |  |  |  |
| 17. | Saya kurang berani bertanggung jawab atas pilihan yang saya pilih |  |  |  |  |
| 18. | Saya mengerjakan setiap tugas tepat waktu |  |  |  |  |
| 19. | Ketika saya mendapatkan masalah saya akan berpikir logis atau jernih |  |  |  |  |
| 20. | Saya tidak mau berteman dengan orang yang tidak saya sukai secara fisik |  |  |  |  |
| 21. | Saya merasa kesal kepada teman yang memberikan saran kepada saya |  |  |  |  |
| 22. | Saya mengambil keputusan dengan terburu-buru |  |  |  |  |

1. **Skala Penelitian Konsep Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
| 1. | Bakat yang saya miliki dapat mendukung kesuksesan saya |  |  |  |  |
| 2. | Saya memiliki motivasi yang tinggi untuk menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi |  |  |  |  |
| 3. | Saya akan menjadi lebih baik jika menjadi diri saya sendiri |  |  |  |  |
| 4. | Saya adalah orang yang teliti dalam setiap pekerjaan |  |  |  |  |
| 5. | Saya mudah berteman dengan siapapun selama belajar di sekolah |  |  |  |  |
| 6. | Keluarga saya selalu membantu saya ketika saya menghadapi masalah |  |  |  |  |
| 7. | Saya bisa mentaati peraturan yang ditetapkan di sekolah |  |  |  |  |
| 8. | Saya dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada diri saya |  |  |  |  |
| 9. | Saya menerima kritik dan saran dari berbagi pihak |  |  |  |  |
| 10. | Menurut saya kita tidak perlu minder dengan bentuk tubuh yang kita miliki |  |  |  |  |
| 11. | Saya berusaha bersikap jujur kepada orang lain |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa senang apabila dapat membantu orang lain |  |  |  |  |
| 13. | Saya berharap bisa menjadi orang yang dipercaya |  |  |  |  |
| 14. | Saya adalah orang yang gembira |  |  |  |  |
| 15. | Saya mempunyai kontrol diri yang baik |  |  |  |  |
| 16. | Menurut saya tidak masalah menceritakan keburukan teman kepada orang lain |  |  |  |  |