1. **Skala Berpikir Positif**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** |  | **Skor** |  |  |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya percaya dengan berusaha akan dapat melakukan presentasi dengan baik. |  |  |  |  |
| 2. | Ketika mengalami kesulitan, saya cenderung terpaku pada sisi negatifnya. |  |  |  |  |
| 3. | Saya menganggap bahwa diri saya adalah orang yang mampu melakukan presentasi. |  |  |  |  |
| 4. | Saya ragu terhadap kemampuan saya dalam menyampaikan hal yang penting ketika melakukan presentasi. |  |  |  |  |
| 5. | Ketika saya tidak berhasil dalam melakukan presentasi, saya menganggap hal itu sebagai suatu proses pembelajaran. |  |  |  |  |
| 6. | Bagi saya kegagalan yang saya alami adalah hal yang sifatnya merugikan. |  |  |  |  |
| 7. | Apabila saya gagal dalam presentasi, bukan berarti saya gagal dalam mata kuliah yang sedang saya jalani. |  |  |  |  |
| 8. | Saya terlalu menyalahkan diri sendiri ketika melakukan kesalahan dalam presentasi. |  |  |  |  |
| 9. | Saya berpikir bahwa saya akan gagal ketika melakukan presentasi di depan kelas. |  |  |  |  |
| 10. | Bagi saya kegagalan dalam presentasi adalah suatu proses untuk menuju kesuksesan. |  |  |  |  |
| 11. | Masalah yang ada dalam perkuliahan, saya menganggap sebagai hal yang menghambat perkembangan diri saya. |  |  |  |  |
| 12. | Saya cenderung menyesal ketika melakukan kesalahan dalam presentasi. |  |  |  |  |
| 13. | Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki dapat melakukan presentasi dengan baik. |  |  |  |  |
| 14. | Ketika mengalami kesulitan dalam presentasi, saya menganggap sebagai pembelajaran untuk menjadi lebih berkompeten. |  |  |  |  |
| 15. | Saya kurang percaya diri dibalik masalah yang menimpa pada diri saya. |  |  |  |  |
| 16. | Dalam melakukan presentasi, saya menganggap diri saya gagal apabila tidak berhasil melakukannya dengan baik. |  |  |  |  |

1. **Skala Efikasi Diri**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** |  | **Skor** |  |  |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Saya yakin dengan melakukan presentasi akan menambah pengalaman bagi diri saya |  |  |  |  |
| 2. | Saya yakin potensi yang saya miliki dapat melakukan presentasi dengan baik |  |  |  |  |
| 3. | Saya selalu berpikir sesulit apapun dalam presentasi pasti ada jalan keluarnya |  |  |  |  |
| 4. | Saya yakin dapat bertanggung jawab untuk bisa menyampaikan materi dengan baik |  |  |  |  |
| 5. | Saya berfikir positif dalam menghadapi situasi ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 6. | Saya selalu berpikir sebelum melakukan presentasi pasti ada usaha yang dijalani |  |  |  |  |
| 7. | Saya yakin bisa menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 8. | Saya yakin bisa melakukan presentasi meskipun terdapat hambatan |  |  |  |  |
| 9. | Saya yakin bisa menyampaikan materi dengan maksimal ketika melakukan presentasi |  |  |  |  |
| 10. | Saya tetap semangat melakukan presentasi meskipun terdapat kesalahan |  |  |  |  |
| 11. | Saya menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran untuk kebaikan diri saya dimasa depan |  |  |  |  |
| 12. | Saya menjadi sukses karena pengalaman masa lalu |  |  |  |  |
| 13. | Saya mendapatkan reward apabila dapat melakukan presentasi dengan baik |  |  |  |  |
| 14. | Saya mampu menjelaskan semua materi apabila  melakukan presentasi |  |  |  |  |
| 15. | Saya berfikir positif terhadap kegiatan presentasi yang saya jalani |  |  |  |  |
| 16. | Saya tidak mudah menyerah untuk melakukan presentasi meskipun terasa sulit |  |  |  |  |
| 17. | Saya berkomitmen untuk bisa menyampaikan materi dengan baik |  |  |  |  |
| 18. | Saya mendapatkan pengalaman yang cukup berkesan setelah melakukan presentasi |  |  |  |  |

1. **Skala Kecemasan Berbicara Di Depan Umum**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** |  | **Skor** |  |  |
| **STS** | **TS** | **S** | **SS** |
| 1. | Kaki saya bergetar ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 2. | Tangan saya berkeringat dingin ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 3. | Jantung saya berdebar ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 4. | Nafas saya tidak teratur ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 5. | Suara saya bergetar ketika sedang menyampaikan materi di depan kelas |  |  |  |  |
| 6. | Saya mampu berbicara dengan suara yang jelas ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 7. | Saya tidak berkeringat dingin pada saat melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 8. | Saya dapat menyampaikan materi dengan tenang ketika sedang presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 9. | Saya tidak merasa lemas ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 10. | Saya merasa semangat ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 11. | Saya gugup ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 12. | Saya merasa gelisah ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 13. | Saya tidak mampu menjawab pertanyaan ketika sedang presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 14. | Saya merasa ragu ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 15. | Saya berani menyampaikan materi ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 16. | Saya dapat menyampaikan materi dengan menggunakan kalimat yang jelas dan mudah dipahami |  |  |  |  |
| 17. | Saya ingat semua hal yang akan saya sampaikan ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 18. | Saya tidak mampu dalam menyampaikan materi ketika sedang melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 19. | Saya merasa sulit berkonsentrasi pada saat menyampaikan materi di depan kelas |  |  |  |  |
| 20. | Saya mendadak lupa dengan materi yang sudah dipersiapkan sebelumnya ketika sedang melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 21. | Saya tidak percaya diri ketika sedang melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 22. | Saya berusaha fokus untuk menyampaikan materi presentasi dengan baik |  |  |  |  |
| 23. | Saya berusaha menjawab pertanyaan dengan kalimat yang mudah untuk ditangkap oleh orang lain |  |  |  |  |
| 24. | Saya merasa malu ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 25. | Saya berusaha mencari alasan agar tidak melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |
| 26. | Saya sangat percaya diri ketika melakukan presentasi di depan kelas |  |  |  |  |