

Tanggal :

Nama :

Kelas :

Skala Pobia Pada Penderita Gangguan Fobia Guru Matematika

INDIKATOR POBIA

Nomor	Reaksi Fisik
4	Berkeringat dingin dan gemetar
5	Telinga berdenging
6	Sulit berbicara dengan jelas
7	Mulut terasa kering saat bertemu pemicu pobia
8	Sering merasa buang air ketika bertemu pemicu pobia
	Reaksi Psikis
9	Merasa terancam
10	hilangan kendali ketika bertemu pemicu pobia
11	Marah
12	Terdiam ketika bertemu pemicu pobia
13	Menangis

INSTRUKSI Pengerjaan

- ∞ Bacalah dengan teliti beberapa kalimat atau pernyataan dibawah ini
- ∞ Bacalah pernyataan tersebut apakah sesuai dengan pikiran, keadaan, dan perasaan anda.
- ∞ Tugas anda adalah menuliskan kesesuaian dengan keadaan yang pernah anda alami. Jika pernyataan atau kalimat tersebut tidak sesuai, berikan alasanmu.

1. (Ya atau Tidak) Menurut saya, guru matematika adalah guru yang paling menyenangkan.

Alasan :

2. (Ya atau Tidak) Saya pernah dihukum karena tidak mengerjakan tugas matematika. Jika iya, hukuman seperti apa?

Alasan :

3. (Ya atau Tidak) Menurut saya, matematika adalah pelajaran yang menyenangkan.

Alasan :

4. (Ya atau Tidak) Saya sering merasa keringat dingin bahkan tubuh bergetar saat dihadapkan dengan guru matematika.

Alasan :

5. (Ya atau Tidak) Saya sering merasa telinga berdengung ketika guru matematika menjelaskan materi.

Alasan :

6. (Ya atau Tidak) Saya akan merasa langsung bingung ketika guru matematika bertanya pada saya.

Alasan :

7. (Ya atau Tidak) Mulut Saya sering terasa kering saat pelajaran matematika berlangsung.

Alasan :

8. (Ya atau Tidak) Saya sering merasakan sensai buang air ketika bertemu guru matematika.

Alasan :

9. (Ya atau Tidak) Keberadaan guru matematika didekat saya membuat saya merasa terancam

Alasan :

10. (Ya atau Tidak) Saya merasa takut jika bertemu guru matematika.

Alasan :

11. (Ya atau Tidak) Saat melihat guru matematika, saya teringat dengan kejadian yang tidak menyenangkan dan membuat saya gelisah sedikit ada rasa marah pada guru.

Alasan :

12. (Ya atau Tidak) Tubuh saya terasa lemas jika saya diminta maju ke depan saat pelajaran matematika.

Alasan :

13. (Ya atau Tidak) Saya memiliki pemikiran yang berlebihan tentang guru matematika tanpa alasan yang jelas.

Alasan :