**SKALA KONSEP DIRI DAN KECEMASAN SOSIAL**

**Nama/Inisial :**

**Usia :**

**Jenis Kelamin :**

**Kelas :**

**Petunjuk Pengisian:**

**Baca dan pahamilah setiap pernyataan berikut ini, perlu diketahui bahwa pada skala ini tidak ada jawaban benar atau salah maka dari itu jawablah sesuai dengan keadaan diri Anda.**

**Adapun pilihan yang disediakan yaitu:**

**SS : Bila pernyataan tersebut SANGAT SETUJU dengan diri Anda**

**S: Bila pernyataan tersebut SETUJU dengan diri Anda**

**TS : Bila pernyataan tersebut TIDAK SETUJU dengan diri Anda**

**STS : Bila pernyataan tersebut SANGAT TIDAK SETUJU dengan diri Anda.**

**SKALA KONSEP DIRI**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Pernyataan** | **Pilihan Jawaban** | | | |
| **SS** | **S** | **TS** | **STS** |
|  | **Saya kurang percaya diri** |  |  |  |  |
|  | **Bentuk tubuh saya kurang menarik** |  |  |  |  |
|  | **Saya takut gaya berpakaian saya di ejek atau ditertawakan orang lain** |  |  |  |  |
|  | **Saya merasa diri saya tidak seganteng atau secantik teman-teman dikelas** |  |  |  |  |
|  | **Saya memiliki tubuh yang sehat** |  |  |  |  |
|  | **Saya adalah orang yang menarik** |  |  |  |  |
|  | **Saya selalu tampil rapi dan menarik** |  |  |  |  |
|  | **saya percaya diri dengan pakaian yang saya kenakan** |  |  |  |  |
|  | **Saya merasa tidak terlalu pintar dibandingkan teman-teman saya** |  |  |  |  |
|  | **Saya berfikir buruk tentang diri saya** |  |  |  |  |
|  | **Saya kurang yakin dengan apa yang saya lakukan** |  |  |  |  |
|  | **Saya takut gagal dalam mengerjakan tugas** |  |  |  |  |
|  | **Saya mudah menyerah** |  |  |  |  |
|  | **Saya adalah orang yang ceria** |  |  |  |  |
|  | **Saya selalu bersemangat** |  |  |  |  |
|  | **Saya pasti bisa melakukan seperti apa yang teman saya lakukan** |  |  |  |  |
|  | **Saya dapat mengerjakan tugas tanpa takut salah** |  |  |  |  |
|  | **Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki** |  |  |  |  |
|  | **Sulit bagi saya untuk mengembangkan kedekatan dengan orang lain** |  |  |  |  |
|  | **Saya jarang berbicara dengan orang lain** |  |  |  |  |
|  | **Saya tidak mudah melakukan kegiatan sosial di sekolah** |  |  |  |  |
|  | **Saya lebih suka menyendiri** |  |  |  |  |
|  | **Saya adalah orang yang ramah** |  |  |  |  |
|  | **Saya adalah orang yang mudah untuk berteman** |  |  |  |  |
|  | **Saya mudah bergaul dengan orang baru** |  |  |  |  |
|  | **saya selalu mengikuti kegiatan gotong royong** |  |  |  |  |
|  | **Teman-teman mudah akrab dengan saya** |  |  |  |  |
|  | **Sulit bagi saya untuk jujur dengan diri sendiri** |  |  |  |  |
|  | **Saya memilih menghindar jika tidak bisa menyelesaikan tugas** |  |  |  |  |
|  | **Saya ragu dengan hasil yang saya kerjakan** |  |  |  |  |
|  | **Saya adalah orang yang sopan** |  |  |  |  |
|  | **Saya bersemangat dalam menjalankan suatu pekerjaan** |  |  |  |  |
|  | **Saya yakin pekerjaan yang saya kerjakan akan berhasil** |  |  |  |  |
|  | **Saya selalu bertanggungjawab atas apa yang saya lakukan** |  |  |  |  |

**SKALA KECEMASAN SOSIAL**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| SS | S | TS | STS |
|  | Saya khawatir teman-teman tidak akan menyukai saya ketika saya tampil/ bicara didalam kelas |  |  |  |  |
|  | Saya khawatir teman-teman akan mengejek saya ketika saya tampil/ bicara didalam kelas |  |  |  |  |
|  | Saya khawatir ketika berbuat sesuatu didalam kelas |  |  |  |  |
|  | Saya berani tampil berbicara di dalam kelas |  |  |  |  |
|  | Saya tidak takut walaupun teman membicarakan ketika saya tampil di kelas |  |  |  |  |
|  | Saya tidak takut salah ketika tampil di kelas |  |  |  |  |
|  | Saya cemas tentang apa yang teman fikirkan apabila saya yang akan maju |  |  |  |  |
|  | Saya cemas apabila teman-teman tidak menyukai saya |  |  |  |  |
|  | Saya cemas akan mengganggu mereka |  |  |  |  |
|  | Saya tidak cemas tentang apa yang teman fikirkan |  |  |  |  |
|  | Saya memaklumi apabila ada beberapa teman tidak menyukai saya |  |  |  |  |
|  | Saya mengerti bagaimana membuat teman nyaman ketika saya tampil |  |  |  |  |
|  | Saya merasa bahwa teman-teman mengejekku |  |  |  |  |
|  | Saya merasa teman-teman saya berbicara tentang saya dibelakangku |  |  |  |  |
|  | Saya merasa teman teman tidak menyukai saya |  |  |  |  |
|  | Saya tidak merasa bahwa temen-temen membicarakan saya dibelakangku |  |  |  |  |
|  | Saya merasa teman-teman menyukai saya |  |  |  |  |
|  | Saya merasa teman-teman tidak pernah mengejekku |  |  |  |  |
|  | Saya gugup ketika bertemu orang baru |  |  |  |  |
|  | Saya gugup ketika saya dikelilingi orang baru |  |  |  |  |
|  | Saya gugup ketika saya harus berbicara dengan senior |  |  |  |  |
|  | Saya tidak gugup ketika bertemu orang baru |  |  |  |  |
|  | Saya tidak gugup ketika saya dikelilingi orang baru |  |  |  |  |
|  | Saya tidak gugup ketika saya berbicara dengan senior |  |  |  |  |
|  | Saya merasa malu disekitar orang yang saya tidak kenal |  |  |  |  |
|  | Saya mampu berkomunikasi dengan orang yang saya tidak kenal |  |  |  |  |
|  | Saya tidak bisa melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain |  |  |  |  |
|  | Saya hanya bisa bicara dengan orang yang sudah akrab |  |  |  |  |
|  | Saya bisa melakukan sesuatu yang baru di depan orang lain |  |  |  |  |
|  | Saya bisa bicara dengan orang yang sudah akrab |  |  |  |  |
|  | Saya takut untuk mengajak sekelompok dengan saya karena mungkin mereka mengatakan tidak |  |  |  |  |
|  | Saya sulit bagi saya untuk meminta teman dekat saya sekelompok |  |  |  |  |
|  | Saya berani mengajak teman saya sekelompok dengan saya walaupun ditolak |  |  |  |  |
|  | Saya berani meminta teman dekat saya sekelompok |  |  |  |  |
|  | Saya tidak nyaman ketika dengan sekelompok teman yang saya kenal |  |  |  |  |
|  | Saya merasa malu bahkan dengan teman dekat saya |  |  |  |  |
|  | Saya nyaman ketika dengan sekelompok teman yang saya kenal |  |  |  |  |
|  | Saya merasa nyaman bahkan dengan teman dekat saya |  |  |  |  |