1. **Skala Kecemasan Berbicara didepan Umum**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Sangat Tidak Setuju | Tidak Setuju | Setuju | Sangat Setuju |
| 1 | Saya merasa gelisah ketika guru menyuruh saya menjelaskan materi di depan teman - teman sekelas |  |  |  |  |
| 2 | Tangan saya bergetar ketika menyampaikan pendapat di depan kelas |  |  |  |  |
| 3 | Saya berkeringat dingin jika harus menyampaikan pendapat di depan kelas |  |  |  |  |
| 4 | Jantung saya berdebar sangat kencang pada saat berbicara di depan kelas |  |  |  |  |
| 5 | Badan saya tiba-tiba menjadi lemas karena merasa takut untuk berbicara di depan kelas |  |  |  |  |
| 6 | Sebelum presentasi berlangsung, badan saya terasa panas dingin |  |  |  |  |
| 7 | Saya tidak merasa gugup ketika memberikan pendapat di depan kelas. |  |  |  |  |
| 8 | Ketika berbicara di depan umum, saya dapat dengan baik mengendalikan intonasi suara  saya. |  |  |  |  |
| 9 | Saya bisa mengontrol diri sehingga tidak mengeluarkan keringat yang berlebih pada saat guru menyuruh berbicara di depan |  |  |  |  |
| 10 | Saya dapat memberikan pendapat di depan kelas dengan perasaan tenang. |  |  |  |  |
| 11 | Saya tidak merasa lemas ketika disuruh berbicara di depan dan sangat semangat |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa santai dan rileks pada saat disuruh guru untuk berbicara di depan kelas |  |  |  |  |
| 13 | Saya gugup ketika berbicara di depan kelompok, sehingga memilih mengerjakan tugas sendiri daripada berkelompok. |  |  |  |  |
| 14 | Saya merasa gelisah sehingga tidak banyak berbicara ketika diskusi kelompok |  |  |  |  |
| 15 | Saya merasa sulit berkonsentrasi pada saat berbicara di depan teman-teman sekelas |  |  |  |  |
| 16 | Karena panik, saya cenderung mengulang apa yang disampaikan oleh teman saat diskusi |  |  |  |  |
| 17 | Saya berani menyampaikan pendapat saya di depan kelas. |  |  |  |  |
| 18 | Ketika guru meminta saya menjawab pertanyaan, saya mampu berbicara dengan suara yang jelas. |  |  |  |  |
| 19 | Saya berusaha menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh guru dengan bahasa yang jelas. |  |  |  |  |
| 20 | Saya dapat berbicara dengan menggunakan alasan- alasan yang jelas ketika memberikan kritik dalam diskusi. |  |  |  |  |
| 21 | Saya merasa tegang jika harus berbicara di depan orang banyak sehingga memilih untuk menghindarinya. |  |  |  |  |
| 22 | Saya sedikit berbicara ketika diskusi karena gugup dalam mengutarakan pendapat. |  |  |  |  |
| 23 | Saya banyak mengggunakan kata "eeem" sehingga kalimat terputus-putus ketika berbicara di depan kelas. |  |  |  |  |
| 24 | Saya tidak dapat mengontrol intonasi suara ketika merasa cemas dalam melakukan presentasi. |  |  |  |  |
| 25 | Saya mampu mempresentasikan tugas yang telah saya kerjakan dengan percaya diri |  |  |  |  |
| 26 | Saya merasa tenang ketika menjelaskan jawaban dari pertanyaan guru ketika presentasi berlangsung. |  |  |  |  |
| 27 | Saya mampu fokus pada apa yang nanti akan saya sampaikan ketika presentasi. |  |  |  |  |
| 28 | Karena gugup, saya berbicara dengan cepat agar presentasi yang saya lakukan cepat selesai. |  |  |  |  |
| 29 | Saya tidak memberikan ide dalam diskusi karena cemas jika harus menyampaikan ide di depan beberapa orang teman. |  |  |  |  |
| 30 | Karena gugup, saya akan mencari-cari alasan agar tidak tampil berbicara di depan orang banyak. |  |  |  |  |