

A. Blueprint Skala Kecemasan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Ketakutan terhadap evaluasi negatif ( <i>fear of negative evaluation</i> )	1. Penilaian buruk	13	1	6
	2. Sindiran	12	2	
	3. Mengejek	11	3	
Penghindaran sosial dan tertekan secara umum ( <i>social avoidance and distress in general</i> )	1. Menghindari kerumunan			3
	2. Menyendiri	10		
	3. Mengurung diri	9	4	
Penghindaran sosial dan tertekan terhadap lingkungan sosial yang baru ( <i>social avoidance specific to new situation</i> )	1. Menghindari tempat baru	8	5	4
	2. Tidak menyukai hal-hal baru		6	
	3. Tidak menyukai orang asing/baru	7		
Jumlah		7	6	13

B. Skala Kecemasan Sosial (Pre-Test & Post-Test)

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya takut dinilai buruk oleh orang lain				
2.	Saya merasa tidak nyaman ketika mendapat sindiran				
3.	Saya merasa orang lain sering mengejek saya				
4.	Saya menghindari berada di tengah kerumunan				
5.	Saya lebih memilih menyendiri daripada berinteraksi sosial				
6.	Saya merasa tertekan saat harus berinteraksi dengan banyak orang				
7.	Saya menghindari situasi sosial yang melibatkan banyak orang				
8.	Saya merasa cemas saat berada di tempat yang baru				
9.	Saya tidak menyukai hal-hal baru yang melibatkan orang lain				
10.	Saya merasa tidak nyaman bertemu orang yang belum saya kenal				
11.	Saya takut jika orang lain menilai saya secara negatif				
12.	Saya merasa gugup ketika menjadi pusat perhatian				
13.	Saya merasa tertekan saat harus berinteraksi di lingkungan baru				