**KISI-KISI SKALA KECEMASAN BERBICARA**

**Lampiran 4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Aspek** | **Indikator** | **Item** | | **Jumlah** |
| Favorable | Unfavorable |
| **Kecemasan berbicara di depan umum** | Fisiologis | 1. Anggota badan gemetar 2. Tangan berkeringat 3. Wajah memerah 4. Denyut jantung berdetak cepat | 1, 4, 5, 6  7, 28  9, 32  26, 29 | 2, 3  8,  10, 33  27 | 16 |
| Psikologis | 1. Kaget kalau ditanya oleh guru 2. Berbicara terbata-bata | 11  14, 15, 30 | 12, 13  16, 31 | 8 |
| Perilaku secara umum | 1. Duduk paling belakang 2. Sering keluar masuk toilet 3. Berjalan-jalan seputar ruangan | 17, 18  20, 21  23, 24 | 19  22  25 | 9 |

**Skala Kecemasan berbicara di depan umum**

**Lampiran 5**

Saya Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar yang akan melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui penerapan teknik *Deep breathing* untuk mengurangi kecemasan berbicara di depan umum siswa. Penelitian ini merupakan syarat dalam menyelesaikan tugas akhir di jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Makassar.

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan siswa untuk menjadi responden dalam penelitian ini, melalui pengisian skala yang ada. Saya berharap jawaban yang Saudara/i berikan adalah pendapat pribadi tanpa dipengaruhi orang lain. Partisipasi Saudara/i bersifat sukarela tanpa ada unsur paksaan, Saudara/i dapat mengundurkan diri setiap saat tanpa ada sangsi apapun. Informasi yang Saudara/i berikan akan dipergunakan hanya untuk keperluan penelitian ini saja tanpa ada maksud lain.

Peneliti

1. **Petunjuk Pengisian**

Pengisian ini tidak memengaruhi posisi Saudara/I di sekolah, untuk itu isikan sasuai pendapat Saudara/i pribadi. Isikan identitas Saudara/i. Berilah tanda centang (√) salah satu pada kolom pertanyaan yang telah disediakan dibawah ini sesuai dengan keadaan Saudara yang sebenar-benarnya. Alternative jawaban yang disediakan sebagai berikut : S = Selalu, SR = Sering, JR = Jarang, TP= Tidak Pernah.

1. **Identitas Responden**

NamaLengkap :

No Absen :

Jenis Kelamin : (laki-laki / perempuan)

1. **Variabel Penelitian**

**Kecemasan berbicara di depan umum**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
| S | SR | JR | TP |  | |
| 1 | Anggota tubuh saya terasa gemetar ketika diminta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 2 | Tubuh saya biasa saja ketika diminta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 3 | Saya rileks ketika diminta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 4 | Anggota tubuh saya gemetar ketika guru menyebut nama saya untuk menyampaikan pendapat |  |  |  |  |
| 5 | Saat menyampaikan pendapat anggota tubuh saya gemetaran |  |  |  |  |
| 6 | Naskah yang saya pegang bergetar ketika berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 7 | Tangan saya berkeringat ketika berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 8 | Tangan saya normal ketika berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 9 | Wajah saya memerah ketika diminta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 10 | Wajah saya terlihat normal ketika berbicara di depan umum |  |  |  |  |
| 11 | Saya kaget ketika ditanya oleh guru |  |  |  |  |
| 12 | Saya biasa saja ketika di tanya oleh guru |  |  |  |  |
| 13 | Saya tenang saja ketika nama saya disebut oleh guru |  |  |  |  |  |
| 14 | Saya berbicara terbata-bata ketika diminta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |  |
| 15 | Saya berbicara terbata-bata ketika dimintai pendapat dalam diskusi |  |  |  |  |  |
| 16 | Saya lancar berbicara ketika diminta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |  |
| 17 | Saya lebih nyaman duduk di belakang ketika diskusi |  |  |  |  |  |
| 18 | Saya tidak suka duduk di depan ketika berada di kelas |  |  |  |  |  |
| 19 | Saya lebih memilih duduk di depan ketika di kelas |  |  |  |  |  |
| 20 | Saya keluar masuk toilet ketika di minta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |  |
| 21 | Saya minta isin keluar kelas walaupun tidak ada yang penting di luar |  |  |  |  |  |
| 22 | Saya hanya keluar kelas ketika hal mendesak saja |  |  |  |  |  |
| 23 | Saya berjalan di depan kelas ketika sedang berbicara di depan kelas |  |  |  |  |  |
| 24 | Saya berpindah tempat ketika akan membawakan materi di depan kelas |  |  |  |  |  |
| 25 | Saya tenang ketika di minta untuk berbicara di depan kelas |  |  |  |  |  |
| 26 | Jantung saya berdetak lebih cepat ketika di minta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |  |
| 27 | Jantung saya berdetak normal ketika di minta untuk berbicara di depan umum |  |  |  |  |  |
| 28 | Ketika diminta untuk berpidato di depan umum tangan saya selalu berkeringat |  |  |  |  |  |
| 29 | Ketika berpendapat atau mengeluarkan gagasan di depan kelas jantung saya berdetak lebih cepat |  |  |  |  |  |
| 30 | Saya berbicara terbata-bata ketika berpidato di depan umum karena saya lupa naskah |  |  |  |  |  |
| 31 | Saya lancar ketika berpidato di depan umum |  |  |  |  |  |
| 32 | Ketika dimintai pendapat atau gagasan oleh guru wajah saya langsung memerah |  |  |  |  |  |
| 33 | Wajah saya normal ketika dimintai pendapat atau gagasan oleh guru |  |  |  |  |  |