

LAMPIRAN

LAMPIRAN A

A-1 Skala Adaptasi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

A-2 Skala Adaptasi Tipe Kepribadian

A-1 Skala Adaptasi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdetak keras ketika akan berbicara di depan umum.				
2	Saya tetap dapat tidur nyenyak, walaupun besok akan tampil berbicara				
3	Saya bicara teragap pada saat tampil di depan umum.				
4	Saya tetap mampu berbicara dengan suara yang jelas, pada saat tampil berbicara .				
5	Saya merasa tegang pada saat akan berbicara di depan umum.				
6	Saya merasa percaya diri ketika berbicara di depan umum				
7	Malam hari menjelang hari-hari akan tampil berbicara, saya sulit tidur				
8	Nafas saya tetap teratur, walau giliran untuk tampil berbicara tinggal sesaat lagi				
9	Pembicaraan saya menjadi kacau, pada saat tampil di depan umum				
10	Saya tetap dapat berbicara dengan lancar, ketika berbicara di depan umum				
11	Saya merasa panik ketika akan berbicara di depan umum				
12	Saya merasa bersemangat pada saat berbicara di depan umum				
13	Sesaat sebelum berbicara, saya merasa mual				

14	Walau akan berbicara, perut saya tetap nyaman				
15	Ketika akan mulai berbicara, saya tidak ingat apa yang saya harus katakan				
16	Komentar dari teman-teman tidak membuat saya hilang konsentrasi				
17	Perasaan takut menghampiri saya, saat giliran tampil makin dekat				
18	Saya merasa tenang walau akan berbicara di depan orang banyak				
19	Muka saya menjadi pucat ketika nama saya dipanggil untuk tampil				
20	Detak jantung saya tetap normal, ketika mengawali pembicaraan saya di depan umum				
21	Apa yang akan saya utarakan hilang seketika saat tampil berbicara di depan umum				
22	Ekspresi teman-teman, tidak membuat saya lupa terhadap apa yang ingin saya sampaikan				
23	Saya merasa was-was saat akan berbicara di depan umum				
24	Saya tidak merasa gelisah, ketika giliran tampil berbicara makin dekat				
25	Perut saya terasa sakit jika teringat akan segera tampil berbicara di depan umum				
26	Saya tidak merasa pusing, ketika giliran tampil makin dekat				
27	Bicara saya terbata-bata, saat berbicara				

	di depan umum				
28	Komentar teman-teman, tidak membuat saya lupa pada apa yang akan saya sampaikan				
29	Saya takut teman-teman mengejek saya, saat tampil berbicara				
30	Saya tetap dapat bersikap rileks, walaupun sesaat lagi akan segera tampil berbicara				
31	Ketika mulai berbicara, tangan saya basah oleh keringat dingin				
32	Tubuh saya tidak berkeringat, pada saat berbicara di depan umum				
33	Konsentrasi saya hilang, saat teman-teman memberikan berbagai komentar				
34	Perhatian pendengar yang tertuju pada saya, tidak membuat saya kehilangan arah pembicaraan				
35	Saya merasa gugup ketika nama saya dipanggil untuk segera tampil berbicara				
36	Saya tidak merasa was-was ketika akan mulai berbicara				
37	Nafas saya terasa sesak jika akan berbicara di depan umum				
38	Saat berbicara di depan umum, kaki dan tangan saya tidak terasa dingin				
39	Saya menjadi lupa terhadap apa yang ingin saya sampaikan, ketika menyaksikan ekspresi para pendengar				
40	Perhatian penonton yang seluruhnya				

	tertuju pada saya, tidak membuat saya kehilangan kata-kata				
41	Saya merasa khawatir pada saat berbicara di depan umum				
42	Saya tetap dapat duduk tenang, menunggu giliran tampil berbicara				
43	Kaki dan tangan saya terasa dingin saat akan berbicara				
44	Alur pembicaraan saya menjadi tidak teratur, ketika seluruh perhatian tertuju kearah saya				
45	Saya tetap dapat berbicara dengan jelas, meskipun saya lihat bermacam-macam ekspresi-ekspresi dari pendengar				
46	Giliran tampil yang makin dekat membuat saya makin merasa tidak nyaman				
47	Saya tidak merasa gugup, pada saat akan mengawali pembicaraan				
48	Pada saat akan berbicara di depan umum, tubuh saya berkeringat dingin				
49	Saya tidak dapat berbicara dengan suara yang jelas, ketika berbicara di depan umum				
50	Saya tetap dapat menyusun kata-kata dengan baik, pada saat berbicara di depan umum				
51	Saya tidak dapat duduk tenang ketika giliran tampil makin dekat				
52	Keharusan untuk tampil berbicara				

	secara spontan, tidak membuat saya merasa khawatir				
53	Kaki dan tangan saya gemetar ketika mulai berbicara di depan umum				
54	Pada saat perhatian semua tertuju pada saya, saya tetap berbicara dengan lancar tanpa tergagap				
55	Makin dekat dengan giliran untuk tampil, saya makin tidak yakin apakah saya dapat berbicara dengan baik				
56	Saya tetap merasa nyaman, walau giliran tampil makin dekat				

A-2 Skala Adaptasi Tipe Kepribadian

Berikut ini terdapat dua pernyataan pada masing-masing nomor. Tugas anda adalah untuk memilih dengan cara melingkari salah satu diantara dua pilihan pernyataan yang mencirikan atau sesuai dengan anda.

1. a. Saya senang melakukan aktivitas outbond
b. Saya senang melakukan aktivitas membaca
2. a. Dalam sebuah aktivitas saya lebih senang melakukannya secara berkelompok
b. Dalam sebuah aktivitas saya lebih senang melakukannya secara individu
3. a. Bertemu dengan orang lain dan aktivitas sosial membuat saya bersemangat
b. Bertemu dengan orang lain dan aktivitas sosial membuat saya bosan
4. a. Saya langsung membuat status di facebook saat ada suatu kejadian
b. Saya tidak membuat status di facebook saat ada suatu kejadian
5. a. Saya langsung memberi komen saat seseorang menuliskan sesuatu di wall saya
b. Saya tidak langsung memberi komen saat seseorang menuliskan sesuatu di wall saya
6. a. Saya senang berhubungan dengan orang secara langsung (dalam dunia nyata)
b. Saya senang berhubungan dengan orang lain dalam dunia maya (facebook)
7. a. Mudah bagi saya untuk mendapatkan teman pada lingkungan baru yang saya tempati
b. Sulit bagi saya untuk mendapatkan teman pada lingkungan baru yang saya tempati
8. a. Mudah bagi saya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru
b. Sulit bagi saya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru
9. a. Saya senang melakukan kegiatan sosial kemasyarakatan
b. saya senang melakukan kegiatan di dalam rumah

10. a. Saya senang pada lingkungan dan orang-orang baru
b. Saya senang pada lingkungan yang sudah saya tempati dan orang-orang yang sudah saya kenal
11. a. Saya orang yang memiliki sifat sosial dan ekspresif
b. Saya orang yang memiliki sifat tertutup dan mandiri
12. a. Saya lebih memilih tempat yang ramai dan banyak interaksi/aktivitas
b. Saya lebih memilih tempat yang tenang dan pribadi untuk berkonsentrasi
13. a. Saya menyukai tantangan untuk menguasai keterampilan baru
b. Saya menggunakan keterampilan yang sudah dikuasai
14. a. Saat liburan saya memilih untuk naik gunung
b. Saat liburan saya lebih memilih untuk membuat kerajinan
15. a. Saya suka pekerjaan/aktivitas yang memacu adrenalin
b. Saya tidak suka pekerjaan/aktivitas yang memacu adrenalin
16. a. Membetulkan genteng yang bocor
b. Membeli peralatan di toko material
17. a. Saya tidak peduli akan resiko yang didapat atas status di facebook yang saya buat
b. Saya takut akan risiko yang didapat atas status di facebook yang saya buat
18. a. Saya tidak peduli akan risiko yang didapat atas komen status di facebook teman yang saya buat
b. Saya takut akan risiko yang didapat atas komen di status facebook teman saya yang saya buat
19. a. Saya menerima risiko atas hal yang saya lakukan ketika menjelajahi dunia maya
b. Saya tidak menerima risiko atas hal yang saya lakukan ketika menjelajahi dunia maya
20. a. Berani bertindak tanpa terlalu lama berpikir
b. Berpikir secara matang sebelum bertindak
21. a. Menarik kesimpulan dengan cepat sesuai naluri

- b. Menarik kesimpulan dengan lama dan hati-hati
- 22. a. Saya memiliki karakter spontan, easy going
 - b. Saya memiliki karakter berhati-hati, penuh pertimbangan
- 23. a. Dengan spontan saya melakukan sebuah tindakan
 - b. Saya memikirkan matang-matang terlebih dahulu sebelum bertindak
- 24. a. Dengan spontan saya mengambil sebuah keputusan
 - b. Saya memikirkan matang-matang terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan
- 25. a. Dalam situasi genting saya cepat mengambil keputusan/tindakan
 - b. Dalam situasi genting saya mengadakan koordinasi terlebih dahulu agar terkontrol
- 26. a. Saya menuliskan apapun yang saya inginkan di facebook saya tanpa memikirkan akibatnya
 - b. Saya memikirkan terlebih dahulu apa yang akan saya tulis di facebook saya
- 27. a. Dengan spontan saya memberikan komen di status media sosial teman
 - b. Saya memikirkan dahulu jika ingin memberi komen di status media sosial teman
- 28. a. Bagi saya perubahan mendadak tidak jadi masalah
 - b. Saya tidak menyukai hal-hal yang bersifat mendadak dan diluar perencanaan
- 29. a. Bertindak dengan semangat tanpa menggunakan jangka waktu
 - b. Bertindak step by step dengan timeframe yang jelas
- 30. a. Lebih memilih berkomunikasi dengan berbicara
 - b. Lebih memilih berkomunikasi dengan menulis
- 31. a. Mengekspresikan semangat
 - b. Menyimpan semangat dalam hati
- 32. a. Dengan spontan saya menunjukkan emosi yang saya rasakan
 - b. Saya menunjukkan emosi ketika sedang sendiri
- 33. a. Dengan spontan saya mengungkapkan kegembiraan yang saya rasakan
 - b. Saya mengungkapkan kegembiraan yang saya rasakan melalui status di

facebook

34. a. Saya mudah mengekspresikan perasaan yang sedang saya rasakan
b. Saya sulit mengekspresikan perasaan yang sedang saya rasakan
35. a. Dengan spontan saya mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan secara *face to face*
b. Saya menunda untuk mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan dan melampiaskan melalui status facebook
36. a. Dengan spontan saya mengungkapkan kesedihan yang saya rasakan melalui status di facebook
b. Saya mengungkapkan kesedihan yang saya rasakan melalui status di media sosial
37. a. Menemukan dan mengembangkan ide dengan mendiskusikan
b. Menemukan dan mengembangkan ide dengan merenungkan
38. a. Memahami ide dan teori saat mempraktekkannya langsung
b. Mengklarifikasi ide dan teori sebelum mempraktekkan
39. a. Saya orang yang praktis
b. Saya orang yang konseptual
40. a. Membangun ide pada saat berbicara
b. Membangun ide dengan matang baru membicarakan
41. a. Saya membicarakan ide-ide yang saya miliki
b. Ide-ide yang saya miliki, saya tuliskan pada buku catatan
42. a. Saya menyukai diskusi secara langsung
b. Saya menyukai diskusi secara online melalui grup di facebook
43. a. Saya menghadapi masalah yang sedang saya alami
b. Saya menghindari masalah yang sedang saya alami
44. a. Dalam menghadapi masalah saya menghadapinya sendiri
b. Dalam menghadapi masalah saya meminta tolong seseorang (teman, sahabat, orang lain)
45. a. Saya bertanggung jawab atas pilihan yang telah orang lain ambil karena satu tim
a. Saya hanya bertanggung jawab atas pilihan yang telah saya ambil

46. a. Saya bertanggung jawab atas keputusan yang telah orang lain ambil karena kami satu tim
- b. Saya hanya bertanggung jawab atas keputusan yang telah saya ambil
47. a. Saya tidak bertanggung jawab atas status di facebook yang saya buat
- b. Saya bertanggung jawab atas status di facebook yang saya buat
48. a. Saya tidak bertanggung jawab atas komen di facebook yang saya buat
- b. Saya bertanggung jawab atas komen di media sosial yang saya buat

LAMPIRAN B

B-1 Skala Try Out Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

B-2 Skala Try Out Tipe Kepribadian

IDENTITAS DIRI

Nama/inisial :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan saudara/I untuk mengisi seluruh pernyataan yang ada.
2. Berilah tanda (X) pada kolom yang saudara/I pilih dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.
3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban bersifat benar.
4. Terdapat 4 alternatif jawaban, yaitu:
 - SS : Jika pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri Anda.
 - S : Jika pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri Anda.
 - TS : Jika pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri Anda.
 - STS : Jika pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri Anda.
5. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dan usahakan tidak ada nomor yang terlewat.

CARA MENJAWAB

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu dan tidak percaya pada jawaban sendiri saat mengerjakan ujian			X	

JIKA INGIN MENGGANTI JAWABAN

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu dan tidak percaya pada jawaban sendiri saat mengerjakan ujian		X	X	

SELAMAT MENGERJAKAN

B-1 Skala Try Out Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

No	Item	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdetak keras ketika akan berbicara di depan umum.				
2	Saya tetap dapat tidur nyenyak, walaupun besok akan tampil berbicara				
3	Saya bicara teragap pada saat tampil di depan umum.				
4	Saya tetap mampu berbicara dengan suara yang jelas, pada saat tampil berbicara .				
5	Saya merasa tegang pada saat akan berbicara di depan umum.				
6	Saya merasa percaya diri ketika berbicara di depan umum				
7	Malam hari menjelang hari-hari akan tampil berbicara, saya sulit tidur				
8	Nafas saya tetap teratur, walau giliran untuk tampil berbicara tinggal sesaat lagi				
9	Pembicaraan saya menjadi kacau, pada saat tampil di depan umum				
10	Saya tetap dapat berbicara dengan lancar, ketika berbicara di depan umum				
11	Saya merasa panik ketika akan berbicara di depan umum				
12	Saya merasa bersemangat pada saat berbicara di depan umum				
13	Sesaat sebelum berbicara, saya merasa mual				

14	Walau akan berbicara, perut saya tetap nyaman				
15	Ketika akan mulai berbicara, saya tidak ingat apa yang saya harus katakan				
16	Komentar dari teman-teman tidak membuat saya hilang konsentrasi				
17	Perasaan takut menghampiri saya, saat giliran tampil makin dekat				
18	Saya merasa tenang walau akan berbicara di depan orang banyak				
19	Muka saya menjadi pucat ketika nama saya dipanggil untuk tampil				
20	Detak jantung saya tetap normal, ketika mengawali pembicaraan saya di depan umum				
21	Apa yang akan saya utarakan hilang seketika saat tampil berbicara di depan umum				
22	Ekspresi teman-teman, tidak membuat saya lupa terhadap apa yang ingin saya sampaikan				
23	Saya merasa was-was saat akan berbicara di depan umum				
24	Saya tidak merasa gelisah, ketika giliran tampil berbicara makin dekat				
25	Perut saya terasa sakit jika teringat akan segera tampil berbicara di depan umum				
26	Saya tidak merasa pusing, ketika giliran tampil makin dekat				
27	Bicara saya terbata-bata, saat berbicara				

	di depan umum				
28	Komentar teman-teman, tidak membuat saya lupa pada apa yang akan saya sampaikan				
29	Saya takut teman-teman mengejek saya, saat tampil berbicara				
30	Saya tetap dapat bersikap rileks, walaupun sesaat lagi akan segera tampil berbicara				
31	Ketika mulai berbicara, tangan saya basah oleh keringat dingin				
32	Tubuh saya tidak berkeringat, pada saat berbicara di depan umum				
33	Konsentrasi saya hilang, saat teman-teman memberikan berbagai komentar				
34	Perhatian pendengar yang tertuju pada saya, tidak membuat saya kehilangan arah pembicaraan				
35	Saya merasa gugup ketika nama saya dipanggil untuk segera tampil berbicara				
36	Saya tidak merasa was-was ketika akan mulai berbicara				
37	Nafas saya terasa sesak jika akan berbicara di depan umum				
38	Saat berbicara di depan umum, kaki dan tangan saya tidak terasa dingin				
39	Saya menjadi lupa terhadap apa yang ingin saya sampaikan, ketika menyaksikan ekspresi para pendengar				
40	Perhatian penonton yang seluruhnya				

	tertuju pada saya, tidak membuat saya kehilangan kata-kata				
41	Saya merasa khawatir pada saat berbicara di depan umum				
42	Saya tetap dapat duduk tenang, menunggu giliran tampil berbicara				
43	Kaki dan tangan saya terasa dingin saat akan berbicara				
44	Alur pembicaraan saya menjadi tidak teratur, ketika seluruh perhatian tertuju kearah saya				
45	Saya tetap dapat berbicara dengan jelas, meskipun saya lihat bermacam-macam ekspresi-ekspresi dari pendengar				
46	Giliran tampil yang makin dekat membuat saya makin merasa tidak nyaman				
47	Saya tidak merasa gugup, pada saat akan mengawali pembicaraan				
48	Pada saat akan berbicara di depan umum, tubuh saya berkeringat dingin				
49	Saya tidak dapat berbicara dengan suara yang jelas, ketika berbicara di depan umum				
50	Saya tetap dapat menyusun kata-kata dengan baik, pada saat berbicara di depan umum				
51	Saya tidak dapat duduk tenang ketika giliran tampil makin dekat				
52	Keharusan untuk tampil berbicara				

	secara spontan, tidak membuat saya merasa khawatir				
53	Kaki dan tangan saya gemetar ketika mulai berbicara di depan umum				
54	Pada saat perhatian semua tertuju pada saya, saya tetap berbicara dengan lancar tanpa tergagap				
55	Makin dekat dengan giliran untuk tampil, saya makin tidak yakin apakah saya dapat berbicara dengan baik				
56	Saya tetap merasa nyaman, walau giliran tampil makin dekat				

IDENTITAS DIRI

Nama/inisial :
Jenis Kelamin :L/P*
Fakultas/Prodi :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan saudara/I untuk mengisi seluruh pernyataan yang ada.
2. Berilah tanda lingkaran (O) pada pilihan pernyataan yang saudara/I pilih dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.
3. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban bersifat benar.
4. Terdapat 2 alternatif jawaban, yaitu: A dan B
5. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dan usahakan tidak ada nomor yang terlewat.

CARA MENJAWAB

49. A. Saya senang bermain permainan tradisional
 B. saya senang bermain video *games*

JIKA INGIN MENGGANTI JAWABAN

1. A. Saya senang bermain permainan tradisional
 B. saya senang bermain video *games*

SELAMAT MENGERJAKAN

B-2 Skala Try Out Tipe Kepribadian

1. A. Saya senang melakukan aktivitas outbond
B. saya senang melakukan aktivitas membaca
2. A. Dalam sebuah aktivitas saya lebih senang melakukannya secara berkelompok
B. Dalam sebuah aktivitas saya lebih senang melakukannya secara individu
3. A. Bertemu dengan orang lain dan aktivitas sosial membuat saya bersemangat
B. Bertemu dengan orang lain dan aktivitas sosial membuat saya bosan
4. A. Saya langsung membuat status di media sosial saat ada suatu kejadian
B. saya tidak membuat status di media sosial saat ada suatu kejadian
5. A. Saya langsung memberi komen saat seseorang menuliskan sesuatu di media sosial
B. Saya tidak langsung memberi komen saat seseorang menuliskan sesuatu di media sosial saya
6. A. Saya senang berhubungan dengan orang secara langsung (dalam dunia nyata)
B. Saya senang berhubungan dengan orang lain dalam dunia maya
7. A. Mudah bagi saya untuk mendapatkan teman pada lingkungan baru yang saya tempati
B. Sulit bagi saya untuk mendapatkan teman pada lingkungan baru yang saya tempati
8. A. Mudah bagi saya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru
B. Sulit bagi saya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru
9. A. Saya senang melakukan kegiatan sosial kemasyarakatan
B. Saya senang melakukan kegiatan di dalam rumah
10. A. Saya senang pada lingkungan dan orang-orang baru

- B. Saya senang pada lingkungan yang sudah saya tempati dan orang-orang yang sudah saya kenal
11. A. Saya orang yang memiliki sifat sosial dan ekspresif
B. Saya orang yang memiliki sifat tertutup dan mandiri
12. A. Saya lebih memilih tempat yang ramai dan banyak interaksi/aktivitas
B. Saya lebih memilih tempat yang tenang dan pribadi untuk berkonsentrasi
13. A. Saya menyukai tantangan untuk menguasai keterampilan baru
B. Saya menggunakan keterampilan yang sudah dikuasai
14. A. Saat liburan saya memilih untuk naik gunung
B. Saat liburan saya lebih memilih untuk membuat kerajinan
15. A. Saya suka pekerjaan/aktivitas yang memacu adrenalin
B. Saya tidak suka pekerjaan/aktivitas yang memacu adrenalin
16. A. Membetulkan genteng yang bocor
B. Membeli peralatan di toko material
17. A. Saya tidak peduli akan resiko yang didapat atas status di media sosial yang saya buat
B. Saya takut akan resiko yang didapat atas status di media sosial yang saya buat
18. A. Saya tidak peduli akan resiko yang didapat atas komen status di media sosial teman yang saya buat
B. Saya takut akan resiko yang didapat atas komen di status media sosial teman saya yang saya buat
19. A. Saya menerima resiko atas hal yang saya lakukan ketika menjelajahi dunia maya
B. Saya tidak menerima resiko atas hal yang saya lakukan ketika menjelajahi dunia maya
20. A. Berani bertindak tanpa terlalu lama berpikir
B. Berpikir secara matang sebelum bertindak

21. A. Menarik kesimpulan dengan cepat sesuai naluri
B. menarik kesimpulan dengan lama dan hati-hati
22. A. Saya memiliki karakter spontan, easy going
B. saya memiliki karakter berhati-hati, penuh pertimbangan
23. A. Dengan spontan saya melakukan sebuah tindakan
B. Saya memikirkan matang-matang terlebih dahulu sebelum bertindak
24. A. Dengan spontan saya mengambil sebuah keputusan
B. Saya memikirkan matang-matang terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan
25. A. Dalam situasi genting saya cepat mengambil keputusan/
tindakan
B. Dalam situasi genting saya mengadakan koordinasi terlebih dahulu agar terkontrol
26. A. Saya menuliskan apapun yang saya inginkan di media sosial saya tanpa memikirkan akibatnya
B. Saya memikirkan terlebih dahulu apa yang akan saya tulis di media sosial saya
27. A. Dengan spontan saya memberikan komen di status media sosial teman
B. Saya memikirkan dahulu jika ingin memberi komen di status media sosial teman
28. A. Bagi saya perubahan mendadak tidak jadi masalah
B. Saya tidak menyukai hal-hal yang bersifat mendadak dan diluar perencanaan

29. A. Bertindak dengan semangat tanpa menggunakan jangka waktu
B. Bertindak step by step dengan timeframe yang jelas
30. A. Lebih memilih berkomunikasi dengan berbicara
B. Lebih memilih berkomunikasi dengan menulis
31. A. Mengekspresikan semangat
B. Menyimpan semangat dalam hati
32. A. Dengan spontan saya menunjukkan emosi yang saya rasakan
B. Saya menunjukkan emosi ketika sedang sendiri
33. A. Dengan spontan saya mengungkapkan kegembiraan yang saya rasakan
B. Saya mengungkapkan kegembiraan yang saya rasakan melalui media sosial
34. A. Saya mudah mengekspresikan perasaan yang sedang saya rasakan
B. Saya sulit mengekspresikan perasaan yang sedang saya rasakan
35. A. Dengan spontan saya mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan secara *face to face*
B. Saya menunda untuk mengungkapkan kemarahan yang saya rasakan dan melampiaskan melalui status media sosial
36. A. Dengan spontan saya mengungkapkan kesedihan yang saya rasakan melalui status di media sosial
B. Saya mengungkapkan kesedihan yang saya rasakan melalui status di media sosial
37. A. Menemukan dan mengembangkan ide dengan mendiskusikan
B. Menemukan dan mengembangkan ide dengan merenungkan
38. A. Memahami ide dan teori saat mempraktekkannya langsung
B. Mengklarifikasi ide dan teori sebelum mempraktekkan
39. A. Saya orang yang praktis

- B. Saya orang yang konseptual
40. A. Membangun ide pada saat berbicara
B. Membangun ide dengan matang baru membicarakan
41. A. Saya membicarakan ide-ide yang saya miliki
B. Ide-ide yang saya miliki, saya tuliskan pada buku catatan
42. A. Saya menyukai diskusi secara langsung
B. Saya menyukai diskusi secara online melalui grup di media sosial
43. A. Saya menghadapi masalah yang sedang saya alami
B. Saya menghindari masalah yang sedang saya alami

44. A. Dalam menghadapi masalah saya menghadapinya sendiri
B. Dalam menghadapi masalah saya meminta tolong seseorang (teman, sahabat, orang lain)
45. A. Saya bertanggung jawab atas pilihan yang telah orang lain ambil karena satu tim
B. Saya hanya bertanggung jawab atas pilihan yang telah saya ambil
46. A. Saya bertanggung jawab atas keputusan yang telah orang lain ambil karena kami satu tim
B. Saya hanya bertanggung jawab atas keputusan yang telah saya ambil
47. A. Saya tidak bertanggung jawab atas status di media sosial yang saya buat
B. Saya bertanggung jawab atas status di media sosial yang saya buat
48. A. Saya tidak bertanggung jawab atas komen di media sosial yang saya buat
B. Saya bertanggung jawab atas komen di media sosial yang saya buat

LAMPIRAN C

C-1 Tabulasi Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

C-2 Tabulasi Tipe Kepribadian

LAMPIRAN D

D-1 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Kecemasan Berkomunikasi di
Depan Umum

D-2 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Tipe Kepribadian

D-1 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

1. Putaran Pertama

Reliability

Scale: KECEMASAN BERKOMUNIKASI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	150	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.899	56

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	132.41	218.687	.395	.897
VAR00002	132.97	223.657	.161	.899
VAR00003	132.65	217.572	.430	.896
VAR00004	133.15	221.965	.299	.898
VAR00005	132.51	219.339	.390	.897
VAR00006	132.93	219.115	.451	.896
VAR00007	132.87	217.923	.408	.897
VAR00008	132.88	221.408	.293	.898
VAR00009	132.83	217.661	.467	.896
VAR00010	132.96	217.864	.502	.896

VAR00011	132.63	216.381	.530	.895
VAR00012	132.77	222.915	.244	.898
VAR00013	133.07	221.062	.253	.899
VAR00014	133.04	223.032	.218	.899
VAR00015	132.85	217.790	.436	.896
VAR00016	132.91	223.838	.168	.899
VAR00017	132.55	217.551	.457	.896
VAR00018	132.81	222.233	.252	.898
VAR00019	133.01	217.275	.490	.896
VAR00020	132.83	220.945	.319	.898
VAR00021	132.72	216.337	.470	.896
VAR00022	132.97	225.173	.114	.900
VAR00023	132.74	215.576	.587	.895
VAR00024	132.81	221.146	.319	.898
VAR00025	133.01	218.302	.423	.896
VAR00026	132.85	227.173	-.001	.901
VAR00027	132.86	216.524	.536	.895
VAR00028	132.90	224.560	.139	.899
VAR00029	132.87	218.004	.447	.896
VAR00030	132.97	221.610	.280	.898
VAR00031	132.73	217.730	.435	.896
VAR00032	132.77	222.123	.256	.898
VAR00033	132.91	218.461	.398	.897
VAR00034	132.97	221.409	.280	.898
VAR00035	132.74	216.851	.513	.895
VAR00036	132.86	223.853	.174	.899
VAR00037	132.97	217.744	.398	.897
VAR00038	132.75	226.845	.014	.901
VAR00039	132.72	216.404	.455	.896
VAR00040	132.95	223.031	.230	.898
VAR00041	132.75	216.231	.562	.895
VAR00042	132.93	222.525	.228	.899
VAR00043	132.79	215.789	.507	.895
VAR00044	132.83	217.308	.464	.896

VAR00045	133.05	223.924	.187	.899
VAR00046	132.76	216.157	.516	.895
VAR00047	132.99	222.510	.255	.898
VAR00048	132.73	216.374	.507	.895
VAR00049	132.84	216.457	.498	.896
VAR00050	132.99	226.671	.025	.901
VAR00051	132.81	216.600	.496	.896
VAR00052	132.89	223.895	.155	.899
VAR00053	132.79	215.843	.518	.895
VAR00054	132.94	222.392	.254	.898
VAR00055	132.62	217.432	.458	.896
VAR00056	132.87	221.499	.273	.898

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
135.26	227.630	15.087	56

2. Putaran Kedua

Reliability**Scale: KECEMASAN BERKOMUNIKASI****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	150	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	150	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	99,60	187,570	,437	,915
VAR00003	99,83	185,925	,501	,914
VAR00004	100,33	193,056	,199	,917
VAR00005	99,70	188,023	,443	,915
VAR00006	100,11	189,900	,384	,916
VAR00007	100,06	186,204	,481	,915
VAR00008	100,07	192,814	,188	,918
VAR00009	100,01	186,349	,526	,914
VAR00010	100,15	189,321	,402	,916
VAR00011	99,82	184,659	,617	,913
VAR00013	100,26	188,623	,345	,916
VAR00015	100,04	185,743	,529	,914
VAR00017	99,74	185,818	,537	,914
VAR00018	100,00	193,248	,165	,918
VAR00019	100,20	185,664	,567	,914

VAR00020	100,02	192,302	,218	,917
VAR00021	99,91	184,327	,561	,914
VAR00023	99,93	183,907	,677	,913
VAR00024	100,00	193,128	,179	,918
VAR00025	100,19	186,331	,513	,914
VAR00027	100,05	185,065	,609	,913
VAR00029	100,06	186,553	,512	,914
VAR00030	100,16	194,135	,115	,919
VAR00031	99,91	185,784	,523	,914
VAR00032	99,96	194,119	,117	,918
VAR00033	100,09	186,327	,492	,915
VAR00034	100,16	193,746	,130	,918
VAR00035	99,93	185,464	,580	,914
VAR00037	100,16	185,558	,490	,915
VAR00039	99,91	184,649	,532	,914
VAR00041	99,93	184,801	,637	,913
VAR00043	99,98	184,315	,576	,914
VAR00044	100,02	184,852	,582	,914
VAR00046	99,95	184,252	,610	,913
VAR00047	100,17	194,520	,104	,918
VAR00048	99,91	184,657	,590	,913
VAR00049	100,03	184,751	,580	,914
VAR00051	99,99	185,268	,558	,914
VAR00053	99,98	184,060	,604	,913
VAR00054	100,13	194,326	,112	,918
VAR00055	99,81	185,795	,533	,914
VAR00056	100,05	193,447	,144	,918

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
102,45	196,719	14,026	42

3. Putaran Ketiga

Reliability**Scale: KECEMASAN BERKOMUNIKASI****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	150	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	150	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,940	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	73,74	166,731	,452	,939
VAR00003	73,97	165,301	,509	,938
VAR00005	73,84	167,075	,464	,939
VAR00006	74,25	170,687	,289	,940
VAR00007	74,20	165,181	,509	,938
VAR00009	74,15	165,245	,561	,938
VAR00010	74,29	170,528	,287	,940
VAR00011	73,96	163,435	,666	,937
VAR00013	74,40	166,470	,421	,940
VAR00015	74,18	164,524	,571	,938
VAR00017	73,88	165,220	,545	,938
VAR00019	74,34	164,843	,589	,938
VAR00021	74,05	162,984	,611	,937
VAR00023	74,07	163,351	,690	,937
VAR00025	74,33	164,465	,591	,938

VAR00027	74,19	164,260	,632	,937
VAR00029	74,20	165,732	,530	,938
VAR00031	74,05	164,454	,571	,938
VAR00033	74,23	164,623	,558	,938
VAR00035	74,07	164,962	,584	,938
VAR00037	74,30	164,050	,544	,938
VAR00039	74,05	163,736	,558	,938
VAR00041	74,07	163,813	,673	,937
VAR00043	74,12	163,046	,623	,937
VAR00044	74,16	163,075	,659	,937
VAR00046	74,09	163,288	,643	,937
VAR00048	74,05	163,514	,631	,937
VAR00049	74,17	163,160	,646	,937
VAR00051	74,13	164,640	,569	,938
VAR00053	74,12	163,489	,616	,937
VAR00055	73,95	164,360	,587	,938

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
76,59	175,667	13,254	31

D-2 Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Skala Tipe Kepribadian

1. Putaran Pertama

Reliability

Scale: TIPE KEPRIBADIAN

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	150	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.856	48

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	25.37	63.242	.341	.853
VAR00002	25.41	63.464	.301	.854
VAR00003	25.18	65.088	.148	.856
VAR00004	25.71	65.296	.061	.858
VAR00005	25.87	64.855	.157	.856
VAR00006	25.24	64.519	.211	.855
VAR00007	25.38	63.123	.355	.853
VAR00008	25.38	63.244	.338	.853
VAR00009	25.35	63.611	.299	.854
VAR00010	25.54	63.378	.297	.854
VAR00011	25.45	62.290	.447	.851

VAR00012	25.59	62.808	.370	.852
VAR00013	25.33	62.825	.419	.851
VAR00014	25.43	64.394	.176	.856
VAR00015	25.40	63.503	.298	.854
VAR00016	25.64	63.574	.277	.854
VAR00017	25.66	62.535	.416	.851
VAR00018	25.62	62.962	.353	.853
VAR00019	25.33	63.980	.254	.855
VAR00020	25.72	63.679	.277	.854
VAR00021	25.57	62.435	.418	.851
VAR00022	25.58	62.433	.418	.851
VAR00023	25.69	62.928	.370	.852
VAR00024	25.75	62.848	.400	.852
VAR00025	25.51	63.393	.296	.854
VAR00026	25.76	63.714	.284	.854
VAR00027	25.69	63.395	.309	.854
VAR00028	25.69	63.277	.323	.853
VAR00029	25.69	62.670	.406	.852
VAR00030	25.44	63.577	.280	.854
VAR00031	25.42	62.218	.465	.850
VAR00032	25.51	62.829	.368	.852
VAR00033	25.33	63.819	.277	.854
VAR00034	25.35	62.941	.390	.852
VAR00035	25.42	63.910	.240	.855
VAR00036	25.61	63.017	.345	.853
VAR00037	25.53	62.412	.421	.851
VAR00038	25.50	63.446	.290	.854
VAR00039	25.37	63.697	.280	.854
VAR00040	25.59	62.862	.363	.852
VAR00041	25.46	63.190	.327	.853
VAR00042	25.34	63.984	.249	.855
VAR00043	25.26	64.355	.227	.855
VAR00044	25.57	64.448	.161	.857
VAR00045	25.37	63.887	.253	.855

VAR00046	25.33	64.519	.176	.856
VAR00047	25.80	63.826	.284	.854
VAR00048	25.79	64.138	.236	.855

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
26.05	65.997	8.124	48

2. Putaran Kedua

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	150	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	150	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,855	38

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	19,64	49,547	,348	,851
VAR00002	19,67	49,819	,297	,852
VAR00007	19,65	49,451	,360	,851
VAR00008	19,65	49,505	,352	,851
VAR00009	19,61	49,930	,297	,852

VAR00010	19,81	49,540	,321	,852
VAR00011	19,72	48,632	,464	,848
VAR00012	19,85	49,106	,385	,850
VAR00013	19,59	49,142	,433	,849
VAR00015	19,67	49,902	,286	,852
VAR00016	19,91	49,924	,271	,853
VAR00017	19,93	49,035	,405	,850
VAR00018	19,89	49,403	,344	,851
VAR00019	19,59	50,310	,244	,853
VAR00020	19,99	50,054	,266	,853
VAR00021	19,83	48,865	,420	,849
VAR00022	19,85	48,762	,435	,849
VAR00023	19,95	49,387	,359	,851
VAR00024	20,01	49,248	,400	,850
VAR00025	19,77	49,572	,318	,852
VAR00026	20,03	50,026	,282	,852
VAR00027	19,96	49,676	,317	,852
VAR00028	19,95	49,441	,351	,851
VAR00029	19,96	49,072	,408	,850
VAR00030	19,71	49,954	,270	,853
VAR00031	19,69	48,619	,475	,848
VAR00032	19,78	49,273	,361	,851
VAR00033	19,59	50,109	,276	,853
VAR00034	19,62	49,553	,354	,851
VAR00036	19,88	49,449	,337	,851
VAR00037	19,80	48,846	,423	,849
VAR00038	19,77	49,751	,293	,852
VAR00039	19,63	49,925	,291	,852
VAR00040	19,85	49,294	,358	,851
VAR00041	19,73	49,703	,304	,852
VAR00042	19,61	50,388	,227	,854
VAR00045	19,64	50,339	,226	,854
VAR00047	20,07	50,277	,257	,853

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
20,32	52,058	7,215	38

3. Putaran Ketiga

Reliability**Scale: ALL VARIABLES****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	150	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	150	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	17,52	44,654	,345	,848
VAR00002	17,55	44,933	,291	,849
VAR00007	17,53	44,627	,348	,848
VAR00008	17,53	44,721	,332	,848
VAR00009	17,49	45,003	,297	,849
VAR00010	17,69	44,619	,323	,849
VAR00011	17,60	43,718	,473	,845
VAR00012	17,73	44,089	,405	,846
VAR00013	17,47	44,238	,436	,846
VAR00015	17,55	44,880	,301	,849
VAR00016	17,79	45,041	,264	,850
VAR00017	17,81	44,117	,411	,846
VAR00018	17,77	44,650	,322	,849
VAR00020	17,87	44,975	,289	,849
VAR00021	17,71	44,018	,415	,846

VAR00022	17,73	43,891	,436	,846
VAR00023	17,83	44,422	,369	,847
VAR00024	17,89	44,324	,405	,847
VAR00025	17,65	44,711	,310	,849
VAR00026	17,91	44,998	,298	,849
VAR00027	17,84	44,753	,318	,849
VAR00028	17,83	44,516	,354	,848
VAR00029	17,84	44,189	,408	,846
VAR00030	17,59	45,063	,264	,850
VAR00031	17,57	43,791	,470	,845
VAR00032	17,66	44,414	,356	,848
VAR00033	17,47	45,271	,260	,850
VAR00034	17,50	44,641	,355	,848
VAR00036	17,76	44,452	,351	,848
VAR00037	17,68	43,964	,424	,846
VAR00038	17,65	44,915	,280	,850
VAR00039	17,51	45,030	,286	,850
VAR00040	17,73	44,398	,358	,848
VAR00041	17,61	44,978	,274	,850
VAR00047	17,95	45,219	,277	,850

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
18,20	47,034	6,858	35

LAMPIRAN E

E-1 Skala Penelitian Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

E-2 Skala Penelitian Tipe Kepribadian

IDENTITAS DIRI

Nama/inisial :

Usia :

PETUNJUK PENGISIAN

6. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan saudara/I untuk mengisi seluruh pernyataan yang ada.
7. Berilah tanda (X) pada kolom yang saudara/I pilih dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.
8. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban bersifat benar.
9. Terdapat 4 alternatif jawaban, yaitu:
 - SS : Jika pernyataan tersebut **Sangat Sesuai** dengan diri Anda.
 - S : Jika pernyataan tersebut **Sesuai** dengan diri Anda.
 - TS : Jika pernyataan tersebut **Tidak Sesuai** dengan diri Anda.
 - STS : Jika pernyataan tersebut **Sangat Tidak Sesuai** dengan diri Anda.
10. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dan usahakan tidak ada nomor yang terlewat.

CARA MENJAWAB

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu dan tidak percaya pada jawaban sendiri saat mengerjakan ujian			X	

JIKA INGIN MENGGANTI JAWABAN

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya ragu dan tidak percaya pada jawaban sendiri saat mengerjakan ujian		X	X	

SELAMAT MENGERJAKAN

E-1 Skala Penelitian Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Jantung saya berdetak keras ketika akan berbicara di depan umum.				
2	Saya bicara terganggu pada saat tampil di depan umum.				
3	Saya tetap dapat berbicara dengan lancar, ketika berbicara di depan umum				
4	Saya merasa tegang pada saat akan berbicara di depan umum.				
5	Saya merasa percaya diri ketika berbicara di depan umum				
6	Malam hari menjelang hari-hari akan tampil berbicara, saya sulit tidur				
7	Pembicaraan saya menjadi kacau, pada saat tampil di depan umum				
8	Saya merasa panik ketika akan berbicara di depan umum				
9	Sesaat sebelum berbicara, saya merasa mual				
10	Ketika akan mulai berbicara, saya tidak ingat apa yang saya harus katakan				
11	Perasaan takut menghampiri saya, saat giliran tampil makin dekat				
12	Muka saya menjadi pucat ketika nama saya dipanggil untuk tampil				
13	Apa yang akan saya utarakan hilang seketika saat tampil berbicara di depan umum				

14	Saya merasa was-was saat akan berbicara di depan umum				
15	Perut saya terasa sakit jika teringat akan segera tampil berbicara di depan umum				
16	Bicara saya terbata-bata, saat berbicara di depan umum				
17	Saya takut teman-teman mengejek saya, saat tampil berbicara				
18	Ketika mulai berbicara, tangan saya basah oleh keringat dingin				
19	Konsentrasi saya hilang, saat teman-teman memberikan berbagai komentar				
20	Saya merasa gugup ketika nama saya dipanggil untuk segera tampil berbicara				
21	Nafas saya terasa sesak jika akan berbicara di depan umum				
22	Saya menjadi lupa terhadap apa yang ingin saya sampaikan, ketika menyaksikan ekspresi para pendengar				
23	Saya merasa khawatir pada saat berbicara di depan umum				
24	Kaki dan tangan saya terasa dingin saat akan berbicara				
25	Alur pembicaraan saya menjadi tidak teratur, ketika seluruh perhatian tertuju kearah saya				
26	Giliran tampil yang makin dekat membuat saya makin merasa tidak nyaman				
27	Pada saat akan berbicara di depan umum, tubuh saya berkeringat dingin				

28	Saya tidak dapat berbicara dengan suara yang jelas, ketika berbicara di depan umum				
29	Saya tidak dapat duduk tenang ketika giliran tampil makin dekat				
30	Kaki dan tangan saya gemetar ketika mulai berbicara di depan umum				
31	Makin dekat dengan giliran untuk tampil, saya makin tidak yakin apakah saya dapat berbicara dengan baik				

IDENTITAS DIRI

Nama/inisial :
Jenis Kelamin :L/P*
Fakultas/Prodi :

PETUNJUK PENGISIAN

6. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan saudara/I untuk mengisi seluruh pernyataan yang ada.
7. Berilah tanda lingkaran (O) pada pilihan pernyataan yang saudara/I pilih dan sesuai dengan keadaan sebenarnya.
8. Tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban bersifat benar.
9. Terdapat 2 alternatif jawaban, yaitu: A dan B
10. Bacalah dengan teliti setiap pernyataan dan usahakan tidak ada nomor yang terlewat.

CARA MENJAWAB

50. A. Saya senang bermain permainan tradisional
B. saya senang bermain video *games*

JIKA INGIN MENGGANTI JAWABAN

2. A. Saya senang bermain permainan tradisional
 B. saya senang bermain video *games*

SELAMAT MENGERJAKAN

E-2 Skala Penelitian Tipe Kepribadian

1. A. Saya senang melakukan aktivitas outbond
B. saya senang melakukan aktivitas membaca
2. A. Dalam sebuah aktivitas saya lebih senang melakukannya secara berkelompok
B. Dalam sebuah aktivitas saya lebih senang melakukannya secara individu
3. A. Mudah bagi saya untuk mendapatkan teman pada lingkungan baru yang saya tempati
B. Sulit bagi saya untuk mendapatkan teman pada lingkungan baru yang saya tempati
4. A. Mudah bagi saya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru
B. Sulit bagi saya untuk beradaptasi dengan lingkungan baru
5. A. Saya senang melakukan kegiatan sosial kemasyarakatan
B. Saya senang melakukan kegiatan di dalam rumah
6. A. Saya senang pada lingkungan dan orang-orang baru
B. Saya senang pada lingkungan yang sudah saya tempati dan orang-orang yang sudah saya kenal
7. A. Saya orang yang memiliki sifat sosial dan ekspresif
B. Saya orang yang memiliki sifat tertutup dan mandiri
8. A. Saya lebih memilih tempat yang ramai dan banyak interaksi/aktivitas
B. Saya lebih memilih tempat yang tenang dan pribadi untuk berkonsentrasi
9. A. Saya menyukai tantangan untuk menguasai keterampilan baru
B. Saya menggunakan keterampilan yang sudah dikuasai
10. A. Saya suka pekerjaan/aktivitas yang memacu adrenalin
B. Saya tidak suka pekerjaan/aktivitas yang memacu adrenalin
11. A. Membetulkan genteng yang bocor
B. Membeli peralatan di toko material

12. A. Saya tidak peduli akan resiko yang didapat atas status di media sosial yang saya buat
B. Saya takut akan risiko yang didapat atas status di media sosial yang saya buat
13. A. Saya tidak peduli akan risiko yang didapat atas komen status di media sosial teman yang saya buat
B. Saya takut akan risiko yang didapat atas komen di status media sosial teman saya yang saya buat
14. A. Berani bertindak tanpa terlalu lama berpikir
B. Berpikir secara matang sebelum bertindak
15. A. Menarik kesimpulan dengan cepat sesuai naluri
B. menarik kesimpulan dengan lama dan hati-hati
16. A. Saya memiliki karakter spontan, easy going
B. saya memiliki karakter berhati-hati, penuh pertimbangan
17. A. Dengan spontan saya melakukan sebuah tindakan
B. Saya memikirkan matang-matang terlebih dahulu sebelum bertindak
18. A. Dengan spontan saya mengambil sebuah keputusan
B. Saya memikirkan matang-matang terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan
19. A. Dalam situasi genting saya cepat mengambil keputusan/
tindakan
B. Dalam situasi genting saya mengadakan koordinasi terlebih dahulu agar terkontrol
20. A. Saya menuliskan apapun yang saya inginkan di media sosial saya tanpa memikirkan akibatnya
B. Saya memikirkan terlebih dahulu apa yang akan saya tulis di media sosial saya
21. A. Dengan spontan saya memberikan komen di status media sosial teman
B. Saya memikirkan dahulu jika ingin memberi komen di status media sosial teman

22. A. Bagi saya perubahan mendadak tidak jadi masalah
B. Saya tidak menyukai hal-hal yang bersifat mendadak dan diluar perencanaan
23. A. Bertindak dengan semangat tanpa menggunakan jangka waktu
B. Bertindak step by step dengan timeframe yang jelas
24. A. Lebih memilih berkomunikasi dengan berbicara
B. Lebih memilih berkomunikasi dengan menulis
25. A. Mengekspresikan semangat
B. Menyimpan semangat dalam hati
26. A. Dengan spontan saya menunjukkan emosi yang saya rasakan
B. Saya menunjukkan emosi ketika sedang sendiri
27. A. Dengan spontan saya mengungkapkan kegembiraan yang saya rasakan
B. Saya mengungkapkan kegembiraan yang saya rasakan melalui media sosial
28. A. Saya mudah mengekspresikan perasaan yang sedang saya rasakan
B. Saya sulit mengekspresikan perasaan yang sedang saya rasakan
29. A. Dengan spontan saya mengungkapkan kesedihan yang saya rasakan melalui status di media sosial
B. Saya mengungkapkan kesedihan yang saya rasakan melalui status di media sosial
30. A. Menemukan dan mengembangkan ide dengan mendiskusikan
B. Menemukan dan mengembangkan ide dengan merenungkan
31. A. Memahami ide dan teori saat mempraktekkannya langsung
B. Mengklarifikasi ide dan teori sebelum mempraktekkan
32. A. Saya orang yang praktis
B. Saya orang yang konseptual

33. A. Membangun ide pada saat berbicara
B. Membangun ide dengan matang baru membicarakan
34. A. Saya membicarakan ide-ide yang saya miliki
B. Ide-ide yang saya miliki, saya tuliskan pada buku catatan
35. A. Saya tidak bertanggung jawab atas status di media sosial yang saya buat
B. Saya bertanggung jawab atas status di media sosial yang saya buat

LAMPIRAN F

F-1 Tabulasi Skala Penelitian Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum

F-2 Tabulasi Skala Penelitian Tipe Kepribadian

LAMPIRAN G

G-1 Uji Normalitas

G-2 Uji Homogenitas

G-3 Uji Hipotesis

G-1 Uji Normalitas

1. Uji Normalitas Kecemasan Berkomunikasi dengan Introvert

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KecemasanBerkomunikasi	130	75.73	11.310	42	106
Introvert	130	13.22	3.442	3	17

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KecemasanBerkomunikasi	Introvert
N		130	130
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	75.73	13.22
	Std. Deviation	11.310	3.442
Most Extreme Differences	Absolute	.072	.152
	Positive	.072	.136
	Negative	-.047	-.152
Kolmogorov-Smirnov Z		.825	1.733
Asymp. Sig. (2-tailed)		.505	.005

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Normalitas Kecemasan Berkomunikasi dengan Ekstrovert

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
KecemasanBerkomunikasi	150	70.98	11.614	32	95
Ekstrovert	150	22.39	4.169	18	35

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KecemasanBerkomunikasi	Ekstrovert
N		150	150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	70.98	22.39
	Std. Deviation	11.614	4.169
Most Extreme Differences	Absolute	.070	.158
	Positive	.070	.158
	Negative	-.066	-.146
Kolmogorov-Smirnov Z		.858	1.930
Asymp. Sig. (2-tailed)		.454	.001

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

G-2 Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

KecemasanBerkomunikasi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.153	26	249	.283

ANOVA

KecemasanBerkomunikasi

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	6317.416	30	210.581	1.646	.022
Within Groups	31854.927	249	127.931		
Total	38172.343	279			

G-3 Uji Hipotesis

T-Test

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	Kelompok A	130	75.73	11.310	.992
	Kelompok B	150	70.98	11.614	.948

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Nilai Equal variances assumed	.009	.924	3.455	278	.001	4.751	1.375	2.044	7.457
Equal variances not assumed			3.462	274.231	.001	4.751	1.372	2.049	7.452

LAMPIRAN H




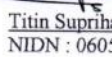
H-1 Surat Ijin Meminta Data Mahasiswa

H-2 Surat Ijin Try Out

H-3 Surat Ijin Penelitian

H-4 Dokumentasi

H-1 Surat Ijin Meminta Data Mahasiswa

	YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA) Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id	
FAKULTAS PSIKOLOGI		Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah
Nomor	: 797/C.1/Psi-SA/V/2018	<u>28 Sya'ban 1439 H</u>
Lamp.	: -	14 Mei 2018 M.
Perihal	: Mohon Data	
Kepada Yth	: Kepala BAPA Universitas Islam Sultan Agung Semarang	
	<p>Assalamu'alaikum Wr. Wb.</p> <p>Dalam rangka memenuhi tugas akhir penyusunan skripsi, bersama ini kami memohonkan ijin untuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang untuk Mohon data di Unissula Semarang.</p> <p>Data tersebut diperlukan untuk bahan penulisan skripsi mahasiswa sebagai berikut :</p> <p>Nama : Nur Afifah Yuniar Nim : 30701401513 Alamat : Jl. Kaligawe Genuk Km. 5,5 Genuksari Semarang Judul Skripsi : Hubungan Antara Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Dengan Kecenderungan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Pada Mahasiswa Unissula. Subyek : Mahasiswa Unissula Dosen Pembimbing : Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi</p> <p>Sebagai bahan persyaratan berikut ini kami lampirkan KTM dan KTP yang bersangkutan.</p> <p>Demikian permohonan kami atas bantuannya diucapkan banyak terima kasih.</p> <p>Wassalamu'alaikum Wr. Wb.</p>	
	 an Dekan, Wakil Dekan I  <u>Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi</u> NIDN : 0605017601	
Tembusan :	1. Yang Bersangkutan	

H-2 Surat Ijin Try Out

	YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA) Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id	 56 MUHARRAM 1439 H
FAKULTAS PSIKOLOGI		Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah
Nomor	: 928/C.1/Psi-SA/V/2018	<u>15 Ramadhan 1439 H</u>
Lamp.	: -	31 Mei 2018 M.
Perihal	: Mohon Ijin Penelitian	
Kepada Yth	: Dekan Fakultas Teknologi Industri Universitas Islam Sultan Agung Semarang	
Assalamu'alaikum Wr. Wb.		
Dalam rangka memenuhi tugas akhir penyusunan skripsi, bersama ini kami memohonkan ijin untuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang melakukan kegiatan Penelitian di Fakultas Teknologi Industri Unissula Semarang.		
Data tersebut diperlukan untuk bahan penulisan skripsi mahasiswa sebagai berikut :		
Nama	: Nur Afifah Yuniar	
Nim	: 30701401513	
Alamat	: Jl. Kaligawe Genuk Km. 5,5 RT 08/02 Genuksari, Semarang	
Judul Skripsi	: Hubungan Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Dengan Kecenderungan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.	
Subyek	: Mahasiswa jurusan Teknik Industri Angkatan 2017	
Dosen Pembimbing	: Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi	
Sebagai bahan persyaratan berikut ini kami lampirkan KTM dan KTP yang bersangkutan.		
Demikian permohonan kami atas bantuannya diucapkan banyak terima kasih.		
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.		
		 an. Dekan, Wakil Dekan I FAKULTAS PSIKOLOGI UNISSULA
		<u>Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi</u> NIDN : 0605017601



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id



FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 929/C.1/Psi-SA/V/2018
 Lamp. : -
 Perihal : Mohon Ijin Penelitian

15 Ramadhan 1439 H
 31 Mei 2018 M.

Kepada Yth : Dekan
 Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi
 Universitas Islam Sultan Agung
 Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka memenuhi tugas akhir penyusunan skripsi, bersama ini kami memohonkan ijin untuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang melakukan kegiatan Penelitian di Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi Unissula Semarang.

Data tersebut diperlukan untuk bahan penulisan skripsi mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Nur Afifah Yuniar
 Nim : 30701401513
 Alamat : Jl. Kaligawe Genuk Km. 5,5 RT 08/02 Genuksari,
 Semarang
 Judul Skripsi : Hubungan Kecemasan Berkomunikasi Di Depan
 Umum Dengan Kecenderungan Tipe Kepribadian
 Introvert Dan Ekstrovert Pada Mahasiswa
 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
 Subyek : Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi
 Angkatan 2017
 Dosen Pembimbing : Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi

Sebagai bahan persyaratan berikut ini kami lampirkan KTM dan KTP yang bersangkutan.

Demikian permohonan kami atas bantuannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



an. Dekan,
 Wakil Dekan I

Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi
 NIDN : 0605017601



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km. 4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax (024) 6582455
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS TEKNOLOGI INDUSTRI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 371/F/SA-TI/VII/2018 Semarang, 3 Juli 2018
 Lampiran : ---
 Perihal : **Ijin Penelitian**

Kepada : Yth. **Dekan**
Fakultas Psikologi
 Universitas Islam Sultan Agung
 Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menindaklanjuti surat dari Fakultas Psikologi nomor 928/C.1/Psi-SA/V/2018 perihal pada pokok tersebut diatas, bersama ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan dan mengijinkan mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai berikut :

Nama	: Nur Afifah Yuniar
NIM	: 30701401513
Alamat	: Jl. Kaligawe Genuk Km.5,5 RT.08/02 Genuksari, Semarang
Judul Skripsi	: Hubungan Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum Dengan Kecenderungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovet Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung
Subyek	: Mahasiswa Teknologi Industri Angkatan 2017
Pembimbing	: Ratna Supradewi, S.Psi.,M.Si,Psi

untuk melakukan kegiatan Penelitian untuk keperluan penyusunan Skripsi /
 Tugas Akhir di Fakultas Teknologi Industri.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.


Dr. Hj. Sri Arttini Dwi P., M.Si
 NIK. 210695009



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp.(024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
 email: informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id

FAKULTAS BAHASA DAN ILMU KOMUNIKASI

Bismillah Membangun Generasi Khalra Ummah

Nomor : 1283/D.1/FBIK/VI/2018
 Lamp. : -
 Hal : Re-Mohon Ijin Penelitian

Semarang, 11 Ramadhan 1438 H
 25 Juni 2018 M

Kepada
 Yth. Wakil Dekan I
 Fakultas Psikologi UNISSULA
 di Semarang

Assalamu'alaikum wr. wb.

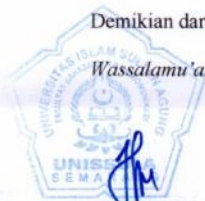
Menanggapi surat nomor 929/C.1/Psi-SA/V/2018 perihal Mohon Ijin
 Penelitian untuk mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA:

Nama : Nur Afifah Yuniar
 NIM : 30701401513
 Subyek : Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Ilmu
 Komunikasi Angkatan 2017

maka dengan ini kami sampaikan bahwa permohonan tersebut dapat kami
 terima. Untuk selanjutnya agar yang bersangkutan mengatur pelaksanaan
 penelitian sedemikian rupa agar kegiatan Akademik di Fakultas Bahasa dan
 Ilmu Komunikasi tidak terganggu dan berkoordinasi dengan administrasi
 Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi jika ada hal-hal yang dapat dibantu
 berkaitan dengan penelitian dimaksud.

Demikian dari kami. Atas perhatian yang diberikan diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr. wb.



Hartono, S.S., M.Pd.
 Dekan

Tembusan:

1. Yang bersangkutan

H-3 Surat Ijin Penelitian



YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp. (024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
 email : informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id



FAKULTAS PSIKOLOGI

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 984/C.1/Psi-SA/VI/2018
 Lamp. : -
 Perihal : Mohon Ijin Penelitian

15 Syawal 1439 H
 29 Juni 2018 M.

Kepada Yth : Dekan
 Fakultas Teknik
 Universitas Islam Sultan Agung
 Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka memenuhi tugas akhir penyusunan skripsi, bersama ini kami memohonkan ijin untuk mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang melakukan kegiatan Penelitian di Fakultas Teknik Unissula Semarang.

Data tersebut diperlukan untuk bahan penulisan skripsi mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Nur Afifah Yuniar
 Nim : 30701401513
 Alamat : Jl. Kaligawe Genuk Km. 5,5 Genuksari Semarang
 Judul Skripsi : Hubungan Kecemasan Berkomunikasi Di Depan Umum Dengan Kecenderungan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert Pada Mahasiswa Unissula.
 Subyek : Mahasiswa Fakultas Teknik Unissula Angkatan 2017
 Dosen Pembimbing : Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi

Sebagai bahan persyaratan berikut ini kami lampirkan KTM dan KTP yang bersangkutan.

Demikian permohonan kami atas bantuannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Titin Suprihatin, S.Psi, M.Psi
 NIDN : 0605017601

Tembusan : 1. Wakil Dekan I

Semarang, 29 Juni 2018

Kpd yth
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Ruseno Arjanggi, S.Psi, MA

Assalamualaikum wr.wb
Dengan hormat

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Nur Afifah Yuniar

Nim : 30701401513

Bermaksud mengajukan permohonan surat izin penelitian di fakultas psikologi untuk menyelesaikan tugas akhir dengan judul skripsi "Hubungan Kecemasan Berkomunikasi Di depan Umum dengan Kecenderungan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang". Dosen pembimbing Hj. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si, Psi

Demikian permohonan ini saya sampaikan atas perhatian dan bantuanya saya ucapkan terimakasih.

Semarang, 29 Juni 2018

Hormat saya



Nur Afifah Yuniar

(30701401513)



**YAYASAN BADAN WAKAF SULTAN AGUNG
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG (UNISSULA)**

Jl. Raya Kaligawe Km.4 Semarang 50112 Telp.(024) 6583584 (8 Sal) Fax.(024) 6582455
email: informasi@unissula.ac.id web : www.unissula.ac.id



Fakultas Teknik

Bismillah Membangun Generasi Khaira Ummah

Nomor : 273/ A.1/ SA-T/ VII/ 2018
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Data**

Kepada : Yth. **Wakil Dekan I Fakultas Psikologi**
Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA)
Semarang.

Assalamu'alaikum wr. wb.

Menanggapi surat dari Wakil Dekan I Fakultas Psikologi UNISSULA Nomor: 984/ C.1/ Psi - SA/ VI/ 2018, tanggal 29 Jni 2018, tentang : Mohon Data Mahasiswa Fakultas Teknik dan Penelitian untuk Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA:

Nama : Nur Affah Yuniar
NIM : 30701401513
Prodi : Psikologi
Alamat : Jl. Kapas Utara Raya Blok I No 24 Semarang

Maka dengan ini kami sampaikan bahwa penelitian tersebut boleh dilaksanakan. Untuk selanjutnya agar yang bersangkutan mengatur jalannya penelitian agar tidak mengganggu kegiatan yang ada di Fakultas Teknik.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.


Wassalamu'alaikum wr. wb.

Semarang , 2 Juli 2018

Dekan Fakultas Teknik



H. Rachmat Mudivono, MT., Ph.D
NIK.210293018

	FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG		No. Agenda 272			
			Kode Surat			
LEMBAR DISPOSISI			P	B	R	T
TANGGAL TERIMA : 29 06 2018			TGL PENYELESAIAN			
NOMOR SURAT :						
TANGGAL SURAT : 29 06 2018			LAMPIRAN :			
ASAL SURAT : Nmr Afifah Yuniar						
PERIHAL : Ijin Penelitian						
INSTRUKSI/INFORMASI			DITERUSKAN KEPADA			
1. <i>Dijinkan, setelah nya membuat</i> 2. <i>Laporan JN 20/18</i> 3. 4. 5. 6.			Wakil Dekan I		<input checked="" type="checkbox"/>	
			Wakil Dekan II			
			Dosen			
			Ka. TU			
			Arsip			

KETERANGAN :

P = Penting B = Biasa R = Rahasia T = Tembusan V = Yang di tunjuk

H-4 Dokumentasi

