

Item skala Stres

1. Saya merasa takut dan khawatir, merasa tidak aman, pesimis dan was-was
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

2. Saya mudah jengkel dan marah
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

3. Saya kehilangan rasa ketertarikan terhadap hal-hal di sekitar
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

4. Saya tidak mampu untuk menikmati sesuatu yang ada dalam diri saya
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

5. Saya membenci sekolah
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

6. Saya kesulitan untuk berpikir, dan berkonsentrasi
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

7. Saya melamun, mudah lupa
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

8. Prestasi belajar menurun, dan sering melakukan kesalahan.
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
9. Pusing atau sakit kepala
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
10. Sakit perut, mual dan muntah
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
11. susah bernapas, jantung berdegup cepat
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
12. Selera makan berubah (kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan)
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
13. Susah tidur, mimpi buruk, bangun terlalu awal
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
14. Menarik diri dari pergaulan dan berdiam diri
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
15. Merusak dan mengganggu orang lain

- tidak pernah.
- kadang-kadang
- Sering
- Selalu

16. Membolos sekolah

- tidak pernah.
- kadang-kadang
- Sering
- Selalu

Item skala kecemasan

1. Perasaan khawatir, gelisah dan gugup
 - () tidak pernah.
 - () kadang-kadang
 - () Sering
 - () Selalu

2. Perasaan takut yang tidak jelas alasannya
 - () tidak pernah.
 - () kadang-kadang
 - () Sering
 - () Selalu

3. Kehilangan konsentrasi untuk belajar atau mengerjakan tugas, ingatan menurun
 - () tidak pernah.
 - () kadang-kadang
 - () Sering
 - () Selalu

4. Tidur tidak nyenyak, tidak bisa tidur cepat, mudah terbangun saat tidur dan tidak bisa Kembali tidur
 - () tidak pernah.
 - () kadang-kadang
 - () Sering
 - () Selalu

5. Mudah tersinggung, mudah marah, kehilangan kendali emosi
 - () tidak pernah.
 - () kadang-kadang
 - () Sering
 - () Selalu

6. Kehilangan minat terhadap sesuatu yang disukai
 - () tidak pernah.
 - () kadang-kadang
 - () Sering
 - () Selalu

7. Mudah Lelah atau merasa lemah
 - () tidak pernah.
 - () kadang-kadang
 - () Sering
 - () Selalu

8. Sakit kepala, pusing, nyeri leher, nyeri otot
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
9. Mudah sesak napas
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
10. Merasa sakit perut atau gangguan pencernaan
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
11. Kesemutan, mudah berkeringat, dan berkeringat dingin
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
12. kencing lebih sering daripada biasanya
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
13. Jantung berdebar-debar
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

Item skala depresi

1. Perasaan sedih, merasa terpukul
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

2. Kehilangan minat terhadap sesuatu yang disukai
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

3. Ketertarikan dengan lawan jenis (pacar), teman baik atau lingkungan sosial
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

4. Menangis dan tidak mau diganggu
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

5. Kehilangan energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari, motivasi yang sangat rendah
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

6. Kehilangan konsentrasi untuk belajar atau mengerjakan tugas
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

7. Kehilangan fokus dan perhatian
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

8. Perasaan tidak berguna, perasaan bersalah terhadap setiap kesalahan
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
9. Perasaan kecewa terhadap diri sendiri, membenci diri sendiri
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
10. Merasa tidak berguna, lebih jelek dari orang lain
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
11. Merasa tidak punya masa depan, tidak ada yang bisa dibanggakan dari diri sendiri
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
12. Perasaan cemas, khawatir, tegang, panik
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
13. Kehilangan nafsu makan, berat badan menurun drastis
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu
14. Tidur tidak nyenyak, tidak bisa tidur cepat, mudah terbangun saat tidur dan tidak bisa Kembali tidur
 tidak pernah.
 kadang-kadang
 Sering
 Selalu

15. Mudah tersinggung, mudah marah, kehilangan kendali emosi

tidak pernah.

kadang-kadang

Sering

Selalu

16. sakit kepala, mual, kesemutan, diare, gemetar

tidak pernah.

kadang-kadang

Sering

Selalu

17. Ide atau rencana bunuh diri

tidak pernah.

kadang-kadang

Sering

Selalu