



Validitas Dan Reliabilitas Depression Anxiety Stress Scale For Youth (DASS-Y) Versi Bahasa Indonesia

Yuni Anggrayini Muskar¹, Yafi Sabila Rosyad¹

¹Program Studi SI Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta, Yogyakarta Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: June, 15, 2024

Revised: June, 22, 2024

Available online: June, 23, 2024

KEYWORDS

DASS-Y, Validitas dan reliabilitas, Remaja

CORRESPONDENCE

Email: Rosyad2yafi@gmail.com

ABSTRACT

Validity testing is the process of evaluating whether a research instrument that will be used to assess a study variable may be deemed valid or not. Finding out the outcomes of validity and reliability testing on teenagers using the Indonesian DASS-Y was the aim of this study. With 105 teenage respondents, a quantitative approach was employed in this study. The findings indicated that, with a value of 1.00, the questionnaire's validation value was deemed practical, very relevant, and had high validity. The findings of the DASS-Y instrument in the Indonesian version were deemed to be both valid and reliable, with the reliability score test being .930 and the validity test Correlatet item-total correlation score range .328-.753.

INTRODUCTION

Menurut WHO (2021), Masa remaja adalah masa yang rentang karena adanya berbagai perubahan yang terdiri dari perubahan fisik maupun sosial. Akibat perubahan fisik dan social bisa menimbulkan berbagai masalah seperti masalah kesehatan mental (kecemasan, stress dan depresi). Depresi merupakan gangguan terhadap kesehatan mental yang ditandai dengan hilangnya minat, rendah diri, kebahagiaan, munculnya perasaan tak menyenangkan/bersalah. Depresi yang rentan dialami remaja akan meningkatkan potensi terhadap ide bunuh diri, remaja memiliki emosi yang tidak stabil sehingga menciptakan masalah yang tidak dapat diatasi remaja sulit menanggungnya yang menimbulkan pemikiran yang buruk (negatif) dan depresi. Jika hal tersebut terus berlangsung dapat menimbulkan ide bunuh diri pada remaja. (Putri, Nazihah, and Ariningrum 2022). Selain depresi remaja juga bisa menderita kecemasan. Menurut Andini & Kurniasari (2021), Kecemasan merupakan

hambatan yang ditandai dengan adanya perasaan takut, gelisah maupun masalah perilaku terkait. Gejalanya sangat parah sehingga dapat mencetuskan suatu keadaan yang menimbulkan peralihan dalam kehidupan individu sehingga terpaksa melakukan adaptasi atau penyesuaian untuk mengatasi beban yang timbul. (Sri Nurwela and Israfil 2022; Windarwati et al. 2022).

Terdapat berbagai alat ukur yang bisa digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, tingkat stress, dan depresi. Dan salah satunya adalah *Depression Anxiety Stress Scale For Youth (DASS-Y)* (Szabo and Lovibond, 2022). Instrumen ini telah dilakukan uji validitas dalam versi bahasa inggris oleh Szabo and Lovibond (2022) di Australia selain itu instrument DASS-Y telah tersedia berbagai bahasa yaitu Cina, Jerman, Polandia, dan Serbia. Pada penelitian tersebut menjelaskan bahwa untuk mengidentifikasi serangkaian gejala inti yang mendefinisikan depresi, kecemasan, dan stress pada anak-anak dan remaja. Sedangkan pada tahun 2023 dilakukan uji validitas dengan versi china oleh Cao et al. (2023) tepatnya di Tiongkok pada kelompok siswa sekolah dasar dan sekolah menengah atas, hasil menjelaskan bahwa pada instrumen DASS-Y versi cina memiliki sifat psikometrik yang serupa dengan versi bahasa inggris, akibatnya DASS-Y Tiongkok dapat diterapkan untuk menilai depresi, kecemasan dan stress di kalangan anak-anak dan remaja Tiongkok.

Instrumen DASS-Y versi Bahasa Indonesia perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas dikarenakan belum ada yang melakukan pengujian. Karakteristik utama yang harus dimiliki oleh sebuah alat ukur dapat dilarifikasikan menjadi sifat validitas, reliabilitas dan tingkat kegunaannya. Dengan adanya instrumen penelitian kita mampu memahami sumber data yang akan kita teliti dan jenisnya, bagaimana pengumpulannya,

penyusunannya ataupun memahami validitas dan reliabilitas (Arifin 2019). Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah suatu instrumen penelitian yang akan digunakan dapat dinyatakan valid atau tidak sebelum digunakan untuk mengukur variabel di dalam penelitian. sedangkan instrumen penelitian merupakan alat untuk menilai dengan melakukan pengukuran sehingga dapat menghimpun data baik dalam bentuk kuesioner/angket, ataupun wawancara. (Puspitasari and Febrinita 2021).

Menurut Sugiyono (2019), uji validitas terdiri dari tiga bagian yang diantaranya yaitu uji validitas konstruksi (*construct validity*), uji validitas isi, dan uji validitas eksternal, dengan cara menyandingkan antara kriteria yang didapatkan dari instrumen. Uji validitas isi dapat menggunakan koefisien validitas isi Aiken's V, Koefisien validitas isi Lawshe's CVR, *Content validity index* (CVI) dan *interater ralibility* (Kappa Statistic). CVI merupakan bagian dari salah satu pendekatan dari pengujian validitas isi. Langkah pengujian validitas dengan CVI dengan menghitung nilai item dari hasil penilaian setiap ahli. Uji CVI sudah sering digunakan seperti penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari and Febrinita (2021), Slamet and Wahyuningsih (2022), Sorayah (2015), dan Sugiharni (2018).

Tingginya masalah kesehatan mental pada remaja dan belum adanya penelitian yang melakukan adaptasi versi bahasa Indonesia maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui uji validitas dan reliabilitas DASS-Y versi bahasa Indonesia.

METHOD

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Responden yang digunakan adalah sebanyak 105 responden yang didapatkan dari jumlah pertanyaan sebanyak 21 butir yang dikalikan dengan 5 (Sugiyono, 2016).

Penelitian ini sudah dinyatakan lolos etik penelitian dari Stikes Yogyakarta dengan nomor 044/KEPK/VI/2024.

Populasi penelitian adalah kelompok remaja berusia 14-17 Tahun yang merupakan siswa-siswi Sekolah Menengah Atas. Instrumen ini terdiri 3 indikator masing-masing 7 pertanyaan dengan total keseluruhan 21 pertanyaan. Pertanyaan kuesioner menggunakan skala likert sesuai dengan kuesioner aslinya yaitu DASS-Y (Szabo and Lovibond 2022). Teknik pengambilan data dengan pengisian kuesioner secara langsung oleh responden. Metode analisis untuk menguji validitas terhadap instrumen depresi, kecemasan dan stress (DASS-Y) menggunakan metode content validity index dan internal validity.

Content validity index merupakan Penaksiran sejauh mana suatu item pada tes dapat menjadi utusan atau mewakili seluruh domain. *Content validity* diperoleh dengan meminta penilaian *professional judgement rater* (Ahli pakar) (Kurniawan, 2021). Validasi isi (*Content validity index*) dapat dilakukan secara online ataupun tatap muka, namun pada penelitian ini peneliti melakukan pelaksanaan secara tatap muka dengan mengirim berkas validasi ke ahli. Jumlah *professional judgement rater* (Ahli pakar) adalah sebanyak 5 ahli pakar yang terdiri dari 1 pakar bahasa Indonesia, 1 pakar bahasa inggris, 2 pakar keperawatan jiwa, dan 1 pakar remaja. Rekomendasi jumlah pakar atau ahli adalah tiga sampai sepuluh orang. Adapun skala untuk mengukur lembar *Concent validity* adalah skala ordinal 1 sampai 5 dengan predikat: 1 = tidak relevan, 2 = kurang relevan, 3 = cukup relevan, 4 = relevan, 5 = sangat relevan. Pengujian validitas instrument dengan pendekatan CVI (Heryanto et al. 2019).

Setelah dilakukannya peninjauan setiap aspek dan item, ahli pakar akan diminta untuk memberi skor yang sesuai yang telah dituliskan oleh peneliti, selain itu ahli pakar

diminta untuk dapat memberikan komentar dan saran sebagai masukan dari adanya perbaikan dan menyimpulkan (Puspitasari and Febrinita 2021).

Kriteria penentuan validitas dengan CVI-Aiken's V dibedakan menjadi 5 dengan nilai sebagai berikut (Heryanto et al. 2019; Puspitasari and Febrinita 2021; Yusoff 2019)

Indeks korelasi	Kriteria
0,8-1,00	Sangat tinggi
0,6-0,79	Tinggi
0,4-0,59	Cukup
0,2-0,39	Rendah
0-0,19	Sangat rendah

Adapun formula yang diajukan oleh Aiken's untuk menghitung content validity yang didasarkan pada hasil penilaian dari ahli sebanyak n orang terhadap suatu item adalah sebagai berikut

$$\begin{aligned}
 V &= \sum S / [n (c - 1)] \\
 S &= R - 1 \\
 Lo &= \text{Angka penilaian terendah (1)} \\
 C &= \text{Angka tertinggi (5)} \\
 R &= \text{Angka yang diberikan oleh penilai}
 \end{aligned}$$

Sedangkan *internal validity* merupakan data yang diperoleh dengan melakukan uji statistik pada data yang diperoleh dari 105 responden dengan melakukan *correlatet item-total correlation* dan reliabilitas (Hardani et al. 2020).

Correlatet item-total correlation

Merupakan indikator untuk mencari korelasinya dengan skor total yang kita ukur. Pengujian menggunakan uji dua sisi dengan taraf signifikansi 0,05, dengan kriteria pengujian adalah sebagai berikut: Jika r hitung > r tabel, maka instrument atau item-item pertanyaan berkorelasi secara signifikan (valid), sebaliknya jika r hitung < r tabel, maka instrument atau item-item pertanyaan tidak berkorelasi secara signifikan (tidak valid)

(Hardani et al. 2020; Slamet and Wahyuningsih 2022)

Reliabilitas

Reliabilitas merupakan Suatu uji tes untuk mengetahui keakuratan yang dapat digunakan untuk memberikan hasil yang relatif sama. Uji reliabilitas merupakan alat untuk mengukur instrumen yang mempunyai indikator dari variabel konstruk. Uji reliabilitas digunakan untuk memahami kestabilan suatu alat, apakah alat tersebut konsisten atau tidak (Sugiyono 2019).

Metode pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach's* (Machfoedz 2022; Puspitasari and Febrinita 2021)

$$r_x = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_t^2}{\sigma_t^2} \right)$$

r_x = Reliabilitas yang dicari

n = Jumlah item pertanyaan

$\sum \sigma_t^2$ = Jumlah varians skor tiap item

σ_t^2 = Varians total

RESULTS

Hasil penelitian ini meliputi tiga data, yaitu data validitas, data validasi butir instrument, dan data validasi statistik

Table 1. Data Hasil Validasi

Aspek penilaian	Proporsi Relevan					Mean i-CVI
	V1	V2	V3	V4	V5	
Petunjuk	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Isi	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Bahasa	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
					s-CVI	1,00

Table 2. Data Hasil Validasi Butir Angket

Butir Ke	Proporsi Relevan					i-CVI
	V1	V2	V3	V4	V5	
1	4	4	3	4	3	0.9

Butir Ke	Proporsi Relevan					i-CVI
	V1	V2	V3	V4	V5	
2	4	4	3	4	3	0.9
3	4	4	3	4	3	0.9
4	4	4	3	4	4	0.95
5	4	4	3	4	4	0.95
6	4	4	3	4	4	0.95
7	4	4	4	4	4	1
8	4	4	3	4	3	0.9
9	4	4	4	4	4	1
10	4	4	3	4	4	0.95
11	4	4	4	4	4	1
12	4	4	3	4	3	0.9
13	4	4	3	4	4	0.95
14	4	4	3	4	4	0.95
15	4	4	3	4	3	0.9
16	4	4	3	4	4	0.95
17	4	4	3	4	3	0.9
18	3	4	3	4	4	0.9
19	4	4	3	4	4	0.95
20	4	4	3	4	4	0.95
21	4	4	4	4	4	0.95
						s-CVI
						0.93

Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan diatas, Tabel 1 diperoleh hasil nilai mean i-CVI aspek petunjuk adalah 1,00, aspek isi 1,00, dan aspek bahasa 1,00. Sedangkan nilai s-CVI adalah 1,00. Sehingga berdasarkan data hasil validasi ahli dan perhitungan nilai i-CVI dan s-CVI maka dapat disimpulkan bahwa instrumen layak/relevan. Selanjutnya pada butir instrumen diperoleh nilai i-CVI untuk setiap butir soal mendapatkan nilai sangat relevan karena memenuhi batas (0,8-1,00)

Table 3. Output uji validitas *correlatet item-total correlation*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	11.73	110.659	.516	.928
P2	12.11	114.737	.328	.930
P3	11.94	110.747	.538	.927
P4	12.08	112.244	.476	.928
P5	12.00	108.404	.638	.926

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P6	11.86	108.027	.643	.925
P7	11.84	107.464	.604	.926
P8	11.71	105.437	.753	.923
P9	12.04	108.441	.718	.924
P10	11.85	109.611	.528	.928
P11	11.76	109.433	.601	.926
P12	11.80	107.719	.649	.925
P13	11.82	106.265	.674	.925
P14	11.26	109.424	.421	.931
P15	11.92	107.879	.659	.925
P16	11.91	105.541	.718	.924
P17	11.70	106.806	.645	.925
P18	11.62	107.584	.685	.925
P19	11.99	111.702	.429	.929
P20	12.02	109.192	.623	.926
P21	11.98	105.788	.734	.924

Table 4. Hasil Uji Validitas menggunakan Uji Correlatet item-total Variabel Depresi, Kecemasan dan Stress

No Item	Nilai r _{hitung}	Nilai r _{tabel}	Keterangan
P1	.516	0,191	Valid
P2	.328	0,191	Valid
P3	.538	0,191	Valid
P4	.476	0,191	Valid
P5	.638	0,191	Valid
P6	.643	0,191	Valid
P7	.604	0,191	Valid
P8	.753	0,191	Valid
P9	.718	0,191	Valid
P10	.528	0,191	Valid
P11	.601	0,191	Valid
P12	.649	0,191	Valid
P13	.674	0,191	Valid
P14	.421	0,191	Valid
P15	.659	0,191	Valid
P16	.718	0,191	Valid
P17	.645	0,191	Valid
P18	.685	0,191	Valid

No Item	Nilai r _{hitung}	Nilai r _{tabel}	Keterangan
P19	.429	0,191	Valid
P20	.623	0,191	Valid
P21	.734	0,191	Valid

Table 5. Hasil Uji Reliability Statistic

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.930	21

Dari nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,930 > 0,70$ maka seluruh instrumen pertanyaan dinyatakan reliabel.

DISCUSSION

Keputusan pengujian membandingkan nilai r_{hitung} dari setiap item pertanyaan dengan nilai r_{tabel}. Nilai r_{tabel} dapat dilihat pada kolom Corrected Item-Total Correlation dan nilai r_{hitung} dapat dilihat pada taraf signifikansi 5%. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka item pada setiap pertanyaan dinyatakan valid dan sebaliknya jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item pertanyaan tidak valid (Hardani et al. 2020; Slamet and Wahyuningsih 2022).

Uji Content validity didapatkan nilai i-CVI dari hasil validasi untuk ketiga aspek yaitu petunjuk, isi, dan bahasa adalah 1,00 sedangkan nilai s-CVI 1,00. Dan pada nilai i-CVI pada butir angket dinyatakan sangat tinggi sedangkan pada nilai s-CVI 0.93. Dan Internal validity yang menggunakan metode correlatet item-total correlation dari 21 item instrumen pertanyaan terbukti semua butir pertanyaan dinyatakan valid. Dalam uji validitas ini nilai correlated item-total correlation, jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ dinyatakan valid dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ dinyatakan tidak valid. Dengan alat bantu SPSS ini r_{hitung} sudah diketahui (kolom Corrected Item-Total Correlation) yang diperoleh semua instrumen sebanyak 21 butir pertanyaan dinyatakan valid (Hardani et al. 2020).

Analisis uji reliabilitas dapat dilihat dengan melihat nilai *Cronbach's Alpha* apabila *Cronbach's Alpha* $> 0,70$ maka kuesioner dinyatakan reliabel atau *Cronbach's Alpha* $> R$ tabel (Machfoedz, 2018). Berdasarkan uji reliabilitas dari 21 instrumen pertanyaan dengan metode *Cronbach's Alpha* sebesar $0,93 > 0,70$ maka butir instrumen tersebut dinyatakan konsisten atau reliabel.

Uji validitas dan reliabilitas kuesioner DASS_Y didukung oleh berbagai penelitian seperti pengujian yang dilakukan di sekolah menengah atas dan sekolah dasar di China dan Australia (Cao et al. 2023; Szabo and Lovibond 2022). Pada uji coba pertama Content validity ditemukan bahwa terdapat kesalahan dalam penulisan dan revisi sehingga peneliti perlu melakukan perbaikan ulang dan penilaian ulang oleh *professional judgement rater* (Ahli pakar), sedangkan pada uji validitas dan reliabilitas tidak ditemukan adanya kesalahan sehingga peneliti tidak perlu melakukan perbaikan. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas dapat disimpulkan bahwa semua item pertanyaan valid dan DASS-Y dalam versi Bahasa Indonesia reliabel atau layak untuk digunakan pada populasi remaja.

CONCLUSIONS

Hasil uji dengan metode *content validity dan internal validity* menunjukkan bahwa semua item pertanyaan valid dan hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa DASS-Y versi bahasa Indonesia memiliki reliabilitas yang tinggi. Dengan demikian, DASS-Y versi bahasa Indonesia dapat digunakan dalam penelitian.

REFERENCES

- Andini, Laras Sheila, and Kurniasari Kurniasari. 2021. "Bullying Berhubungan Dengan Kejadian Gangguan Cemas Pada Pelajar SMA." *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan* 4(3):99–105. doi: 10.18051/jbiomedkes.2021.v4.99-105.
- Arifin, Zaenal. 2019. "Kriteria Instrumen Dalam Suatu Penelitian." *Jurnal THEOREMS (The Original Research of Mathematics)* 2(1): 28–36. *Jurnal THEOREMS (The Original Research of Mathematics)* 2(1):28–36.
- Cao, Cui hong, Xiao ling Liao, Jeffrey H. Gamble, Ling ling Li, Xing Yong Jiang, Xu Dong Li, Mark D. Griffiths, I. Hua Chen, and Chung Ying Lin. 2023. "Evaluating the Psychometric Properties of the Chinese Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y) and DASS-21." *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 17(1):1–16. doi: 10.1186/s13034-023-00655-2.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiawaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, Roushandy Asri Fardani, Dhika Juliana Sukmana, and Nur Hikmatul Auliya. 2020. *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. 1st ed. edited by H. Abadi. Yogyakarta, Indonesia: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Heryanto, Catharina A. W., Claudia S. F. Korangbuku, Maria I. A. Djeen, and Aris Widayati. 2019. "Pengembangan Dan Validasi Kuesioner Untuk Mengukur Penggunaan Internet Dan Media Sosial Dalam Pelayanan Kefarmasian." *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy* 8(3). doi: 10.15416/ijcp.2019.8.3.175.
- Machfoedz, Ircham. 2022. *Metode Penelitian (Kualitatif Dan Kuantitatif) Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Puspitasari, Wahyu Dwi, and Filda Febrinita. 2021. "Pengujian Validasi Isi (Content Validity) Angket Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Matakuliah Matematika Komputasi." *Journal Focus Action of Research Mathematic (Factor M)* 4(1):77–90. doi: 10.30762/factor_m.v4i1.3254.
- Putri, Fridya Syavina, Zahratun Nazihah, and Dona Putri Ariningrum. 2022. "Depresi Remaja Di Indonesia: Penyebab Dan

Dampaknya Adolescent Depression in Indonesia: Causes and Effects.” 10(2):99–108.

10.21315/eimj2019.11.2.6.

- Slamet, Rokhmad, and Sri Wahyuningsih. 2022. “Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker.” *Aliansi: Jurnal Manajemen Dan Bisnis* 17(2):51–58. doi: 10.46975/aliansi.v17i2.428.
- Sorayah. 2015. “Uji Validitas Konstruk Beck Depression Inventory-II (BDI-II).” *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia* 4(1):1–13.
- Sri Nurwela, Trifonia, and Israfil. 2022. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Pada Remaja ; Literatur Review.” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 10(4):697–704.
- Sugiharni, Gusti Ayu Dessy. 2018. “Pengujian Validitas Konten Media Pembelajaran Interaktif Berorientasi Model Creative Problem Solving.” *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* 2(2):88. doi: 10.23887/jppp.v2i2.15378.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung.
- Szabo, Marianna, and Peter F. Lovibond. 2022. “Development and Psychometric Properties of the DASS-Youth (DASS-Y): An Extension of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) to Adolescents and Children.” *Frontiers in Psychology* 13(April). doi: 10.3389/fpsyg.2022.766890.
- WHO. (2021). *Adolescent mental health*. Retrieved from <https://www.who.int/new-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Windarwati, Heni Dwi, Retno Lestari, Satrio Agung Wicaksono, Mira Wahyu Kusumawati, Niken Asih Laras Ati, Shofi Khaqul Ilmy, Ari Dwi Sulaksono, and Desi Susanti. 2022. “Relationship between Stress, Anxiety, and Depression with Suicidal Ideation in Adolescents.” *Jurnal Ners* 17(1):36–41. doi: 10.20473/jn.v17i1.31216.
- Yusoff, Muhamad Saiful Bahri. 2019. “ABC of Content Validation and Content Validity Index Calculation.” *Education in Medicine Journal* 11(2):49–54. doi:

KUESIONER DASS-Y

Petunjuk :

- 1) Bacalah pernyataan-pernyataan dibawah ini dengan seksama
- 2) Pilihlah satu pernyataan yang paling tepat menggambarkan diri anda
- 3) Isi semua pernyataan dan jangan sampai ada yang terlewat
- 4) Berikan tanda (√) pada salah satu jawaban yang paling tepat menggambar diri anda

No	Pernyataan	Tidak benar	Sedikit benar	Cukup Benar	Sangat Benar
		0	1	2	3
1.	Saya marah karena hal-hal kecil				
2.	Saya merasa pusing, seperti mau pingsan				
3.	Saya merasa setiap momen dalam kehidupan saya terasa biasa-biasa saja.				
4.	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya bernafas dengan cepat), meskipun saya tidak sedang berolahraga dan tidak sedang sakit				
5.	Saya membenci hidup saya.				
6.	Saya merasa bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi				
7.	Tangan saya terasa gemetar				
8.	Saya merasa tertekan tentang banyak hal				
9.	Saya merasa ketakutan				
10.	Tidak ada hal menyenangkan yang dapat saya harapkan				
11.	Saya mudah tersinggung				
12.	Saya merasa sulit untuk rileks				
13.	Saya tidak bisa berhenti merasa sedih				
14.	Saya merasa kesal ketika orang lain menyela pembicaraan saya				
15.	Saya merasa seperti akan gelisah				
16.	Saya membenci diri saya sendiri				
17.	Saya merasa saya bukan orang yang baik				
18.	Saya mudah merasa kesal				
19.	Saya bisa merasakan jantung saya berdetak sangat cepat, meskipun saya tidak melakukan olahraga berat				
20.	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas				
21.	Saya merasa hidup ini mengerikan				

1. Depression: Items 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21
2. Anxiety: Items 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20
3. Stress: Items 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18