**## Modul Depresi (Adaptasi dari PHQ-9)**

**Petunjuk:** "Dalam **2 minggu terakhir**, seberapa sering kamu terganggu oleh masalah-masalah di bawah ini?"

**Pilihan Jawaban (Skala 0-3):**

* **0** = Tidak pernah sama sekali
* **1** = Beberapa hari saja
* **2** = Lebih dari seminggu
* **3** = Hampir setiap hari

**Pertanyaan-pertanyaan:**

1. Merasa kurang semangat atau tidak tertarik untuk melakukan hal-hal yang biasanya kamu sukai (misalnya main game, nonton, atau kumpul bareng teman).
2. Merasa sedih, galau, atau putus asa.
3. Susah tidur, sering kebangun di malam hari, atau malah tidur kebanyakan.
4. Merasa capek atau tidak punya tenaga.
5. Tidak nafsu makan atau malah makan jauh lebih banyak dari biasanya.
6. Merasa jelek tentang dirimu sendiri, merasa gagal, atau merasa sudah mengecewakan orang tua dan teman-teman.
7. Sulit untuk fokus atau konsentrasi saat belajar di kelas, nonton video, atau membaca buku.
8. Orang lain bilang kalau cara bicaramu atau gerakanmu jadi lebih lambat dari biasanya, ATAU sebaliknya, kamu merasa sangat gelisah sampai tidak bisa diam.
9. Berpikir untuk menyakiti diri sendiri atau berpikir lebih baik tidak ada lagi.

**## Modul Kecemasan (Adaptasi dari GAD-7)**

**Petunjuk:** "Dalam **2 minggu terakhir**, seberapa sering kamu terganggu oleh masalah-masalah di bawah ini?"

**Pilihan Jawaban (Skala 0-3):**

* **0** = Tidak pernah sama sekali
* **1** = Beberapa hari saja
* **2** = Lebih dari seminggu
* **3** = Tidak pernah sama sekali

**Pertanyaan-pertanyaan:**

1. Merasa gugup, cemas, atau tegang.
2. Tidak bisa berhenti atau mengendalikan rasa khawatir.
3. Terlalu banyak mengkhawatirkan berbagai macam hal.
4. Sulit untuk santai atau rileks.
5. Merasa sangat gelisah sampai susah untuk duduk tenang.
6. Jadi gampang marah atau gampang tersinggung.
7. Merasa takut seolah-olah sesuatu yang buruk akan terjadi.

**## Modul Faktor Stres (Khusus Remaja)**

**Petunjuk:** "Seberapa sering kamu merasakan hal-hal berikut ini dalam **sebulan terakhir**?"

**Pilihan Jawaban (Skala 0-3):**

* **0** = Tidak pernah
* **1** = Jarang
* **2** = Sering
* **3** = Selalu

**Pertanyaan-pertanyaan:**

1. Merasa tertekan karena tugas sekolah, PR, atau ujian yang terlalu banyak.
2. Khawatir tidak bisa memenuhi harapan orang tua soal nilai atau prestasi.
3. Merasa diremehkan, diejek, atau diganggu (*bully*) oleh teman di sekolah atau di media sosial.
4. Merasa sulit cocok atau diterima dalam pergaulan dengan teman-teman.
5. Merasa iri atau cemas setelah membandingkan dirimu dengan kehidupan orang lain di Instagram/TikTok.
6. Merasa orang tua atau keluarga tidak mengerti masalah yang sedang kamu hadapi.