

LAMPIRAN ADAPTASI ALAT UKUR

- A. Bentuk **instrument final** setelah melalui seluruh prosedur adaptasi alat ukur menurut International Test Commission (2017):

ANXIETY SENSITIVITY INDEX – 3

Halaman berikut berisi serangkaian pernyataan mengenai bagaimana seseorang mungkin berpikir, merasa atau berperilaku. Saudara diminta untuk menunjukkan sejauh mana setiap pernyataan sesuai dengan diri saudara. Berilah nilai pada setiap pernyataan, sejauh mana anda merasa sesuai dengan setiap pernyataan dengan memilih satu dari lima poin pada skala.

Keterangan Lima Poin Skala

- 0 = Sangat Sedikit
- 1 = Sedikit
- 2 = Sedang
- 3 = Banyak
- 4 = Sangat Banyak

Tidak terdapat jawaban yang benar maupun salah, pilihlah jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri saudara saat ini. Respon saudara bersifat tertutup sehingga akan dijaga kerahasiaannya.

Instruksi:

Pilihlah satu dari kelima skala dibawah ini yang paling menggambarkan diri saudara sesuai dengan pernyataan yang tersedia. PERHATIAN, perlu diingat bahwa apa yang digambarkan pada setiap butir pernyataan adalah kondisi yang telah terjadi atau apabila dialami oleh diri anda sendiri, bukan merupakan pengalaman individu lain di sekitar anda.

No	Pernyataan	0	1	2	3	4
1	Penting bagi saya untuk tidak terlihat gugup					
2	Ketika saya tidak bisa berkonsentrasi pada suatu tugas, saya khawatir saya bisa menjadi gila					
3	Saya takut ketika jantung saya berdetak dengan cepat					
4	Ketika perut saya mual, saya khawatir bahwa saya mungkin mengalami sakit parah					
5	Saya merasa takut ketika saya tidak dapat berkonsentrasi pada suatu tugas					
6	Ketika saya gemetar di hadapan orang lain, saya takut dengan apa yang mereka pikirkan tentang saya					

7	Ketika dada saya terasa sesak, saya takut tidak bisa bernafas dengan baik					
8	Saat saya merasakan nyeri di dada, saya khawatir saya akan mengalami serangan jantung					
9	Saya khawatir orang lain akan menyadari kecemasan saya					
10	Saat saya merasa "linglung" atau melamun saya khawatir saya mungkin mengalami gangguan mental					
11	Saya takut ketika saya terlihat tersipu malu di depan orang-orang					
12	Ketika saya menyadari bahwa jantung saya berdetak cepat, saya khawatir ada sesuatu yang salah dengan diri saya					
13	Ketika saya mulai berkeringat dalam situasi sosial, saya takut orang akan berpikir negatif tentang saya					
14	Ketika pikiran saya berjalan semakin cepat, saya khawatir saya bisa saja menjadi gila					
15	Saat tenggorokan saya terasa sesak, saya khawatir saya bisa tersedak sampai mati					
16	Saat saya kesulitan berpikir dengan jernih, saya khawatir ada yang salah dengan diri saya					
17	Saya pikir akan sangat mengerikan bagi saya jika saya pingsan di depan umum					
18	Ketika pikiran saya kosong, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya					

B. Lampiran Alat Ukur Asli

Subjects are requested to rate the extent to which they agree with each item by selecting one of four points on a Likert scale.

Dimensi	Item No.	Item	0	1	2	3	4
Physical Concerns	4	When my stomach is upset, I worry that I might be seriously ill					
	12	When I notice my heart skipping a beat, I worry that there is something seriously wrong with me.					
	8	When I feel pain in my chest, I worry that I'm going to have a heart attack.					
	7	When my chest feels tight, I get scared that I won't be able to breathe properly.					
	15	When my throat feels tight, I worry that I could choke to death.					
	3	It scares me when my heart beats rapidly					
Cognitive concerns	14	When my thoughts seem to speed up, I worry that I might be going crazy.					
	18	When my mind goes blank, I worry there is something terribly wrong with me.					
	10	When I feel "spacey" or spaced out I worry that I may be mentally ill.					
	16	When I have trouble thinking clearly, I worry that there is something wrong with me.					
	2	When I cannot keep my mind on a task, I worry that I might be going crazy					
	5	It scares me when I am unable to keep my mind on a task					
Social Concerns	9	I worry that other people will notice my anxiety					
	6	When I tremble in the presence of others, I fear what people might think of me					
	11	It scares me when I blush in front of people					
	13	When I begin to sweat in a social situation, I fear people will think negatively of me					
	17	I think it would be horrible for me to faint in public					
	1	It is important for me not to appear nervous					

Keterangan Skala Likert:

0 = Very Little
 1 = Little
 2 = Moderate
 3 = Many
 4 = Very much

C. Lampiran Proses Forward translate

Translator 1: Issara Rizkya, M.Psi., Psikolog
Psikolog Klinis Dewasa

Translator 2: Tatan Tawami, S.S.. M.Hum
Anggota muda Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) dan mahasiswa Program Doktor FIB Unpad

Item original	Translator 1	Translator 2	Feedback peer review	Bunyi item final
1. It is important for me not to appear nervous	Penting bagi saya untuk tidak terlihat gugup	Penting bagi saya untuk tidak terlihat gugup	Kalimat sudah jelas & mudah dipahami	Penting bagi saya untuk tidak terlihat gugup
2. When I cannot keep my mind on a task, I worry that I might be going crazy	Saat saya tidak bisa menjaga pikiran saya dalam mengerjakan tugas, saya khawatir saya akan menjadi gila	Ketika saya tidak bisa berkonsentrasi pada suatu pekerjaan, saya khawatir saya bisa saja menjadi gila	"Menjaga pikiran" kurang familiar untuk digunakan, "berkonsentrasi" memiliki makna yang sama dan lebih familiar	Ketika saya tidak bisa berkonsentrasi pada suatu pekerjaan, saya khawatir saya bisa saja menjadi gila
3. It scares me when my heart beats rapidly	Hal tersebut membuat saya takut saat jantung saya berdetak kencang	Saya takut ketika jantung saya berdetak dengan cepat	"Hal tersebut" mungkin terkesan ambigu, lebih mudah dimengerti menggunakan "saya takut"	Saya takut ketika jantung saya berdetak dengan cepat
4. When my stomach is upset, I worry that I might be seriously ill	Saat perut saya sakit, saya khawatir saya akan mengalami sakit keras	Ketika perut saya sakit, saya khawatir bahwa saya mungkin mengalami sakit parah	"sakit parah" lebih umum dan mudah dipahami	Ketika perut saya sakit, saya khawatir bahwa saya mungkin mengalami sakit parah
5. It scares me when I am unable to keep my mind on a task	Hal tersebut membuat saya takut saat saya tidak mampu menjaga pikiran saya dalam mengerjakan tugas	Menakutkan ketika saya tidak dapat berkonsentrasi pada suatu pekerjaan	"Hal tersebut" mungkin terkesan ambigu, lebih mudah dimengerti menggunakan "menakutkan ketika"	Menakutkan ketika saya tidak dapat berkonsentrasi pada suatu pekerjaan
6. When I tremble in the presence of others, I fear what people might think of me	Saat saya gemetar di hadapan orang lain, saya takut akan apa yang orang pikirkan tentang saya	Ketika saya gemetar karena kehadiran orang lain, saya takut dengan apa yang mereka pikirkan tentang saya.	Jelas dan mudah dipahami	Ketika saya gemetar karena kehadiran orang lain, saya takut dengan apa yang mereka pikirkan tentang saya

7. When my chest feels tight, I get scared that I won't be able to breathe properly.	Saat dada saya terasa sesak, saya takut saya tidak akan bisa bernapas dengan baik.	Ketika dada saya terasa sesak, saya takut tidak bisa bernapas dengan baik	Jelas dan mudah dipahami	Ketika dada saya terasa sesak, saya takut tidak bisa bernapas dengan baik
8. When I feel pain in my chest, I worry that I'm going to have a heart attack	Saat saya merasakan sakit di dada, saya khawatir saya akan mengalami serangan jantung	Ketika saya merasakan nyeri di dada, saya khawatir akan mendapatkan serangan jantung	Kata "nyeri" lebih menggambarkan "pain in chest"	Saat saya merasakan nyeri di dada, saya khawatir saya akan mengalami serangan jantung
9. I worry that other people will notice my anxiety	Saya khawatir orang lain akan memperhatikan kecemasan saya	Saya khawatir orang lain akan melihat kegelisahan saya	Anxiety memiliki makna lebih dekat dengan "kecemasan"	Saya khawatir orang lain akan melihat kecemasan saya
10. When I feel "spacey" or spaced out I worry that I may be mentally ill.	Saat saya merasa "linglung" atau melamun/terasing saya khawatir saya mungkin mengalami gangguan mental	Ketika saya merasa "lalai" atau bengong, saya khawatir mungkin saya sakit mental	Jelas dan mudah dipahami, namun kata melamun lebih memiliki makna serupa dibandingkan terasing.	Saat saya merasa "linglung" atau melamun saya khawatir saya mungkin mengalami gangguan mental
11. It scares me when I blush in front of people	Hal tersebut membuat saya takut ketika muka saya memerah di depan orang	Saya takut ketika saya tersipu di depan orang-orang	"Hal tersebut" cenderung ambigu akan lebih menggambarkan dengan "saya takut"	Saya takut ketika saya tersipu di depan orang-orang
12. When I notice my heart skipping a beat, I worry that there is something seriously wrong with me.	Saat saya menyadari jantung saya berdetak kencang, saya khawatir ada sesuatu yang salah dengan diri saya	Ketika saya tahu bahwa jantung saya berdetak cepat, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan saya	Maksud kalimat jelas, namun perlu ditambahkan "diri" sebelum kata "saya" di akhir kalimat agar lebih mudah dipahami	Ketika saya tahu bahwa jantung saya berdetak cepat, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya.
13. When I begin to sweat in a social situation, I fear people will think negatively of me	Saat saya mulai berkeringat dalam situasi sosial, saya takut orang akan berpikir negatif tentang saya	Ketika saya mulai kesulitan dalam suatu situasi sosial, saya takut orang-orang akan berpikir negatif tentang saya	Mudah dipahami, namun kata "saat" itu lebih menggambarkan situasi sesaat dan udah terjadi. Jadi lebih baik pakai kata "ketika"	Ketika saya mulai berkeringat dalam situasi sosial, saya takut orang akan berpikir negatif tentang saya
14. When my thoughts seem to speed up, I	Saat pikiran saya tampak semakin cepat, saya	Ketika pikiran saya terasa bekerja semakin cepat, saya	Jelas dan mudah dipahami	Ketika pikiran saya terasa bekerja semakin cepat, saya

worry that I might be going crazy.	khawatir saya akan menjadi gila	khawatir saya bisa saja menjadi gila		khawatir saya bisa saja menjadi gila.
15. When my throat feels tight, I worry that I could choke to death.	Saat tenggorokan saya terasa sesak, saya khawatir saya bisa tersedak sampai mati	Ketika tenggorokan saya terasa sesak, saya khawatir saya bisa saja tersedak hingga mati	Jelas dan mudah dipahami	Saat tenggorokan saya terasa sesak, saya khawatir saya bisa tersedak sampai mati
16. When I have trouble thinking clearly, I worry that there is something wrong with me.	Saat saya kesulitan berpikir dengan jernih, saya khawatir ada yang salah dengan diri saya	Ketika saya kesulitan berpikir jernih, saya khawatir ada yang salah dengan diri saya	Jelas dan mudah dipahami	Saat saya kesulitan berpikir dengan jernih, saya khawatir ada yang salah dengan diri saya
17. I think it would be horrible for me to faint in public	Saya pikir akan sangat mengerikan bagi saya jika saya pingsan di depan umum	Saya pikir akan mengerikan jika saya pingsan di depan umum	Jelas dan mudah dipahami	Saya pikir akan sangat mengerikan bagi saya jika saya pingsan di depan umum
18. When my mind goes blank, I worry there is something terribly wrong with me.	Saat pikiran saya kosong, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya	Ketika pikiran saya kosong, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya	Mudah dipahami, namun kata "saat" itu lebih menggambarkan situasi sesaat dan udah terjadi. Jadi lebih baik pakai kata "ketika"	Ketika pikiran saya kosong, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya

D. Lampiran Backward Translate

Translator 1: Elsa Tamara Shalsabila, S.Psi, M.Psi, Psikolog
Psikolog Industri dan Organisasi

Translator 2: Edward Thornton
Native speaker / orang dengan bahasa ibu bahasa Inggris
Translator & Proofreader; B.A., of linguistics, University of California

Item Original	Item forward final	Translator 1	Translator 2	Peer review & Review mandiri	Bunyi item final
1. It is important for me not to appear nervous	Penting bagi saya untuk tidak terlihat gugup	It is important for me not to appear nervous	It's important to me not to appear nervous	Setara dengan item asli	Penting bagi saya untuk tidak terlihat gugup
2. When I cannot keep my mind on a task, I worry that I might be going crazy	Ketika saya tidak bisa berkonsentrasi pada suatu pekerjaan, saya khawatir saya bisa saja menjadi gila	When I cannot concentrate on a job , I worry that I might go crazy	When I can't concentrate on a job , I worry I might become crazy	Keseluruhan setara dengan item asli, namun kata "task" dan "job" memiliki makna berbeda. Sehingga pekerjaan pada item hasil forward diganti dengan "tugas"	Ketika saya tidak bisa berkonsentrasi pada suatu tugas, saya khawatir saya bisa menjadi gila
3. It scares me when my heart beats rapidly	Saya takut ketika jantung saya berdetak dengan cepat	It scares me when my heart beats fast	I get scared when my heart beats fast	kata rapidly, berarti "very quickly" jadi memiliki arti sama dengan "fast", maka setara dengan item asli	Saya takut ketika jantung saya berdetak dengan cepat
4. When my stomach is upset, I worry that I might be seriously ill	Ketika perut saya sakit, saya khawatir bahwa saya mungkin mengalami sakit parah	When my stomach is upset, I worry that I might be ill	When my stomach hurts , I worry that I might have a serious illness	Upset bermakna <i>a slight illness affecting your stomach and/or bowels characterized by nausea, vomiting and/or diarrhoea</i> . sedangkan hurts stomach bermakna <i>pain in stomach</i> . Sehingga upset pada kalimat asli	Ketika perut saya mual, saya khawatir bahwa saya mungkin mengalami sakit parah

				lebih spesifik dibanding dengan makna “sakit” , melainkan "mual". maka kata sakit diganti dengan mual agar setara dengan item asli	
5. It scares me when I am unable to keep my mind on a task	Menakutkan ketika saya tidak dapat berkonsentrasi pada suatu pekerjaan	It scares me when I cannot concentrate on a job	It is frightening I can't concentrate on a job	Keseluruhan setara dengan item asli, namun kata “task” dan “job” memiliki makna berbeda. Sehingga pekerjaan pada item hasil forward diganti dengan “tugas” agar setara dengan item asli. Sedangkan, kata <i>frightening</i> memiliki makna serupa dengan <i>scares</i> .	Menakutkan ketika saya tidak dapat berkonsentrasi pada suatu tugas
6. When I tremble in the presence of others, I fear what people might think of me	Ketika saya gemetar karena kehadiran orang lain, saya takut dengan apa yang mereka pikirkan tentang saya	When I tremble at the presence of others, I fear what they think of me	When I tremble because other people are present, I'm afraid of what they think about me	"karena kehadiran orang lain" kurang tepat dari translasi item asli. When I tremble in the presence of others artinya lebih kepada "ketika saya gemetar dihadapan orang lain" , maka perlu diganti agar item setara asli	Ketika saya gemetar di hadapan orang lain, saya takut dengan apa yang mereka pikirkan tentang saya
7. When my chest feels tight, I get scared that I won't be able to breathe properly.	Ketika dada saya terasa sesak, saya takut tidak bisa bernafas dengan baik.	When my chest feels tight, I am scared that I will not be able to breathe properly	When my chest feels tight, I get scared that I might not be able to breathe properly	Setara dengan item asli	Ketika dada saya terasa sesak, saya takut tidak bisa bernafas dengan baik.
8. When I feel pain in my chest, I worry that I'm going to have a heart attack	Saat saya merasakan nyeri di dada, saya khawatir saya akan mengalami serangan jantung	When I have chest pain, I worry that I will have a heart attack	When I feel pain in my chest, I worry I might be having a heart attack	Setara dengan item asli	Saat saya merasakan nyeri di dada, saya khawatir saya akan

					mengalami serangan jantung
9. I worry that other people will notice my anxiety	Saya khawatir orang lain akan melihat kecemasan saya	I worry that others will see my anxiety	I worry that other people will see my anxiety	see bermakna: perceive with the eyes; discern visually. discern or deduce mentally after reflection or from information; sedangkan notice: the fact of observing or paying attention to something. notification or warning of something, especially to allow preparations to be made, be aware of. Maka notice memiliki makna lebih jauh dari see. sehingga “melihat” perlu diganti dengan "menyadari" agar setara dengan item asli.	Saya khawatir orang lain akan menyadari kecemasan saya
10. When I feel “spacey” or spaced out I worry that I may be mentally ill.	Saat saya merasa "linglung" atau melamun saya khawatir saya mungkin mengalami gangguan mental	When I feel " absentminded " or daydreaming , I worry that I might have a mental breakdown	When I feel preoccupied or daydream , I worry I might have a mental disturbance	spacey bermakna out of touch with reality, as though high on drugs. Sedangkan spaced out bermakna not paying attention, or not reacting properly atau not completely conscious of what is happening, often because of taking drugs or needing to sleep. Daydream memiliki makna yang cenderung sama dengan spaced out. Begitu pula dengan absentminded dan preoccupied, Makna ini tidak persis sama namun memiliki arti serupa. Dan linglung adalah kata dengan makna terdekat dengan	Saat saya merasa "linglung" atau melamun saya khawatir saya mungkin mengalami gangguan mental

				kata tersebut. Sehingga item setara asli.	
11. It scares me when I blush in front of people	Saya takut ketika saya tersipu di depan orang-orang	It scares me when I blush in front of people	I get scared when I'm embarrassed before others	Pada satu penerjemah terdapat perbedaan pada kata blush dan embarrassed. Blush bermakna muka memerah tersipu, sedangkan embarrassed malu-malu, dan juga tersipu. Dua kata tsb memiliki makna sama. Sehingga item setara dengan asli	Saya takut ketika saya tersipu malu di depan orang-orang
12. When I notice my heart skipping a beat, I worry that there is something seriously wrong with me.	Ketika saya tahu bahwa jantung saya berdetak cepat, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya.	When I notice that my heart is beating fast , I worry that something is very wrong with me	When I know my heart is beating fast , I worry there might be something very wrong with me.	Secara keseluruhan item setara, namun untuk kata "notice" sama dengan item 9, memiliki makna lebih jauh dari "know". sehingga "tahu" perlu diganti dengan "menyadari"	Ketika saya menyadari bahwa jantung saya berdetak cepat, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya.
13. When I begin to sweat in a social situation, I fear people will think negatively of me	Ketika saya mulai berkeringat dalam situasi sosial, saya takut orang akan berpikir negatif tentang saya	When I start sweating in social situations, I am scared that others will think negatively of me	When I start sweating in social situations, I worry that people may have negative thoughts about me	Item setara dengan asli	Ketika saya mulai berkeringat dalam situasi sosial, saya takut orang akan berpikir negatif tentang saya
14. When my thoughts seem to speed up, I worry that I might be going crazy	Ketika pikiran saya terasa bekerja semakin cepat, saya khawatir saya bisa saja menjadi gila.	When my mind seems to be working faster, I worry that I might go crazy	When my thoughts start to race , I worry I might become crazy.	Secara keseluruhan item setara, Thoughts dan mind memiliki makna sama yaitu pikiran. Race, faster dan speed up juga memiliki makna yang setara, yaitu cepat atau berpacu	Ketika pikiran saya terasa bekerja semakin cepat, saya khawatir saya bisa saja menjadi gila.

15. When my throat feels tight, I worry that I could choke to death.	Saat tenggorokan saya terasa sesak, saya khawatir saya bisa tersedak sampai mati	When my throat feels tight, I worry that I might choke to death	When my throat feels tight, I worry I could choke to death	Item setara dengan asli	Saat tenggorokan saya terasa sesak, saya khawatir saya bisa tersedak sampai mati
16. When I have trouble thinking clearly, I worry that there is something wrong with me.	Saat saya kesulitan berpikir dengan jernih, saya khawatir ada yang salah dengan diri saya	When I have trouble thinking clearly, I worry that something is wrong with me	When I have trouble thinking clearly, I worry that there is something wrong with me	Item setara dengan asli	Saat saya kesulitan berpikir dengan jernih, saya khawatir ada yang salah dengan diri saya
17. I think it would be horrible for me to faint in public	Saya pikir akan sangat mengerikan bagi saya jika saya pingsan di depan umum	I think it will be terrible for me if I pass out in public	I think it would be terrifying to pass out in public	Secara keseluruhan item setara, horrible - terrifying - terrible memiliki makna yang serupa yaitu “mengerikan”. Faint & pass out memiliki makna yang sama pula yaitu “pingsan”	Saya pikir akan sangat mengerikan bagi saya jika saya pingsan di depan umum
18. When my mind goes blank, I worry there is something terribly wrong with me.	Ketika pikiran saya kosong, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya	When my mind is blank, I worry it is about something	When my mind is blank, I worry there is something very wrong with me	Item setara dengan asli	Ketika pikiran saya kosong, saya khawatir ada sesuatu yang sangat salah dengan diri saya

