

KUESIONER DAS

Nama : Tanggal :

Bacalah setiap pertanyaan dan lingkari nomor 0, 1, 2, 3 atas jawaban yang diberikan responden atas apa yang dialami/rasakan responden **dalam seminggu terakhir.**

Skala :

0 = Tidak pernah atau tidak sesuai sama sekali dengan saya

1 = Kadang – kadang atau sesuai dengan saya pada tingkat tertentu

2 = Sering atau sesuai dengan saya pada tingkat yang masih dapat dipertimbangkan

3 = Selalu atau sangat sesuai dengan saya

Pertanyaan	Tidak pernah	Kadang - kadang	Sering	Selalu
1. Saya merasa kesal karena hal – hal yang sepele	0	1	2	3
2. Saya menyadari mulut saya kering.	0	1	2	3
3. Saya sulit mengalami perasaan yang positif.	0	1	2	3
4. Saya mengalami kesulitan dalam bernafas.	0	1	2	3
5. Kelihatannya saya tidak bersantai.	0	1	2	3
6. Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap situasi	0	1	2	3
7. Saya sering merasa lemas.	0	1	2	3
8. Tidak mudah bagi saya untuk bersantai.	0	1	2	3
9. Saya merasa sangat lega ketika situasi yang mencemaskan saya berakhir.	0	1	2	3
10. Saya merasa tidak punya harapan	0	1	2	3
11. Saya mudah merasa kecewa.	0	1	2	3
12. Saya merasa mudah gelisah	0	1	2	3
13. Saya merasa sedih dan tertekan	0	1	2	3
14. Saya tidak sabar ketika rencana saya harus tertunda	0	1	2	3
15. Saya merasa ingin pingsan	0	1	2	3
16. Saya merasa kehilangan minat atas apapun	0	1	2	3
17. Saya merasa tidak berarti sebagai seorang manusia	0	1	2	3
18. Saya adalah orang yang mudah terharu.	0	1	2	3
19. Mudah sekali saya berkeringat saat tidak ada panas dan latihan fisik.	0	1	2	3
20. Saya sering merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas	0	1	2	3
21. Saya merasa hidup saya sudah tidak berarti lagi	0	1	2	3
22. Saya sulit meredam aktivitas.	0	1	2	3
23. Saya mengalami kesulitan untuk menelan	0	1	2	3
24. Saya merasa tidak menikmati apa yang telah saya kerjakan	0	1	2	3
25. Saya menyadari keadaan jantung saya saat tidak lagi melakukan aktifitas fisik	0	1	2	3

26. Saya merasa sakit hati.	0	1	2	3
27. Saya mudah tersinggung	0	1	2	3
28. Saya mudah panik	0	1	2	3
29. Saya sulit menenangkan diri setelah sesuatu membuat saya kecewa	0	1	2	3
30. Saya takut diberikan tugas yang sederhana yang tidak biasa saya lakukan	0	1	2	3
31. Saya tidak dapat bersikap antusias tentang apapun	0	1	2	3
32. Saya sulit menerima interupsi ketika saya sedang melakukan suatu hal.	0	1	2	3
33. Saya sedang dalam keadaan mudah gugup	0	1	2	3
34. Saya merasa benar – benar tidak berharga	0	1	2	3
35. Saya tidak memberikan toleransi kepada semua yang menghambat apa yang saya ingin lakukan	0	1	2	3
36. Saya merasa takut	0	1	2	3
37. Saya tidak melihat harapan apapun di masa mendatang.	0	1	2	3
38. Saya merasa bahwa hidup tidak berarti	0	1	2	3
39. Saya merasa sedang dihasut	0	1	2	3
40. Saya khawatir berada dalam situasi yang membuat panik dan bertindak bodoh	0	1	2	3
41. Saya mengalami bergetar tanpa sadar.	0	1	2	3
42. Saya sulit untuk melakukan pekerjaan atas inisiatif sendiri	0	1	2	3