

Kuesioner Kesehatan Mental SQR-20

Ditanyakan untuk kondisi 1 bulan terakhir untuk lebih mengerti kondisi kesehatan yang akan diajukan 20 pertanyaan yang memerlukan jawaban "ya" atau "tidak".

No.	Pertanyaan	Jawaban	
		ya	tidak
1.	Apakah anda sering menderita sakit kepala?		
2.	Apakah anda sering tidak nafsu makan?		
3.	Apakah anda sulit tidur?		
4.	Apakah anda mudah takut?		
5.	Apakah anda cemas, tegang atau kuatir?		
6.	Apakah tangan anda gemetar?		
7.	Apakah pencernaan anda terganggu/ buruk?		
8.	Apakah anda sulit untuk berpikir jernih?		
9.	Apakah anda merasa tidak bahagia?		
10.	Apakah anda menangis lebih sering?		
11.	Apakah anda merasa sulit untuk menikmati kegiatan sehari-hari?		
12.	Apakah anda sulit untuk mengambil keputusan?		
13.	Apakah anda pekerjaan anda sehari-hari terganggu?		
14.	Apakah anda tidak mampu melakukan hal-hal yang bermanfaat dalam hidup?		
15.	Apakah anda kehilangan minat pada berbagai hal?		
16.	Apakah anda merasa tidak berharga?		
17.	Apakah anda mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup?		
18.	Apakah anda merasa lelah sepanjang waktu?		
19.	Apakah anda mengalami rasa tidak enak di perut?		
20.	Apakah anda mudah lelah?		

Didalam riskesdas, pertanyaan mengenai kesehatan mental terdapat dalam kuesioner F01-F20. Kesehatan mental diukur dengan Self Questionnaire (SRQ) merupakan status emosional individu, dimana

SQR terdiri dari 20 pertanyaan yang mempunyai pilihan jawaban "ya" dan "tidak".

Pada penelitian ini pengkategorian dibagi menjadi 2, yaitu:

- Terganggu, jika responden menjawab "ya" sebanyak ≥ 6 pertanyaan dari 20 pertanyaan yang diajukan.
- Tidak terganggu, jika responden menjawab "ya" sebanyak < 6 pertanyaan dari 20 pertanyaan yang diajukan.

Kuesioner kesehatan mental MHI-

PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah setiap pertanyaan berikut dengan teliti. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri anda dalam waktu satu bulan terakhir, dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada jawaban yang anda pilih. Diharapkan tidak ada nomor yang terlewat. Adapun pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

(TP) : Jika pernyataan tersebut Tidak Pernah anda alami/ rasakan

(JR) : Jika pernyataan tersebut Jarang anda alami/ rasakan

(KD) : Jika pernyataan tersebut Kadang-kadang anda alami/ rasakan

(SR) : Jika pernyataan tersebut Sering anda alami/ rasakan

(SL) : Jika pernyataan tersebut Selalu anda alami/ rasakan

No.	Pertanyaan	Jawaban				
		TP	JR	K D	SR	SL
1.	Saya bahagia, puas, atau senang dengan kehidupan pribadi saya					
2.	Saya merasa kesepian					
3.	Saya takut atau gelisah ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terduga					
4.	Saya merasa masa depan terlihat penuh harapan dan menjanjikan bagi saya					
5.	Kehidupan sehari-hari saya dipenuhi oleh hal-hal yang menarik					
6.	Saya merasa tenang dan terbebas dari perasaan tertekan					
7.	Saya menikmati hal-hal yang sedang saya lakukan					
8.	Saya menyadari jika saya kehilangan kendali untuk bertindak, berbicara, berpikir, merasakan, atau mengingat					
9.	Saya merasa sangat sedih dan tertekan					
10.	Saya merasa dicintai dan dibutuhkan					
11.	Saya merasa penuh kecemasan					
12.	Saya berharap memiliki hari yang menarik atau menyenangkan saat bangun di pagi hari					
13.	Saya merasa tegang atau penuh emosi					
14.	Saya mampu mengendalikan perilaku, pikiran, emosi atau perasaan saya dengan penuh kesadaran					
15.	Tangan saya pernah gemetar ketika sedang mencoba melakukan sesuatu					
16.	Saya merasa bahwa tidak ada sesuatu yang saya inginkan					
17.	Saya merasa tenang dan damai					

18.	Saya merasa bahwa emosi saya stabil					
19.	Saya merasa murung dan sedih					
20.	Saya merasa ingin menangis					
21.	Saya merasa bahwa orang lain akan merasa lebih baik apabila saya meninggal					
22.	Saya dapat merasa santai dengan mudah					
23.	Saya merasa bahwa hubungan cinta saya penuh dengan perasaan mencintai dan dicintai					
24.	Saya merasa bahwa segala sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan saya					
25.	Saya terganggu oleh rasa gelisah, atau kebingungan					
26.	Saya merasa bahwa hidup adalah suatu pengalaman yang amat menarik dan menyenangkan					
27.	Saya merasa sangat sedih sehingga tidak ada yang dapat menghibur saya					
28.	Saya berpikir untuk mengakhiri hidup saya					
29.	Saya merasa gelisah, tidak tenang atau tidak sabar					
30.	Saya menjadi murung atau merenung karena suatu hal					
31.	Saya gembira dan bersenang hati					
32.	Saya mengalami kebingungan, marah atau gugup					
33.	Saya merasa khawatir					
34.	Saya bahagia					
35.	Saya mencoba untuk menenangkan diri					
36.	Saya merasa kurang bersemangat					
37.	Saya merasa segar dan bugar ketika bangun tidur					
38.	Saya berada dalam keadaan tegang, stres atau tertekan					

Mental health merupakan keadaan individu tidak memiliki simptom-simptom tekanan psikologis seperti kecemasan, depresi, kehilangan kendali atas perilaku dan emosi serta memiliki beberapa karakteristik kesejahteraan psikologis yang berpengaruh dalam hidupnya berdasarkan pada kepuasan hidup, keterikatan secara emosional dengan orang lain dan perasaan bahagia akan hidupnya.

Skala Mental Health

Skala mental health yang digunakan dalam penelitian ini merupakan modifikasi dari The Mental Health Inventory (MHI-38) yang dikembangkan oleh Viet & Ware (1983). MHI-38 memiliki dua dimensi global dan 5 sub dimensi. Dua dimensi global terdiri atas psychological distress dan psychological well-being. Sedangkan 5 sub dimensi yang menyusun mental health terdiri atas anxiety, depression, loss of behavioural atau emotional control, emotional ties, dan general positive affect. Dengan demikian dimensi dari mental health membentuk sebuah hierarki yaitu dimensi psychological distress disusun oleh 3 sub dimensi yang lebih rendah antara lain anxiety, depression, loss of behavioural atau emotional

control, sedangkan dimensi psychological well-being disusun oleh 2 sub dimensi yaitu emotional ties dan general positive affect. MHI-38 berisi aitem-aitem dengan jumlah 38 aitem.

Skala ini berisi dua macam pernyataan yaitu aitem positif dan aitem negatif. Arah aitem positif berisi pernyataan yang mendukung dimensi positif dalam MHI-38, sedangkan arah aitem negatif berisi pernyataan yang mewakili dimensi negatif. Cara perhitungan atau pemberian nilai untuk masing-masing

aitem yaitu dengan pemberian skor pada 5 alternatif pilihan jawaban yang berkisar dari 1 sampai 5. Pemberian skor dapat dirangkum dalam tabel dibawah ini

Tabel 3.3 Skor Skala Mental Health

Alternatif	Jawaban
Arah Aitem	
positif negatif	
Selalu 5	1
Sering 4	2
Kadang-kadang 3	3
Jarang 2	4
Tidak Pernah 1	5

Tabel 3.4 Blue Print Skala Mental Health

Dimensi Indikator

No Aitem Jumlah F UF

1. Psychological

Distress

a. Mengalami

kecemasan

3, 11, 13, 15, 25,

29, 32, 33, 35, 38 - 10

b. Mengalami depresi 2, 9, 19, 30, 36 - 5

c. Kehilangan kontrol

perilaku atau emosi

8, 16, 20, 21, 24,

27, 28 14, 18 9

2. Psychological

Well-being

a. Adanya general

positive affect

4, 5, 6, 7, 12, 17,

22, 26, 31, 34, 37 - 11

b. Mengalami keterikan

secara emosional

10, 23 - 2

c. Merasa puas terhadap

hidup 1 - 1

Total 38