

Kuesioner DASS 21

Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Status : (menikah/belum menikah)
Pekerjaan :

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:
0: Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.
1: Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.
2: Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.
3: Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tandaceklis (✓)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Anda selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah dengan cepat berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Anda.

NO	PERTANYAAN	Tidak sesuai	Kadang kadang	Lumayan sering	Sering sekali	Skoring		
						D	A	S
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.							
2	Saya merasa mulut saya sering kering.							
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.							
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidakmelakukan aktivitas fisik sebelumnya).							
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.							
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.							
7	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).							
8	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi disaat merasa cemas.							
9	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.							

10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.							
11	Saya sedang merasa gelisah.							
12	Saya merasa sulit untuk bersantai							
13	Saya merasa sedih dan tertekan.							
14	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.							
15	Saya merasa saya hampir panik.							
16	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.							
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.							
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.							
19	Saya menyadari perubahan detak jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).							
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.							
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.							
		TOTAL						

Bandung,20

Penilai

.....