

DASS-Y

Nama:

Umur:

Tanggal:

Kami ingin mengetahui apa yang Kamu rasakan selama **SATU MINGGU TERAKHIR**. Di bawah ini terdapat sejumlah kalimat. Mohon lingkari angka yang paling mencerminkan seberapa BENAR kalimat tersebut bagi Kamu selama satu minggu terakhir. Tidak ada jawaban benar atau salah.

Jika pernyataan itu **TIDAK BENAR** untuk Kamu (dalam **satu minggu terakhir**), lingkari **0**.
Jika pernyataan itu **AGAK BENAR** untuk Kamu, lingkari **1**.
Jika pernyataan itu **CUKUP BENAR** untuk Kamu, lingkari **2**.
Jika pernyataan itu **SANGAT BENAR** untuk Kamu, lingkari **3**.

1	Saya kesal karena hal-hal kecil/sepele	0	1	2	3
2	Saya merasa pusing seperti mau pingsan	0	1	2	3
3	Saya tidak dapat menikmati hal apa pun yang saya lakukan seperti biasanya	0	1	2	3
4	Saya mengalami kesulitan bernapas (misalnya: terengah-engah dan/atau sesak), meskipun saya tidak sedang melakukan aktivitas fisik maupun tidak sedang sakit	0	1	2	3
5	Saya benci hidup saya	0	1	2	3
6	Saya bereaksi secara berlebihan terhadap berbagai situasi	0	1	2	3
7	Tangan saya terasa gemetar	0	1	2	3
8	Saya merasa stres/tertekan tentang banyak hal	0	1	2	3
9	Saya merasa ketakutan	0	1	2	3
10	Tidak ada hal menyenangkan yang bisa saya harapkan	0	1	2	3
11	Saya merasa mudah tersinggung	0	1	2	3
12	Saya mengalami kesulitan untuk merasa tenang/santai	0	1	2	3
13	Saya terus-menerus merasa sedih	0	1	2	3
14	Saya merasa kesal ketika orang lain mengganggu saya	0	1	2	3
15	Saya merasa seperti mau panik	0	1	2	3
16	Saya benci diri saya	0	1	2	3
17	Saya merasa seperti tidak ada hal yang baik dalam diri saya	0	1	2	3
18	Saya mudah merasa kesal/jengkel	0	1	2	3
19	Saya merasa jantung saya berdetak lebih cepat, meskipun saya tidak melakukan olahraga berat	0	1	2	3
20	Saya merasa ketakutan tanpa alasan yang jelas	0	1	2	3
21	Saya merasa hidup ini menyusahkan	0	1	2	3