

Kami ingin mengetahui bagaimana perasaan Anda dalam **SATU MINGGU TERAKHIR**. Terdapat beberapa kalimat di bawah ini. Silakan lingkari angka yang paling menunjukkan SEBERAPA BENAR setiap kalimat yang ada di bawah ini dengan kondisi Anda selama seminggu terakhir. Tidak ada jawaban yang benar atau salah.

Jika pernyataannya TIDAK BENAR menggambarkan Anda (dalam satu minggu terakhir ini), lingkari 0
Jika pernyataannya SEDIKIT BENAR menggambarkan Anda, lingkari 1
Jika pernyataannya AGAK BENAR menggambarkan Anda, lingkari 2
Jika pernyataannya SANGAT BENAR menggambarkan Anda, lingkari 3

Saya merasa kesal dengan hal-hal kecil	0	1	2	3
Saya merasa pusing, seperti akan pingsan	0	1	2	3
Saya tidak menikmati apapun	0	1	2	3
Saya kesulitan bernafas (misalnya bernafas dengan sangat cepat) meskipun tidak sedang berolahraga dan tidak sedang sakit	0	1	2	3
Saya membenci hidup saya	0	1	2	3
Saya bereaksi berlebihan dalam menghadapi situasi	0	1	2	3
Tangan saya terasa gemetar	0	1	2	3
Saya khawatir tentang banyak hal	0	1	2	3
Saya merasa sangat ketakutan	0	1	2	3
Tidak ada hal baik yang bisa saya tunggu-tunggu	0	1	2	3
Saya mudah merasa jengkel/kesal	0	1	2	3
Saya merasa sulit untuk merasa santai	0	1	2	3
Saya tidak bisa berhenti merasa sedih	0	1	2	3
Saya merasa kesal ketika ada yang menginterupsi/menyela saya	0	1	2	3
Saya merasa seperti akan panik	0	1	2	3
Saya membenci diri saya sendiri	0	1	2	3
Saya merasa diri saya tidak baik	0	1	2	3
Saya mudah merasa terusik/terganggu	0	1	2	3
Saya bisa merasakan jantung saya berdebar sangat cepat, meskipun saya tidak melakukan olahraga berat	0	1	2	3
Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas	0	1	2	3
Saya merasa hidup ini sangat buruk	0	1	2	3