

DASS-Y

Nama:

Usia:

Tanggal:

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

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