

ASSESSMENT UNTUK TINGKAT STRESS

Nama :
 Fakultas :

Jawablah pertanyaan² berikut dengan memilih satu dari 3 pilihan jawaban yang paling Anda setuju. Tidak ada jawaban yang benar, hanya ada jawaban yang paling sesuai untuk Anda.

a. Pernyataan yang berhubungan dengan gejala fisiologis

NO	PERNYATAAN	Sering	Kadang	Jarang	Tidak Pernah
1	Merasa lelah atau tidak bertenaga, hampir sepanjang waktu.				
2	Merasa denyut jantung tak teratur, cepat atau berdebar keras				
3	Berkeringat meskipun tidak beraktivitas berat				
4	Tangan gemetar				
5	Merasa mulut kering				
6	Mengalami kesulitan bernafas				
7	Merasa tercekik				
8	Merasa nyeri, tertekan, atau tidak enak di dada				
9	Mengalami mual atau gangguan perut				
10	Kepala pusing, sempoyongan, melayang atau pingsan				
11	Merasa kesemutan atau baal pada bagian tubuh anda				
12	Merasa sakit, nyeri otot atau merasa tegang				
13	Merasa sulit menelan atau kerongkongan tersumbat				
14	Berbicara atau bergerak lebih lambat dari pada biasanya, gelisah, tidak tenang atau mengalami kesulitan untuk tetap diam.				

b. Pernyataan yang berhubungan dengan gejala psikologis

NO	Pernyataan	Sering	Kadang	Jarang	Tidak Pernah
15	Merasa sedih				
16	Merasa tidak berharga				
17	Merasa bersalah atau mempersalahkan diri sendiri				
18	Mudah takut				

19	Mengalami kesulitan berfikir atau berkonsentrasi				
20	Mempunyai kesulitan untuk mengambil keputusan				
21	Khawatir berlebihan atau cemas, perihal 2 atau lebih masalah hidup sehari-hari (misalnya: keuangan, kesehatan, tugas kuliah, nasib buruk) selama 6 bulan terakhir				
22	Merasa asing dengan sekeliling anda				
23	Merasa gelisah tidak bisa santai				
24	Mudah kaget atau terkejut				
25	Merasa mudah tersinggung				
26	Merasa tidak bahagia				

c. Pernyataan yang berhubungan dengan gejala perilaku

NO	PERNYATAAN	Sering	kadang	Jarang	Tidak Pernah
26	Sepanjang waktu kurang berminat terhadap banyak hal atau kurang bisa menikmati hal-hal yang biasanya anda nikmati.				
27	Nafsu makan anda berubah secara menyolok atau berat badan anda meningkat atau menurun tanpa upaya yang disengaja				
28	Sulit tidur				
29	Mempunyai pikiran untuk mengakhiri hidup				
30	Pekerjaan termasuk tugas perkuliahan sehari-hari terganggu				