

TES DASS

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara 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, Bapak/Ibu/Saudara diminta untuk menjawab dengan cara **memberi tanda silang (X)** pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Bapak/Ibu/Saudara selama **satu minggu belakangan** ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Bapak/Ibu/Saudara yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Bapak/Ibu/ Saudara.

No	PERNYATAAN	0	1	2	3
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.				
2	Saya merasa bibir saya sering kering.				
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.				
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: seringkali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).				
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.				
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi.				
7	Saya merasa goyah (misalnya, kaki terasa mau 'copot').				
8	Saya merasa sulit untuk bersantai.				
9	Saya menemukan diri saya berada dalam situasi yang membuat saya merasa sangat cemas dan saya akan merasa sangat lega jika semua ini berakhir.				
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan.				
11	Saya menemukan diri saya mudah merasa kesal.				

12	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas.				
13	Saya merasa sedih dan tertekan.				
14	Saya menemukan diri saya menjadi tidak sabar ketika mengalami penundaan (misalnya: kemacetan lalu lintas, menunggu sesuatu).				
15	Saya merasa lemas seperti mau pingsan.				
No	PERNYATAAN	0	1	2	3
16	Saya merasa saya kehilangan minat akan segala hal.				
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai seorang manusia.				
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.				
19	Saya berkeringat secara berlebihan (misalnya: tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.				
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.				
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.				
22	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menelan.				
24	Saya tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang saya lakukan.				
25	Saya menyadari kegiatan jantung, walaupun saya tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).				
26	Saya merasa putus asa dan sedih.				
27	Saya merasa bahwa saya sangat mudah marah.				
28	Saya merasa saya hampir panik.				
29	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu membuat saya kesal.				
30	Saya takut bahwa saya akan 'terhambat' oleh tugas-tugas sepele yang tidak biasa saya lakukan.				
31	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.				
32	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.				
33	Saya sedang merasa gelisah.				
34	Saya merasa bahwa saya tidak berharga.				
35	Saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi				

	saya untuk menyelesaikan hal yang sedang saya lakukan.				
36	Saya merasa sangat ketakutan.				
37	Saya melihat tidak ada harapan untuk masa depan.				
38	Saya merasa bahwa hidup tidak berarti.				
39	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				
40	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.				
41	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).				
42	Saya merasa sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.				

Harap diperiksa kembali, jangan sampai ada yang terlewatkan. Terima kasih.

FORMULIR PERSETUJUAN MENJADI PESERTA PENELITIAN

Saya adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta. Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu kegiatan dalam menyelesaikan tugas akhir di fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan derajat stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa.

Saya mengharapkan partisipasi anda sebagai subjek dalam penelitian ini dengan menjawab pernyataan – pernyataan yang ada di kuesioner. Identitas dan jawaban anda akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini.

Mohon perhatikan baik – baik petunjuk pengisian kuesioner pada halaman berikutnya dan menandatangani lembar persetujuan ini serta mencantumkan nomor handphone yang bisa dihubungi. Terima kasih atas waktu dan perhatian yang telah anda berikan.

Jakarta, 13 Maret 2013

Peneliti

Responden

(Tanda tangan)

Andy

NIM :405110083

(Tanda tangan)

Nama : _____

NIM : _____

No. Hp : _____

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama : Andy
NIM : 405110083
Alamat : Jl. Tawakal Ujung Raya no.23A, Jakarta Barat.
TTL : Jakarta, 20 Oktober 1993
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Budha
TB / BB : 169 cm / 85 Kg
Telepon : 0821-2231-0929
e-Mail : andyblast40@yahoo.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

A. FORMAL

1. Tahun 2005 : Lulus SD Budi mulia Pangkalpinang – Bangka
2. Tahun 2008 : Lulus SMP St. Theresia Pangkalpinang – Bangka
3. Tahun 2011 : Lulus SMA St. Yosef Pangkalpinang - Bangka

B. NON FORMAL

1. Tahun 2009 : TOEFL Prediction Test PBT (Paper Based TOEFL) oleh SEDCO (skor : 500)
2. Tahun 2010 : Survival English LSK-BIG (Lembaga sertifikasi kompetensi bahasa inggris) (skor : 84,11)

KEMAMPUAN

1. Bahasa Inggris

PENGALAMAN ORGANISASI

ARTIKEL YANG PERNAH DIPUBLIKASIKAN
