

SKALA II

Nama

(Apabila keberatan bisa di isi inisial)

Umur

Pendidikan

Jenis Kelamin

Di bawah ini terdapat sejumlah pernyataan yang berhubungan dengan kondisi saudara saat ini. Saudara diminta memberikan pendapat sesuai dengan keadaan diri saudara sesungguhnya. Silahkan anda memberikan pendapat dengan menyilang huruf-huruf:

(SS) Bila sangat sesuai.

(S) Bila sesuai

(TS) Bila tidak sesuai

(STS) Bila sangat tidak sesuai

- | | | | | | |
|-----|--|----|-------------------------------------|----|-----|
| 1. | Saya sering merasa gemetar. | SS | <input checked="" type="checkbox"/> | TS | STS |
| 2. | Saya sering merasa cemas dan khawatir. | SS | S | TS | STS |
| 3. | Saya merasa segar dan semangat. | SS | S | TS | STS |
| 4. | Sulit bagi saya untuk konsentrasi. | SS | S | TS | STS |
| 5. | Sehari hari saya sering tegang. | SS | S | TS | STS |
| 6. | Banyak hal sepele yang membuat saya khawatir. | SS | S | TS | STS |
| | | SS | S | TS | STS |
| 8. | Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya. | SS | S | TS | STS |
| 9. | Akhir-akhir ini saya sering marah-marrah tanpa sebab yang jelas. | SS | S | TS | STS |
| 10. | Saya merasa tertekan. | SS | S | TS | STS |
| 11. | Saya merasa bersalah | SS | s 1 | TS | STS |
| 12. | Saya merasa bersedih | SS | S | TS | STS |

		SS	S	TS	STS	
14.	Dalam tidur saya sering bermimpi buruk.	SS	S	TS	STS	
15.	Saya sulit tidur dan sering terjaga.	SS	!	S	IS	STS
16.	Saya merasa lebih sehat daripada orang lain.	SS	S	TS	STS	
17.	Tiap bangun pagi saya merasa segar dan penuh semangat.	SS	S	TS	STS	
18.	Saya sering berpikir jangan-jangan ada yang berniat jahat pada saya.	SS	S	TS	STS	
19.	Saya merasa tidak berharga	SS	S	TS	STS	
20.	Saya merasa lebih tenang dibanding orang lain.	SS	S	TS	STS	
21.	Setiap saat saya merasa gembira.	SS	S	TS	STS	
22.	Rasanya saya cepat lelah.	SS	S	TS	STS	
23.	Akhir-akhir ini saya sering lupa.	SS	S	TS	STS ¹	
24.	Kepala saya sering sakit.	SS	S	TS	STS	
25.	Saya sering mengalami migrain (sakit kepala sebelah).	SS	S	TS	STS	
26.	Nafsu makan saya baik seperti biasanya.	SS	S	TS	STS	
27.	Ketika tidur saya sering terjaga karena mimpi buruk.	SS	S	TS	STS	
28.	Saya sering mengigau ketika tidur.	SS	S	TS	STS	
29.	Saat ini saya mengalami kesulitan untuk memecahkan masalah.	SS	S	TS	STS	
30.	Saya sering mengalami kesalahan dalam melakukan kegiatan.	SS	S	TS	STS	

31	Saya merasa tenang dan lega.	SS	S	TS	STS
32.	Rasanya segala persoalan hidup menumpuk jadi satu.	SS	S	TS	STS
33.	Saya merasa jenuh dan bosan.	SS	S	TS	STS
34.	Rasanya dunia ini sempit bagi saya.	SS	S	TS	STS
35.	Saya merasa tergesa-gesa dalam mengerjakan segala hal.	SS	S	TS	STS
36.	Biasanya saya mudah menyelesaikan segala permasalahan.	SS	S	TS	STS
37.	Saya merasa tenang dan ientram.	SS	S	TS	STS
38.	Leher saya sering terasa tegang.	SS	S	TS	STS
39.	Lambung saya sering terasa tegang.	SS	S	TS	STS
40.	Saya khawatir akan kesehatan saya.	SS	S	TS	STS
41.	Telapak tangan saya sering berkeringat.	SS	S	TS	STS
42.	Selera makan saya berkurang, tidak seperti biasanya.	SS	S	TS	STS
43.	Saya bisa menerima diri sendiri apa adanya	SS	S	TS	STS
44.	Saya sulit untuk memusatkan perhatian.	SS	S	TS	STS
45.	Saya sering menangis karena sangat sedih.	SS	S	TS	STS
46.	Saya merasa seluruh badan saya pegal-pegal dan nyeri-nyeri.	SS	S	TS	STS
47.	Rasanya apa yang saya kerjakan sering salah.	SS	S	TS	STS
48.	Saya merasa penampilan saya lebih menarik daripada orang lain.	SS	S	TS	STS
49.	Saya sering merasa jengkel.	SS	S	TS	STS

50. Saya sering melakukan rekreasi.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
51. Saya dapat melakukan konsentrasi dengan baik.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
52. Saya jarang sakit kepala.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
53. Saya sering bingung dan ragu-ragu dalam mengambil keputusan penting.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
54. Saya sering merasa berdebar-debar.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
55. Saya dapat mengambil keputusan dengan baik tanpa ragu-ragu.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
56. Saya merasa lebih segar dan bahagia.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
- | | | | |
|----|---|----|-----|
| SS | S | TS | STS |
|----|---|----|-----|
58. Akhir-akhir ini perasaan saya cukup peka dan mudah tersinggung.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
59. Saya selalu menyukai perlakuan orang-orang yang ada disekitar saya.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----
60. Kadang-kadang saya bersikap bodoh dengan dandanan saya.

SS	S	TS	STS
----	---	----	-----

