

## SARINGAN MINDA SIHAT

### SOAL SELIDIK DASS

- Langkah 1 : Sila baca dan jawab soal selidik DASS.
- Langkah 2 : Masukkan skala markah jawapan ke dalam ruangan kosong dibahagian 2, mengikut soalan (S) bagi setiap kategori (Stres, Anzieti dan Kemurungan).
- Langkah 3 : Jumlahkan skala markah bagi setiap kategori bagi mengetahui tahap status kesihatan mental anda.
- Langkah 4 : Sila isikan keputusan dalam bahagian 3 dan isikan dalam keratan di muka hadapan.

### BAHAGIAN 1

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan **bulatkan** jawapan anda pada kertas jawapan berdasarkan jawapan **0, 1, 2 atau 3** bagi menggambarkan keadaan anda sepanjang minggu yang lalu. Tiada jawapan yang betul atau salah. Jangan mengambil masa yang terlalu lama untuk menjawab mana-mana kenyataan.

*Please read each statement and circle number 0, 1, 2 or 3 which indicates how much the statement applied to you over the past week. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.*

0 = **Tidak Langsung** menggambarkan keadaan saya  
*Did not apply to me at all*

2 = **Banyak atau kerap kali** menggambarkan keadaan saya  
*Applied to me to a considerable degree, or a good part of time*

1 = **Sedikit atau jarang-jarang** menggambarkan keadaan saya  
*Applied to me to some degree, or some of the time*

3 = **Sangat banyak atau sangat kerap** menggambarkan keadaan saya  
*Applied to me very much, or most of the time*

1.	Saya dapati diri saya sukar ditenteramkan <i>I found it hard to wind down</i>	0	1	2	3
2.	Saya sedar mulut saya terasa kering <i>I was aware of dryness of my mouth</i>	0	1	2	3
3.	Saya tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali <i>I couldn't seem to experience any positive feeling at all</i>	0	1	2	3
4.	Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya pernafasan yang laju, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan senaman fizikal) <i>I experienced breathing difficulty (eg, excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion)</i>	0	1	2	3
5.	Saya sukar untuk mendapatkan semangat bagi melakukan sesuatu perkara <i>I found it difficult to work up the initiative to do things</i>	0	1	2	3
6.	Saya cenderung untuk bertindak keterlaluan dalam sesuatu keadaan <i>I tended to over-react to situations</i>	0	1	2	3
7.	Saya rasa menggeletar (contohnya pada tangan) <i>I experienced trembling (eg, in the hands)</i>	0	1	2	3
8.	Saya rasa saya menggunakan banyak tenaga dalam keadaan cemas <i>I felt that I was using a lot of nervous energy</i>	0	1	2	3
9.	Saya bimbang keadaan di mana saya mungkin menjadi panik dan melakukan perkara yang membodohkan diri sendiri <i>I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself</i>	0	1	2	3
10.	Saya rasa saya tidak mempunyai apa-apa untuk diharapkan <i>I felt that I had nothing to look forward to</i>	0	1	2	3
11.	Saya dapati diri saya semakin gelisah <i>I found myself getting agitate</i>	0	1	2	3
12.	Saya rasa sukar untuk relaks <i>I found it difficult to relax</i>	0	1	2	3
13.	Saya rasa sedih dan murung <i>I felt down-hearted and blue</i>	0	1	2	3
14.	Saya tidak dapat menahan sabar dengan perkara yang menghalang saya meneruskan apa yang saya lakukan <i>I was intolerant of anything that kept me from getting on with what I was doing</i>	0	1	2	3
15.	Saya rasa hampir-hampir menjadi panik/cemas <i>I felt I was close to panic</i>	0	1	2	3
16.	Saya tidak bersemangat dengan apa jua yang saya lakukan <i>I was unable to become enthusiastic about anything</i>	0	1	2	3
17.	Saya rasa tidak begitu berharga sebagai seorang individu <i>I felt I wasn't worth much as a person</i>	0	1	2	3
18.	Saya rasa saya mudah tersentuh <i>I felt that I was rather touchy</i>	0	1	2	3
19.	Saya sedar tindakbalas jantung saya walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal (contohnya kadar denyutan jantung bertambah, atau denyutan jantung berkurangan) <i>I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (eg, sense of heart rate increase, heart missing a beat)</i>	0	1	2	3
20.	Saya berasa takut tanpa sebab yang munasabah <i>I felt scared without any good reason</i>	0	1	2	3
21.	Saya rasa hidup ini tidak bermakna <i>I felt that life was meaningless</i>	0	1	2	3