



## Stress Test

Jawablah pertanyaan-pertanyaan ini dengan Ya/Tidak (Coret yang tidak tepat).

Jawablah “Ya” jika pernyataan tersebut tepat untuk kondisi untuk anda. Tetap jawab “Ya” walaupun tidak 100% tepat.

Jawablah “Tidak” jika pernyataan tersebut benar-benar tidak tepat untuk anda.

Q1 : Saya merasa bahwa saya tidak memiliki waktu untuk bermacam-macam hobi di luar pekerjaan saya. ( Ya / Tidak )

Q2 : Saya merasa bahwa tidak cukup waktu dalam satu hari untuk semua hal yang harus saya lakukan. ( Ya / Tidak )

Q3 : Saya merasa bahwa saya memiliki ketergantungan yang berat pada alcohol, kafein, nikotin atau obat-obatan (baik diresepkan atau dijual bebas). ( Ya / Tidak )

Q4 : Seringkali saya merasa enggan yang teramat sangat untuk berangkat bekerja ( Ya / Tidak )

Q5 : Saya selalu mencoba untuk menempatkan banyak pekerjaan ke dalam waktu yang sangat sangat sempit, sehingga mengakibatkan saya tidak punya waktu untuk mencegah masalah masalah yang mungkin terjadi di masa mendatang. ( Ya / Tidak )

Q6 : Saya merasa terlalu banyak tenggat waktu dalam pekerjaan atau hidup saya yang sulit untuk dicapai. ( Ya / Tidak )

Q7 : Belakangan ini saya merasa bahwa rasa percaya diri dan harga diri saya rendah. ( Ya / Tidak )

Q8 : Saya seringkali merasa bersalah (walaupun hanya sedikit) jika saya bersantai/rileks dan tidak melakukan apa-apa, bahkan dalam rentang waktu yang singkat. ( Ya / Tidak )

Q9 : Saya merasa selalu berpikir tentang masalah-masalah di pekerjaan ,maupun kehidupan pribadi saya, bahkan ketika saya sedang melakukan kegiatan rekreasi. ( Ya / Tidak )

Q10 : Saya sering merasakan kelelahan yang hebat, bahkan ketika saya bangun



tidur. ( Ya / Tidak )

Q11 : Seringkali saya tidak dapat melakukan tugas-tugas sebaik dahulu. Saya merasa pertimbangan-pertimbangan saya menjadi samar-samar dan tidak sebaik dahulu. ( Ya / Tidak )

Q12 : Saya memiliki tendensi makan, berjalan, bergerak dan berbicara dengan cepat. ( Ya / Tidak )

Q13 : Nafsu makan saya telah berubah. Ketika ingin ke pesta hanya untuk mendapatkan makanan yang manis-manis. Atau saya telah kehilangan nafsu makan. ( Ya / Tidak )

Q14 : Saya merasa bahwa saya menjadi mudah marah jika mobil di depan saya terasa terlalu lambat. Saya juga menjadi mudah marah saat mengantri. ( Ya / Tidak )

Q15 : Saya dapat merasakan kemarahan akan sesuatu yang tidak jelas. Saya juga merasakan kehilangan sesuatu, namun saya tidak tahu apa yang hilang. ( Ya / Tidak )

Q16 : Saya menyadari bahwa saya selalu memburu-buru orang lain untuk cepat-cepat. ( Ya / Tidak )

Q17 : Seringkali saya merasa depresi, menangis, mudah tersinggung, tensi tinggi, temperamen, canggung yang tidak wajar, kesulitan konsentrasi, sering lupa, dan keringat yang berlebihan. ( Ya / Tidak )

Q18 : Saya merasa selalu melakukan pekerjaan yang sama berulang-ulang. Saya menjadi tidak sabaran. ( Ya / Tidak )

Q19 : Saya dapat seakan mendengarkan pembicaraan orang lain, bahkan ketika saya sedang asyik dengan pikiran-pikiran saya sendiri. ( Ya / Tidak )

Q20 : Kesehatan saya menurun. Saya seringkali merasa tidak sehat/ tidak enak badan. ( Ya / Tidak )

Q21 : Saya merasakan bertambahnya rasa sakit terutama di leher, kepala, rahang, punggung belakang, Pundak dan dada. ( Ya / Tidak )



Cara Penilaian:

Berikan Score angka 1 untuk “Ya” dan angka 0 untuk “Tidak”

**Jika Score 4 atau kurang** >> Tidak ada yang perlu dikuatirkan

**Jika Score 5 – 13** >> Anda rentan terhadap stres dan ada kemungkinan menderita penyakit terkait stress

**Jika Score 14 atau lebih** >> Anda harus memikirkan lebih serius untuk memperoleh bantuan agar supaya tingkat stress anda yang tinggi ini dapat di-manage sedemikian rupa.