SKALA INDIKATOR TINGKAT KELELAHAN MENTAL (DISTRESS)

Skala Kessler Psychological Distress Scale (K10) yang dikembangkan oleh Kessler dan Mozerk (1992), merupakan instrumen pengukuran yang bersifat self-report yang berisikan 10 item mengenai emosional states yang masing-masingnya memiliki skala respon lima tingkat dan berhubungan dengan tingkat kecemasan dan gejala depresi dalam 4 minggu terakhir. Menggunakan model skala likert dengan lima opsi respon diantaranya Tidak Pernah , Jarang, Kadang - Kadang, Hampir Selalu, Selalu.

No	Aspek - aspek	Indikator	Favourable	Unfavourable	Jumlah aitem
1.	Kelelahan Psikologis	Merasa lelah tanpa sebab		1	1
2.	Kecemasan	Merasa gelisah atau cemas		2,3,5	3
3.	Ketidakberdayaan	1. Merasa tidak punya harapan 2. Merasa tidak berharga		4,10	2
4.	Kegelisan Berlebihan	Merasa sangat gelisah hingga tidak bisa diam		6	1
5.	Tekanan Psikologis	Merasa tertekan, sedih, atau tidak dapat terhibur		7,9	2
6.	Motivasi dan Energi	Sulit melakukan sesuati karena merasa hebat		8	1

Sepuluh pertanyaan berikut ini menanyakan bagaimana perasaan anda dalam **empat minggu terakhir**. Pada setiap pertanyaan, pilihlah salah satu jawaban dengan menekan lingkaran pada opsi pilihan yang disediakan dan pilihlah yang paling sesuai dengan seringnya anda merasa demikian. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, sehingga diharapkan Anda memilih jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sesungguhnya pada diri Anda.

Keterangan pilihan jawaban:
1 = Tidak Pernah
2 = Jarang
3 = Kadang-kadang
4 = Sering
5 = Selalu

Pertanyaan	Tidak pernah	Jarang	Kadang - kadang	Hampir selalu	Selalu
1. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa lelah tanpa sebab yang jelas?					
2. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa gelisah / cemas?					
3. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa begitu gelisah / cemas sehingga apa pun tidak dapat menenangkan pikiran anda?					
4. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa tidak punya harapan?					
5. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa gelisah atau resah?					
6. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa begitu resah sehingga tidak dapat duduk diam?					
7. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa tertekan?					
8. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa berat sekali melakukan segala sesuatu?					
9. Selama 4 minggu terakhir ini,					

berapa sering anda merasa begitu sedih sehingga apa pun tidak dapat menghibur anda?					
10. Selama 4 minggu terakhir ini, berapa sering anda merasa tidak berharga sama sekali?					