

LAPORAN HASIL TES PSIKOLOGI



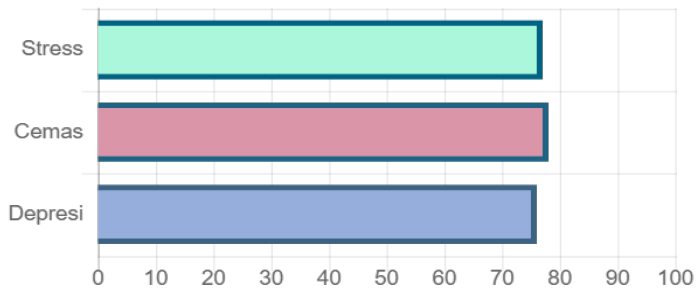
DATA DIRI

Nama: **Viona**
No. Telepon: **8123456789**
Email: **psychologymania@gmail.com**
Jenis Kelamin: **Perempuan**
Status: **Menikah (Anak 0)**
Tempat & Tgl Lahir: **DKI Jakarta, 02 April 1997**
Usia (saat ini): **27 tahun 10 bulan 10 hari**
Pendidikan: **S3 (Psikologi)**

Disclaimer:

Hasil tes ini diperoleh melalui ujian daring dan telah diverifikasi. Namun, jika di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam pelaksanaannya, maka hasil tes ini secara otomatis dinyatakan tidak berlaku.

Depression Anxiety Stress Scales (DASS)



Indikator	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0 - 35	0 - 30	0 - 40
Ringan	36 - 40	31 - 40	41 - 55
Sedang	41 - 65	41 - 60	56 - 69
Berat	66 - 80	61 - 75	70 - 84
Berat Sekali	> 80	> 75	> 84

DESKRIPSI KEADAAN MENTAL

Anda terdeteksi mengalami masalah **Sangat Berat (Panic)**.

Tingkat masalah berat membuatmu kehilangan kendali, merasa ketakutan dan merasa diteror. Kamu tidak mampu melakukan atau mengerjakan sesuatu walaupun diberikan bimbingan/arahan. Kepribadianmu mengalami disorganisasi. Aktivitas motorik (otot) mengalami peningkatan. Menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain. Corak berpikirmu menjadi irasional dan persepsi terhadap fakta mulai menyimpang. Kamu tidak dapat menyelesaikan masalahmu sendiri.

Kamu wajib untuk istirahat untuk mengurangi keteganganmu. Lakukan teknik relaksasi (olahraga ringan, yoga dan semacamnya). Lakukan teknik pengaturan pernapasan. Terkadang dengan mendengarkan musik yang soft membantumu sedikit rileks. Atau sebagian orang menggunakan aroma wangi-wangian membuatnya lebih rileks.

Jika masalahmu berkepanjangan, diharapkan untuk mencari bantuan ahli (psikolog) agar masalah yang kamu hadapi tidak melebar kemana-mana, yang dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang lebih dalam.

KATEGORI

DEPRESI **Berat**

KECEMASAN **Berat Sekali**

STRESS **Berat**

RIWAYAT Pengerjaan Tes

Nama Alat Tes	Mulai	Selesai	Durasi Waktu
---------------	-------	---------	--------------