RAHASIA

HASIL SKRINING
DASS-42

A PHP Error was encountered

Severity: Notice

Message: Undefined variable: id

Filename: export/hasil_dass42.php

Line Number: 20

Backtrace:

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/views/export/hasil_dass42.php
Line: 20
Function: _error_handler

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/controllers/C_psikotes_dass42.php
Line: 197
Function: include

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/index.php
Line: 315
Function: require_once

PENGANTAR

Laporan hasil skrining kesehatan mental ini menggambarkan faktor risiko terhadap depresi, kecemasan, dan stres pada saat pemeriksaan dilakukan dan berdasarkan hasil jawaban dalam pengisian skrining. Laporan ini hanya merupakan hasil skrining atau deteksi dini kese dan bukan untuk mendiagnosis kondisi apapun.

+62 852-1004-3560
corporate@primepsychology.co.id
admin@primepsychology.co.id
www.primepsychology.co.id

Gedung Bursa Efek Indonesia Tower 1 Level 3 Suite 304
SCBD Jl. Jend. Sudirman Kav. 52-53, Jakarta Selatan,
12190

HASIL PEMERIKSAAN

Dari hasil skrining kesehatan mental, diperoleh hasil gambaran kesehatan mental Anda sebagai berikut :

A PHP Error was encountered

Severity: Notice

Message: Undefined variable: id

Filename: export/hasil_dass42.php

Line Number: 89

Backtrace:

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/views/export/hasil_dass42.php
Line: 89
Function: _error_handler

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/controllers/C_psikotes_dass42.php
Line: 197
Function: include

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/index.php
Line: 315
Function: require_once

A PHP Error was encountered

Severity: Notice

Message: Undefined variable: id

Filename: export/hasil_dass42.php

Line Number: 96

Backtrace:

File:
/home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/views/export/hasil_dass42.php
Line: 96
Function: _error_handler

File:
/home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/controllers/C_psikotes_dass42.php
Line: 197
Function: include

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/index.php
Line: 315
Function: require_once

A PHP Error was encountered

Severity: Notice

Message: Undefined variable: id

Filename: export/hasil_dass42.php

Line Number: 103

Backtrace:

File:
/home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/views/export/hasil_dass42.php
Line: 103
Function: _error_handler

File:
/home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/application/controllers/C_psikotes_dass42.php
Line: 197
Function: include

File: /home/primepsychology/htdocs/primepsychology.co.id/index.php
Line: 315
Function: require_once

Aspek yang diukur	Kategori Hasil	Deskripsi Hasil
Depresi Menunjukkan indikasi depresi yang ditandai dengan mood, motivasi, dan *self-esteem* yang rendah.	Normal	Pada saat pemeriksaan dilakukan, diperoleh hasil bahwa Anda tidak merasa adanya gejala-gejala depresi yang signifikan.
Kecemasan Menunjukkan indikasi kecemasan yang terlihat dari gairah fisiologis, persepsi panik, dan rasa takut.	Normal	Pada saat pemeriksaan dilakukan, diperoleh hasil bahwa Anda tidak merasa adanya gejala-gejala kecemasan yang signifikan.
Stres Menunjukkan indikasi stres yang ditandai dengan ketegangan dan mudah tersinggung.	Normal	Pada saat pemeriksaan dilakukan, diperoleh hasil bahwa pada umumnya Anda mampu mengelola stres dengan baik, dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Secara umum berdasarkan hasil pemeriksaan diperoleh hasil bahwa Anda tidak merasakan adanya gejala-gejala depresi, kecemasan, maupun stres yang signifikan.

SARAN

Silahkan tetap mempertahankan gaya hidup sehat sehari-hari, seperti pola tidur yang teratur, konsumsi makanan bergizi seimbang, berolahraga secara rutin, serta menjaga hubungan dengan orang-orang terdekat. Mempertahankan gaya hidup sehat merupakan upaya pencegahan masalah psikologis yang dapat Anda lakukan secara mandiri sebagai intervensi dini. Intervensi dini lainnya yang juga dapat Anda lakukan adalah meningkatkan pemahaman terkait kesehatan mental dan kecemasan, serta mengembangkan kemampuan mengelola stres dengan baik, di antaranya mindfulness, teknik relaksasi, dan teknik pernapasan yang benar. Cara-cara tersebut dapat Anda implementasikan untuk mencegah terjadinya stres maupun kecemasan yang berkelanjutan.

Sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental terdapat beberapa cara yang dapat Anda lakukan, yaitu dengan memiliki kesadaran dan kepedulian akan kondisi kesehatan mental diri, meningkatkan literasi kesehatan mental dengan cara mengakses informasi terkait kesehatan mental dari sumber yang terpercaya, mempelajari apa saja sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi tekanan yang ada, secara aktif berupaya meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik sesuai dengan kebutuhan dan preferensi diri, dan saling mendukung rekan kerja, baik rekan selevel maupun atasan yang memiliki masalah kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Jakarta, 18 September 2024
Diperiksa Oleh
Helena Kristina Leman, M. Psi., Psikolog

STR: 122482122-4433924