

Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)

Indonesian Translation

Petunjuk Pengisian:

- Berilah tanda SILANG (X) pada pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan kalian
- Katakan pada dirimu setiap memulai membaca satu pernyataan dengan : " AKU BERPIKIR BAHWA/KALAU....":

Pernyataan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup sering	Sering	Selalu
1. Anak-anak lain akan menganggap aku bodoh	0	1	2	3	4
2. Aku berhak untuk membalas dendam jika orang tersebut memang pantas mendapatkannya	0	1	2	3	4
3. Aku tidak bisa melakukan apapun dengan benar	0	1	2	3	4
4. Aku akan mengalami sebuah kecelakaan	0	1	2	3	4
5. Anak-anak yang lain adalah anak yang bodoh	0	1	2	3	4
6. Aku merasa khawatir aku akan diolok-olok	0	1	2	3	4
7. Aku sudah tidak bisa berpikir jernih lagi	0	1	2	3	4
8. Beberapa anak yang lain akan menertawakanku	0	1	2	3	4
9. Aku takut dicelakai sampai mati	0	1	2	3	4
10. Banyak orang yang memusuhi aku	0	1	2	3	4
11. Aku merasa tidak berharga	0	1	2	3	4
12. Ayah dan ibuku akan merasa disakiti	0	1	2	3	4
13. Tidak ada lagi hal-hal yang berjalan lancar untukku	0	1	2	3	4
14. Aku akan terlihat bodoh	0	1	2	3	4
15. Aku tidak akan membiarkan siapapun yang mengejekku pergi begitu saja	0	1	2	3	4
16. Aku takut kehilangan kendali	0	1	2	3	4
17. Kesalahan-kesalahan yang terjadi karena ulahku	0	1	2	3	4
18. Rrang hanya memikirkan hal yang buruk saja tentang aku	0	1	2	3	4
19. Kalau seseorang menyakitiku, aku berhak untuk menyakiti mereka kembali	0	1	2	3	4
20. Aku akan disakiti oleh orang lain	0	1	2	3	4
21. Aku takut akan apa yang beberapa anak pikirkan tentangku	0	1	2	3	4
22. Beberapa orang pantas mendapatkan apa yang mereka peroleh sekarang	0	1	2	3	4
23. Aku telah banyak membuat kekacauan dalam hidupku	0	1	2	3	4

centreforemotionalhealth.com.au

© Centre for Emotional Health
Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication: Schniering & Rapee (2002)

Translated by
Andhita Nurul Khasanah, S Psi, M. Psi.
Bandung, Indonesia

The information in this document is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment.

Children's Automatic Thoughts Scale (CATS)

Pernyataan	Tidak pernah	Kadang-kadang	Cukup sering	Sering	Selalu
24. Sesuatu yang buruk akan terjadi	0	1	2	3	4
25. Aku tampak seperti orang yang sangat bodoh	0	1	2	3	4
26. Aku tidak akan pernah bisa menjadi sehebat orang lain	0	1	2	3	4
27. Aku selalu disalahkan atas hal-hal yang bukan kesalahanku	0	1	2	3	4
28. Aku orang yang gagal	0	1	2	3	4
29. Teman-temanku memperolok aku	0	1	2	3	4
30. Hidup ini tidak pantas untuk aku jalani	0	1	2	3	4
31. Setiap orang memperhatikan aku	0	1	2	3	4
32. Aku merasa takut kalau aku akan mempermalukan diriku	0	1	2	3	4
33. Aku takut jika seseorang akan mati	0	1	2	3	4
34. Aku tidak akan pernah bisa menyelesaikan masalahku	0	1	2	3	4
35. Orang lain selalu berusaha melibatkanku dalam sebuah masalah	0	1	2	3	4
36. Ada sesuatu yang sangat salah dalam diriku	0	1	2	3	4
37. Sebagian orang adalah orang-orang yang jahat	0	1	2	3	4
38. Aku benci diriku	0	1	2	3	4
39. Sesuatu hal akan terjadi pada orang yang aku sayangi	0	1	2	3	4
40. Orang yang berbuat jahat pantas untuk dihukum	0	1	2	3	4