

Lampiran 1.

Hamilton Rating Scale for Anxiety
(HARS)

**HAMILTON RATING SCALE FOR ANXIETY
(HARS)**

Nomor responden :

Nama responden :

Tanggal pemeriksaan :

Skor : 0 = tidak ada
1 = ringan
2 = sedang
3 = berat
4 = berat sekali

Total skor : kurang dari 14 = tidak ada kecemasan
14 – 20 = kecemasan ringan
21 – 27 = kecemasan sedang
28 – 41 = kecemasan berat
42 – 56 = kecemasan berat sekali

| No | Pertanyaan | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Perasaan ansietas <ul style="list-style-type: none"> - cemas - firasat buruk - takut akan pikiran sendiri - mudah tersinggung | | | | | |
| 2 | Ketegangan <ul style="list-style-type: none"> - merasa tegang - lesu - tak bisa istirahat tenang - mudah terkejut - mudah menangis - gemetar - gelisah | | | | | |
| 3 | Ketakutan <ul style="list-style-type: none"> - pada gelap - pada orang asing - ditinggal sendiri - pada binatang besar - pada keramaian lalu lintas - pada kerumunan orang banyak | | | | | |
| 4 | Gangguan tidur <ul style="list-style-type: none"> - sukar masuk tidur - terbangun malam hari - tidak nyenyak - bangun dengan lesu - banyak mimpi-mimpi | | | | | |

| | | | | | | |
|----------|---|--|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - mimpi buruk - mimpi menakutkan | | | | | |
| 5 | <p>Gangguan kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - sukar konsentrasi - daya ingat buruk | | | | | |
| 6 | <p>Perasaan depresi</p> <ul style="list-style-type: none"> - hilangnya minat - berkurangnya kesenangan pada hobi - sedih - bangun dini hari - perasaan berubah-ubah sepanjang hari | | | | | |
| 7 | <p>Gejala somatik (otot)</p> <ul style="list-style-type: none"> - sakit dan nyeri di otot-otot - kaku - kedutan otot - gigi gemerutuk - suara tidak stabil | | | | | |
| 8 | <p>Gejala somatik (sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> - tinitus - penglihatan kabur - muka merah atau pucat - merasa lemas - perasaan ditusuk-tusuk | | | | | |
| 9 | <p>Gejala kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> - takikardia | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - berdebar - nyeri di dada - denyut nadi mengeras - rasa lesu / lemas seperti mau pingsan - detak jantung menghilang (berhenti sekejap) | | | | | |
| 10 | <p>Gejala respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> - rasa tertekan atau sempit di dada - perasaan tercekik - sering menarik napas - napas pendek / sesak | | | | | |
| 11 | <p>Gejala gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - sulit menelan - perut melilit - gangguan pencernaan - nyeri sebelum dan sesudah makan - perasaan terbakar di perut - rasa penuh atau kembung - mual - muntah - buang air besar lembek - kehilangan berat badan - sukar buang air besar (konstipasi) | | | | | |
| 12 | <p>Gejala urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> - sering buang air kecil - tak dapat menahan air seni - amenorrhoe | | | | | |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|--|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - menorrhagia - menjadi dingin (frigid) - ejakulasi prekok - ereksi hilang - impotensi | | | | | |
| 13 | <p>Gejala otonom</p> <ul style="list-style-type: none"> - mulut kering - muka merah - mudah berkeringat - pusing, sakit kepala - bulu-bulu berdiri | | | | | |
| 14 | <p>Tingkah laku pada wawancara</p> <ul style="list-style-type: none"> - gelisah - tidak tenang - jari gemetar - kerut kening - muka tegang - tonus otot meningkat - napas pendek dan cepat - muka merah | | | | | |

Skor total =

Lampiran 2.

Kuesioner

Nama :

Tempat dan Tanggal Lahir :

Usia :

Pendidikan Terakhir :

Petunjuk : Jawablah sesuai keadaan diri Anda!

Pribadi

1. Apakah Anda pernah merasa khawatir dengan masa depan?
 - A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

2. Apakah Anda pernah merasa hidup merupakan suatu rutinitas?
 - A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

3. Apakah Anda pernah berpikir bahwa hidup Anda akan menjadi lebih baik?
 - A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

4. Apakah Anda berusaha mendapatkan penghasilan lebih baik?
 - A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

5. Apakah Anda merasa bangga akan diri sendiri?
 - A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

6. Apakah Anda pernah merasa putus asa ?
 - A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

Keluarga

7. Apakah keluarga Anda menyayangi Anda?
 - A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

8. Apakah Anda merasa keluarga sebagai beban?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu
9. Apakah keluarga Anda selalu mendukung pekerjaan Anda?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu
10. Apakah keluarga selalu merupakan tempat Anda melepas lelah setelah bekerja?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu
11. Apakah keluarga anda harmonis?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

12. Apakah Anda berkomunikasi dengan keluarga Anda ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

Masyarakat

13. Apakah lingkungan kerja Anda menghargai pekerjaan Anda?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

14. Apakah Anda merasa lingkungan kerja Anda menyenangkan ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

15. Apakah Anda merasa atasan / instansi Anda kadang terlalu menekan Anda?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

16. Apakah Anda merasa pekerjaan Anda penting di mata masyarakat?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu
17. Apakah Anda berinteraksi dengan teman kerja Anda?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu
18. Apakah Anda berusaha menjalin relasi di lingkungan kerja selain dengan teman kerja?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

Pekerjaan

19. Apakah Anda menyenangi pekerjaan Anda ?
- A. Tidak Pernah
 - B. Jarang
 - C. Kadang
 - D. Sering
 - E. Selalu

20. Apakah Anda merasa layak mendapatkan pekerjaan yang lebih baik ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

21. Apakah Anda merasa puas dengan penghasilan Anda?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

22. Apakah Anda berdedikasi pada pekerjaan Anda ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

23. Apakah Anda merasa waktu kerja Anda terlalu panjang ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

24. Apakah Anda cemas akan kehilangan pekerjaan?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

Agama

25. Apakah anda beribadah ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

26. Apakah Anda merasa pekerjaan Anda merupakan suatu amanat ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

27. Apakah Anda menyadari Tuhan membantu hidup Anda ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

28. Apakah Anda pernah merasa Tuhan itu tidak ada?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

29. Apakah Anda pernah merasa Tuhan tidak adil kepada Anda?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

30. Apakah anda merasa agama penting bagi anda ?

- A. Tidak Pernah
- B. Jarang
- C. Kadang
- D. Sering
- E. Selalu

RIWAYAT HIDUP

Nama : Nicholas Marco Arga Utama Hutaaruk
NRP : 0510130
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 16 Juni 1989
Alamat : Jl. Angsa I no.8 Pekanbaru
Agama : Katolik

Riwayat Pendidikan :

TK Bina Siswa Medan, tahun 1992-1994

SD Santo Antonius Medan, tahun 1994-1998

SDN 11 Bangkinang, tahun 1998 - 2000

SLTPN 2 Bangkinang, tahun 2000 - 2001

SLTP Santa Maria Pekanbaru, tahun 2001 - 2003

SMUN 1 Pekanbaru, tahun 2003 - 2005

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha, tahun 2005 - sekarang