

## KUESIONER TINGKAT KECEMASAN

### *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Berilah tanda silang (√) pada jawaban yang sesuai dengan kondisi responden. Jawaban boleh lebih dari 1 (satu). Masing-masing nilai angka (*score*) dari ke 14 kelompok gejala tersebut dijumlahkan dan dari hasil penjumlahan tersebut dapat diketahui derajat kecemasan seseorang, yaitu :

0-14 = Tidak ada kecemasan

14-20 = Kecemasan ringan

21-27 = Kecemasan sedang

28-41 = Kecemasan berat

45-56 = Panik

No	Gejala Kecemasan	Nilai Angka ( <i>Score</i> )				
		0	1	2	3	4
1	<b>Perasaan Cemas (<i>anxietas</i>)</b> <input type="checkbox"/> Firasat buruk <input type="checkbox"/> Mudah tersinggung <input type="checkbox"/> Takut akan pikiran sendiri <input type="checkbox"/> Cemas					
2	<b>Ketegangan</b> <input type="checkbox"/> Merasa tegang <input type="checkbox"/> Lesu <input type="checkbox"/> Mudah terkejut <input type="checkbox"/> Tidak dapat istirahat dengan tenang <input type="checkbox"/> Mudah menangis <input type="checkbox"/> Gemetar <input type="checkbox"/> Gelisah					
3	<b>Ketakutan</b> <input type="checkbox"/> Pada gelap <input type="checkbox"/> Ditinggal sendiri					

	<input type="checkbox"/> Pada orang asing <input type="checkbox"/> Pada kerumunan banyak orang <input type="checkbox"/> Pada keramaian lalu lintas <input type="checkbox"/> Pada Binatang besar					
4	<b>Gangguan tidur</b> <input type="checkbox"/> Sukar memulai tidur <input type="checkbox"/> Terbangun dimalam hari <input type="checkbox"/> Mimpi buruk <input type="checkbox"/> Tidur tidak nyenyak <input type="checkbox"/> Bangun dengan lesu <input type="checkbox"/> Banyak bermimpi <input type="checkbox"/> Mimpi menakutkan					
5	<b>Gangguan kecerdasan</b> <input type="checkbox"/> Daya ingat buruk <input type="checkbox"/> Sulit berkonsentrasi <input type="checkbox"/> Daya ingat menurun					
6	<b>Perasaan depresi</b> <input type="checkbox"/> Kehilangan minat <input type="checkbox"/> Sedih <input type="checkbox"/> Berkurangnya kesukaan pada hobi <input type="checkbox"/> Perasaan berubah ubah <input type="checkbox"/> Bangun dini hari					
7	<b>Gejala somatic (otot-otot)</b> <input type="checkbox"/> Nyeri otot <input type="checkbox"/> Kaku <input type="checkbox"/> Kedutan otot <input type="checkbox"/> Gigi gemertak <input type="checkbox"/> Suara tak stabil					
8	<b>Gejala sensorik</b> <input type="checkbox"/> Telinga berdengung <input type="checkbox"/> Penglihatan kabur <input type="checkbox"/> Muka merah dan pucat <input type="checkbox"/> Merasa lemah <input type="checkbox"/> Perasaan ditusuk tusuk					
9	<b>Gejala kardiovaskuler</b> <input type="checkbox"/> Denyut nadi cepat <input type="checkbox"/> Berdebar debar					

	<input type="checkbox"/> Nyeri dada <input type="checkbox"/> Rasa lemah seperti mau pingsan <input type="checkbox"/> Denyut nadi mengeras <input type="checkbox"/> Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10	<b>Gejala pernafasan</b> <input type="checkbox"/> Rasa tertekan di dada <input type="checkbox"/> Perasaan tercekik <input type="checkbox"/> Merasa nafas pendek/sesak <input type="checkbox"/> Sering menarik nafas Panjang					
11	<b>Gejala gastrointestinal</b> <input type="checkbox"/> Sulit menelan <input type="checkbox"/> Mual <input type="checkbox"/> Muntah <input type="checkbox"/> Perut terasa penuh dan kembung <input type="checkbox"/> Nyeri lambung sebelum dan sesudah makan <input type="checkbox"/> Perut melilit <input type="checkbox"/> Gangguan pencernaan <input type="checkbox"/> Perasaan terbakar diperut <input type="checkbox"/> Buang air besar lembek <input type="checkbox"/> Konstipasi <input type="checkbox"/> Kehilangan berat badan					
12	<b>Gejala urigenitalia</b> <input type="checkbox"/> Sering kencing <input type="checkbox"/> Tidak dapat menahan kencing <input type="checkbox"/> Tidak datang bulan <input type="checkbox"/> Darah haid berlebihan <input type="checkbox"/> Darah haid amat sedikit <input type="checkbox"/> Masa haid berkepanjangan <input type="checkbox"/> Masa haid amat pendek <input type="checkbox"/> Haid beberapa kali sebulan <input type="checkbox"/> Menjadi dingin <input type="checkbox"/> Ejakulasi dini <input type="checkbox"/> Ereksi lemah <input type="checkbox"/> Ereksi hilang <input type="checkbox"/> Impotensi					

13	<b>Gejala otonom</b> <input type="checkbox"/> Mulut kering <input type="checkbox"/> Muka merah <input type="checkbox"/> Mudah berkeringat <input type="checkbox"/> Sakit kepala <input type="checkbox"/> Bulu roma berdiri <input type="checkbox"/> Kepala terasa berat <input type="checkbox"/> Kepala terasa sakit					
14	<b>Tingkah laku (sikap) pada saat wawancara</b> <input type="checkbox"/> Gelisah <input type="checkbox"/> Tidak tenang <input type="checkbox"/> Mengerutkan dahi <input type="checkbox"/> Muka tegang <input type="checkbox"/> Nafas pendek dan cepat <input type="checkbox"/> Muka merah <input type="checkbox"/> Jari gemetar <input type="checkbox"/> Otot tegang/mengeras					
<b>Total Skor</b>						



## Kuesioner Kecerdasan Spiritual Sisri-24

### **The Spiritual Intelligence Self- Report Inventory 2008 D.King**

#### **Petunjuk**

Pertanyaan berikut ini berkaitan dengan perilaku, proses berfikir dan karakteristik mental anda. Bacalah setiap pertanyaan dengan cermat dan pilih salah satu dari lima jawaban yang mungkin paling mencerminkan anda dengan melingkari angka yang sesuai. Jika anda tidak yakin, atau jika suatu pernyataan tampaknya tidak berlaku untuk anda, pilih jawaban yang tampaknya terbaik. Harap jawab dengan jujur dan berikan tanggapan berdasarkan bagaimana anda sebenarnya dan bukan seperti apa yang anda inginkan.

Lima kemungkinan tanggapan

0: sama sekali tidak mencerminkan diri saya

1: tidak terlalu mencerminkan diri saya

2: sedikit mencerminkan diri saya

3: sangat mencerminkan diri saya

4: sepenuhnya benar benar mencerminkan diri saya

Untuk setiap item lingkari satu jawaban yang paling akurat menggambarkan anda.

1	Saya sering mempertanyakan atau merenungkan sifat realitas	0	1	2	3	4
2	Saya mengenali aspek diri saya yang lebih dalam dari tubuh fisik saya	0	1	2	3	4
3	Saya telah menghabiskan waktu untuk merenungkan tujuan / alasan keberadaan saya	0	1	2	3	4
4	Saya bisa memasuki tingkat kesadaran atau kesadaran yang lebih tinggi.	0	1	2	3	4
5	Saya dapat merenungkan secara mendalam apa yang terjadi setelah kematian	0	1	2	3	4
6	Sulit bagi saya untuk merasakan apa pun selain fisik dan materi	0	1	2	3	4

7	Kemampuan saya untuk menemukan makna dan tujuan hidup membantu saya beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan	0	1	2	3	4
8	Saya bisa mengendalikan diri ketika saya memasuki tingkat kesadaran atau kesadaran yang lebih tinggi	0	1	2	3	4
9	Saya telah mengembangkan teori saya tentang hal hal seperti kehidupan, kematian, realitas dan keberadaan.	0	1	2	3	4
10	Saya sadar ada hubungan antara yang lebih dalam antara saya dengan orang lain.	0	1	2	3	4
11	Saya dapat mendefinisikan tujuan atau alasan untuk hidup saya	0	1	2	3	4
12	Saya dapat bergerak bebas diantara tingkat kesadaran ( <i>consciousness</i> )	0	1	2	3	4
13	Saya sering merenungkan makna peristiwa dalam hidup saya	0	1	2	3	4
14	Saya mendefinisikan diri saya dengan diri saya yang lebih dalam , non fisik	0	1	2	3	4
15	Ketika saya mengalami kegagalan saya masih bisa menemukan makna didalamnya	0	1	2	3	4
16	Saya sering melihat masalah dan pilihan dengan lebih jelas saat berada dalam kondisi kecafran yang lebih tinggi	0	1	2	3	4
17	Saya sering merenungkan hubungan antara manusia dan seluruh alam semesta	0	1	2	3	4
18	Saya sangat sadar akan aspek kehidupan nonmateri	0	1	2	3	4
19	Saya dapat membuat keputusan sesuai dengan tujuan hidup saya	0	1	2	3	4
20	Saya mengenali kualitas pada orang yang lebih bermakna daripada tubuh, kepribadian atau emosi mereka.	0	1	2	3	4
21	Saya telah sangat merenungkan apakah ada atau tidaknya kekuatan yang lebih besar ( misalnya tuhan, dewa, dewi, makhluk ilahi, energi lebih tinggi,dll)	0	1	2	3	4
22	Mengenali aspek aspek nonmateri membantu saya merasa terpusat	0	1	2	3	4
23	Saya dapat menemukan makna dan tujuan dalam pengalaman sehari hari saya	0	1	2	3	4
24	Saya telah mengembangkan teknik saya sendiri untuk memasuki keadaan kesadaran atau kesadaran yang lebih tinggi.	0	1	2	3	4

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Pradana (2019)