

Lampiran 1 Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Hamilton Anxiety Rating Scale
(HARS)

Nama peserta didik :

Nomor absen :

Umur peserta didik :

Jenis kelamin :

Tanggal pemeriksaan :

Skor 0 = tidak ada

1 = ringan

2 = sedang

3 = berat

4 = sangat berat

Total skor: kurang dari 14 = tidak mengalami kecemasan

14 – 20 = kecemasan ringan

21 – 27 = kecemasan sedang

28 – 41 = kecemasan berat

42 – 56 = kecemasan sangat berat

Berilah tanda checklist (✓) pada kolom skor sesuai dengan jawaban yang anda berikan!

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
1	Perasaan Ansietas (cemas):					
	a. Cemas					
	b. Firasat buruk					
	c. Takut akan pikiran sendiri					
	d. Mudah tersinggung					
2.	Ketegangan:					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	a. Merasa tegang					
	b. Lesu					
	c. Tak bisa istirahat tenang					
	d. Mudah terkejut					
	e. Mudah menangis					
	f. Gemetar					
	g. Gelisah					
3.	Ketakutan:					
	a. Takut pada gelap					
	b. Takut pada orang asing					
	c. Takut ditinggal sendiri					
	d. Takut pada binatang besar					
	e. Takut pada keramaian lalu lintas					
	f. Takut pada kerumunan banyak orang					
4.	Gangguan tidur:					
	a. Sulit tidur					
	b. Terbangun malam hari					
	c. Tidur tidak nyenyak					
	d. Bangun dengan lesu					
	e. Banyak mengalami mimpi-mimpi					
	f. Mimpi buruk					
	g. Mimpi menakutkan					
5.	Gangguan kecerdasan:					
	a. Sulit konsentrasi					
	b. Daya ingat buruk					
6.	Perasaan depresi:					
	a. Hilangnya minat					
	b. Berkurangnya kesenangan pada hobi					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	c. Sedih					
	d. Bangun dini hari					
	e. Perasaan berubah-ubah sepanjang hari					
7.	Gejala somatic (otot):					
	a. Sakit dan nyeri di otot-otot					
	b. Kaku					
	c. Kedutan otot					
	d. Gigi gemerutuk					
	e. Suar tidak stabil					
8.	Gejala somatic (sensorik):					
	a. Tinnitus					
	b. Penglihatan kabur					
	c. Muka merah atau pucat					
	d. Merasa lemah					
	e. Perasaan ditusuk-tusuk					
9.	Gejala kardiovaskular:					
	a. Takhikardia					
	b. Berdebar					
	c. Nyeri di dada					
	d. Denyut nadi mengeras					
	e. Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan					
	f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)					
10.	Gejala Respiratori					
	a. Merasa tertekan atau sempit di dada					
	b. Perasaan tercekik					
	c. Sering menarik napas					
	d. Napas pendek atau sesak					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
11.	Gejala Pencernaan					
	a. Sulit menelan					
	b. Perut meilit					
	c. Ganguan pencernaan					
	d. Nyeri sebelum dan sesudah makan					
	e. Perasaan terbakar diperut					
	f. Rasa penuh dan kembung					
	g. Mual					
	h. Muntah					
	i. Buang air besar lembek					
	j. Kehilangan berat badan					
	k. Sukar buang air besar					
12.	Gejala urogenital:					
	a. Sering buang air kecil					
	b. Tidak dapat menahan air seni					
	c. Amenorrhoea (tidak menstruasi pada perempuan)					
	d. Menorrhagia (keluar darah banyak ketika menstruasi pada perempuan)					
	e. Menjadi dingin (frigid)					
	f. Ejakulasi praecocks					
	g. Ereksi hilang					
	h. Impotensi					
13.	Gejala otonom:					
	a. Mulut kering					
	b. Muka merah					
	c. Mudah berkeringat					
	d. Pusing, sakit kepala					

No.	Pertanyaan	Skor				
		0	1	2	3	4
	e. Bulu-bulu berdiri					
14.	Tingkah laku pada wawancara:					
	a. Gelisah					
	b. Tidak tenang					
	c. Jari gemetar					
	d. Kerut kening					
	e. Muka tegang					
	f. Tonus otot meningkat					
	g. Napas pendek dan cepat					
	h. Muka merah					
Total						
Grand total						



Lampiran 2 Uji Validitas dan Reliabilitas *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HAR-S)

Hamilton Anxiety Rating Scale (HAR-S)

Reference: Hamilton M. The assessment of anxiety states by rating. *Br J Med Psychol* 1959; 32:50–55.

Rating Clinician-rated

Administration time 10–15 minutes

Main purpose To assess the severity of symptoms of anxiety

Population Adults, adolescents and children

Commentary

The HAM-A was one of the first rating scales developed to measure the severity of anxiety symptoms, and is still widely used today in both clinical and research settings. The scale consists of 14 items, each defined by a series of symptoms, and measures both psychic anxiety (mental agitation and psychological distress) and somatic anxiety (physical complaints related to anxiety). Although the HAM-A remains widely used as an outcome measure in clinical trials, it has been criticized for its sometimes poor ability to discriminate between anxiolytic and antidepressant effects, and somatic anxiety versus somatic side effects. The HAM-A does not provide any standardized probe questions. Despite this, the reported levels of interrater reliability for the scale appear to be acceptable.

Scoring

Each item is scored on a scale of 0 (not present) to 4 (severe), with a total score range of 0–56, where <17 indicates mild severity, 18–24 mild to moderate severity and 25–30 moderate to severe.

Versions

The scale has been translated into: Cantonese for China, French and Spanish. An IVR version of the scale is available from Healthcare Technology Systems.

Additional references

Maier W, Buller R, Philipp M, Heuser I. The Hamilton Anxiety Scale: reliability, validity and sensitivity to change in anxiety and depressive disorders. *J Affect Disord* 1988;14(1):61–8.

Borkovec T and Costello E. Efficacy of applied relaxation and cognitive behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. *J Clin Consult Psychol* 1993; 61(4):611–19

Address for correspondence

The HAM-A is in the public domain.

Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A)

Below is a list of phrases that describe certain feeling that people have. Rate the patients by finding the answer which best describes the extent to which he/she has these conditions. Select one of the five responses for each of the fourteen questions.

0 = Not present, 1 = Mild, 2 = Moderate, 3 = Severe, 4 = Very severe.

1 Anxious mood

0 1 2 3 4

Worries, anticipation of the worst, fearful anticipation, irritability.

unsteady voice, increased muscular tone.

2 Tension

0 1 2 3 4

Feelings of tension, fatigability, startle response, moved to tears easily, trembling, feelings of restlessness, inability to relax.

8 Somatic (sensory)

0 1 2 3 4

Tinnitus, blurring of vision, hot and cold flushes, feelings of weakness, pricking sensation.

3 Fears

0 1 2 3 4

Of dark, of strangers, of being left alone, of animals, of traffic, of crowds.

9 Cardiovascular symptoms

0 1 2 3 4

Tachycardia, palpitations, pain in chest, throbbing of vessels, fainting feelings, missing beat.

4 Insomnia

0 1 2 3 4

Difficulty in falling asleep, broken sleep, unsatisfying sleep and fatigue on waking, dreams, nightmares, night terrors.

10 Respiratory symptoms

0 1 2 3 4

Pressure or constriction in chest, choking feelings, sighing, dyspnea.

5 Intellectual

0 1 2 3 4

Difficulty in concentration, poor memory.

11 Gastrointestinal symptoms

0 1 2 3 4

Difficulty in swallowing, wind abdominal pain, burning sensations, abdominal fullness, nausea, vomiting, borborygmi, looseness of bowels, loss of weight, constipation.

6 Depressed mood

0 1 2 3 4

Loss of interest, lack of pleasure in hobbies, depression, early waking, diurnal swing.

12 Genitourinary symptoms

0 1 2 3 4

7 Somatic (muscular)

0 1 2 3 4

Pains and aches, twitching, stiffness, myoclonic jerks, grinding of teeth,

Frequency of micturition, urgency of micturition, amenorrhea, menorrhagia, development of frigidity, premature ejaculation, loss of libido, impotence.

13 Autonomic symptoms

0 1 2 3 4

Dry mouth, flushing, pallor, tendency
to sweat, giddiness, tension headache,
raising of hair.



14 Behavior at interview

0 1 2 3 4

Fidgeting, restlessness or pacing, tremor of hands, furrowed brow, strained face, sighing or rapid respiration, facial pallor, swallowing, etc.



Lampiran 3 Analisi tingkat kecemasan peserta didik kelas VIII SMPN 4 Sukasada dalam pembelajaran senam lantai guling belakang (*back roll*)

KATEGORI	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat		Gejala Berat Sekali	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1. Perasaan Ansietas (cemas)										
a. Cemas	13	16.25	6	7.5	19	23.75	24	30	18	22.5
b. Firasat buruk	9	11.25	10	12.5	31	38.75	14	17.5	16	20
c. Takut akan pikiran sendiri	5	6.25	6	7.5	22	27.5	25	31.25	22	27.5
d. Mudah tersinggung	4	5	9	11.25	20	25	32	40	15	18.75
2. Ketegangan										
a. Merasa tegang	2	2.5	5	6.25	24	30	29	36.25	20	25
b. Lesu	13	16.25	11	13.75	23	28.75	14	17.5	19	23.75
c. Tidak bisa istirahat tenang	10	12.5	7	8.75	25	31.25	26	32.5	12	15
d. Mudah terkejut	3	3.75	7	8.75	25	31.25	29	36.25	16	20
e. Mudah menangis	3	3.75	11	13.75	13	16.25	26	32.5	27	33.75
f. Gemetar	10	12.5	11	13.75	10	12.5	25	31.25	24	30
g. Gelisah	5	6.25	6	7.5	18	22.5	27	33.75	24	30
3. Ketakutan										
a. Takut pada gelap	7	8.75	19	23.75	15	18.75	17	21.25	22	27.5
b. Takut pada orang asing (orang tidak dikenal)	4	5	10	12.5	23	28.75	15	18.75	28	35
c. Takut ditinggal sendiri	13	16.25	3	3.75	28	35	16	20	20	25
d. Takut pada binatang besar	14	17.5	5	6.25	8	10	30	37.5	23	28.75

KATEGORI	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat		Gejala Berat Sekali	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
a. Sakit dan nyeri diotot-otot	18	22.5	4	5	24	30	19	23.75	15	18.75
b. Kaku	10	12.5	6	7.5	14	17.5	25	31.25	25	31.25
c. Kedutan otot	20	25	2	2.5	21	26.25	23	28.75	14	17.5
d. Gigi gemerutuk	20	25	2	2.5	24	30	16	20	18	22.5
e. Suara tidak stabil	10	12.5	6	7.5	25	31.25	22	27.5	17	21.25
8. Gejala Somatic (Sensorik)										
a. Tinnitus (telinga berdengung yang bisa berlangsung dalam waktu yang lama atau dalam waktu singkat)	10	12.5	16	20	27	33.75	9	11.25	18	22.5
b. Penglihatan kabur	20	25	4	5	29	36.25	11	13.75	16	20
c. Muka merah atau pucat	19	23.75	6	7.5	17	21.25	19	23.75	19	23.75
d. Merasa lemah	4	5	9	11.25	31	38.75	15	18.75	21	26.25
e. Perasaan ditusuk-tusuk	22	27.5	5	6.25	18	22.5	18	22.5	17	21.25
9. Gejala Kardiovaskular (Penyakit yang berkaitan dengan jantung)										
a. Takhikardia (keadaan dimana detak jantung melebihi 100 kali per menit)	26	32.5	4	5	14	17.5	22	27.5	14	17.5
b. Berdebar	15	18.75	8	10	16	20	14	17.5	27	33.75
c. Nyeri di dada	14	17.5	5	6.25	20	25	29	36.25	12	15

KATEGORI	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat		Gejala Berat Sekali	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
d. Denyut nadi mengeras	18	22.5	8	10	17	21.25	22	27.5	15	18.75
e. Perasaan lesu atau lemas seperti akan pingsan	20	25	2	2.5	13	16.25	17	21.25	28	35
f. Detak jantung menghilang (berhenti sekejap)	22	27.5	5	6.25	9	11.25	18	22.5	26	32.5
10. Gejala Respiratori (gejala pernapasan)										
a. Merasa tertekan atau sempit di dada	10	12.5	7	8.75	18	22.5	23	28.75	22	27.5
b. Perasaan tercekik	19	23.75	3	3.75	27	33.75	22	27.5	9	11.25
c. Sering menarik napas	1	1.25	9	11.25	34	42.5	25	31.25	11	13.75
d. Napas pendek atau sesak	11	13.75	9	11.25	25	31.25	17	21.25	18	22.5
11. Gejala Pencernaan										
a. Sulit menelan	15	18.75	3	3.75	23	28.75	23	28.75	16	20
b. Perut melilit	12	15	4	5	24	30	30	37.5	10	12.5
c. Gangguan pencernaan	7	8.75	12	15	28	35	27	33.75	6	7.5
d. Nyeri sebelum dan sesudah makan	24	30	3	3.75	16	20	23	28.75	14	17.5
e. Perasaan terbakar di perut	23	28.75	6	7.5	18	22.5	19	23.75	14	17.5
f. Rasa penuh da kembung	25	31.25	4	5	15	18.75	12	15	24	30
g. Mual	8	10	5	6.25	20	25	18	22.5	29	36.25
h. Muntah	8	10	5	6.25	16	20	28	35	23	28.75
i. Buang air besar lembek	14	17.5	7	8.75	22	27.5	18	22.5	19	23.75

KATEGORI	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat		Gejala Berat Sekali	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
j. Kehilangan berat badan	14	17.5	9	11.2 5	21	26.2 5	22	27.5	14	17.5
k. Sukar buang air besar	23	28.7 5	4	5	14	17.5	22	27.5	17	21.2 5
12. Gejala Urogenital (sistem organ reproduksi)										
a. Sering buang air kecil	12	15	9	11.2 5	25	31.2 5	13	16.2 5	21	26.2 5
b. Tidak dapat menahan air seni (kencing)	6	7.5	7	8.75	19	23.7 5	20	25	28	35
c. Amonorrhoea (tidak menstruasi pada perempuan)	69	86.2 5	11	13.7 5	2	2.5	0	0	0	0
d. Monorrhagia (keluar darah banyak ketika menstruasi pada perempuan)	49	61.2 5	12	15	2	2.5	13	16.2 5	4	5
e. Frigid (menjadi dingin)	19	23.7 5	5	6.25	22	27.5	27	33.7 5	7	8.75
f. Praecocks (ejakulasi)	53	66.2 5	20	25	5	33.7 5	2	2.5	0	0
g. Ereksi hilang	62	77.5	14	17.5	4	5	0	0	0	0
h. Impotensi	65	81.2 5	13	16.2 5	2	2.5	0	0	0	0
13. Otonomy Symptoms (Gejala Otonom)										
a. Mulut kering	5	6.25	12	15	28	35	26	32.5	9	11.2 5
b. Muka merah	9	11.2 5	10	12.5	19	23.7 5	25	31.2 5	17	21.2 5
c. Mudah berkeringat	4	5	7	8.75	19	23.7 5	25	31.2 5	25	31.2 5
d. Pusing, sakit kepala	3	3.75	8	10	14	17.5	34	42.5	21	26.2 5
e. Bulu-bulu berdiri	6	7.5	7	8.75	34	42.5	19	23.7 5	14	17.5

KATEGORI	Tidak Ada Gejala		Gejala Ringan		Gejala Sedang		Gejala Berat		Gejala Berat Sekali	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
14. Tingkah Laku pada Wawancara										
a. Gelisah	4	5	6	7.5	25	31.25	18	22.5	27	33.75
b. Tidak tenang	5	6.25	6	7.5	26	32.5	28	35	15	18.75
c. Jari gemetar	15	18.75	6	7.5	16	20	28	35	15	18.75
d. Kening mengerut	16	20	6	7.5	19	23.75	20	25	19	23.75
e. Muka tegang	6	7.5	6	7.5	11	13.75	28	35	29	36.25
f. Tonus otot (ketegangan otot) meningkat	8	10	5	6.25	22	27.5	14	17.5	31	38.75
g. Napas pendek dan cepat	17	21.25	6	7.5	16	20	20	25	21	26.25
h. Muka merah	16	20	6	7.5	18	22.5	17	21.25	23	28.75

Jenis Kelamin	Jumlah	Percentase
Perempuan	43	53,75
Laki-laki	37	46,25
Total	80	100

Umur	Jumlah	Percentase
13 tahun	54	67,5
14 tahun	19	23,75
15 tahun	7	8,75
Total	80	100

Kategori	Jumlah	Persentase
Tidak ada kecemasan	5	6.25
Kecemasan ringan	7	8.75
Kecemasan sedang	12	15
Kecemasan berat	32	40
Kecemasan berat sekali	24	30
Total Skor	80	100

