

DAFTAR PUSTAKA

- Dailey, D. E. and Stewart, A. L. (2007) 'Psychometric Characteristics of the Spiritual Perspective Scale in Pregnant African-American Women', pp. 61–71. doi: 10.1002/nur.
- Demak, I. P. K. and Suherman (2016) 'Hubungan Umur, Jenis Kelamin Mahasiswa dan Pendapatan Orang Tua dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Pendidikan Sarjana Program Studi Pendidikan Dokter FKIK Universitas Tadulako.', 3(1), pp. 23–32.
- Dunkin, J. and Dunn, L. L. (2009) 'SPIRITUAL PERSPECTIVES AND HEALTH: A RANDOM SURVEY IN A SOUTHERN STATE', 9(2), pp. 23–32.
- Fikri, L. (2016) 'HUBUNGAN TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN DAN MEKANISME KOPING MAHASISWA TINGKAT PERTAMA FKIK UMY 2015/2016 Naskah Publikasi'.
- N, M, I., S, F. and N, R. (2016) 'Hubungan tingkat spiritual dengan kecemasan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi', pp. 192–201.
- Novitasari, Y. (2017) 'Kompetensi Spiritualitas Mahasiswa', 1, pp. 45–70.
- Pinasthika, A., & Findyartini, A. (2018) *Hubungan antara jenis kelamin dan asal daerah dengan mekanisme koping mahasiswa tahun pertama Program Pendidikan Dokter FKUI 2015/2016*. doi: http://staff.ui.ac.id/system/files/users/ardi.findyartini/publication/1.12_manuskrip_riset_anyta_perpipki-plus_cover.pdf.
- Rachmawati, E. *et al.* (2019) 'Hubungan Karakteristik dan Kecerdasan Spiritual Perawat dengan Pemenuhan Kebutuhan Layanan Spiritual Pasien Rawat Inap The Relationship of Characteristics and Intelligence of Nursing Spirituals with Fulfilling the Needs of Inpatient Spiritual Services', 4, pp. 179–184.
- Sandjaja, A. and Jusup, I. (2017) 'Hubungan antara tingkat kecemasan dengan tingkat sugestibilitas pada mahasiswa fakultas kedokteran tahun pertama', 6(2), pp. 235–243.
- Sutarno (2019) 'Hubungan antara Capai Pembelajaran Keperawatan Islami dan Jenis



Kelamin dengan Kesiapan Peningkatan Spiritualitas', XII(2), pp. 53–62.

Wisnusakti, K., Bolla, I. N. and Noviatmi, D. (2018) 'The Relationship Between Levels of Spiritual Welfare and Anxiety in Elderly at Balai Perlindungan Sosial Tresna Wreda Ciparay West Java', pp. 91–96. doi: 10.17509/jpki.v4i2.13638.

Potter & Perry. (2010). Fundamental Of Nursing edisi 7. Jakarta : Salemba medika.

Diii, P., Fpok, K. and Pendidikan, U. (2015) 'GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT TIGA PRODI D3 KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJI KOMPETENSI DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA.

ADAA: Anxiety and Depression Association of America, <http://www.adaa.org/understanding-anxiety>. Diakses pada 30 Juli 2017

Alicia Sandjaja, Widodo Sarjana AS, Innawati Jusup. 2017. Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Sugestibilitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama. Jurnal Kedokteran Diponegoro. Vol.6

Amir N. 2013. Buku Ajar Psikiatri. Edisi ke-2. Jakarta: EGC. FKUI

Chandratika, D., & Purnawati, S. 2014." Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I DAN VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Udayana". e-Jurnal Medika Udayana , 403-414

Departemen Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, Depkes RI. Jakarta

Duckworth, K., 2013. Mental Health by The Numbers. Available at <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-By-the-Numbers>. Diakses pada tanggal 30 Juli 2017

Kaplan & Sadock. Buku Ajar Psikiatri Klinis, Ed.2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2014

Katz, C., Stein, M.B., Sareen, J., 2013. Anxiety Disorders in the DSM-5 New Rules on Diagnosis and Treatment. Mood and Anxiety Disorders Rounds. Canadian Network for Mood and Anxiety Treatments. 2:1-4



Ermawati DEA. Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Ibu dalam Menghadapi Sindrom Klimakterium di Desa Prambatan Kidul Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus. Universitas Muhammadiyah Semarang. 2010. Available from: <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/111/jtptunimus-gdl-dwiendahay-5542-3-bab2.pdf>

Fachri Padmaridho A. 2016. Prevalensi Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2015 dalam Menghadapi Ujian Teori Akhir Blok Respirasi Tahun Ajaran 2016/2017. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Greenberg. J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management*. (7th Ed). United States: Mc Graw Hill Company Inc.

Khalid Aboalshamat, Xiang-Yu Hou, Esben Strodl. 2014. *Physocological Health of Medical and Dental Student in Saudi Arabia*. Public Health Research.

Diferiansyah, O. *et al.* (2016) 'Gangguan Cemas Menyeluruh Rumah Sakit Jiwa Provinsi Lampung', 5, pp. 63

Guyton AC, Hall JE. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Penterjemah: Irawati, Ramadani D, Indriyani F. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Hawari, Dadang. (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FK Universitas Indonesia.

Iriana DK. Hubungan Kecemasan dan Gangguan Kenyamanan Fisik Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil di Puskesmas Helvetia Medan. 2014. [Internet]. Available from: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/40399/4/Chapter II.pdf>.

Kaplan HI, Benjamin JS. *Sinopsis Psikiatri*. Jilid 1. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher. 2010.

Kaplan & Sadock. *Buku Ajar Psikiatri Klinis*, Ed.2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2014

Wigglesworth, C Graves.(2010). *Toward a Theory Of Spiritual Intelligence And Spiritual Development*. Online Journal. <http://iispiritualleadership.com/wp-content/uploads/docs/SpiritIntelAOM2010.pdf>. Diakses pada 24 maret 2016.



LAMPIRAN.

Lampiran 1. Biodata Peneliti

BIODATA PENELITI



Data Pribadi

Nama Lengkap : Rahmah Istiqomah Tahir

Tempat, Tanggal Lahir : Jayapura, 08 Juli 1999

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Program Studi : Kedokteran Umum

Nama Orang Tua

- Ayah : Muh Tahir
- Ibu : Nurlia

Pekerjaan Orang Tua

- Ayah : Swasta
- Ibu : Ibu Rumah Tangga

Email : rahmah.tahir99@gmail.com

No. Tlpn/HP : 081343188484



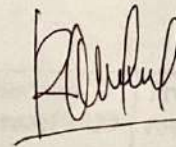
Riwayat Pendidikan

Periode	Sekolah/Institusi/Universitas	Jurusan
2005-2011	SD Nurul Huda 2 Yapis Jayapura	-
2011-2014	MTs Baiturrahim Jayapura	-
2014-2017	SMAN 4 Jayapura	IPA
2017-Sekarang	Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin	Pendidikan Dokter

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggung jawabkan secara hukum. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 23 Agustus 2020

Penulis



Rahmah Istiqomah Tahir



Optimized using
trial version
www.balesio.com

Lampiran 2. Surat Rekomendasi Etik.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN FAKULTAS KEDOKTERAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
RSPTN UNIVERSITAS HASANUDDIN



RSUP Dr. WAHIDIN SUDIROHUSODO MAKASSAR
Sekretariat : Lantai 2 Gedung Laboratorium Terpadu

JL.PERINTIS KEMERDEKAAN KAMPUS TAMALANREA KM.10 MAKASSAR 90245.

Contact Person: dr. Agussalim Bukhari, MMed, PhD, SpGK TELP. 081241850858, 0411 5780103, Fax : 0411-581431

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 159/UN4.6.4.5.31/ PP36/ 2020

Tanggal: 14 Februari 2020

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan Dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	UH20020103		No Sponsor	
Peneliti Utama	Rahmah Istiqomah Tahir		Protokol	
Judul Peneliti	Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019			
No Versi Protokol	1	Tanggal Versi	12 Februari	2020
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	12 Februari	2020
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar			
Jenis Review	<input checked="" type="checkbox"/> Exempted	Masa Berlaku	Frekuensi review lanjutan	
	<input type="checkbox"/> Expedited	14 Februari 2020	sampai	
	<input type="checkbox"/> Fullboard Tanggal	14 Februari 2021		
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama Prof.Dr.dr. Suryani As'ad, M.Sc.,Sp.GK (K)	Tanda tangan		
Sekretaris Komisi Etik Penelitian Kesehatan FKUH	Nama dr. Agussalim Bukhari, M.Med.,Ph.D.,Sp.GK (K)	Tanda tangan		

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan Laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 Jam dan dilengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 Jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian resiko tinggi dan setiap setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah Penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (protocol deviation / violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



Optimized using
trial version
www.balesio.com

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS HASANUDDIN
KAMPUS TAMALANREA

JALAN PERINTIS KEMERDEKAAN KM.10 MAKASSAR 90245
TELEPON : 0411-586700 (6 SALURAN), 584002, FAX. 585188

Nomor : 5403/UN4.1.1.2/PT.01.04/2020
Hal : Izin Penelitian

19 Februari 2020

Yth. : Wakil Dekan Bidang Akademik, Riset dan Inovasi Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin
Makassar

Dengan hormat, menindaklanjuti surat Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Sulawesi Selatan Nomor : 965/S.01/PTSP/2020 tanggal 13 Februari 2020 perihal tersebut di atas, disampaikan bahwa mahasiswa :

Nama : Rahmah Istiqomah Tahir
NIM : C011171322
Program Studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran Universitas Hasanuddin
Pekerjaan : Mahasiswa

akan melakukan penelitian di Universitas Hasanuddin dengan topik "*HUBUNGAN TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PAA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019*".

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 1 Maret s.d 1 Mei 2020, untuk maksud tersebut, dimohon bantuan kiranya dapat mengizinkan mahasiswa tersebut di atas untuk melakukan penelitian di fakultas/unit kerja Saudara.

Atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

a.n. Wakil Rektor Bidang Akademik
Kepala Biro Administrasi Akademik,

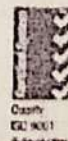
Ernawati Rifai, SE., MM
NIP 19640821 199103 2 001

Tembusan:


1. Wakil Rektor Bidang Akademik Unhas.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
3. Sdr. Rahmah Istiqomah Tahir.



Optimized using
trial version
www.balesio.com



Lampiran 4. Surat Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal.


1 2 0 2 0 1 9 3 0 0 0 8 5 2

PEMERINTAH PROVINSI SULAWESI SELATAN
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
BIDANG PENYELENGGARAAN PELAYANAN PERIZINAN

Nomor : 965/S.01/PTSP/2020
Lampiran :
Perihal : **Izin Penelitian**

Kepada Yth.
Rektor Univ. Hasanuddin Makassar

di-
Tempat

Berdasarkan surat Dekan Fak. Kedokteran UNHAS Makassar Nomor : 300/UN4.6.8/PT.01.04/2020 tanggal 04 Februari 2020 perihal tersebut diatas, mahasiswa/peneliti dibawah ini:

Nama : RAHMAH ISTIQOMAH TAHIR
Nomor Pokok : C011171322
Program Studi : Pend. Dokter
Pekerjaan/Lembaga : Mahasiswa(S1)
Alamat : Jl. P. Kemerdekaan Km. 10, Makassar

Bermaksud untuk melakukan penelitian di daerah/kantor saudara dalam rangka penyusunan Skripsi, dengan judul :
" HUBUNGAN TINGKAT SPIRITUALITAS DENGAN TINGKAT KECEMASAN PAA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN ANGKATAN 2019 "

Yang akan dilaksanakan dari : Tgl. **01 Maret s/d 01 Mei 2020**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, pada prinsipnya kami *menyetujui* kegiatan dimaksud dengan ketentuan yang tertera di belakang surat izin penelitian.

Demikian Surat Keterangan ini diberikan agar dipergunakan sebagaimana mestinya.


Diterbitkan di Makassar
Pada tanggal : 13 Februari 2020


A.n. GUBERNUR SULAWESI SELATAN
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI SULAWESI SELATAN
Selaku Administrator Pelayanan Perizinan Terpadu

A. M. YAMIN, SE., MS.
Pangkat : Pembina Utama Madya
Nip : 19610513 199002 1 002

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Kedokteran UNHAS Makassar di Makassar;
2. Peringgal.

SIMAP PTSP 13-02-2020

 Jl. Bougainville No 5 Telp. (0411) 441077 Fax. (0411) 448936
Website : <http://simap.sulselprov.go.id> Email : ptsp@sulselprov.go.id
Makassar 90231





Lampiran 5. LEMBAR INFORMED CONSENT.

Assalamualaikum wr.wb, perkenalkan nama saya Rahmah Istiqomah Tahir mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Umum Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, saat ini sedang melakukan penelitian skripsi dalam rangka menyelesaikan Pendidikan sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin dengan judul penelitian “Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019”

Peneliti ini bertujuan Untuk mengetahui adanya hubungan tingkat spiritualitas dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin angkatan 2019 dan pengambilan data menggunakan Kuisisioner. Sehubungan dengan hal tersebut, saya mohon saudara(i) dapat meluangkan waktu sekitar 10-15 menit untuk menjawab pertanyaan dengan jujur dan benar pada kusioner. Jawaban dari saudara(i) akan saya jamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Pelaporan hasil penelitian ini nantinya akan menggunakan kode responden (inisial nama) guna menjaga menjaga kerahasiaan identitas responden. Keikut sertaan saudara(i) bersifat sukarela tanpa paksaan dan tidak ada kompensasi berupa materi yang diberikan sehingga saudara(i) biasa menolak ikut atau mengundurkan diri dari penelitian ini.

Manfaat dari penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi ilmu pengetahuan, klinis, dan masyarakat, dalam kajian atas acuan untuk penelitian lanjutan dan dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi masyarakat pada umumnya dan bagi mahasiswa pada khususnya untuk mengetahui hubungan tingkat spiritualitas dan tingkat kecemasan pada mahasiswa.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden maupun keluarga. Jika saudara(i) tidak bersedia jadi responden, maka tidak ada ancaman bagi saudara(i) maupun keluarga. Jika saudara(i) bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaan menandatangani lembar persetujuan yang dilampirkan.

Penanggung jawab penelitian

Nama : Rahmah Istiqomah Tahir

Alamat : JL. Perintis Kemerdekaan 4 lorong 1 No 14.

Telepon : 081343188484



LEMBAR PERSETUJUAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama :

NIM :

Jenis Kelamin :

Usia :

Alamat :

Setelah memahami penjelasan penelitian "**Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2019**" dengan ini saya menyatakan

SETUJU/TIDAK SETUJU

Untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Keputusan ini saya buat atas dasar keinginan saya sendiri da tanpa paksaan dari pihak manapun.

Makassar,.....

Responden

Saksi 1 :

Saksi 2 :

Keterangan : *Coret yang tidak perlu

Penanggung Jawab,

Peneliti Utama

Nama : Rahmah Istiqomah Tahir

Alamat : Jl Perintis Kemerdekaan 4 lorong 1 no 14

No.telpon : 081343188484



Lampiran 6. Kuesioner *Spirituality Perspective Scale*

Petunjuk : Berilah tanda silang (x) pada pilihan dibawah ini yang sesuai dengan jawaban anda.

1. Saya sering berbicara/ berkomunikasi berbagai hal seputar kegiatan spiritual saya dengan teman saya atau keluarga.
 - a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
2. Saya sering menceritakan pengalaman spiritual saya baik pengalaman senang maupun sedih kepada orang lain.
 - a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
3. Saya sering membaca buku/ kitab suci yang berhubungan dengan kepercayaan agama saya.
 - a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
4. Saya sering beribadah dalam kehidupan.
 - a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
5. Saya sering mengampuni orang yang berbuat salah kepada saya
 - a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
6. Saya mencari bimbingan spiritual untuk membuat keputusan dalam kehidupan saya.
 - a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
7. Saya sering merasa kehidupan spiritual saya sangat berpengaruh pada kegiatan sehari hari.
 - a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan



- d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
8. Saya sering merasa sangat dekat dengan tuhan pada saat saya berdoa/beribadah.
- a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
9. Saya sering merasa bahwa kepercayaan/agama saya merupakan bagian yang penting dari diri saya.
- a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali
10. Saya sering merasa kegiatan spiritual saya dapat menjawab banyak persoalan dalam kehidupan saya.
- a. Hampir setiap hari
 - b. Hampir setiap minggu
 - c. Hampir setiap bulan
 - d. Hampir setiap tahun
 - e. Tidak pernah sama sekali

2. Kata dengan

- Merasa sangat
- Lemah
- Tidak bisa istirahat banyak
- Mudah tertawa
- Mudah menangis
- Gemetar
- Gelisah

3. Kata dengan

- Pada setiap
- Pada setiap minggu
- Hampir setiap
- Pada beberapa orang
- Pada kesempatan lain
- Pada kesempatan yang banyak

4. Cara dengan

- Sangat banyak
- Cukup banyak
- Tidak banyak
- Hampir setiap



Lampiran 7. Kuesioner *HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS)*

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) adalah kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat gangguan kecemasan seseorang. HARS terdiri dari 14 item, dimana masing-masing item didefinisikan oleh serangkaian gejala, dan mengukur kedua aspek kecemasan yaitu kecemasan psikis dan kecemasan somatik.

Berikanlah tanda (X) pada **salah satu** kolom **skor** yang sesuai dengan gejala yang saudara rasakan. Saudara(i) diharapkan untuk mengisinya secara lengkap dan jujur sesuai dengan kondisi saudara(i).

- Skor : 0 = Tidak ada gejala dirasakan
1 = satu gejala yang dirasakan
2 = separuh dari gejala dirasakan
3 = lebih dari separuh gejala dirasakan
4 = semua gejala dirasakan

1 Perasaan cemas

- Cemas
- Firasat buruk
- Takut akan perasaan sendiri
- Mudah tersinggung

2 Ketegangan

- Merasa tegang
- Lesu
- Tidak bisa istirahat tenang
- Mudah terkejut
- Mudah menangis
- Gemetar
- Gelisah

3 Ketakutan

- Pada gelap
- Pada orang asing
- Ditinggal sendiri
- Pada binatang besar
- Pada keramaian lalu lintas
- Pada kerumunan orang banyak

4 Gangguan tidur

- Sukar masuk tidur
- Terbangun malam hari
- Tidur tidak nyeyak
- Bangun dengan lesu



- Banyak mimpi-mimpi
- Mimpi buruk
- Mimpi menakutkan

5 Gangguan kecerdasan

- Sulit konsentrasi
- Daya ingat menurun
- Daya ingat buruk

6 Perasaan depresi

- Hilangnya minat
- Berkurangnya kesenangan pada hobi
- Sedih
- Bangun dini hari
- Perasaan berubah-ubah sepanjang hari

7 Gejala somatik/ fisik (otot)

- Sakit dan nyeri-nyeri otot
- Kaku
- Kedutan otot
- Gigi gemeretak
- Suara tidak stabil

8 Gejala somatik/ fisik (sensorik)

- Tinnitus (telinga mendengung)
- Pengelihatan kabur
- Muka merah atau pucat
- Merasa lemas
- Perasaan ditusuk-tusuk

9 Gejala kardiovaskuler

- Denyut jantung cepat
- Berdebar-debar
- Nyeri di dada
- Denyut nadi mengeras
- Lemas seperti mau pingsan
- Denyut jantung menghilang (berhenti sekejap)

10 Gejala respiratori

- Rasa tertekan/ sempit dada
- Rasa tercekik
- Sering menarik napas
- Napas pendek/ sesak

11 Gejala gastrointestinal

- Sulit menelan



- Perut melilit
- Gangguan pencernaan
- Nyeri sebelum/ sesudah makan
- Perasaan terbakar di perut
- Rasa penuh atau kembung
- Mual
- Muntah
- Buang air besar lembek
- Sulit buang air besar
- Kehilangan berat badan

12 Gejala urogenital

- Sulit buang air kecil
- Tidak dapat menahan air seni
- Tidak datang bulan
- Darah haid berlebihan
- Darah haid amat sedikit
- Masa haid berkepanjangan
- Masa haid amat pendek
- Hadi beberapa kali dalam sebulan
- Menjadi dingin
- Ejakulasi lemah
- Ereksi lemah
- Impotensi

13 Gejala otonom

- Mulut kering
- Muka merah
- Mudah berkeringat
- Kepala pusing
- Kepala terasa berat
- Kepala terasa sakit
- Bulu-bulu berdiri

14 Tingkah laku

- Gelisah
- Tidak tenang
- Jari gemetar
- Kening berkerut
- Muka tegang
- Otot tegang/ mengeras
- Napas pendek dan cepat
- Muka merah

