

LAPORAN HASIL TES PSIKOLOGI



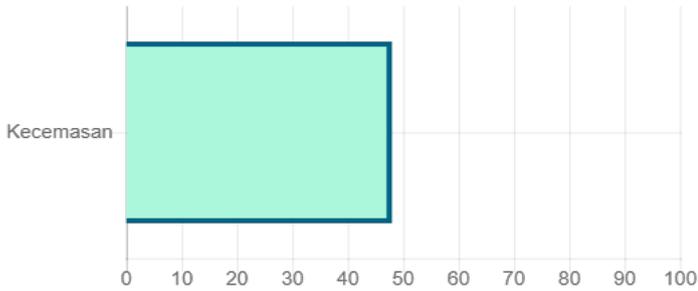
DATA DIRI

Nama: **Viona**
No. Telepon: **8123456789**
Email: **psychologymania@gmail.com**
Jenis Kelamin: **Perempuan**
Status: **Menikah (Anak 0)**
Tempat & Tgl Lahir: **DKI Jakarta, 02 April 1997**
Usia (saat ini): **27 tahun 11 bulan 0 hari**
Pendidikan: **S3 (Psikologi)**

Disclaimer:

Hasil tes ini diperoleh melalui ujian daring dan telah diverifikasi. Namun, jika di kemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam pelaksanaannya, maka hasil tes ini secara otomatis dinyatakan tidak berlaku.

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)



Indikator	Skor	Percentil
Normal	0 - 14	0 - 24 %
Ringan	14 - 20	25 - 34 %
Sedang	21 - 27	35 - 47 %
Berat	28 - 41	48 - 73 %
Berat Sekali	> 42	> 74 %

DESKRIPSI

Saat ini, ybs terdeteksi mengalami kecemasan berat. Kecemasan ini dapat menghambat kemampuan ybs dalam berpikir normal dan rasional. Persepsi ybs terhadap masalah menjadi tidak objektif, dan ybs lebih fokus pada detail tertentu tanpa bisa melihat gambaran besar. Kemampuan ybs dalam menyelesaikan masalah menurun drastis, sehingga mungkin merasa bingung, takut, bahkan sulit melakukan kontak mata dengan orang lain.

Secara fisik, ybs mungkin mengalami berbagai tanda kecemasan seperti bicara lebih cepat, rahang terasa tegang, gigi gemeretak, serta tubuh yang gemetar. Ybs mungkin merasa gelisah, sering mondar-mandir, dan mengalami peningkatan kebutuhan untuk buang air kecil akibat ketegangan yang tinggi. Kondisi ini dapat membuat ybs merasa sangat tidak nyaman dan sulit untuk mengendalikan diri.

Dalam keadaan seperti ini, ybs wajib mengambil waktu untuk beristirahat dan mengurangi ketegangan. Teknik relaksasi seperti olahraga ringan, yoga, atau meditasi bisa membantu ybs mengendalikan kecemasan. Mengatur pernapasan dengan teknik yang benar juga bisa membantu menenangkan sistem saraf. Beberapa orang merasa lebih baik dengan mendengarkan musik yang menenangkan atau menggunakan aroma terapi.

Jika kecemasan ini berlangsung lama dan mulai mengganggu kehidupan sehari-hari, sangat disarankan bagi ybs untuk mencari bantuan profesional seperti psikolog. Jangan biarkan kecemasan yang berat ini berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Mengatasi masalah sejak dini akan membantu ybs kembali ke kondisi yang lebih stabil.

KATEGORI

KECEMASAN **BERAT**

RIWAYAT Pengerjaan Tes

Nama Alat Tes	Mulai	Selesai	Durasi Waktu
Tes HARS	18 February 2025 (07:34:36)	18 February 2025 (07:35:05)	29 detik
