

General Health Questionnaire (GHQ)

DATA DIRI

Nama : XXXXXXXXXXXX No.
Telepon : 0XXXXXXXX
Email : xxxxxx@gmail.com
Jenis Kelamin : xxxxxx
Status : xxxxxx
Tempat & Tgl Lahir : xxxxx, xxx xx
Usia (saat ini) : xx tahun x bulan x hari
Pendidikan : xxxx

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.



Laporan Hasil Tes

Gejala Somatik

bermasalah

6 dari 7

Terdapat gejala somatik yang perlu perhatian lebih lanjut. Anda mengalami beberapa keluhan fisik yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, seperti kelelahan, sakit kepala, atau gangguan fisik lainnya. Disarankan untuk memperhatikan pola hidup sehat, mengelola stres, dan berkonsultasi dengan tenaga kesehatan jika keluhan berlanjut atau memburuk.

Kecemasan & Insomnia

bermasalah

6 dari 7

Terdapat kecemasan atau gangguan tidur yang perlu perhatian lebih lanjut. Anda mungkin mengalami stres, kecemasan, atau gangguan tidur yang dapat mempengaruhi keseharian dan kualitas hidup Anda. Cobalah teknik relaksasi, manajemen stres, dan konsultasikan ke profesional jika keluhan menetap atau semakin mengganggu aktivitas harian Anda.

Disfungsi Sosial

normal

3 dari 7

Tidak ditemukan disfungsi sosial yang bermakna. Anda dapat berinteraksi dan beraktivitas sosial dengan baik, serta mampu menjalankan peran sosial secara optimal. Terus jaga hubungan sosial yang sehat, terbuka dengan lingkungan sekitar, dan dukung kesejahteraan psikologis Anda melalui interaksi positif.

Depresi

normal

2 dari 7

Tidak ditemukan gejala depresi berat yang bermakna. Anda mampu menjaga suasana hati, menikmati aktivitas, dan menjalani kehidupan dengan baik. Tetap lakukan aktivitas positif, jaga komunikasi dengan orang terdekat, dan segera cari dukungan jika mulai muncul keluhan psikologis.

Skala GHQ

bermasalah

Terdapat indikasi gangguan psikologis yang perlu evaluasi lebih lanjut. Hasil ini menunjukkan adanya gejala yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis Anda secara umum, seperti perasaan cemas, sedih, atau gangguan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kondisi ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan sosial, pekerjaan, hingga kesehatan fisik. Penting untuk tidak mengabaikan gejala yang muncul dan mulai memperhatikan kebutuhan kesehatan mental Anda. Disarankan untuk mendapatkan pertolongan lebih lanjut dari profesional (psikolog klinis/psikiater) agar mendapatkan penanganan yang sesuai dan mendukung pemulihan Anda. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sekitar juga sangat penting dalam proses pemulihan.

Soal yang Terindikasi Bermasalah

Gejala Somatik

Soal nomor 2: Apakah Anda merasa membutuhkan suplemen (tonik) yang bagus?

Soal nomor **3**: Apakah Anda merasa lelah dan tidak enak badan?

Soal nomor **4**: Apakah Anda merasa sedang sakit?

Soal nomor **5**: Apakah Anda mengalami sakit kepala?

Soal nomor **6**: Apakah Anda merasa ada tekanan atau ketegangan di kepala?

Soal nomor **7**: Apakah Anda merasa demam atau meriang?

Kecemasan & Insomnia

Soal nomor **8**: Apakah Anda sulit tidur karena terlalu banyak pikiran?

Soal nomor **9**: Apakah Anda merasa kesulitan untuk menyambung tidur ketika telah terbangun?

Soal nomor **10**: Apakah Anda merasa terus-menerus tertekan?

Soal nomor **12**: Apakah Anda merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas?

Soal nomor **13**: Apakah Anda merasa semuanya terasa menumpuk (situasi sulit) dan membebani?

Soal nomor **14**: Apakah Anda merasa gugup dan tegang sepanjang waktu?

Disfungsi Sosial

Soal nomor **16**: Apakah Anda membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan sesuatu?

Soal nomor **17**: Apakah Anda merasa mampu melakukan segala sesuatu dengan baik?

Soal nomor **20**: Apakah Anda merasa mampu mengambil keputusan?

Depresi

Soal nomor **26**: Apakah Anda merasa tidak mampu melakukan apapun karena terlalu cemas?

Soal nomor **28**: Apakah pikiran untuk mengakhiri hidup terus muncul dalam benak Anda?