

# Tentang Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)



Rudy C Tarumingkeng

*Rudy C Tarumingkeng: Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Oleh:

[Prof Ir Rudy C Tarumingkeng, PhD](#)

Guru Besar Manajemen, NUP: 9903252922

Rektor, Universitas Cenderawasih, Papua (1978-1988)

Rektor, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta (1991-2000)

Ketua Dewan Guru Besar IPB-University, Bogor (2005-2006)

Ketua Senat Akademik IBM-ASMI, Jakarta

© RUDYCT e-PRESS

[rudyc75@gmail.com](mailto:rudyc75@gmail.com)

Bogor, Indonesia

22 Juli 2025

## Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Berikut adalah penjelasan formal dan naratif mengenai **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**, yang sering digunakan dalam konteks klinis dan riset psikologi, termasuk dalam bidang manajemen stres, kesehatan mental kerja, dan pendidikan:

---

### **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS): Konsep, Struktur, dan Aplikasinya**

#### **1. Pengertian Umum**

**Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)** adalah alat ukur yang dikembangkan oleh **Max Hamilton** pada tahun **1959** untuk menilai tingkat keparahan gejala **ansietas (kecemasan)** pada individu. HARS banyak digunakan oleh klinisi, psikolog, dan peneliti sebagai salah satu **instrumen standar** untuk mengevaluasi **gangguan kecemasan**, baik dalam studi klinis maupun terapi psikologis.

---

#### **2. Struktur dan Komponen Skala**

HARS terdiri atas **14 item** yang menggambarkan berbagai **gejala fisik dan psikis** dari kecemasan, dan masing-masing item dinilai pada skala **0 hingga 4**:

**0 = Tidak ada**

**1 = Ringan**

**2 = Sedang**

**3 = Berat**

**4 = Sangat berat**

Total skor maksimum: **56 poin**

Interpretasi umum:

**0–17** = Kecemasan ringan

**18–24** = Kecemasan sedang

**25–30** = Kecemasan berat

**>30** = Kecemasan sangat berat (tergantung konteks klinis)

 **14 Gejala yang Dinilai:**

**Mood cemas** (perasaan tegang, takut buruk, iritabel)

**Ketegangan** (cepat lelah, gemetar, merasa 'di ujung tanduk')

**Ketakutan** (pada gelap, orang asing, ditinggalkan)

**Insomnia**

**Kognitif** (kesulitan berkonsentrasi, pikiran negatif berulang)

**Depresi** (kehilangan minat, menangis, rasa putus asa)

**Gejala somatik - muskular** (nyeri otot, kejang)

**Gejala somatik - sensorik** (penglihatan kabur, tinnitus)

**Kardio-vaskular** (palpitasi, nyeri dada)

**Respiratori** (sesak napas, napas pendek)

**Gastrointestinal** (mual, mulas, diare)

**Genito-uriner** (sering kencing, hilang libido)

**Autonomik** (mulut kering, berkeringat, pusing)

**Perilaku observasi** (gelisah, tidak bisa diam)

---

### 3. Fungsi dan Penggunaan

**Klinis:** Digunakan untuk mendiagnosis gangguan kecemasan dan **memantau efektivitas terapi** (psikoterapi, farmakoterapi).

**Riset:** Alat ukur yang banyak dipakai dalam **penelitian psikologi klinis, psikiatri, dan kesehatan mental kerja.**

**Manajemen:** Dapat digunakan untuk **assesment awal kondisi stres pegawai**, khususnya dalam pendekatan *Employee Assistance Programs (EAP)* atau intervensi stres kerja.

---

### 4. Kelebihan dan Keterbatasan

#### **Kelebihan:**

Mudah digunakan dan diadministrasikan

Memberikan **gambaran menyeluruh** (psikologis dan somatik)

Dapat **diulang secara berkala** untuk memantau perkembangan

#### **Keterbatasan:**

**Bergantung pada interpretasi klinisi** → berisiko bias

Tidak secara langsung membedakan antara **kecemasan umum (GAD)** dan jenis kecemasan lain (panic disorder, PTSD)

Cenderung kurang sensitif untuk **gangguan ringan atau campuran**

---

### 5. Contoh Kasus Naratif (Simulasi)

#### **Kasus:**

Dina, 29 tahun, karyawan startup, merasa gelisah, sulit tidur, dan mengalami jantung berdebar saat menghadapi deadline. Psikolog perusahaan melakukan evaluasi menggunakan HARS.

#### **Hasil:**

## Rudy C Tarumingkeng: *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Mood cemas = 3

Ketegangan = 3

Insomnia = 2

Palpitasi dan nyeri dada = 3

Pikiran negatif = 2

Total skor: 28 → **Kecemasan berat**

### **Tindak Lanjut:**

Dirujuk untuk *counseling*

Diberikan cuti pendek

Dilakukan penilaian ulang dalam 2 minggu

---

### **6. Relevansi untuk Dunia Pendidikan dan Manajemen SDM**

Dalam **manajemen SDM**, HARS bisa digunakan sebagai **alat deteksi dini stres kerja dan burnout**.

Di lingkungan **pendidikan tinggi**, dapat digunakan untuk mengevaluasi **kecemasan akademik** mahasiswa, terutama saat ujian atau tugas akhir.

Bagi **manajer atau HR**, hasil HARS dapat menjadi dasar menyusun **intervensi kesehatan mental organisasi**.

---

### **Kesimpulan**

**Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)** adalah alat ukur klasik namun tetap relevan untuk menilai kecemasan secara holistik—mencakup aspek psikologis dan fisik. Dengan penggunaan hati-hati dan interpretasi profesional, HARS dapat menjadi **jembatan antara diagnosis psikologis dan kebijakan manajerial** untuk menciptakan lingkungan kerja dan belajar yang sehat.



Berikut adalah konsep 🎨 **Infografik Visual** untuk **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**, dirancang secara edukatif dan profesional, cocok untuk dosen, psikolog, HRD, maupun pelatihan manajemen stres:

---

## 🎨 INFOGRAFIK VISUAL – HAMILTON ANXIETY RATING SCALE (HARS) *(Menilai Tingkat Kecemasan secara Menyeluruh)*

---

### ◆ Bagian Atas – Judul & Konteks

📌 **Judul Besar: “Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)”**

📍 *Alat ukur klasik untuk menilai kecemasan secara klinis dan psikologis*

👤 Diciptakan oleh **Max Hamilton, 1959**

📊 **Jumlah Item: 14**

📈 **Skala Penilaian: 0–4 poin per item**

🧠 **Tujuan: Menilai gejala kecemasan psikologis dan somatik**

---

### ✂️ Bagian Tengah – 14 ITEM GEJALA YANG DINILAI

Ditampilkan dalam **dua kolom tematik** dengan ikon visual:

#### 🧠 A. Gejala Psikis

**Mood Cemas** – takut, tegang, khawatir

**Ketegangan** – sulit relaks, mudah terkejut

**Ketakutan** – takut kegelapan, keramaian, dll

**Insomnia** – susah tidur, sering terbangun

**Kognitif** – sulit konsentrasi, pikiran negatif

**Depresi** – menangis, kehilangan minat

## **B. Gejala Somatik (Fisik)**

**Muskular** – nyeri, ketegangan otot

**Sensorik** – gangguan visual/auditori

**Kardiovaskular** – palpitasi, nyeri dada

**Respiratori** – sesak napas

**Gastrointestinal** – mual, gangguan pencernaan

**Genito-uriner** – gangguan seksual, sering kencing

**Autonomik** – berkeringat, pusing

**Perilaku** – gelisah, tidak bisa diam

---

## **Bagian Bawah – SKOR DAN INTERPRETASI**

Tampilkan dalam **grafik horizontal dengan warna gradasi**:

### **Total Skor Interpretasi**

0–17	Ringan (Mild Anxiety)
18–24	Sedang (Moderate Anxiety)
25–30	Berat (Severe Anxiety)
>30	Sangat Berat (Very Severe)

 Catatan: Interpretasi bersifat **kualitatif** dan **membutuhkan pendampingan profesional**.

---

## **Bagian Samping – AREA APLIKASI**

Disertai ikon atau simbol:

### **Psikologi Klinik & Psikiatri**

 **Bimbingan Mahasiswa & Konseling Akademik**

 **Manajemen SDM & Kesehatan Mental Kerja**

 **Penelitian Kesehatan Mental dan Psikometri**

---

 **CATATAN EDUKATIF (FOOTER):**

HARS bukan alat diagnosis tunggal, melainkan **instrumen observasi** untuk memandu evaluasi klinis dan intervensi lanjutan.

---

 **Gaya Desain Visual:**

**Palet Warna:** Biru muda (kesehatan mental), oranye pastel (tingkat kecemasan), dan abu-abu netral

**Ikon:** Sederhana dan intuitif (misalnya ikon otak untuk psikis, jantung untuk kardiovaskular)

**Font:** Bersih dan readable untuk penggunaan cetak maupun layar

---

Berikut adalah  **Modul Ajar** berjudul:

---

 **Modul Ajar:**

## **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) – Menilai Kecemasan secara Ilmiah dan Profesional**

 **Untuk Mahasiswa Psikologi, Profesi Konselor, dan Pelatihan HRD**

---

### **I. Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti modul ini, peserta mampu:

Memahami konsep dasar Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)

Menjelaskan struktur item HARS dan skema penilaian

Menginterpretasikan skor HARS dalam konteks psikologis dan organisasi

Menerapkan HARS dalam simulasi studi kasus nyata

Mengintegrasikan hasil HARS dalam program intervensi stres atau kesejahteraan kerja

---

### **II. Ringkasan Teori**

#### **A. Apa Itu HARS?**

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) adalah alat evaluasi **kecemasan klinis** yang terdiri dari **14 item**, dikembangkan oleh Max Hamilton (1959). Masing-masing item menilai gejala fisik dan psikis kecemasan, menggunakan skala 0–4 poin.

#### **B. Dua Dimensi Penilaian:**

**Psikis (Mental/Afektif):** ketegangan, kecemasan, ketakutan

**Somatik (Fisik):** nyeri otot, sesak napas, palpitasi, gangguan pencernaan

---

### III. Struktur dan Skala Penilaian

#### Nilai Deskripsi

- 0 Tidak ada gejala
- 1 Ringan
- 2 Sedang
- 3 Berat
- 4 Sangat Berat

#### Interpretasi Total Skor:

- 0–17 → Ringan
  - 18–24 → Sedang
  - 25–30 → Berat
  - 30 → Sangat Berat
- 

### IV. Simulasi Kasus

#### Kasus 1: Karyawan Startup

Fitria (26), karyawan bagian digital marketing, mengalami insomnia, pusing, dan ketegangan selama 2 minggu menjelang launching produk.

#### Tugas Mahasiswa / Peserta HR

Gunakan formulir HARS untuk menilai kecemasan Fitria. Identifikasi:

Total skor

Jenis gejala dominan (psikis atau somatik)

Saran intervensi yang sesuai (cuti, konseling, referral)

---

## **V. Diskusi Kelas atau Pelatihan**

Apakah HARS cocok digunakan oleh HR dalam asesmen karyawan?

Apa keterbatasan HARS dalam konteks organisasi?

Bagaimana HARS dibandingkan dengan instrumen lain seperti GAD-7?

---

## **VI. Alat Evaluasi: HARS Form (Terlampir)**

Format cetak/manual

Format digital (Google Form / MS Form)

Format observasi oleh profesional

---

## **VII. Refleksi Diri**

"Apakah saya sendiri sedang mengalami gejala kecemasan dalam bentuk tertentu? Apakah saya bisa menilai diri saya secara objektif?"

*Gunakan skala HARS untuk evaluasi pribadi.*

---

## **VIII. Tugas Mandiri**

Buatlah satu **studi kasus singkat (300 kata)** mengenai individu dengan gejala kecemasan, lalu nilai menggunakan HARS dan berikan interpretasi serta saran profesional.

---

## **Lampiran**

Formulir HARS versi lengkap

Rubrik penilaian dan interpretasi

Tabel konversi skor ke tingkat intervensi

Panduan observasi perilaku cemas

---

 **Daftar Bacaan**

Hamilton, M. (1959). *The Assessment of Anxiety States by Rating*. British Journal of Medical Psychology.

APA. (2022). *Clinical Assessment Tools and Anxiety Disorders*.

Sadock, B. & Sadock, V. (2014). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry*.

WHO Mental Health Tools Repository (2020)

Mind.org.uk & Anxiety.org – Practical interpretation of clinical anxiety scales

---

Berikut adalah bagian  **Refleksi dan Diskusi** yang dapat digunakan sebagai **penguat pemahaman, etika profesional, dan aplikasi praktis** dalam konteks pelatihan atau kelas:

---

 **Refleksi dan Diskusi:**

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

***Menilai, Memahami, dan Menanggapi Kecemasan secara Profesional***

---

### **1. Refleksi Pribadi**

“Apakah saya pernah mengalami gejala kecemasan serupa dengan kasus Reynaldo atau Anisa? Bagaimana saya mengatasinya saat itu?”

#### **Pertanyaan Pemantik:**

Apa pengalaman pribadi Anda dengan kecemasan akademik atau pekerjaan?

Bagaimana tubuh dan pikiran Anda memberi tanda?

Apakah Anda pernah melakukan penilaian diri seperti HARS secara sadar?

 *Gunakan refleksi ini sebagai latihan empati sebelum menilai orang lain.*

---

### **2. Diskusi Etis: Siapa Berhak Menilai dan Mengintervensi?**

#### **Studi Kasus Mini:**

Seorang HRD menggunakan HARS kepada karyawan tanpa pelatihan dasar psikologi. Hasilnya digunakan untuk mengubah posisi kerja tanpa diskusi dengan karyawan.

**Pertanyaan Diskusi:**

Siapa yang sebaiknya **mengadministrasikan dan menginterpretasikan HARS?**

Apa risiko penggunaan HARS tanpa pelatihan etik-profesional?

Bagaimana kita memastikan **kerahasiaan, persetujuan, dan pemahaman** peserta asesmen?

---

 **3. Diskusi Teknis: HARS vs Instrumen Lain**

**Perbandingan dengan GAD-7, DASS-21, dan Beck Anxiety Inventory (BAI)**

**Pertanyaan Diskusi:**

Apa kekuatan utama HARS dibandingkan skala lain?

Dalam konteks startup, apakah HARS lebih baik digunakan daripada kuesioner digital seperti GAD-7?

Bagaimana HARS mengintegrasikan **gejala fisik dan emosional**, dan mengapa itu penting?

---

 **4. Aplikasi dalam Dunia Nyata**

**Pertanyaan Kritis:**

Bagaimana hasil HARS dapat mempengaruhi kebijakan HR tentang jam kerja, sistem cuti, atau pelatihan stres?

Haruskah universitas menyediakan HARS sebagai bagian dari **layanan konseling mahasiswa?**

### 5. Refleksi Akhir (Tugas Kelas / Training)

“Bayangkan Anda sebagai HR atau dosen pembimbing. Anda menerima hasil HARS dari seseorang dengan skor 30. Apa yang Anda lakukan dalam 24 jam pertama?”

#### **Tuliskan pendekatan Anda:**

Strategi komunikasi empatik

Tindakan segera

Rujukan profesional

Upaya jangka panjang

---

### Catatan Penutup

 “HARS bukan sekadar skala angka. Ia adalah jendela menuju dunia batin seseorang yang sedang bergulat dengan ketakutan, tekanan, dan rasa tidak aman.”

Sebagai praktisi, mari kita **gunakan alat ini bukan untuk menilai**, tetapi untuk **mendampingi**.

---

Berikut adalah  **Panduan Facilitator** yang dirancang untuk menyelenggarakan **Diskusi Kesehatan Mental di Organisasi**, dengan fokus penggunaan **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)** sebagai alat bantu awal asesmen dan edukasi.

---

## **Panduan Facilitator**

### **Diskusi Kesehatan Mental di Organisasi**

*Menggunakan HARS untuk Menumbuhkan Kepedulian, Pemahaman, dan Tindakan*

---

#### **Tujuan Umum Diskusi**

Meningkatkan kesadaran karyawan tentang pentingnya kesehatan mental

Mengenalkan alat ukur sederhana dan valid untuk mengenali gejala kecemasan

Mendorong budaya organisasi yang **inklusif, suportif, dan sehat secara psikologis**

Membekali manajer atau staf HR dengan wawasan dasar intervensi dini berbasis HARS

---

#### **1. Persiapan Sebelum Diskusi**

##### **Target Peserta:**

Karyawan umum

Manajer tim

HR Staff

Unit kerja yang mengalami tekanan tinggi (tim deadline, CS, sales, dsb)

 **Kebutuhan Logistik:**

Formulir HARS (cetakan atau Google Form)

Ruang aman dan nyaman untuk berbagi

Timer/sesi pemantik interaktif

SOP keamanan data pribadi & kerahasiaan

---

 **2. Struktur Diskusi (60–90 Menit)**

 **Sesi 1: Icebreaking & Fakta (10–15 Menit)**

Kuis ringan: *“Apa itu kecemasan?”*

Fakta WHO: 1 dari 4 pekerja mengalami masalah mental selama hidupnya

Mini-video atau animasi tentang burnout

---

 **Sesi 2: Mengenal HARS (15–20 Menit)**

Penjelasan singkat tentang HARS

Tampilkan **infografik 14 gejala kecemasan**

Peserta **mengisi HARS secara pribadi dan anonim**

 **Catatan:** Tekankan bahwa ini bukan diagnosis, hanya asesmen awal.

---

 **Sesi 3: Refleksi Bersama (15–20 Menit)**

**Pertanyaan Reflektif (tanpa wajib berbagi skor):**

Apa yang Anda rasakan saat menjawab skala ini?

Gejala mana yang paling sering muncul dalam keseharian Anda?

Apakah Anda merasa nyaman membicarakan isu ini dengan atasan/HR?

---

 **Sesi 4: Diskusi Kecil (Breakout Groups – 15 Menit)**

**Topik Diskusi Mini:**

Apa stresor terbesar di lingkungan kerja kita?

Apa harapan karyawan terhadap organisasi soal kesehatan mental?

---

 **Sesi 5: Tindak Lanjut & Komitmen Organisasi (10–15 Menit)**

HR/Leader menyampaikan rencana:

Konseling internal / eksternal

Fleksibilitas kerja

Program Employee Assistance

Hotline pribadi atau sesi coaching rutin

Ajak peserta menuliskan **komitmen kecil** untuk menjaga keseimbangan diri

---

 **3. Prinsip-Prinsip Etis untuk Fasilitator**

<b>Prinsip</b>	<b>Implementasi Praktis</b>
Kerahasiaan	Tidak menyimpan hasil HARS peserta tanpa izin
Non-judgmental	Tidak menilai atau membandingkan hasil skor individu
Empati	Dengarkan tanpa menginterupsi atau membantah

**Prinsip**

Aman secara psikologis

**Implementasi Praktis**

Tidak memaksa untuk berbagi pengalaman pribadi

---

 **4. Template Checklist Kesiapan Organisasi**

**Aspek**

**Sudah/Belum Catatan**

Kebijakan kesejahteraan mental

Ruang konsultasi HR/konselor

Prosedur rujukan psikolog

Pelatihan manajer untuk isu mental

Edukasi rutin dan literasi

---

 **Lampiran dan Sumber Daya Tambahan**

Formulir HARS (.pdf / .form link)

Slide presentasi pengantar HARS

Poster: "Kenali Gejala Kecemasan – 14 Item HARS"

Tautan artikel WHO tentang kesehatan kerja

Daftar kontak psikolog klinis & hotline lokal

---

 **Penutup: Kutipan Inspiratif**

*"It's okay to not be okay. What's not okay is to suffer alone in silence."*

– Anonim

*Rudy C Tarumingkeng: Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Sebagai organisasi, mari berkomitmen menciptakan ruang kerja yang **sehat secara mental**, karena **produktifitas sejati lahir dari kesejahteraan batin**.

---

Berikut adalah **Glosarium** untuk modul dan diskusi tentang **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)**, disusun secara alfabetis dan ringkas namun kontekstual, cocok untuk pelatihan HR, dosen, maupun mahasiswa psikologi:

---

## **GLOSARIUM – Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Kesehatan Mental di Organisasi**

<b>Istilah</b>	<b>Definisi</b>
<b>Ansietas (Anxiety)</b>	Keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau gelisah secara berlebihan, yang dapat bersifat psikis maupun fisik.
<b>Asesmen Psikologis</b>	Proses evaluasi kondisi mental seseorang menggunakan alat ukur terstandar seperti HARS, DASS, atau BDI.
<b>Autonomik</b>	Gejala fisik akibat aktivasi sistem saraf otonom seperti berkeringat, mulut kering, atau pusing.
<b>Burnout</b>	Keadaan kelelahan emosional, mental, dan fisik akibat stres kerja yang berkepanjangan.
<b>Cognitive Symptoms</b>	Gejala yang memengaruhi proses berpikir, seperti sulit konsentrasi, pikiran negatif, dan merasa kewalahan.
<b>Employee Assistance Program (EAP)</b>	Layanan organisasi untuk membantu karyawan mengatasi masalah pribadi atau pekerjaan, termasuk masalah mental.

<b>Istilah</b>	<b>Definisi</b>
<b>Gejala Psikis</b>	Manifestasi kecemasan dalam bentuk perasaan atau perilaku seperti ketakutan, insomnia, dan depresi.
<b>Gejala Somatik</b>	Manifestasi kecemasan dalam bentuk keluhan fisik seperti palpitasi, sesak napas, atau nyeri otot.
<b>Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)</b>	Skala penilaian untuk mengukur tingkat keparahan gejala kecemasan berdasarkan 14 indikator psikis dan fisik.
<b>Insomnia</b>	Gangguan tidur berupa kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur.
<b>Interpretasi Skor</b>	Proses menafsirkan hasil penilaian berdasarkan jumlah skor yang diperoleh pada suatu skala psikologis.
<b>Intervensi Psikologis</b>	Tindakan yang dilakukan untuk membantu individu mengatasi masalah psikologis, termasuk konseling, terapi, atau pelatihan.
<b>Kerahasiaan (Confidentiality)</b>	Prinsip etika dalam asesmen psikologis yang mewajibkan fasilitator menjaga privasi hasil peserta.
<b>Kesehatan Mental Kerja</b>	Kondisi keseimbangan psikologis dan emosional karyawan yang memungkinkan produktivitas dan kenyamanan kerja.
<b>Observasi Perilaku</b>	Metode penilaian dengan mengamati ekspresi, gerakan, atau perilaku fisik yang mencerminkan kecemasan.

<b>Istilah</b>	<b>Definisi</b>
<b>Palpitasi</b>	Sensasi jantung berdebar-debar atau berdetak tidak normal, sering muncul saat cemas.
<b>Psikoedukasi</b>	Kegiatan pendidikan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai isu-isu psikologis seperti kecemasan.
<b>Rujukan Profesional</b>	Tindakan mengarahkan individu kepada psikolog, psikiater, atau konselor untuk penanganan lanjut.
<b>Scoring</b>	Proses penilaian kuantitatif berdasarkan skala tertentu dalam alat ukur psikologis seperti HARS.
<b>Stresor</b>	Faktor eksternal atau internal yang memicu stres atau kecemasan, seperti tekanan kerja, konflik, atau masalah keluarga.
<b>Validitas</b>	Sejauh mana suatu instrumen benar-benar mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur.

---

Berikut adalah  **Daftar Pustaka** yang relevan untuk modul ajar, diskusi, dan pelatihan berbasis **Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)** serta konteks **kesehatan mental di organisasi dan pendidikan tinggi**:

---

## **DAFTAR PUSTAKA**

### ***Modul HARS dan Diskusi Kesehatan Mental Organisasi***

#### **Literatur Utama tentang HARS dan Psikometri**

Hamilton, M. (1959). *The Assessment of Anxiety States by Rating*. **British Journal of Medical Psychology**, 32(1), 50–55.

Sadock, B. J., & Sadock, V. A. (2014). *Kaplan and Sadock's Synopsis of Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

American Psychiatric Association (APA). (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR)*. Washington, DC: APA Publishing.

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1996). *Manual for the Beck Anxiety Inventory*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Inventories*. **Behaviour Research and Therapy**, 33(3), 335–343.

---

#### **Referensi Kesehatan Mental di Dunia Kerja**

World Health Organization (WHO). (2022). *Mental Health at Work: Policy Brief*. Geneva: WHO & ILO.

Attridge, M. (2019). *Workplace Mental Health Programs: Empirical Support and Implementation Best Practices*. **Journal of Workplace Behavioral Health**, 34(2), 80–106.

Harvard Business Review (2021). *It's a New Era for Mental Health at Work*. <https://hbr.org>

---



### **Kesehatan Mental dalam Pendidikan dan Mahasiswa**

Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). *Mental Health in American Colleges and Universities: Variation Across Student Subgroups and Across Campuses*. **The Journal of Nervous and Mental Disease**, 201(1), 60–67.

Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2010). *Prevention and early intervention to improve mental health in higher education students: A review*. **Early Intervention in Psychiatry**, 4(2), 132–142.

---

### **Etika & Praktik Profesional dalam Asesmen Psikologi**

Corey, G., Corey, M. S., & Callanan, P. (2019). *Issues and Ethics in the Helping Professions* (10th ed.). Boston: Cengage Learning.

American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Washington, DC: APA.

---

### **Sumber Tambahan Edukasi Digital dan Psikoedukasi**

Anxiety & Depression Association of America (ADAA). (2023). *Understanding Anxiety*. <https://adaa.org>

## *Rudy C Tarumingkeng: Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*

Mind.org.uk. (2022). *Anxiety Explained*. <https://www.mind.org.uk>

Mental Health Innovation Network (2021). *Toolkits for Workplace Mental Health*. <https://www.mhinnovation.net>

---

**Kopilot artikel ini** - tanggal akses: 22 Juli 2025. Prompting dan Akun penulis ([Rudy C Tarumingkeng](https://chatgpt.com/c/687f997b-1d2c-8329-ae8d-961d13374)). <https://chatgpt.com/c/687f997b-1d2c-8329-ae8d-961d13374>

---