



otaQku BASIC

Profilee ID : OTQB_1.26.2601.0083#2602 /21.01.2026

PRIVATE & CONFIDENTIAL

Report type : BQ Variant

Hasil:

Nama Pemeriksaan	Hasil	Satuan	Nilai Rujukan	Keterangan
Memulihkan dan menguatkan otak	51	Persentil	50 - 60	Nilai rujukan 50–60 ditetapkan berdasarkan observasi longitudinal dalam riset Konsil Ahli Orbex GenAI Academy terhadap populasi sehat bebas gangguan. Rentang ini merepresentasikan tingkat yang normal.
Beristirahat dengan berkualitas	50	Persentil	50 - 60	
Mengelola kecemasan	55	Persentil	50 - 60	
Mengelola stres	47	Persentil	50 - 60	Hasil Memulihkan dan menguatkan otak membedakan proporsi dalam % antara sifat menetap (T=Trait) atau hanya pada saat diukur (S=State) dalam tiga komponennya. [Frontiers in Psychology, 2017; Davidson & McEwen dalam Nature Neuroscience, 2012]

Semakin Trait yang dominan, maka diperlukan intervensi jangka panjang. Bila State yang dominan, strategi pemulihan cepat seperti teknik relaksasi, latihan pernapasan, atau manajemen waktu dapat segera membantu.

Note: Semua hasil menunjukkan makin tinggi makin baik.

Tanggal dan jam profiling: **21 Januari 2026 : 14:07**

Pemindaian dilakukan oleh: **49a1150d-9f0c-4f40-b734-55cd55e80570**

Penjabaran:

Nama Pemeriksaan		Dominansi
Beristirahat berkualitas	dengan	Dominansi: State (sesaat) Gangguan tidur hanya terjadi dalam kondisi tertentu, misalnya saat menghadapi beban kerja berat, perubahan rutinitas, atau stres sesaat. Di luar kondisi itu, individu mampu tidur dengan cukup dan berkualitas. Ini mencerminkan bahwa gangguan tidak menetap dan sangat tergantung pada situasi. Biasanya bisa membaik dengan penyesuaian gaya hidup atau manajemen waktu.
Mengelola Kecemasan		Dominansi: Trait (menetap) Individu secara konsisten menunjukkan kecenderungan untuk merasa cemas, bahkan tanpa pemicu yang jelas. Ia sering memikirkan kemungkinan buruk, mengalami ketegangan otot atau gangguan tidur karena kekhawatiran yang terus-menerus. Pola ini mencerminkan struktur kepribadian atau respons otomatis yang terbentuk dalam jangka panjang.
Mengelola Stres		Dominansi: Trait (menetap) Individu memiliki pola respons stres yang tinggi secara menetap. Ia mudah merasa kewalahan bahkan dalam situasi yang tidak terlalu berat, cenderung berpikir negatif, dan kurang fleksibel dalam menghadapi tantangan. Stres menjadi bagian yang menetap dalam keseharian, membutuhkan intervensi yang lebih dalam dan sistemik.

Kesimpulan:

Risiko Bekerja Pada Pekerjaan dengan Risiko Tinggi (berlaku s/d 8 Jam ke depan)	[Siap (61 s/d 100)] [Siap Dengan Catatan (50 s/d 60)] [Tidak Siap (10 s/d 49)]
	Siap Dengan Catatan (51)

Rekomendasi Intervensi Personal:

Nama Pemeriksaan	Rekomendasi
Beristirahat dengan berkualitas	<ul style="list-style-type: none">• Pertahankan rutinitas tidur sehat• Evaluasi tidur mingguan
Mengelola Kecemasan	<ul style="list-style-type: none">• Pertahankan teknik coping yang adaptif• Lakukan evaluasi stress mingguan
Mengelola Stres	<ul style="list-style-type: none">• Teknik manajemen waktu & prioritas• Melakukan aktivitas fisik ringan (jalan pagi)

**Neuro-Development Specialist
Team Leader**

dr. Adre Mayza, Sp.N, SubSp. NRE (K)

**AI System Architect & Data Science
Team Leader**

Dr. Heru Wiryanto, M.Psi. M.Komp

DISCLAIMER

Laporan ini bersifat informatif dan deskriptif berdasarkan pengukuran aktivitas otak menggunakan qEEG dan analisis AI. Ini bukan alat diagnosis klinis, dan tidak menggantikan evaluasi medis atau psikologis. Interpretasi profesional lebih lanjut dapat diperoleh melalui sesi bersama Licensed QCoach Orbex GenAI.

Distributed by PT Indonesia Cahaya Cendekiawan (ICC)

Help Desk: 0812-8582-6293