

BDI (The Beck Depression Inventory) Test**"RAHASIA"**

NAMA : _____
JENIS KELAMIN : _____
USIA : _____
PENDIDIKAN : _____
PEKERJAAN : _____

Pilihlah salah satu pernyataan yang anda anggap sesuai dengan diri anda saat ini, dengan memberi tanda silang (x) pada huruf di depan pernyataan yang anda pilih :

- 1 ☐ Saya tidak merasa sedih
☐ Saya merasa sedih
☐ Saya merasa sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat menghilangkannya
☐ Saya begitu sedih sehingga saya merasa tidak tahan lagi
- 2 ☐ Saya tidak merasa berkecil hati terhadap masa depan
☐ Saya merasa berkecil hati terhadap masa depan
☐ Saya merasa tidak ada sesuatu yang saya nantikan
☐ Saya merasa bahwa tidak ada harapan di masa depan dan segala sesuatunya tidak dapat diperbaiki
- 3 ☐ Saya tidak merasa gagal
☐ Saya merasa lebih banyak mengalami kegagalan daripada rata – rata orang
☐ Kalau saya meninjau kembali hidup saya, yang dapat saya lihat hanyalah banyak kegagalan
☐ Saya merasa sebagai seorang pribadi yang gagal total
- 4 ☐ Saya memperoleh kepuasan atas segala sesuatu seperti biasanya
☐ Saya tidak dapat menikmati segala sesuatu seperti biasanya
☐ Saya tidak lagi memperoleh kepuasan yang nyata dari segala sesuatu
☐ Saya merasa tidak puas atau bosan terhadap apa saja
- 5 ☐ Saya tidak merasa bersalah
☐ Saya cukup sering merasa bersalah
☐ Saya sering merasa sangat bersalah
☐ Saya merasa bersalah sepanjang waktu

- 6 ☐ Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum
☐ Saya merasa bahwa saya mungkin dihukum
☐ Saya mengharapkan agar dihukum
☐ Saya merasa bahwa saya sedang dihukum
- 7 ☐ Saya tidak merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
☐ Saya merasa kecewa terhadap diri saya sendiri
☐ Saya merasa jijik terhadap diri saya sendiri
☐ Saya membenci diri saya sendiri
- 8 ☐ Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk daripada orang lain
☐ Saya selalu mencela diri saya sendiri karena kelemahan atau kekeliruan saya
☐ Saya menyalahkan diri saya sendiri sepanjang waktu atas kesalahan – kesalahan saya
☐ Saya menyalahkan diri saya sendiri atas semua hal buruk yang terjadi
- 9 ☐ Saya tidak mempunyai pikiran untuk bunuh diri
☐ Saya mempunyai pikiran – pikiran untuk bunuh diri, tetapi saya tidak akan melaksanakannya
☐ Saya ingin bunuh diri
☐ Saya akan bunuh diri kalau ada kesempatan
- 10 ☐ Saya tidak menangis lebih dari biasanya
☐ Sekarang saya lebih banyak menangis daripada biasanya
☐ Sekarang saya menangis sepanjang waktu
☐ Saya biasanya dapat menangis, tetapi sekarang saya tidak dapat menangis meskipun saya ingin menangis
- 11 ☐ Sekarang saya tidak merasa lebih jengkel daripada sebelumnya
☐ Saya lebih mudah jengkel atau marah daripada biasanya
☐ Saya sekarang merasa jengkel sepanjang waktu
☐ Saya tidak dibuat jengkel oleh hal – hal yang biasanya menjengkelkan saya
- 12 ☐ Saya masih tetap senang bergaul dengan orang lain
☐ Saya kurang berminat pada orang lain dibandingkan dengan biasanya
☐ Saya tak kehilangan sebagian besar minat saya terhadap orang lain
☐ Saya telah kehilangan seluruh minat saya terhadap orang lain
- 13 ☐ Saya mengambil keputusan – keputusan sama baiknya dengan sebelumnya
☐ Saya lebih banyak menunda keputusan daripada biasanya
☐ Saya mempunyai kesulitan yang lebih besar dalam mengambil keputusan daripada sebelumnya
☐ Saya sama sekali tidak dapat mengambil keputusan apa pun

- 14 ☐ Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada sebelumnya
☐ Saya merasa cemas jangan – jangan saya tua atau tidak menarik
☐ Saya merasa bahwa ada perubahan – perubahan tetap pada penampilan saya yang membuat saya kelihatan tidak menarik
☐ Saya yakin bahwa saya kelihatan jelek
- 15 ☐ Saya dapat bekerja dengan baik seperti sebelumnya
☐ Saya membutuhkan usaha istimewa untuk mulai mengerjakan sesuatu
☐ Saya harus memaksa diri saya untuk mengerjakan sesuatu
☐ Saya sama sekali tidak dapat mengerjakan apa – apa
- 16 ☐ Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya
☐ Saya tidak dapat tidur nyenyak seperti biasanya
☐ Saya bangun 2-3 jam lebih awal dari biasanya dan sukar tidur kembali
☐ Saya bangun beberapa jam lebih awal daripada biasanya dan tidak dapat tidur kembali
- 17 ☐ Saya tidak lebih lelah dari biasanya
☐ Saya lebih mudah lelah dari biasanya
☐ Saya hampir selalu merasa lelah dalam mengerjakan segala sesuatu
☐ Saya merasa terlalu lelah untuk mengerjakan apa saja
- 18 ☐ Nafsu makan saya masih seperti biasanya
☐ Nafsu makan saya tidak sebesar biasanya
☐ Sekarang nafsu makan saya jauh lebih berkurang
☐ Saya tidak mempunyai nafsu makan sama sekali
- 19 ☐ Saya tidak banyak kehilangan berat badan akhir - akhir ini
☐ Saya telah kehilangan berat badan 2,5 kg lebih
☐ Saya telah kehilangan berat badan 5 kg lebih
☐ Saya telah kehilangan berat badan 7,5 kg lebih. Saya sengaja berusaha mengurangi berat badan dengan makan lebih sedikit :- ya – tidak
- 20 ☐ Saya tidak mencemaskan kesehatan saya melebihi biasanya
☐ Saya cemas akan masalah kesehatan fisik saya, seperti sakit dan rasa nyeri; sakit perut; ataupun sembelit
☐ Saya sangat cemas akan masalah kesehatan fisik saya dan sulit memikirkan hal – hal lainnya
☐ Saya begitu cemas akan kesehatan fisik saya sehingga saya tidak dapat berpikir mengenai hal – hal lainnya
- 21 ☐ Saya tidak merasa ada perubahan dalam minat saya terhadap seks pada akhir – akhir ini
☐ Saya kurang berminat terhadap seks kalau dibandingkan dengan biasanya
☐ Sekarang saya sangat kurang berminat terhadap seks
☐ Saya sama sekali kehilangan minat terhadap seks

Mohon di cek kembali, sepertinya masih kurang untuk mengisinya