

**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**