

# INSTRUMEN 2 : KEDEPRESIAN



Oleh

Dedi Herdiana Hafid

0602141

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
BANDUNG, 2009**

## PETUNJUK

Bacalah pernyataan berikut ini secara teliti, mulai dari pernyataan kelompok A sampai Y. Pilih satu pernyataan dalam setiap kelompok yang paling menggambarkan keadaan anda saat ini.

Silang salah satu kotak di samping pernyataan yang anda pilih untuk setiap kelompok pernyataan pada lembar ini juga. Jika ada dua atau lebih pernyataan yang menggambarkan keadaan yang sama pada suatu kelompok, maka pilih satu pernyataan saja yang paling menggambarkan keadaan diri anda.

Contoh :

Untuk nomor 17. PS setelah anda membaca keempat pernyataan dari nomor itu ternyata yang paling menggambarkan diri anda adalah pernyataan "Saya merasa sedih", maka berilah tanda silang pada kotak di depan pernyataan itu sehingga hasilnya sebagai berikut.

17.PS

Saya tidak merasa sedih

Saya merasa sedih

Setiap saat saya merasa sedih dan tidak dapat melupakan kesedihan itu

Setiap saat saya amat sedih hingga merasa tidak tahan lagi

Yakinkan lebih dahulu sebelum anda memutuskan dan atau memilih pernyataan.

**SELAMAT BEKERJA**

01. KD

Saya bahagia dengan keadaan diri saya

Saya benci kepada diri saya

Saya muak dengan diri saya

Saya sangat kecewa dengan diri saya

02. LM

Saya saat ini tidak lekas marah

Saya merasa lebih mudah jengkel sebelum sesuatu terjadi

Saya kesal/dongkol setiap waktu

03. BS

Saya merasa tidak berbuat kesalahan

Saya merasa tidak dapat berbuat sesuatu yang baik

Setiap saat saya merasa sebagai orang yang salah

Setiap saat saya merasa sebagai orang yang sangat salah

04. KG

Saya merasa tidak gagal

Saya merasa telah banyak mengalami kegagalan

Saya merasa telah gagal dibandingkan dengan orang lain

Saya merasa sebagai orang yang paling gagal

05. KT

Saya dapat tidur nyenyak

Saya sering kurang dapat tidur nyenyak

Saya mendapat gangguan tidur setiap saat

06. BB

Berat badan saya stabil

Berat badan saya berkurang

Berat badan saya sangat berkurang dengan drastis

07. KB

Saya dapat mengambil suatu keputusan sebaik-baiknya

Saya kurang dapat membuat keputusan

Saya menghindari pembuatan keputusan

Saya merasa sukar dalam membuat keputusan

Saya tidak dapat membuat keputusan yang bagaimanapun

08. HK

Saya dapat bekerja dengan baik

Saya memerlukan upaya tambahan untuk memulai suatu pekerjaan

Saya bekerja tidak sebaik dulu

Saya memaksakan diri sekuat tenaga untuk melakukan suatu pekerjaan

09. DB

Saya merasa bahwa orang lain memberikan perhatian terhadap saya

Saya merasa bahwa tidak semua orang memperhatikan saya

Rasanya, tidak seorangpun memperhatikan saya

Setiap saat saya merasa, tidak seorang pun memperhatikan saya

10. TB

Keadaan saya sama dan sejajar dengan orang lain

Saya merasa bahwa orang lain lebih berharga

Saya merasa tidak berharga di hadapan orang lain

Saya orang yang paling busuk dibandingkan dengan orang lain

11. KL

Saya jarang merasa lelah

Saya merasa mudah lelah

Saya merasa lelah setelah mengerjakan sesuatu

Saya selalu merasa lelah untuk mengerjakan sesuatu

12. TP

Saya merasa puas dengan kehidupan yang saya jalani

Saya merasa bosan dengan sebagian kehidupan saya

Saya merasa kurang dapat menikmati sesuatu dari yang telah saya perbuat

Saya merasa tidak mendapatkan kepuasan dari kehidupan

Saya tidak merasa puas dengan apapun

13. LS

Saya memiliki perhatian terhadap orang lain

Saat ini saya kurang memiliki perhatian terhadap orang lain daripada sebelumnya

Saya telah kehilangan hampir seluruh perhatian kepada orang lain

Saya telah kehilangan semua perhatian kepada orang lain dan masa bodoh dengan semua itu

14. BT

Penampilan saya wajar seperti yang lain

Saya khawatir kelihatan tua atau kurang menarik

Saya sangat cemas dan takut jangan-jangan penampilan saya tidak menarik lagi

15. NM

Selera makan saya baik

Nafsu makan saya tidak sebaik dulu

Saya sama sekali tidak mempunyai nafsu makan

16. PM

- Saya tidak pesimis atau kecil hati menghadapi masa depan
- Saya kecil hati akan masa depan yang saya miliki
- Saya tidak mempunyai apa pun untuk menghadapi masa depan
- Saya tidak akan pernah dapat mengatasi masalah-masalah yang akan terjadi di masa depan

17. PS

- Saya tidak merasa sedih
- Saya merasa sedih
- Setiap saat saya merasa sedih dan tidak dapat melupakan kesedihan itu
- Saya amat sedih sehingga merasa tidak tahan lagi

18. PR

- Saya tidak lebih buruk daripada yang lain
- Saya menyalahkan diri saya
- Saya menyalahkan diri saya untuk segala sesuatu yang terjadi

19. AD

- Saya memperhatikan kesehatan saya sebagaimana biasa
- Saya prihatin pada penyakit-penyakit
- Saya dihantui jenis-jenis penyakit yang akan menimpa saya

20. JT

- Saya jarang menjerit /menangis berlebihan
- Saya sering menjerit/menangis di waktu sekarang daripada dahulu
- Saya menjerit/menangis setiap waktu dan saya tidak dapat menghentikannya

21.PH

Saya merasa bukan seorang terhukum

Saya merasa bahwa diri saya adalah seorang terhukum

Saya merasa patut mendapat hukuman

Saya ingin dihukum

22. BD

Saya tidak pernah berpikir untuk menyakiti/mencelakakan diri sendiri

Saya berkeinginan untuk menyakiti diri sendiri tetapi saya tidak pernah berhasrat untuk melakukannya

Saya mempunyai rencana-rencana tertentu untuk melakukan bunuh diri

Suatu saat saya akan bunuh diri

*Terima Kasih Atas Partisipasi Anda*