

DERS (Pretest Intervensi)

Keterangan:

- 1 - Tidak pernah/hampir tidak pernah
- 2 - Jarang
- 3 - Kadang-kadang
- 4 - Sering
- 5 - Selalu/hampir selalu

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa jelas mengenai perasaan saya			v		
2	Saya peduli tentang bagaimana saya merasa		v			
3	Saya memiliki pengalaman bahwa emosi saya berlebihan dan sulit untuk dikontrol				v	
4	Saya tidak tahu tentang bagaimana perasaan saya				v	
5	Saya mengalami kesulitan dalam memahami perasaan saya					v
6	Saya memperhatikan perasaan saya			v		
7	Saya mengetahui perasaan saya secara tepat		v			
8	Saya peduli tentang apa yang saya rasakan		v			
9	Saya bingung tentang bagaimana perasaan saya		v			
11	Ketika kesal, saya menjadi marah pada diri sendiri karena merasa kesal					v
12	Ketika kesal, saya menjadi malu pada diri sendiri karena merasa kesal			v		
13	Ketika kesal, saya kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan					v
14	Ketika kesal, saya menjadi tidak terkendali			v		
15	Ketika kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu pada jangka waktu yang cukup panjang					v
16	Ketika kesal, saya percaya bahwa akhirnya saya akan berakhir dengan perasaan depresi/murung				v	
18	Ketika kesal, saya kesulitan memfokuskan				v	

	diri pada hal lain					
19	Ketika kesal, saya merasa tidak terkendali					v
20	Ketika kesal, saya tetap bisa menyelesaikan suatu hal/pekerjaan	v				
21	Ketika kesal, saya merasa malu pada diri sendiri karena merasa kesal	v				
22	Ketika kesal, saya tahu bahwa saya akan menemukan cara untuk merasa lebih baik		v			
23	Ketika kesal, saya merasa seakan saya lemah			v		
24	Ketika kesal, saya merasa bahwa saya tetap bisa mengontrol perilaku saya		v			
25	Ketika kesal, saya merasa bersalah karena saya merasa seperti itu			v		
26	Ketika kesal, saya kesulitan untuk berkonsentrasi					v
27	Ketika kesal, saya kesulitan mengontrol perilaku					v
28	Ketika kesal, saya percaya bahwa tidak ada hal yang bisa saya lakukan untuk membuat diri saya menjadi lebih baik			v		
29	Ketika kesal, saya merasa terganggu terhadap diri sendiri karena merasa seperti itu			v		
30	Ketika kesal, saya mulai merasa sangat buruk pada diri sendiri				v	
31	Ketika saya kesal, saya yakin bahwa berdiam diri (tidak melakukan apa-apa) adalah satu-satunya hal yang dapat saya lakukan				v	
32	Ketika kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya			v		
33	Ketika kesal, saya kesulitan berpikir mengenai hal lain					v
35	Ketika kesal, saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik					v
36	Ketika kesal, emosi yang saya terasa sangat berlebihan				v	

DERS (Post-test Intervensi)

Keterangan:

- 1 - Tidak pernah/hampir tidak pernah
- 2 - Jarang
- 3 - Kadang-kadang
- 4 - Sering
- 5 - Selalu/hampir selalu

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa jelas mengenai perasaan saya			v		
2	Saya peduli tentang bagaimana saya merasa			v		
3	Saya memiliki pengalaman bahwa emosi saya berlebihan dan sulit untuk dikontrol				v	
4	Saya tidak tahu tentang bagaimana perasaan saya		v			
5	Saya mengalami kesulitan dalam memahami perasaan saya			v		
6	Saya memperhatikan perasaan saya			v		
7	Saya mengetahui perasaan saya secara tepat			v		
8	Saya peduli tentang apa yang saya rasakan			v		
9	Saya bingung tentang bagaimana perasaan saya				v	
11	Ketika kesal, saya menjadi marah pada diri sendiri karena merasa kesal		v			
12	Ketika kesal, saya menjadi malu pada diri sendiri karena merasa kesal		v			
13	Ketika kesal, saya kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan				v	
14	Ketika kesal, saya menjadi tidak terkendali				v	
15	Ketika kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu pada jangka waktu yang cukup panjang			v		
16	Ketika kesal, saya percaya bahwa akhirnya saya akan berakhir dengan perasaan depresi/murung		v			
18	Ketika kesal, saya kesulitan memfokuskan diri pada hal lain			v		
19	Ketika kesal, saya merasa tidak terkendali			v		

20	Ketika kesal, saya tetap bisa menyelesaikan suatu hal/pekerjaan	v				
21	Ketika kesal, saya merasa malu pada diri sendiri karena merasa kesal		v			
22	Ketika kesal, saya tahu bahwa saya akan menemukan cara untuk merasa lebih baik			v		
23	Ketika kesal, saya merasa seakan saya lemah			v		
24	Ketika kesal, saya merasa bahwa saya tetap bisa mengontrol perilaku saya		v			
25	Ketika kesal, saya merasa bersalah karena saya merasa seperti itu			v		
26	Ketika kesal, saya kesulitan untuk berkonsentrasi					v
27	Ketika kesal, saya kesulitan mengontrol perilaku			v		
28	Ketika kesal, saya percaya bahwa tidak ada hal yang bisa saya lakukan untuk membuat diri saya menjadi lebih baik		v			
29	Ketika kesal, saya merasa terganggu terhadap diri sendiri karena merasa seperti itu			v		
30	Ketika kesal, saya mulai merasa sangat buruk pada diri sendiri		v			
31	Ketika saya kesal, saya yakin bahwa berdiam diri (tidak melakukan apa-apa) adalah satu-satunya hal yang dapat saya lakukan				v	
32	Ketika kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya			v		
33	Ketika kesal, saya kesulitan berpikir mengenai hal lain		v			
35	Ketika kesal, saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik		v			
36	Ketika kesal, emosi yang saya terasa sangat berlebihan		v			

DERS (Follow-up Intervensi)

Keterangan:

- 1 - Tidak pernah/hampir tidak pernah
- 2 - Jarang
- 3 - Kadang-kadang
- 4 - Sering
- 5 - Selalu/hampir selalu

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya merasa jelas mengenai perasaan saya			v		
2	Saya peduli tentang bagaimana saya merasa			v		
3	Saya memiliki pengalaman bahwa emosi saya berlebihan dan sulit untuk dikontrol				v	
4	Saya tidak tahu tentang bagaimana perasaan saya					v
5	Saya mengalami kesulitan dalam memahami perasaan saya			v		
6	Saya memperhatikan perasaan saya			v		
7	Saya mengetahui perasaan saya secara tepat				v	
8	Saya peduli tentang apa yang saya rasakan				v	
9	Saya bingung tentang bagaimana perasaan saya			v		
11	Ketika kesal, saya menjadi marah pada diri sendiri karena merasa kesal		v			
12	Ketika kesal, saya menjadi malu pada diri sendiri karena merasa kesal		v			
13	Ketika kesal, saya kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan		v			
14	Ketika kesal, saya menjadi tidak terkendali		v			
15	Ketika kesal, saya percaya bahwa saya akan tetap seperti itu pada jangka waktu yang cukup panjang			v		
16	Ketika kesal, saya percaya bahwa akhirnya saya akan berakhir dengan perasaan depresi/murung		v			
18	Ketika kesal, saya kesulitan memfokuskan diri pada hal lain			v		

19	Ketika kesal, saya merasa tidak terkendali		v			
20	Ketika kesal, saya tetap bisa menyelesaikan suatu hal/pekerjaan		v			
21	Ketika kesal, saya merasa malu pada diri sendiri karena merasa kesal			v		
22	Ketika kesal, saya tahu bahwa saya akan menemukan cara untuk merasa lebih baik				v	
23	Ketika kesal, saya merasa seakan saya lemah			v		
24	Ketika kesal, saya merasa bahwa saya tetap bisa mengontrol perilaku saya			v		
25	Ketika kesal, saya merasa bersalah karena saya merasa seperti itu			v		
26	Ketika kesal, saya kesulitan untuk berkonsentrasi				v	
27	Ketika kesal, saya kesulitan mengontrol perilaku			v		
28	Ketika kesal, saya percaya bahwa tidak ada hal yang bisa saya lakukan untuk membuat diri saya menjadi lebih baik			v		
29	Ketika kesal, saya merasa terganggu terhadap diri sendiri karena merasa seperti itu				v	
30	Ketika kesal, saya mulai merasa sangat buruk pada diri sendiri		v			
31	Ketika saya kesal, saya yakin bahwa berdiam diri (tidak melakukan apa-apa) adalah satu-satunya hal yang dapat saya lakukan					v
32	Ketika kesal, saya kehilangan kendali atas perilaku saya			v		
33	Ketika kesal, saya kesulitan berpikir mengenai hal lain				v	
35	Ketika kesal, saya membutuhkan waktu yang lama untuk merasa lebih baik			v		
36	Ketika kesal, emosi yang saya terasa sangat berlebihan			v		

Alat Ukur Beck Depression Inventory (BDI)

-Pretest Intervensi-

Petunjuk Pengisian:

- Berikut ini ada 21 kelompok pernyataan, masing-masing kelompok ditandai dengan sebuah angka. Bacalah terlebih dahulu semua pernyataan yang ada di dalam kelompok 1, lalu pilihlah (klik) pernyataan yang paling sesuai menggambarkan perasaan yang Anda rasakan **hari ini, yaitu tepat pada waktu sekarang ini.**
 - Bila di dalam satu kelompok ada dua atau lebih pernyataan yang sama kuatnya menggambarkan perasaan Anda pada saat ini, pilihlah (klik) semua pernyataan tersebut.
 - Sebelum memilih, pastikan bahwa Anda sudah membaca semua pernyataan di dalam kelompok tersebut. Lanjutkan dengan kelompok 2 dan seterusnya. Kerjakan semua, jangan sampai ada yang terlewat.
-
1. a. Saya tidak merasa sedih.
b. **Saya merasa murung dan sedih.**
c. Saya murung atau sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat keluar dari perasaan-perasaan itu.
d. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga rasanya sangat menyakitkan.
e. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga saya tidak dapat menahannya lagi.
 2. a. Saya tidak amat pesimis atau kecil hati tentang masa depan.
b. Saya merasa kecil hati tentang masa depan.
c. **Saya merasa tidak ada apapun juga yang bisa saya harapkan/nantikan.**
d. Saya merasa bahwa saya tidak akan pernah dapat mengatasi kesulitan-kesulitan saya.
e. Saya merasa bahwa sama sekali tidak ada harapan di masa depan dan keadaan tidak dapat membaik.
 3. a. Saya tidak merasa seperti orang gagal.
b. Saya merasa telah lebih banyak gagal daripada rata-rata orang pada umumnya.
c. Saya merasa bahwa saya hanya sedikit sekali menghasilkan sesuatu yang bermakna atau yang ada artinya.
d. Bila saya melihat kembali kehidupan saya, semua yang dapat saya lihat adalah banyaknya kegagalan-kegagalan.
e. **Saya merasa orang yang gagal total sebagai pribadi (orang tua, suami, istri, dll).**
 4. a. **Saya tidak sebegitunya merasa tidak puas.**
b. Saya merasa bosan hampir sepanjang waktu.
c. Saya tidak menikmati hal-hal seperti dulu biasanya saya menikmatinya.
d. Saya tidak lagi mendapatkan kepuasan dari apapun juga.

- e. Saya tidak puas dengan semua hal.
5. a. Saya tidak merasa amat sangat bersalah.
b. Saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga untuk sebagian besar waktu.
c. Saya merasa bersalah.
d. Sekarang ini, saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga hampir sepanjang waktu.
e. Saya merasa sepertinya saya ini sangat buruk atau sangat tidak berharga.
6. a. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum.
b. Saya punya suatu perasaan bahwa sesuatu yang buruk mungkin akan terjadi pada saya.
c. Saya merasa sedang dihukum atau akan dihukum.
d. Saya merasa bahwa saya memang pantas untuk dihukum.
e. Saya ingin untuk dihukum.
7. a. Saya tidak merasa kecewa pada diri saya sendiri.
b. Saya merasa kecewa pada diri saya sendiri.
c. Saya tidak menyukai diri saya sendiri.
d. Saya benci pada diri saya sendiri.
8. a. Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk dari orang yang lainnya.
b. Saya penuh kritik pada diri saya sendiri untuk kelemahan-kelemahan atau kesalahan-kesalahan saya.
c. Saya menyalahkan diri saya sendiri untuk kekurangan-kekurangan saya.
d. Saya menyalahkan diri saya sendiri untuk semua yang buruk yang terjadi.
9. a. Saya tidak punya pikiran-pikiran untuk melukai diri saya sendiri.
b. Saya punya pikiran-pikiran untuk melukai diri saya sendiri, tetapi tidak akan saya laksanakan.
c. Saya pikir saya akan lebih baik kalau saya mati.
d. Saya pikir keluarga saya akan lebih baik seandainya saya mati.
e. Saya punya rencana pasti untuk melakukan bunuh diri.
f. Saya akan membunuh diri saya sendiri seandainya saya bisa.
10. a. Saya tidak menangis lebih banyak dari biasanya.
b. Sekarang ini saya menangis lebih banyak dari pada biasanya dulu.
c. Sekarang ini saya menangis sepanjang waktu. Saya tidak dapat menghentikannya.
d. Dahulu saya bisa menangis, tetapi sekarang saya tidak bisa menangis meskipun saya menghendakinya.
11. a. Sekarang ini saya tidak lebih jengkel daripada dahulu.
b. Saya menjadi lebih mudah sebal atau jengkel daripada biasanya dulu.
c. Saya terus menerus merasa jengkel.
d. Saya sama sekali tidak menjadi jengkel untuk hal-hal yang dahulu biasanya menjengkelkan saya, saya seperti mati rasa.

12. a. Saya tidak kehilangan minat kepada orang lain.
b. Sekarang ini saya kurang berminat kepada orang-orang lain dibanding saya biasanya dahulu.
c. Saya kehilangan banyak minat saya kepada orang-orang lain.
d. Saya telah kehilangan semua minat saya kepada orang-orang lain dan sama sekali tidak peduli kepada mereka.
13. a. Saya dapat membuat keputusan sebaik yang biasanya saya lakukan.
b. Saya berusaha untuk menunda-nunda membuat keputusan.
c. Saya punya kesulitan besar untuk membuat keputusan.
d. Saya sama sekali tidak lagi dapat membuat keputusan.
14. **a. Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada saya biasanya.**
b. Saya cemas saya kelihatan lebih tua dan tidak menarik.
c. Saya merasa bahwa ada perubahan-perubahan permanen dalam penampilan saya dan hal ini membuat saya kelihatan tidak menarik.
d. Saya merasa bahwa saya ini jelek atau berpenampilan menjijikkan.
15. a. Saya dapat bekerja baik seperti sebelumnya.
b. Memerlukan usaha ekstra untuk memulai melakukan sesuatu.
c. Saya tidak bekerja sebaik seperti yang saya lakukan dahulu.
d. Saya harus mendorong diri saya sendiri dengan sangat berat untuk melakukan sesuatu.
16. a. Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya.
b. Pagi hari, saya bangun lebih lelah dari biasanya dahulu.
c. Saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan mendapat kesulitan untuk tidur kembali.
d. Saya bangun sangat pagi setiap hari dan tidak dapat tidur lebih dari 5 jam.
17. a. Saya tidak menjadi lelah daripada biasanya.
b. Saya merasa lebih mudah lelah daripada biasanya.
c. Saya menjadi lelah mengerjakan apapun saja.
d. Saya menjadi sangat lelah untuk mengerjakan apapun juga.
18. a. Nafsu makan saya tidak lebih buruk daripada biasanya.
b. Nafsu makan saya tidak sebaik seperti biasanya dahulu.
c. Nafsu makan saya sangat lebih buruk sekarang ini.
d. Saya sama sekali tidak mempunyai nafsu makan
19. **a. Berat badan saya tidak banyak turun**
b. Berat badan saya turun lebih dari 2,5 kg

- c. Berat badan saya turun lebih dari 5 kg
 - d. Berat badan saya turun lebih dari 7,5 kg
20. a. Saya tidak lebih khawatir tentang kesehatan saya daripada biasanya.
- b. Saya khawatir tentang rasa sakit-sakit dan nyeri-nyeri atau gangguan perut atau sembelit (konstipasi).**
 - c. Saya begitu khawatir dengan bagaimana saya merasa atau apa yang saya rasakan sehingga sulit untuk memikirkan yang lainnya lagi.
 - d. Saya sama sekali terhanyut dengan apa yang saya rasakan.
21. a. Saya tidak merasakan adanya perubahan dalam minat seks saya akhir-akhir ini.
- b. Saya kurang berminat dalam hal seks daripada saya biasanya dulu.
 - c. Sekarang ini, saya sangat kurang berminat dalam hal seks.**
 - d. Saya sama sekali sudah kehilangan minat dalam hal seks.

Alat Ukur Beck Depression Inventory (BDI)

-Posttest Intervensi-

Petunjuk Pengisian:

- Berikut ini ada 21 kelompok pernyataan, masing-masing kelompok ditandai dengan sebuah angka. Bacalah terlebih dahulu semua pernyataan yang ada di dalam kelompok 1, lalu pilihlah (klik) pernyataan yang paling sesuai menggambarkan perasaan yang Anda rasakan **hari ini, yaitu tepat pada waktu sekarang ini.**
 - Bila di dalam satu kelompok ada dua atau lebih pernyataan yang sama kuatnya menggambarkan perasaan Anda pada saat ini, pilihlah (klik) semua pernyataan tersebut.
 - Sebelum memilih, pastikan bahwa Anda sudah membaca semua pernyataan di dalam kelompok tersebut. Lanjutkan dengan kelompok 2 dan seterusnya. Kerjakan semua, jangan sampai ada yang terlewat.
-
1. a. Saya tidak merasa sedih.
b. Saya merasa murung dan sedih.
c. Saya murung atau sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat keluar dari perasaan-perasaan itu.
d. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga rasanya sangat menyakitkan.
e. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga saya tidak dapat menahannya lagi.
 2. a. Saya tidak amat pesimis atau kecil hati tentang masa depan.
b. Saya merasa kecil hati tentang masa depan.
c. Saya merasa tidak ada apapun juga yang bisa saya harapkan/nantikan.
d. Saya merasa bahwa saya tidak akan pernah dapat mengatasi kesulitan-kesulitan saya.
e. Saya merasa bahwa sama sekali tidak ada harapan di masa depan dan keadaan tidak dapat membaik.
 3. a. Saya tidak merasa seperti orang gagal.
b. Saya merasa telah lebih banyak gagal daripada rata-rata orang pada umumnya.
c. Saya merasa bahwa saya hanya sedikit sekali menghasilkan sesuatu yang bermakna atau yang ada artinya.
d. Bila saya melihat kembali kehidupan saya, semua yang dapat saya lihat adalah banyaknya kegagalan-kegagalan.
e. Saya merasa orang yang gagal total sebagai pribadi (orang tua, suami, istri, dll).
 4. a. Saya tidak sebegitunya merasa tidak puas.
b. Saya merasa bosan hampir sepanjang waktu.
c. Saya tidak menikmati hal-hal seperti dulu biasanya saya menikmatinya.
d. Saya tidak lagi mendapatkan kepuasan dari apapun juga.

- e. Saya tidak puas dengan semua hal.
5. a. Saya tidak merasa amat sangat bersalah.
b. Saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga untuk sebagian besar waktu.
c. Saya merasa bersalah.
d. Sekarang ini, saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga hampir sepanjang waktu.
e. Saya merasa sepertinya saya ini sangat buruk atau sangat tidak berharga.
6. a. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum.
b. Saya punya suatu perasaan bahwa sesuatu yang buruk mungkin akan terjadi pada saya.
c. Saya merasa sedang dihukum atau akan dihukum.
d. Saya merasa bahwa saya memang pantas untuk dihukum.
e. Saya ingin untuk dihukum.
7. a. Saya tidak merasa kecewa pada diri saya sendiri.
b. Saya merasa kecewa pada diri saya sendiri.
c. Saya tidak menyukai diri saya sendiri.
d. Saya benci pada diri saya sendiri.
8. a. Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk dari orang yang lainnya.
b. Saya penuh kritik pada diri saya sendiri untuk kelemahan-kelemahan atau kesalahan-kesalahan saya.
c. Saya menyalahkan diri saya sendiri untuk kekurangan-kekurangan saya.
d. Saya menyalahkan diri saya sendiri untuk semua yang buruk yang terjadi.
9. a. Saya tidak punya pikiran-pikiran untuk melukai diri saya sendiri.
b. Saya punya pikiran-pikiran untuk melukai diri saya sendiri, tetapi tidak akan saya laksanakan.
c. Saya pikir saya akan lebih baik kalau saya mati.
d. Saya pikir keluarga saya akan lebih baik seandainya saya mati.
e. Saya punya rencana pasti untuk melakukan bunuh diri.
f. Saya akan membunuh diri saya sendiri seandainya saya bisa.
10. a. Saya tidak menangis lebih banyak dari biasanya.
b. Sekarang ini saya menangis lebih banyak dari pada biasanya dulu.
c. Sekarang ini saya menangis sepanjang waktu. Saya tidak dapat menghentikannya.
d. Dahulu saya bisa menangis, tetapi sekarang saya tidak bisa menangis meskipun saya menghendakinya.
11. a. Sekarang ini saya tidak lebih jengkel daripada dahulu.
b. Saya menjadi lebih mudah sebal atau jengkel daripada biasanya dulu.
c. Saya terus menerus merasa jengkel.

d. Saya sama sekali tidak menjadi jengkel untuk hal-hal yang dahulu biasanya menjengkelkan saya, saya seperti mati rasa.

12. a. Saya tidak kehilangan minat kepada orang lain.
b. Sekarang ini saya kurang berminat kepada orang-orang lain dibanding saya biasanya dahulu.
c. Saya kehilangan banyak minat saya kepada orang-orang lain.
d. Saya telah kehilangan semua minat saya kepada orang-orang lain dan sama sekali tidak peduli kepada mereka.
13. a. Saya dapat membuat keputusan sebaik yang biasanya saya lakukan.
b. Saya berusaha untuk menunda-nunda membuat keputusan.
c. Saya punya kesulitan besar untuk membuat keputusan.
d. Saya sama sekali tidak lagi dapat membuat keputusan.
14. **a. Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada saya biasanya.**
b. Saya cemas saya kelihatan lebih tua dan tidak menarik.
c. Saya merasa bahwa ada perubahan-perubahan permanen dalam penampilan saya dan hal ini membuat saya kelihatan tidak menarik.
d. Saya merasa bahwa saya ini jelek atau berpenampilan menjijikkan.
15. a. Saya dapat bekerja baik seperti sebelumnya.
b. Memerlukan usaha ekstra untuk memulai melakukan sesuatu.
c. Saya tidak bekerja sebaik seperti yang saya lakukan dahulu.
d. Saya harus mendorong diri saya sendiri dengan sangat berat untuk melakukan sesuatu.
16. a. Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya.
b. Pagi hari, saya bangun lebih lelah dari biasanya dahulu.
c. Saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan mendapat kesulitan untuk tidur kembali.
d. Saya bangun sangat pagi setiap hari dan tidak dapat tidur lebih dari 5 jam.
17. a. Saya tidak menjadi lelah daripada biasanya.
b. Saya merasa lebih mudah lelah daripada biasanya.
c. Saya menjadi lelah mengerjakan apapun saja.
d. Saya menjadi sangat lelah untuk mengerjakan apapun juga.
18. **a. Nafsu makan saya tidak lebih buruk daripada biasanya.**
b. Nafsu makan saya tidak sebaik seperti biasanya dahulu.
c. Nafsu makan saya sangat lebih buruk sekarang ini.
d. Saya sama sekali tidak mempunyai nafsu makan

19. a. Berat badan saya tidak banyak turun
b. **Berat badan saya turun lebih dari 2,5 kg**
c. Berat badan saya turun lebih dari 5 kg
d. Berat badan saya turun lebih dari 7,5 kg
20. a. Saya tidak lebih khawatir tentang kesehatan saya daripada biasanya.
b. Saya khawatir tentang rasa sakit-sakit dan nyeri-nyeri atau gangguan perut atau sembelit (konstipasi).
c. **Saya begitu khawatir dengan bagaimana saya merasa atau apa yang saya rasakan sehingga sulit untuk memikirkan yang lainnya lagi.**
d. Saya sama sekali terhanyut dengan apa yang saya rasakan.
21. a. Saya tidak merasakan adanya perubahan dalam minat seks saya akhir-akhir ini.
b. Saya kurang berminat dalam hal seks daripada saya biasanya dulu.
c. Sekarang ini, saya sangat kurang berminat dalam hal seks.
d. **Saya sama sekali sudah kehilangan minat dalam hal seks.**

Alat Ukur Beck Depression Inventory (BDI)

-Follow up Intervensi-

Petunjuk Pengisian:

- Berikut ini ada 21 kelompok pernyataan, masing-masing kelompok ditandai dengan sebuah angka. Bacalah terlebih dahulu semua pernyataan yang ada di dalam kelompok 1, lalu pilihlah (klik) pernyataan yang paling sesuai menggambarkan perasaan yang Anda rasakan **hari ini, yaitu tepat pada waktu sekarang ini.**
 - Bila di dalam satu kelompok ada dua atau lebih pernyataan yang sama kuatnya menggambarkan perasaan Anda pada saat ini, pilihlah (klik) semua pernyataan tersebut.
 - Sebelum memilih, pastikan bahwa Anda sudah membaca semua pernyataan di dalam kelompok tersebut. Lanjutkan dengan kelompok 2 dan seterusnya. Kerjakan semua, jangan sampai ada yang terlewat.
-
1. a. Saya tidak merasa sedih.
b. **Saya merasa murung dan sedih.**
c. Saya murung atau sedih sepanjang waktu dan saya tidak dapat keluar dari perasaan-perasaan itu.
d. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga rasanya sangat menyakitkan.
e. Saya begitu sedih atau tidak bahagia sehingga saya tidak dapat menahannya lagi.
 2. a. **Saya tidak amat pesimis atau kecil hati tentang masa depan.**
b. Saya merasa kecil hati tentang masa depan.
c. Saya merasa tidak ada apapun juga yang bisa saya harapkan/nantikan.
d. Saya merasa bahwa saya tidak akan pernah dapat mengatasi kesulitan-kesulitan saya.
e. Saya merasa bahwa sama sekali tidak ada harapan di masa depan dan keadaan tidak dapat membaik.
 3. a. Saya tidak merasa seperti orang gagal.
b. Saya merasa telah lebih banyak gagal daripada rata-rata orang pada umumnya.
c. **Saya merasa bahwa saya hanya sedikit sekali menghasilkan sesuatu yang bermakna atau yang ada artinya.**
d. Bila saya melihat kembali kehidupan saya, semua yang dapat saya lihat adalah banyaknya kegagalan-kegagalan.
e. Saya merasa orang yang gagal total sebagai pribadi (orang tua, suami, istri, dll).
 4. a. **Saya tidak sebegitunya merasa tidak puas.**
b. Saya merasa bosan hampir sepanjang waktu.
c. Saya tidak menikmati hal-hal seperti dulu biasanya saya menikmatinya.
d. Saya tidak lagi mendapatkan kepuasan dari apapun juga.

- e. Saya tidak puas dengan semua hal.
5. a. Saya tidak merasa amat sangat bersalah.
b. Saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga untuk sebagian besar waktu.
c. Saya merasa bersalah.
d. Sekarang ini, saya merasa kurang enak hati atau tidak berharga hampir sepanjang waktu.
e. Saya merasa sepertinya saya ini sangat buruk atau sangat tidak berharga.
6. a. Saya tidak merasa bahwa saya sedang dihukum.
b. Saya punya suatu perasaan bahwa sesuatu yang buruk mungkin akan terjadi pada saya.
c. Saya merasa sedang dihukum atau akan dihukum.
d. Saya merasa bahwa saya memang pantas untuk dihukum.
e. Saya ingin untuk dihukum.
7. a. Saya tidak merasa kecewa pada diri saya sendiri.
b. Saya merasa kecewa pada diri saya sendiri.
c. Saya tidak menyukai diri saya sendiri.
d. Saya benci pada diri saya sendiri.
8. **a. Saya tidak merasa bahwa saya lebih buruk dari orang yang lainnya.**
b. Saya penuh kritik pada diri saya sendiri untuk kelemahan-kelemahan atau kesalahan-kesalahan saya.
c. Saya menyalahkan diri saya sendiri untuk kekurangan-kekurangan saya.
d. Saya menyalahkan diri saya sendiri untuk semua yang buruk yang terjadi.
9. **a. Saya tidak punya pikiran-pikiran untuk melukai diri saya sendiri.**
b. Saya punya pikiran-pikiran untuk melukai diri saya sendiri, tetapi tidak akan saya laksanakan.
c. Saya pikir saya akan lebih baik kalau saya mati.
d. Saya pikir keluarga saya akan lebih baik seandainya saya mati.
e. Saya punya rencana pasti untuk melakukan bunuh diri.
f. Saya akan membunuh diri saya sendiri seandainya saya bisa.
10. **a. Saya tidak menangis lebih banyak dari biasanya.**
b. Sekarang ini saya menangis lebih banyak dari pada biasanya dulu.
c. Sekarang ini saya menangis sepanjang waktu. Saya tidak dapat menghentikannya.
d. Dahulu saya bisa menangis, tetapi sekarang saya tidak bisa menangis meskipun saya menghendakinya.
11. **a. Sekarang ini saya tidak lebih jengkel daripada dahulu.**
b. Saya menjadi lebih mudah sebal atau jengkel daripada biasanya dulu.
c. Saya terus menerus merasa jengkel.
d. Saya sama sekali tidak menjadi jengkel untuk hal-hal yang dahulu biasanya menjengkelkan saya, saya seperti mati rasa.

12. a. Saya tidak kehilangan minat kepada orang lain.
b. Sekarang ini saya kurang berminat kepada orang-orang lain dibanding saya biasanya dahulu.
c. Saya kehilangan banyak minat saya kepada orang-orang lain.
d. Saya telah kehilangan semua minat saya kepada orang-orang lain dan sama sekali tidak peduli kepada mereka.
13. **a. Saya dapat membuat keputusan sebaik yang biasanya saya lakukan.**
b. Saya berusaha untuk menunda-nunda membuat keputusan.
c. Saya punya kesulitan besar untuk membuat keputusan.
d. Saya sama sekali tidak lagi dapat membuat keputusan.
14. **a. Saya tidak merasa bahwa saya kelihatan lebih jelek daripada saya biasanya.**
b. Saya cemas saya kelihatan lebih tua dan tidak menarik.
c. Saya merasa bahwa ada perubahan-perubahan permanen dalam penampilan saya dan hal ini membuat saya kelihatan tidak menarik.
d. Saya merasa bahwa saya ini jelek atau berpenampilan menjijikkan.
15. a. Saya dapat bekerja baik seperti sebelumnya.
b. Memerlukan usaha ekstra untuk memulai melakukan sesuatu.
c. Saya tidak bekerja sebaik seperti yang saya lakukan dahulu.
d. Saya harus mendorong diri saya sendiri dengan sangat berat untuk melakukan sesuatu.
16. a. Saya dapat tidur nyenyak seperti biasanya.
b. Pagi hari, saya bangun lebih lelah dari biasanya dahulu.
c. Saya bangun 1-2 jam lebih awal dari biasanya dan mendapat kesulitan untuk tidur kembali.
d. Saya bangun sangat pagi setiap hari dan tidak dapat tidur lebih dari 5 jam.
17. **a. Saya tidak menjadi lelah daripada biasanya.**
b. Saya merasa lebih mudah lelah daripada biasanya.
c. Saya menjadi lelah mengerjakan apapun saja.
d. Saya menjadi sangat lelah untuk mengerjakan apapun juga.
18. **a. Nafsu makan saya tidak lebih buruk daripada biasanya.**
b. Nafsu makan saya tidak sebaik seperti biasanya dahulu.
c. Nafsu makan saya sangat lebih buruk sekarang ini.
d. Saya sama sekali tidak mempunyai nafsu makan
19. **a. Berat badan saya tidak banyak turun**
b. Berat badan saya turun lebih dari 2,5 kg

- c. Berat badan saya turun lebih dari 5 kg
- d. Berat badan saya turun lebih dari 7,5 kg

20. **a. Saya tidak lebih khawatir tentang kesehatan saya daripada biasanya.**

- b. Saya khawatir tentang rasa sakit-sakit dan nyeri-nyeri atau gangguan perut atau sembelit (konstipasi).
- c. Saya begitu khawatir dengan bagaimana saya merasa atau apa yang saya rasakan sehingga sulit untuk memikirkan yang lainnya lagi.
- d. Saya sama sekali terhanyut dengan apa yang saya rasakan.

21. **a. Saya tidak merasakan adanya perubahan dalam minat seks saya akhir-akhir ini.**

- b. Saya kurang berminat dalam hal seks daripada saya biasanya dulu.
- c. Sekarang ini, saya sangat kurang berminat dalam hal seks.
- d. Saya sama sekali sudah kehilangan minat dalam hal seks.

Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan Pada Anak

Untuk setiap pernyataan, beri tanda V pada kotak Tidak Benar, Agak Benar atau Benar. Akan sangat membantu kami apabila kamu mau menjawab semua pernyataan sebaik mungkin meskipun kamu tidak yakin benar. Berikan jawabanmu menurut bagaimana segala sesuatu telah terjadi pada dirimu selama enam bulan terakhir.

Nama

Laki-laki/Perempuan

Tanggal lahir

	Tidak Benar	Agak Benar	Benar
Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka	☐	☒	☐
Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu lama	☐	☐	☒
Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya	☐	☐	☒
Kalau saya memiliki mainan, CD, atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain	☐	☐	☒
Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan saya	☐	☒	☐
Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang yang seumur saya	☐	☐	☒
Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain	☐	☒	☐
Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apa pun	☐	☐	☒
Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa, atau merasa sakit	☐	☒	☐
Bila sedang gelisah atau cemas, badan saya sering bergerak-gerak tanpa saya sadari	☐	☐	☒
Saya mempunyai satu orang teman baik atau lebih	☐	☒	☐
Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukan apa yang saya inginkan	☒	☐	☐
Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis	☐	☐	☒
Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya	☐	☐	☒
Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apa pun	☐	☒	☐
Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri	☐	☒	☐
Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya	☐	☒	☐
Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang	☐	☒	☐
Saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak atau remaja lainnya	☐	☒	☐
Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak)	☐	☐	☒
Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya	☒	☐	☐
Saya mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah atau dari mana saja	☒	☐	☐
Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang yang seumur saya	☐	☒	☐
Banyak yang saya takuti, saya mudah menjadi takut	☐	☒	☐
Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apa pun.	☐	☒	☐

Tanda tangan

Tanggal hari ini

Terima kasih banyak atas bantuan anda

Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan Pada Anak

Untuk setiap pernyataan, beri tanda V pada kotak Tidak Benar, Agak Benar atau Benar. Akan sangat membantu kami apabila kamu mau menjawab semua pernyataan sebaik mungkin meskipun kamu tidak yakin benar. Berikan jawabanmu menurut bagaimana segala sesuatu telah terjadi pada dirimu selama enam bulan terakhir.

Nama

Laki-laki/Perempuan

Tanggal lahir

	Tidak Benar	Agak Benar	Benar
Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka	☐	☒	☐
Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu lama	☐	☐	☒
Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya	☐	☐	☒
Kalau saya memiliki mainan, CD, atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain	☐	☐	☒
Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan saya	☐	☒	☐
Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang yang seumur saya	☐	☒	☐
Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain	☐	☒	☐
Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apa pun	☐	☒	☐
Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa, atau merasa sakit	☐	☐	☒
Bila sedang gelisah atau cemas, badan saya sering bergerak-gerak tanpa saya sadari	☐	☒	☐
Saya mempunyai satu orang teman baik atau lebih	☐	☒	☐
Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukan apa yang saya inginkan	☒	☐	☐
Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis	☒	☐	☐
Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya	☒	☐	☐
Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apa pun	☐	☒	☐
Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri	☐	☐	☒
Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya	☐	☒	☐
Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang	☐	☒	☐
Saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak atau remaja lainnya	☐	☒	☐
Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak)	☐	☐	☒
Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya	☐	☐	☒
Saya mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah atau dari mana saja	☒	☐	☐
Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang yang seumur saya	☐	☐	☒
Banyak yang saya takuti, saya mudah menjadi takut	☐	☒	☐
Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apa pun.	☐	☒	☐

Tanda tangan

Tanggal hari ini

Terima kasih banyak atas bantuan anda

Kuesioner Kekuatan dan Kesulitan Pada Anak

Untuk setiap pernyataan, beri tanda V pada kotak Tidak Benar, Agak Benar atau Benar. Akan sangat membantu kami apabila kamu mau menjawab semua pernyataan sebaik mungkin meskipun kamu tidak yakin benar. Berikan jawabanmu menurut bagaimana segala sesuatu telah terjadi pada dirimu selama enam bulan terakhir.

Nama

Laki-laki/Perempuan

Tanggal lahir

	Tidak Benar	Agak Benar	Benar
Saya berusaha bersikap baik kepada orang lain. Saya peduli dengan perasaan mereka	☐	☒	☐
Saya gelisah, saya tidak dapat diam untuk waktu lama	☐	☒	☐
Saya sering sakit kepala, sakit perut atau macam-macam sakit lainnya	☐	☐	☒
Kalau saya memiliki mainan, CD, atau makanan, saya biasanya berbagi dengan orang lain	☐	☐	☒
Saya menjadi sangat marah dan sering tidak dapat mengendalikan kemarahan saya	☐	☒	☐
Saya lebih suka sendirian daripada bersama dengan orang-orang yang seumur saya	☐	☐	☒
Saya biasanya melakukan apa yang diperintahkan oleh orang lain	☐	☒	☐
Saya banyak merasa cemas atau khawatir terhadap apa pun	☐	☐	☒
Saya selalu siap menolong jika ada orang yang terluka, kecewa, atau merasa sakit	☐	☒	☐
Bila sedang gelisah atau cemas, badan saya sering bergerak-gerak tanpa saya sadari	☐	☐	☒
Saya mempunyai satu orang teman baik atau lebih	☐	☐	☒
Saya sering bertengkar dengan orang lain. Saya dapat memaksa orang lain melakukan apa yang saya inginkan	☒	☐	☐
Saya sering merasa tidak bahagia, sedih atau menangis	☐	☒	☐
Orang lain seumur saya pada umumnya menyukai saya	☒	☐	☐
Perhatian saya mudah teralihkan, saya sulit memusatkan perhatian pada apa pun	☐	☒	☐
Saya merasa gugup dalam situasi baru, saya mudah kehilangan rasa percaya diri	☐	☐	☒
Saya bersikap baik terhadap anak-anak yang lebih muda dari saya	☐	☒	☐
Saya sering dituduh berbohong atau berbuat curang	☐	☒	☐
Saya sering diganggu atau dipermainkan oleh anak-anak atau remaja lainnya	☐	☒	☐
Saya sering menawarkan diri untuk membantu orang lain (orang tua, guru, anak-anak)	☐	☐	☒
Sebelum melakukan sesuatu saya berpikir dahulu tentang akibatnya	☐	☐	☒
Saya mengambil barang yang bukan milik saya dari rumah, sekolah atau dari mana saja	☒	☐	☐
Saya lebih mudah berteman dengan orang dewasa daripada dengan orang-orang yang seumur saya	☐	☐	☒
Banyak yang saya takuti, saya mudah menjadi takut	☐	☒	☐
Saya menyelesaikan pekerjaan yang sedang saya lakukan. Saya mempunyai perhatian yang baik terhadap apa pun.	☐	☐	☒

Tanda tangan

Tanggal hari ini

Terima kasih banyak atas bantuan anda