

ZUNG DEPRESSION SCALE

Tanggal: _____

Mohon baca dengan teliti setiap pernyataan dan tentukan seberapa sering pernyataan tersebut menggambarkan bagaimana perasaan selama **2 minggu** ini. Isi setiap pernyataan yang tertera.

Isi dengan (√) pada setiap kolom frekuensi yang sesuai	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	Seringkali	Nilai
1. Saya merasa sedih dan murung					
2. Saya merasa paling baik pada pagi hari (merasa segar di pagi hari)					
3. Saya bisa menangis mendadak atau menjadi mudah menangis					
4. Saya punya masalah tidur di malam hari					
5. Nafsu makan saya sebaik dulu					
6. Saya masih bisa menikmati sex					
7. Saya mengalami penurunan berat badan					
8. Saya punya masalah konstipasi					
9. Jantung saya berdebar lebih cepat dibanding biasanya					
10. Saya merasa lelah tanpa sebab					
11. Pikiran saya jernih seperti biasanya					
12. Saya mudah untuk melakukan hal-hal yang biasa saya lakukan					
13. Saya merasa gelisah dan tidak bisa diam					
14. Saya merasa masa depan saya baik					
15. Saya lebih mudah tersinggung dibanding biasanya					
16. Mudah bagi saya untuk menentukan keputusan					
17. Saya merasa berguna dan dibutuhkan					
18. Hidup saya cukup berwarna					
19. Saya pikir orang lain akan merasa lebih baik jika saya mati					
20. Saya masih menikmati hal-hal yang biasa saya lakukan					

Panduan Pengisian: 1) Lihat skor sesuai kolom pada setiap pernyataan yang anda jawab. 2) Tuliskan nilai dari setiap jawaban anda di kolom "Nilai". 3) Jumlahkan semua nilai yang anda dapatkan dari menjawab seluruh (20) pertanyaan.

Isi dengan (v) pada setiap kolom frekuensi yang sesuai	Jarang	Kadang-kadang	Cukup sering	Seringkali
1. Saya merasa sedih dan murung	1	2	3	4
2. Saya merasa paling baik pada pagi hari (merasa segar di pagi hari)	4	3	2	1
3. Saya bisa menangis mendadak atau menjadi mudah menangis	1	2	3	4
4. Saya punya masalah tidur di malam hari	1	2	3	4
5. Nafsu makan saya sebaik dulu	4	3	2	1
6. Saya masih bisa menikmati sex	4	3	2	1
7. Saya mengalami penurunan berat badan	1	2	3	4
8. Saya punya masalah konstipasi	1	2	3	4
9. Jantung saya berdebar lebih cepat dibanding biasanya	1	2	3	4
10. Saya merasa lelah tanpa sebab	1	2	3	4
11. Pikiran saya jernih seperti biasanya	4	3	2	1
12. Saya mudah untuk melakukan hal-hal yang biasa saya lakukan	4	3	2	1
13. Saya merasa gelisah dan tidak bisa diam	1	2	3	4
14. Saya merasa masa depan saya baik	4	3	2	1
15. Saya lebih mudah tersinggung dibanding biasanya	1	2	3	4
16. Mudah bagi saya untuk menentukan keputusan	4	3	2	1
17. Saya merasa berguna dan dibutuhkan	4	3	2	1
18. Hidup saya cukup berwarna	4	3	2	1
19. Saya pikir orang lain akan merasa lebih baik jika saya mati	1	2	3	4
20. Saya masih menikmati hal-hal yang biasa saya lakukan	4	3	2	1

Interpretasi Nilai :

50-69 : Kebanyakan orang yang depresi skornya berkisar di angka ini

>70 :Depresi berat (maksimal 80)

Bila nilai anda menunjukkan adanya depresi, periksakan diri anda ke dokter/Psikiater untuk dilakukan evaluasi dan penanganan lebih lanjut. Bawa hasil test ini pada saat pemeriksaan.

Adapted from: Zung, W.W. (1965). A Self-Rating Depression Scale. *Archives of General Psychiatry*, 12: 63-70.