



Ruj. Kami : KPM.600-17/1/22 JLD. 3 (90)
Tarikh : 22 Jun 2021

Seperti Senarai Edaran

YBhg. Datuk/Dato'/Dr./Tuan/Puan,

PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM MINDA SIHAT DALAM KEBIASAAN BAHARU TAHUN 2021

Dengan segala hormatnya perkara di atas adalah dirujuk.

2. Sukacita dimaklumkan bahawa Panduan Pelaksanaan Program Minda Sihat Dalam Kebiasaan Baharu Tahun 2021 disediakan sebagai panduan kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling dalam melaksanakan program tersebut dengan terancang, sistematik, dan berkesan bersesuaian dengan situasi semasa norma baharu.

3. Untuk makluman YBhg. Datuk/Dato'/Dr./tuan/puan, objektif program adalah seperti berikut:

- i. meningkatkan kesedaran kepentingan penjagaan kesejahteraan diri dan kesihatan mental;
- ii. memugarkan emosi murid bagi menyokong kesejahteraan diri;
- iii. mengenal pasti gejala awal yang memberi kesan kepada minda akibat pandemik dan krisis yang berlaku;
- iv. melaksanakan intervensi bagi meningkatkan kemampuan murid meregulasi emosi dengan baik; dan
- v. meningkatkan kemahiran gaya daya tindak murid dalam mengendalikan masalah emosi dan tingkah laku; dan
- vi. merujuk murid yang mengalami masalah emosi, psikologi dan mental kepada pihak yang bertanggungjawab dengan prosedur yang betul.

4. Sehubungan dengan itu, pengetua, guru besar, pentadbir sekolah serta guru bimbingan dan kaunseling hendaklah mematuhi panduan yang ditetapkan dalam panduan tersebut. Sekolah perlu membuat persediaan dengan merujuk panduan yang dilampirkan.

...2/-

KPM.600-17/1/22 JLD. 3 (90)

5. JPN dan Pejabat Pendidikan Daerah (PPD) diminta membuat pemantauan bagi memastikan pematuhan terhadap panduan ini oleh semua sekolah bawah pentadbiran masing-masing.

6. Bersama-sama ini di lampirkan Panduan Pelaksanaan Program Minda Sihat dalam Kebiasaan Baharu Tahun 2021 seperti **Lampiran 1**.

7. YBhg. Datuk/Dato'/Dr./Tuan/Puan dimohon mengambil tindakan memaklumkan kandungan surat ini kepada pegawai yang bertanggungjawab di bahagian, JPN, PPD dan sekolah bawah pentadbiran YBhg. Datuk/tuan.

Kerjasama dan keprihatinan YBhg. Datuk/Dato'/Dr./tuan/puan amat dihargai dan diucapkan terima kasih.

Sekian.

“PRIHATIN RAKYAT: DARURAT MEMERANGI COVID-19”

“BERKHIDMAT UNTUK NEGARA”

Saya yang menjalankan amanah,



DATO' HAJI ADZMAN BIN TALIB
Timbalan Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia
Sektor Operasi Sekolah
Kementerian Pendidikan Malaysia

s.k. Ketua Pengarah Pelajaran Malaysia

Pilus/ukkm/mindasihhat2021/Jun/2021

Senarai Edaran

1. Pengarah
Institut Aminudin Baki
Kementerian Pendidikan Malaysia
Kompleks Pendidikan Nilai
71760 Bandar Enstek
NEGERI SEMBILAN

2. Ketua Nazir
Jemaah Nazir
Aras 3-6, Blok E15, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 **PUTRAJAYA**

3. Pengarah
Bahagian Pendidikan Latihan Teknik dan Vokasional
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 5 dan 6, Blok E14, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 **PUTRAJAYA**

4. Pengarah
Bahagian Pendidikan Islam
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras Bawah dan Aras 2 No.2251
Jalan Usahawan 1
63000 Cyberjaya
SELANGOR

5. Pengarah
Bahagian Sukan, Kokurikulum dan Kesenian
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 3, Blok E9, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 **PUTRAJAYA**

6. Pengarah
Bahagian Pendidikan Khas
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 2, Blok E2, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 **PUTRAJAYA**

7. Pengarah
Bahagian Pengurusan Sekolah Berasrama Penuh
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 3, Blok 2251, Jalan Usahawan 1
63000 Cyberjaya
SELANGOR

8. Pengarah
Bahagian Pendidikan Swasta
Kementerian Pendidikan Malaysia
Aras 3, Blok E2, Kompleks E
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 **PUTRAJAYA**

9. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Terengganu
Jalan Bukit Kecil Kuala Terengganu
20604 **TERENGGANU**

10. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Perlis
Jalan Tun Abdul Razak
01990 Kangar
PERLIS

11. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Selangor
Jalan Jambu Bol 4/3E Seksyen 4
20604 **SELANGOR**

12. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sembilan
Jalan Dato' Hamzah
70990 **NEGERI SEMBILAN**

13. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Johor
Susur 7, Jalan Tun Abdul Razak
80604 **JOHOR**

14. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Kelantan
Bandar Baru Tunjong, Kota Bharu
16010 **KELANTAN**

15. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Perak
Jalan Tun Abdul Razak, Ipoh
30640 **PERAK**

16. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Kedah
Kompleks Pendidikan
Jalan Stadium Alor Setar
05604 **KEDAH**

17. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Pahang
Bandar Indera Mahkota
25604 **PAHANG**

18. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Pulau Pinang
Jalan Bukit Gambir
11700 **PULAU PINANG**

19. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sabah
Wisma Jabatan Pendidikan Negeri Sabah
Jalan Punai Tanah
Likas
88450 **SABAH**

20. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Sarawak
Jalan Diplomatik Off Jalan Bako, Petra Jaya
93050 **SARAWAK**

21. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Negeri Melaka
Jalan Istana, Bukit Beruang
75450 **MELAKA**

22. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur
Persiaran Tuanku Syed Sirajuddin
50654 **WILAYAH PERSEKUTUAN KUALA LUMPUR**

KPM.600-17/1/22 JLD. 3 (90)

23. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Labuan
Aras 10 Blok 4
Kompleks Ujana Kewangan, Peti Surat 81097
87020 **WILAYAH PERSEKUTUAN LABUAN**
24. Pengarah Pendidikan
Jabatan Pendidikan Wilayah Persekutuan Putrajaya
Aras 7 Blok E2
Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan
62604 **WILAYAH PERSEKUTUAN PUTRAJAYA**

**PANDUAN PELAKSANAAN PROGRAM MINDA SIHAT DI SEKOLAH
DALAM KEBIASAAN BAHARU TAHUN 2021**

1. Pengenalan

- 1.1 Program Minda Sihat Di Sekolah Dalam Kebiasaan Baharu dilaksanakan bagi memugarkan emosi murid kesan daripada penularan pandemik atau krisis yang berlaku.
- 1.2 Program ini menggunakan motto "***Minda Sihat : Emosi Terjaga, Kehidupan Sejahtera***" bagi meningkatkan kesedaran warga sekolah akan kepentingan penjagaan kesejahteraan diri dan kesihatan mental.

2. Objektif

Objektif program ini adalah untuk;

- 2.1 meningkatkan kesedaran kepentingan penjagaan kesejahteraan diri dan kesihatan mental;
- 2.2 memugarkan emosi murid bagi menyokong kesejahteraan diri;
- 2.3 mengenal pasti gejala awal yang memberi kesan kepada minda akibat pandemik dan krisis yang berlaku;
- 2.4 melaksanakan intervensi bagi meningkatkan kemampuan murid meregulasi emosi dengan baik;
- 2.5 meningkatkan kemahiran gaya daya tindak murid dalam mengendalikan masalah emosi dan tingkah laku; dan
- 2.6 merujuk murid yang mengalami masalah emosi, psikologi dan mental kepada pihak yang bertanggungjawab dengan prosedur yang betul.

3 Pendekatan

Program ini menggunakan empat pendekatan utama iaitu pencegahan, perkembangan, pemulihan dan krisis.

3.1 Pencegahan

Pencegahan dilaksanakan melalui aktiviti berikut:

- 3.2.1 mengenal pasti isu murid berdasarkan analisis senarai semak keperluan murid dalam kebiasaan baharu;
- 3.2.2 mempromosikan kepentingan menjaga kesejahteraan, kesihatan dan mencegah masalah mental;
- 3.2.3 membimbing murid menguruskan emosi bagi meningkatkan kemahiran gaya daya tindak; dan
- 3.2.4 Melaksanakan saringan minda sihat untuk pengesanan awal masalah mental.

3.2 Perkembangan

Perkembangan dilaksanakan melalui perkara berikut:

- 3.2.1 meningkatkan keupayaan murid berfikir secara sihat, rasional dan kreatif melalui aktiviti seperti bimbingan kelompok, mentor mentee dan Pembimbing Rakan Sebaya;
- 3.2.2 meningkatkan kawalan diri, konsep sendiri positif dan daya tahan dan
- 3.2.3 meningkatkan kemahiran mengawal dan meregulasi emosi melalui sesi bimbingan berterusan.

3.3 Pemulihan

Pemulihan dilaksanakan melalui perkara berikut:

- 3.3.1 melaksanakan intervensi minda sihat kepada murid yang dikenal pasti; dan
- 3.3.2 melaksanakan sesi kaunseling secara berterusan dan berfokus kepada penyelesaian isu menggunakan pendekatan kaunseling seperti *Cognitive Behavioral Therapy*, *Solution Focus Brief Therapy* *Choice Theory Reality Therapy* dan sebagainya.

3.4 Krisis

Krisis dilaksanakan melalui perkara berikut:

- 3.4.1 mengenal pasti murid yang mengalami tanda kemurungan dan tanda awal kecelaruan/gangguan mental contoh skizofrenia, kecelaruan bipolar, cubaan dan perancangan psikososial negatif;
- 3.4.2 melapor kes krisis kepada Pengetua atau Guru Besar; dan
- 3.4.3 mengadakan konsultasi dengan ibu bapa untuk merujuk murid kepada pegawai kesihatan di klinik dan hospital berdekatan.

4 Peranan dan Tanggungjawab

Peranan dan tanggungjawab pihak yang terlibat dalam melaksanakan program ini adalah seperti berikut:

4.1 Jabatan Pendidikan Negeri

- 4.1.1 membimbing pelaksanaan program kepada Penolong Pegawai HEM Pejabat Pendidikan Daerah (PPD);

- 4.1.2 melaksanakan kunjung bantu kepada sekolah rendah dan menengah; dan
- 4.1.3 melaporkan dan tindakan intervensi kes psikososial negatif (idea, perancangan dan cubaan membunuh diri) murid mengikut SPI Bil. 7/2011 Pelaksanaan *Standard Operating Procedure* (SOP) 1:3:7 kepada Unit Pengurusan Kaunseling dan Kerjaya Murid, Bahagian Pengurusan Sekolah Harian.

4.2 Pejabat Pendidikan Daerah

- 4.2.1 membimbing dan menyokong pelaksanaan program kepada Pengetua, Guru Besar dan GBK;
- 4.2.2 melaksanakan kunjung bantu kepada sekolah rendah dan menengah; dan
- 4.2.3 melaporkan tindakan intervensi kes psikososial negatif murid mengikut SPI Bil. 7/2011 Pelaksanaan SOP 1:3:7 kepada pegawai Unit HEM (Kaunseling dan Kerjaya Murid) JPN.

4.3 Pentadbir Sekolah

- 4.3.1 melaksanakan program dengan lancar dan berkesan;
- 4.3.2 memantau pelaksanaan program secara berterusan;
- 4.3.3 merujuk kes krisis murid kepada ibu bapa/penjaga; dan
- 4.3.4 melaporkan dan tindakan intervensi kes krisis serta psikososial negatif murid kepada PPD dan JPN mengikut SPI Bil. 7/2011 Pelaksanaan SOP 1:3:7.

4.4 Guru Bimbingan dan Kaunseling

- 4.4.1 menyelaras pelaksanaan program kepada guru dan murid;
- 4.4.2 melaksanakan penataran program kepada guru;
- 4.4.3 menyebarkan maklumat promosi kesihatan mental kepada murid guru dan ibu bapa;
- 4.4.4 menyediakan panduan dan bahan program kepada guru;
- 4.4.5 melaksanakan saringan minda sihat melalui Sistem e-Perkhidmatan Kaunseling Murid (SePKM) di laman sesawang <https://sepkm.com/msihat/>;
- 4.4.6 Menyediakan profil murid dari segi isu kesejahteraan emosi;
- 4.4.7 Melaksanakan program pencegahan, pengembangan, pemulihan dan krisis mengikut keperluan murid;
- 4.4.8 memantau perkembangan murid dari masa ke semasa;
- 4.4.9 melaporkan kes krisis dan psikososial negatif murid kepada Pengetua dan Guru Besar;

4.4.10 melaksanakan intervensi umum, khusus dan krisis kepada sasaran murid yang dikenal pasti; dan

4.4.11 menjalinkan kerjasama dengan Pejabat Kesihatan yang berdekatan untuk mendapatkan khidmat nasihat dan bantuan kepakaran.

4.5 Guru

4.5.1 memastikan program dilaksanakan dengan lancar;

4.5.2 memantau perkembangan perubahan tingkah laku dan emosi murid;

4.5.3 merujuk murid yang dikenal pasti mengalami perubahan tingkah laku dan emosi kepada GBK; dan

4.5.4 meningkatkan kesedaran kepentingan kesejahteraan diri dan kesihatan mental merentas kurikulum.

5 Pelaksanaan Program

Program ini dilaksanakan melalui dua strategi iaitu promosi minda sihat di sekolah rendah dan menengah

5.1 Promosi Minda Sihat

Promosi minda sihat bertujuan meningkatkan kesedaran kepentingan menjaga kesejahteraan diri dan kesihatan mental. Aktiviti yang boleh dijalankan adalah seperti berikut:

5.1.1 Sebaran Infografik Minda Sihat melalui pelbagai medium secara dalam talian atau luar talian;

5.1.2 Siaran info audio, video, multimedia Info Minda Sihat;

5.1.3 Teknik Relaksasi (Pernafasan, Panduan Penjagaan Diri);

5.1.4 *Mindfulness*;

5.1.5 Kuiz Pengetahuan, Kemahiran dan Afektif Minda Sihat;

5.1.6 Kotak/Jurnal/Ruangan/Medium Ekspresi Emosi (luahan emosi); dan

5.1.7 Pertandingan contohnya poster, doodle, animasi, komik, info grafik, lagu dan video pendek satu minit Minda Sihat.

5.2 Saringan Minda Sihat

5.2.1 GBK menggunakan saringan minda sihat seperti berikut;

Bil	Instrumen	Sekolah	
		Rendah	Menengah
i.	Senarai Semak Keperluan Murid	✓	✓
ii.	Saringan <i>Whooley (PHQ-2)</i>	✓	
iii.	Saringan Pengurusan Emosi	✓	
iv.	Saringan PHQ-9		✓
v.	Saringan GAD-7		✓

5.2.2 Saringan Minda Sihat melalui Sistem e-Perkhidmatan Kaunseling Murid (SePKM) di laman sesawang <https://sepkm.com/msihat/> atau secara luar talian (manual); dan

5.2.3 Murid yang dikenal pasti mempunyai isu berkaitan emosi, perlu menjalani intervensi menggunakan Modul Minda Sihat Kementerian Pendidikan Malaysia (KPM), Modul Penguasaan Emosi Secara Dalam Talian KPM dan Modul Kesihatan Mental Remaja Kementerian Kesihatan Malaysia.

6. PANDUAN PELAKSANAAN SARINGAN MINDA SIHAT

6.1 SEBELUM

6.1.1 Guru Bimbingan dan Kaunseling (GBK) perlu merancang jadual pelaksanaan sesi bimbingan saringan minda sihat bagi semua murid berdasarkan panduan yang diberikan; dan

6.1.2 GBK memaklumkan jadual pelaksanaan sesi bimbingan saringan minda sihat kepada pentadbir, guru dan murid.

6.2 SEMASA

6.2.1 GBK mengalu-alukan kehadiran murid, memastikan murid berada dalam keadaan sihat dan bersedia mengikuti saringan minda sihat.

6.2.2 Murid diminta berada dalam keadaan tenang, selesa dan memberikan kerjasama yang baik sepanjang saringan minda sihat dilaksanakan.

6.2.3 GBK perlu menjelaskan bahawa saringan minda sihat dilaksanakan bagi mendapat maklum balas untuk menyediakan perkhidmatan bimbingan dan kaunseling yang memenuhi keperluan semasa murid.

6.2.4 GBK perlu mengingatkan murid bahawa tiada jawapan betul atau salah bagi setiap pernyataan.

6.2.5 Murid diminta supaya membaca pernyataan dengan tenang, teliti, terbuka dan jujur berdasarkan situasi semasa yang dihadapi.

6.2.6 Sekiranya murid berasa kurang selesa dan terganggu semasa menjawab soalan yang diberikan sila maklumkan kepada Guru Bimbingan dan Kaunseling.

6.2.7 Guru Bimbingan memaparkan nombor telefon untuk dihubungi.

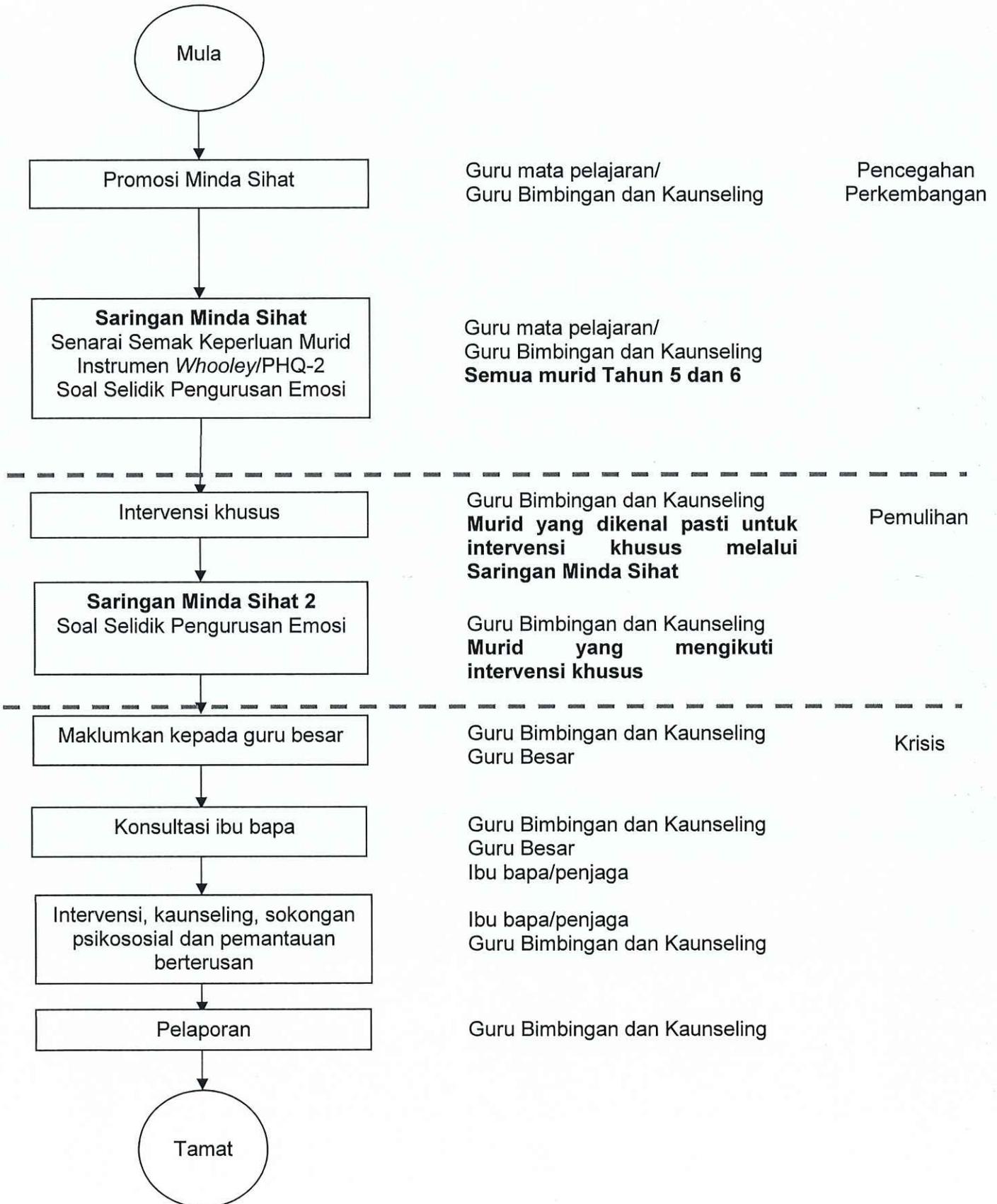
6.2.8 Dapatan saringan minda sihat dapat membantu menyokong kesejahteraan diri murid dan menyediakan intervensi berfokus kepada murid yang memerlukan berdasarkan maklum balas yang diberikan.

- 6.2.9 Masa sesi bimbingan saringan minda sihat secara dalam talian bersama-sama dengan murid adalah seperti berikut:
- 6.7.1 Peruntukan masa dicadangkan selama 60 minit untuk sesi bimbingan;
 - 6.7.2 15 minit pertama penerangan berkaitan kepentingan dan tatacara menjawab saringan minda sihat menggunakan slaid *power point*;
 - 6.7.3 Murid diminta mengakses laman sesawang <https://sepkm.com/msihat/>;
 - 6.7.4 30 minit berikutnya diberikan untuk murid menjawab saringan minda sihat secara dalam talian;
 - 6.7.5 15 minit seterusnya digunakan untuk murid mendapatkan penjelasan lanjut dan bimbingan tambahan daripada Guru Bimbingan dan Kaunseling kepada murid yang memerlukan; dan
 - 6.7.6 GBK perlu mastikan murid selesai menjawab dengan baik sebelum sesi bimbingan dalam talian ditamatkan.

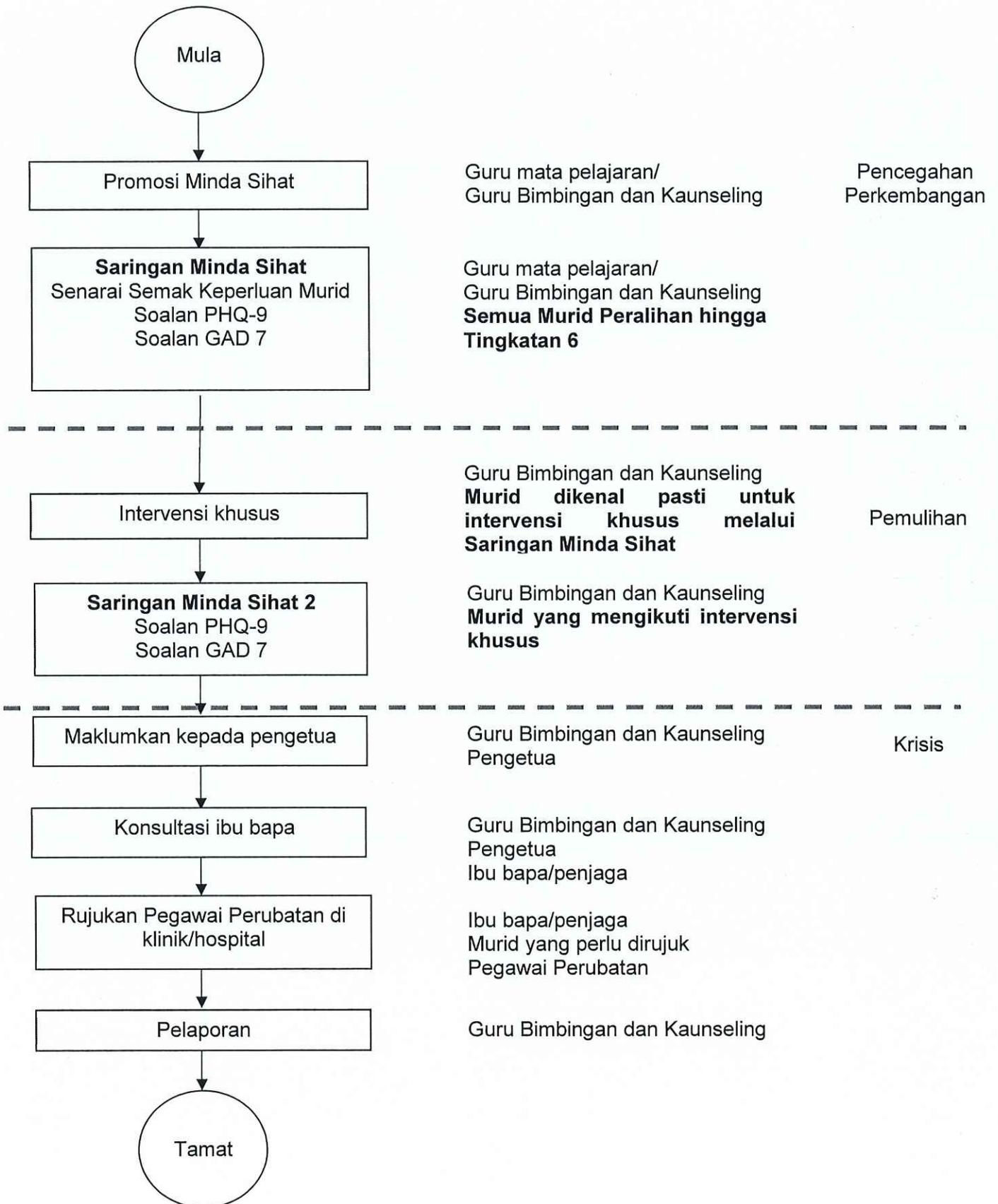
6.3 SELEPAS

- 6.3.1 Murid yang memerlukan bimbingan secara individu diminta kekal dalam talian;
 - 6.3.2 Murid yang memerlukan bantuan segera diminta memaklum kepada GBK; dan
 - 6.3.3 Bantuan segera dan sokongan lanjut akan diberikan kepada murid berkenaan.
- 6.4 Murid yang tidak mempunyai akses internet, saringan dilaksanakan secara manual mengikut kemampuan dan kreativiti GBK.
- 6.5 Data saringan yang diperoleh dan dikumpulkan daripada murid kemudiannya dimasukkan oleh GBK ke laman sesawang <https://sepkm.com/msihat/>.

CARTA ALIR UMUM SARINGAN MINDA SIHAT SEKOLAH RENDAH



CARTA ALIR UMUM SARINGAN MINDA SIHAT SEKOLAH MENENGAH



**Jadual Panduan Pelaksanaan Program Minda Sihat Kebiasaan Baharu
Tahun 2021**

Bil	Aktiviti	Sekolah	
		Rendah	Menengah
1	Promosi Minda Sihat	Sepanjang sesi persekolahan sehingga tamat sesi persekolahan 2021	
2	Saringan Minda Sihat 1	24 Jun hingga 24 Ogos 2021	
3	Intervensi Umum dan Khusus	Ogos hingga September 2021	
4	Saringan Minda Sihat 2	Oktober 2021	
5	Rujukan dan Pelaporan	November 2021	

Instrumen *Whooley (PHQ-2)*

Dalam ***sebulan yang lepas***, adakah anda terganggu oleh masalah berikut?

Over the past one month, have you been bothered by the following problems?

0	1	2	3
Tidak pernah sama sekali Not at all	Beberapa hari Several days	Lebih dari seminggu More than half the days	Hampir setiap hari Nearly everyday

Bil	Soalan	0	1	2	3
1	Kurang minat atau keseronokan dalam melakukan kerja-kerja? <i>Having little interest or pleasure in doing thing?</i>				
2	Berasa murung, sedih atau tiada harapan? <i>Feeling down, depressed or hopeless</i>				

Pengiraan skor

- i. Kira Jumlah skor kesemua 2 item/soalan mengikut kotak yang di tanda (✓)
- ii. Jumlah Skor bagi kesemua 2 item/soalan adalah di antara 0-6
- iii. Rujuk jadual di bawah untuk interpretasi skor Instrumen *Whooley (PHQ-2)*

Interpretasi Skor <i>Whooley (PHQ-2)</i>		
Keputusan (Risiko Kemurungan)	Jumlah Skor	Tindakan
Tiada Risiko	0-2	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi umum
Berisiko	3-6	<ul style="list-style-type: none"> • Talian Sokongan psikososial, Program Pembugaran Emosi Dalam Talian, teknik relaksasi, <i>mindfulness</i>, sesi kaunseling, konsultasi ibu bapa/ penjaga dan intervensi khusus

Instrumen (PHQ-9)

Dalam tempoh 2 minggu yang lepas, berapa kerap anda terganggu oleh masalah berikut ?

How often have you been bothered by the following over the past 2 weeks?

0	1	2	3
Tidak pernah sama sekali <i>Not at all</i>	Beberapa hari <i>Several days</i>	Lebih dari seminggu <i>More than half the days</i>	Hampir setiap hari <i>Nearly everyday</i>

Bil	Soalan	0	1	2	3
1	Kurang minat atau keseronokan dalam melakukan kerja-kerja. <i>Little interest or pleasure in doing things.</i>				
2	Berasa murung, sedih atau tiada harapan. <i>Feeling down, depressed or hopeless.</i>				
3	Masalah hendak tidur/semasa tidur, tidur terlalu banyak. <i>Trouble falling/ staying asleep, sleeping too much.</i>				
4	Berasa letih atau kurang bertenaga. <i>Feeling tired or having little energy.</i>				
5	Kurang selera atau terlalu banyak makan. <i>Poor appetite or over eating.</i>				
6	Mempunyai perasaan buruk terhadap diri sendiri atau pun berasa gagal terhadap diri sendiri atau pun menghampakan diri atau keluarga. <i>Feeling bad about yourself-or that you are a failure or have let yourself or your family down.</i>				
7	Masalah menumpukan perhatian terhadap perkara-perkara seperti membaca surat khabar atau menonton televisyen. <i>Trouble concentrating on things, such as reading the newspaper or watching television.</i>				
8	Bergerak atau bercakap dengan terlalu lambat sehingga disedari oleh orang lain. Atau pun bertentangan-terlalu resah atau gelisah sehingga anda bergerak lebih dari biasa. <i>Moving or speaking so slowly that other people could have noticed Or the opposite-being so fidgety or restless that you have been moving around a lot more than usual.</i>				
9	Berfikiran bahawa lebih elok jika anda telah mati atau ingin mencederakan diri anda dalam sesuatu cara. <i>Thoughts that you would be better off dead or hurting yourself in some way.</i>				

Instrumen PHQ-9 *

Panduan Pengiraan skor dan interpretasi

- Kira jumlah skor kesemua 9 item/soalan mengikut kotak yang di tanda (√)
- Jumlah skor bagi ke semua 9 item/soalan adalah antara 0 - 27
- Rujuk jadual di bawah untuk mentafsir skor PHQ-9

INTERPRETASI SKOR PHQ-9		
Keputusan (Tahap Kemurungan)	Jumlah Skor	Tindakan
Normal	0-4	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi umum psikopendidikan dan amalan gaya hidup sihat.
Ringan	5-9	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi umum, sokongan psikososial, teknik relaksasi, <i>mindfulness</i>, sesi kaunseling dan amalan gaya hidup sihat.
Sederhana	10-14	<ul style="list-style-type: none"> • Sokongan psikososial, sesi kaunseling, Program Penguatan Emosi, intervensi khusus berdasarkan modul yang disediakan sebagai panduan dan konsultasi ibu bapa/penjaga. • Rujuk Pegawai Perubatan di klinik/hospital selepas saringan kali kedua tidak menunjukkan perubahan.
Teruk	15-19	
Sangat Teruk	20-27	

Interpretasi

- Jumlah Skor 5, 10, 15 dan 20 menunjukkan tanda-tanda kemurungan.
- Skor ≥ 10 adalah jumlah skor positif. Intervensi khusus (sesi kaunseling) dan saringan kali kedua. Sekiranya masih tidak menunjukkan perubahan perlu dirujuk pegawai perubatan di klinik/hospital **KECUALI** tindakan yang melibatkan keselamatan murid dan mendatangkan mudarat perlu terus dirujuk segera ke pegawai perubatan di klinik/hospital selepas konsultasi bersama-sama ibu bapa dilaksanakan.
- **Nota : Soalan no 9 adalah saringan utama untuk risiko psikososial negatif.**

Murid yang menjawab Skor 1,2 dan 3 bagi soalan no 9 ini PERLU DIBERI PERHATIAN untuk sesi kaunseling bagi menilai risiko tindakan cubaan psikososial negatif, mencederakan dan RUJUKAN SEGERA kepada pakar perubatan di klinik dan hospital berdekatan jika menunjukkan perancangan dan tindakan membunuh diri SEGERA .

Instrumen GAD-7

Dalam tempoh 2 minggu lepas, berapa kerap kali anda terganggu oleh masalah berikut?

Over the last 2 weeks, how often have you been bothered by any of the following problems?

		0	1	2	3
		Tidak pernah sama sekali <i>Not at all</i>	Beberapa hari <i>Several days</i>	Lebih dari seminggu <i>More than half the days</i>	Hampir setiap hari <i>Nearly everyday</i>
Bil	Soalan	0	1	2	3
1	Berasa resah, gelisah atau tegang. <i>Feeling nervous, anxious, or on edge.</i>				
2	Tidak dapat menghentikan atau mengawal kebimbangan. <i>Not being able to stop or control worrying. or being able</i>				
3	Terlalu bimbang mengenai pelbagai perkara yang berlainan. <i>Worrying too much about different things. to stop or control worrying.</i>				
4	Mempunyai masalah untuk tenang. <i>Having trouble relaxing.</i>				
5	Terlalu resah sehingga susah untuk berdiam diri. <i>Being so restless that it is hard to sit still.</i>				
6	Mudah menjadi rimas dan menjengkelkan. <i>Being easily annoyed or irritable.</i>				
7	Berasa takut bahawa sesuatu yang buruk akan terjadi. <i>Feeling afraid as if something awful might happen.</i>				

Instrumen *Generalised Anxiety Disorder* (GAD-7)

Panduan pengiraan skor dan Interpretasi

- Kira jumlah skor kesemua 7 soalan mengikut kotak yang di tanda (✓)
- Jumlah skor bagi kesemua 7 soalan adalah antara 0 - 21
- Rujuk jadual di bawah untuk mentafsir skor GAD-7

INTERPRETASI SKOR GAD-7		
Keputusan Tahap Kebimbangan	Jumlah Skor	Tindakan
Ringan	0-4	<ul style="list-style-type: none">• Intervensi umum psikopendidikan dan amalan gaya hidup sihat
Sederhana	5-9	<p style="text-align: center;">≥ 8</p> <ul style="list-style-type: none">• Sokongan psikososial, sesi kaunseling, Program Pembedugaran Emosi, intervensi khusus berdasarkan modul yang disediakan sebagai panduan dan konsultasi ibu bapa/penjaga.• Rujuk Pegawai Perubatan di klinik/hospital selepas saringan kali kedua tidak menunjukkan perubahan.
Teruk	10-14	
Sangat Teruk	15-21	

Interpretasi

- Jumlah Skor 4, 9, 14 dan 21 menunjukkan tanda-tanda kebimbangan (*anxiety*) .
- **Skor ≥ 8 adalah jumlah skor positif (Sederhana , Teruk dan Sangat Teruk) perlu** sokongan psikososial, sesi kaunseling, Program Pembedugaran Emosi, intervensi khusus berdasarkan modul yang disediakan sebagai panduan dan konsultasi ibu bapa/penjaga.
- **Sekiranya masih tidak menunjukkan perubahan perlu dirujuk pegawai perubatan di klinik/hospital:**
- **Mana-mana skor positif PHQ-9 dan/atau GAD-7 perlu dirujuk selepas intervensi dilaksanakan kecuali tindakan melibatkan keselamatan murid dan mendatangkan mudarat perlu dirujuk segera ke pegawai perubatan di klinik/hospital selepas konsultasi bersama-sama ibu bapa dilaksanakan.**

SENARAI SEMAK KEPERLUAN MURID DALAM KEBIASAAN BAHARU

Nama : _____

Tingkatan : _____ Jantina:

Lelaki		Perempuan	
--------	--	-----------	--

Arahan :

Sila tanda (/) pada pernyataan berikut yang jelas menggambarkan tentang diri anda dalam tempoh sebulan yang lalu.

BIL	SOALAN	YA	TIDAK
1.	Saya suka belajar.		
2.	Ahli keluarga saya selalu bergaduh.		
3.	Saya ada kawan baik.		
4.	Saya baik dengan cikgu		
5.	Hampir setiap hari saya tertekan/stres.		
6.	Ibu/bapa/penjaga selalu pukul saya.		
7.	Tiada siapa yang boleh saya ceritakan masalah saya.		
8.	Cikgu membantu saya.		
9.	Saya mahu berhenti sekolah.		
10.	Saya kurang disayangi ahli keluarga/penjaga		
11.	Saya dibuli oleh kawan		
12.	Cikgu selalu memarahi saya		
13.	Saya mencederakan diri apabila ada masalah		
14.	Bapa/penjaga saya hilang punca pendapatan/tidak bekerja		
15.	Saya terikut-ikut tingkah laku kawan saya.		
16.	Saya suka berada di sekolah.		
17.	Saya berasa gagal dalam hidup		
18.	Ibu/bapa/penjaga tidak memahami saya		
19.	Kawan-kawan suka mengejek saya		
20.	Saya risau tidak dapat siapkan kerja sekolah		
21.	Saya susah berhenti melayari internet		
22.	Saya sanggup tidur lewat untuk bermain 'online gaming'		
23.	Banyak masa saya digunakan untuk melayari internet		
24.	Saya berasa stres tidak dapat menggunakan internet		
25.	Saya mudah dipengaruhi oleh media sosial		

PANDUAN MENGIRA SKOR

PERIBADI											
SOALAN	S1		S5		S9		S13		S17		JUMLAH
SKOR	Y=0	T=1	Y=1	T=0	Y=1	T=0	Y=1	T=0	Y=1	T=0	

KELUARGA											
SOALAN	S2		S6		S10		S14		S18		JUMLAH
SKOR	Y=1	T=0									

RAKAN											
SOALAN	S3		S7		S11		S15		S19		JUMLAH
SKOR	Y=0	T=1	Y=1	T=0	Y=1	T=0	Y=1	T=0	Y=1	T=0	

GURU DAN SEKOLAH											
SOALAN	S4		S8		S12		S16		S20		JUMLAH
SKOR	Y=0	T=1	Y=0	T=1	Y=1	T=0	Y=0	T=1	Y=1	T=0	

KEBERGANTUNGAN KEPADA INTERNET											
SOALAN	S21		S22		S23		S24		S25		JUMLAH
SKOR	Y=1	T=0									

KEPUTUSAN SOAL SELIDIK

Senaraikan jumlah skor di dalam ruang dibawah.

KATEGORI	JUMLAH SKOR		
	RENDAH (0-1)	SEDERHANA (2-3)	TINGGI (4-5)
PERIBADI (P)			
KELUARGA (K)			
KAWAN (KW)			
GURU DAN SEKOLAH (GS)			
KEBERGANTUNGAN KEPADA INTERNET (KI)			

SOAL SELIDIK PENGURUSAN EMOSI

Nama : _____

Tahun : _____ Jantina:

Lelaki		Perempuan	
--------	--	-----------	--

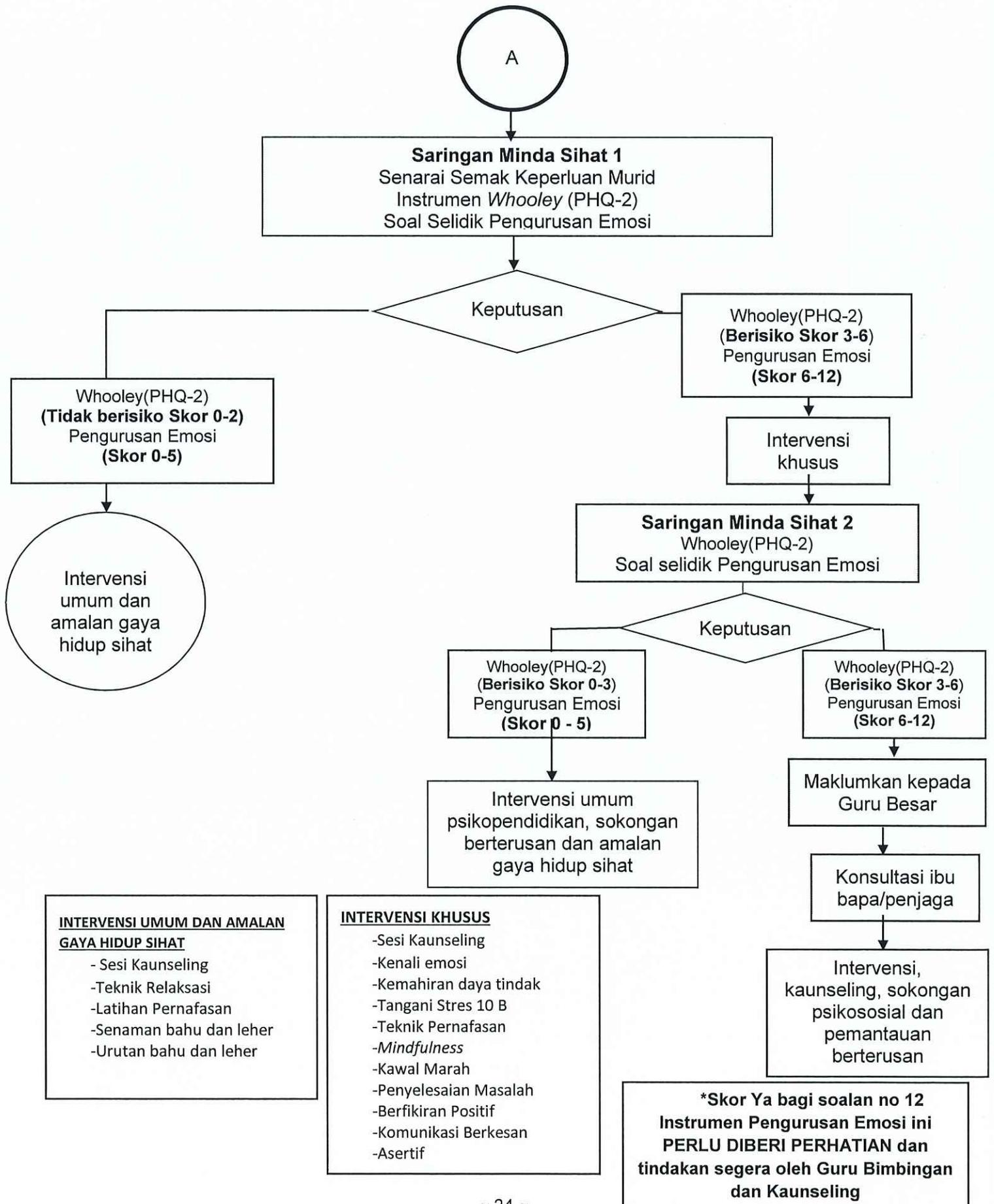
Arahan :

Sila jawab soalan berikut yang jelas menggambarkan tentang diri anda dalam **tempoh sebulan yang lalu**.

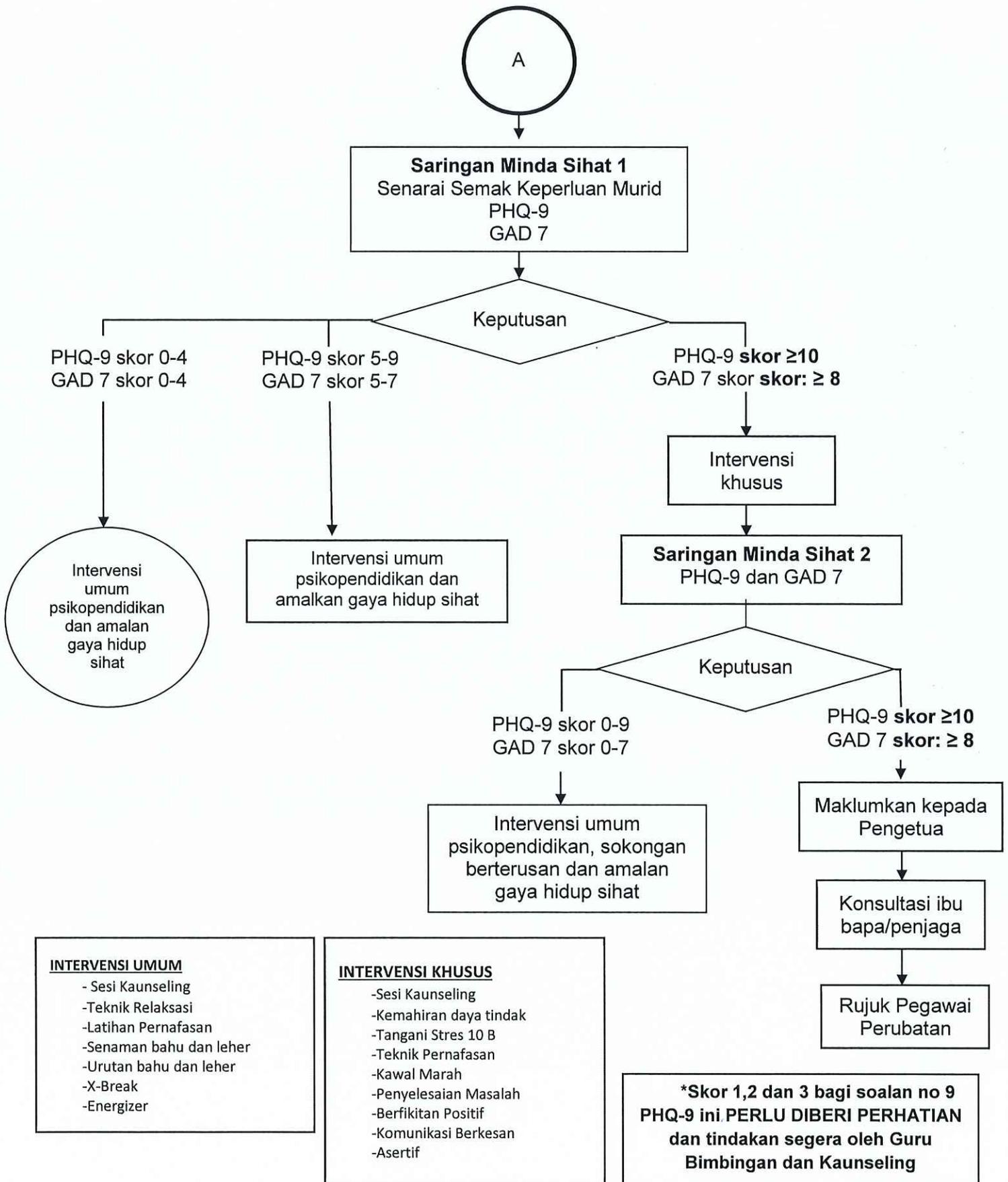
BIL	SOALAN	YA	TIDAK
1.	Saya susah untuk bertenang		
2.	Saya berasa sunyi		
3.	Saya cepat tertekan/stres		
4.	Saya rasa menggeletar/ mengigil (contohnya pada tangan)		
5.	Saya cepat penat apabila cemas		
6.	Saya rasa tidak dihargai		
7.	Saya mudah berasa bimbang		
8.	Saya cepat marah		
9.	Saya cepat berasa sedih		
10.	Saya rasa mudah terasa hati/sensitif/sentap		
11.	Saya berasa takut tanpa sebab		
12.	Saya rasa hidup ini tidak bermakna		
JUMLAH			

Jumlah Skor Ya	Tindakan
1-5	Amalan Gaya Hidup Sihat Intervensi umum
6 - 12	Intervensi khusus

CARTA ALIR SARINGAN MINDA SIHAT SEKOLAH RENDAH



CARTA ALIR SARINGAN MINDA SIHAT SEKOLAH MENENGAH



Instrumen Penilaian Pelaksanaan Program Minda Sihat dalam Kebiasaan Baharu

Arahan : Sila tandakan / pada ruangan yang disediakan.

Tahap	Skor	Deskripsi
Cemerlang	4	Dapat menunjukkan bahan bukti, terdapat banyak kekuatan dan boleh dicontohi
Baik	3	Dapat menunjukkan bahan bukti dan banyak kekuatan
Memuaskan	2	Dapat menunjukkan bukti sekadar memenuhi keperluan minimum
Sederhana	1	Banyak kelemahan yang memerlukan tindakan pembetulan dengan segera
Tidak memuaskan	0	Tidak dapat menunjukkan bukti/bahan

Bil	Perkara	Skala				
		0	1	2	3	4
1.	Melaksanakan pelbagai Promosi Minda Sihat Kebiasaan Baharu					
2.	Menyediakan perancangan pelaksanaan Program Minda Sihat Kebiasaan Baharu					
3.	Menghebahkan motto " Minda Sihat : Emosi Terjaga, Kehidupan Sejahtera " atau #MindaSihatEmosiTerjagaKehidupanSejahtera di pelbagai medium					
4.	Menyediakan analisis data murid Program Minda Sihat Kebiasaan Baharu					
5.	Melaksanakan intervensi murid Program Minda Sihat Kebiasaan Baharu					
6.	Menilai keberkesanan Program Minda Sihat Kebiasaan Baharu					
7.	Membentangkan dapatan Program Minda Sihat Kebiasaan Baharu kepada pentadbir, guru, ibu bapa/penjaga dan pihak berkepentingan					
8.	Melaksanakan jaringan pelbagai pihak dalam menyokong Program Minda Sihat Kebiasaan Baharu					
9.	Melaksanakan konsultasi, rujukan, kes konferen bagi mencari solusi terbaik dalam menyokong kesejahteraan diri murid					
10.	Menulis kajian berkaitan Program Minda Sihat					

Jumlah skor = $\frac{\quad}{40} \times 100$

PERATUS	TAHAP
0 - 25.9%	Tidak memuaskan
26 - 49%	Sederhana
50 - 74.9%	Memuaskan
75 - 85.9%	Baik
86 - 100%	Cemerlang