

MANUAL PENGGUNA SISTEM E-PSIKOLOGI P.E.A.R.L. MTPDRM



SISTEM E-PSIKOLOGI P.E.A.R.L. MTPDRM

Pengenalan

Sistem e-Psikologi MTPDRM ialah satu inovasi digital yang dibangunkan oleh Unit Psikologi, Bahagian Integriti dan Pematuhan Standard dan Pengajian IT, Maktab Teknik Polis Diraja Malaysia untuk saringan, penilaian, intervensi dan pemantauan kesihatan mental warga PDRM secara bersepadu. Ia menggabungkan platform psikometrik dalam talian, modul intervensi berbasis teknologi, serta pengurusan data berpusat untuk tujuan klinikal dan organisasi.

Komponen Utama

- Saringan Psikologi Digital
 - Menggunakan ujian psikometrik standard yang diisi secara atas talian.
 - Sistem memberi pemarkahan automatik serta pengelasan tahap risiko (rendah, sederhana, tinggi).
- Integrasi Modaliti Relaksasi
 - Termasuk penggunaan Biodot Stress Thermometer untuk biofeedback tahap tekanan.
 - Massage chair sebagai teknik relaksasi pra-sesi kaunseling/terapi.
- Dashboard Pemantauan
 - Paparan status tahap kesihatan mental secara 'real-time' untuk pegawai psikologi/kaunselor.
 - Boleh track perubahan skor dari masa ke masa.
- Pengurusan Klien Berisiko
 - Sistem mengklasifikasi risiko dari tahap normal hingga sangat perlu bantuan (contoh: kecenderungan bunuh diri).
 - Memudahkan follow-up dan intervensi segera.





DAFTAR PENGGUNA

Masuk portal e-psikologi MTPDRM

Sila masukkan link ini <https://epsikologimtpdrm.com/>
untuk ke
portal e-Psikologi MTPDRM





DAFTAR PENGGUNA

Paparan pendaftaran

1. Sila masukkan no kad pengenalan bagi anggota, pegawai awam atau orang awam.

2. Sila masukkan no personel contoh A1234567 dan no kad pengenalan bagi pegawai awam atau orang awam.

3. Sila masukkan nama penuh seperti di dalam kad pengenalan diri

4. Sila pilih status perkahwinan sama ada berkahwin, bujang, duda atau janda.



UJIAN PSIKOMETRIK MTPDRM

PENDAFTARAN PESERTA

PANDUAN UJIAN

- ✓ Format IC: 123456-12-1234
- ✓ Nombor Badan: GXXXXXX/RXXXXXXX/AXXXXXXX
- ⌚ Durasi: 15 minit
- 📶 Internet stabil diperlukan

1. Nombor Kad Pengenalan
000000-00-0000
2. Nombor Personel/Kad Pengenalan
CTH: R5213524 / A2029026 / G001234 / 0123456789
3. Nama Penuh
Masukkan Nama Penuh
4. Status Perkahwinan
Sila Pilih Status Perkahwinan ▼
5. Bangsa
Sila Pilih Bangsa ▼
6. Status Responden
Sila Pilih ▼

5. Sila pilih bangsa seperti dipilihan.

6. Sila pilih status responden seperti dipilihan





PENTADBIRAN UJIAN

Sila baca arahan pentadbiran ujian yang pertama (Beck Depression Inventory) dan klik Saya Faham untuk mulakan menjawab.

Beck Depression Inventory

1. Kesedihan

☐ Saya tak rasa sedih

☐ Saya rasa sedih

☐ Saya kesedihan sepanjang masa dan sukar meredakannya

☐ Saya sangat kesedihan

2. Pesimis

☐ Saya tak rasa optimis

☐ Saya rasa optimis

☐ Saya rasa optimis tetapi kadang-kadang pesimis

☐ Saya rasa optimis tetapi kadang-kadang pesimis

3. Kegagalan Lalu

☐ Saya tak rasa kecewa

☐ Saya rasa kecewa

☐ Apabila terkenangkan masa lalu, saya hanya nampak banyak kegagalan

☐ Saya rasa saya seorang manusia yang benar-benar gagal

☐ Saya dapat kepuasan daripada perkara yang pernah saya lakukan

Arahan untuk Beck Depression Inventory (BDI)

Soal selidik ini mengandungi 20 kenyataan. Sila baca setiap kumpulan kenyataan dengan teliti, kemudian pilih SATU kenyataan dalam setiap kumpulan yang PALING TEPAT menggambarkan perasaan anda sepanjang 2 MINGGU TERAKHIR, termasuk hari ini.

Pastikan anda membaca semua kenyataan dalam setiap kumpulan sebelum membuat pilihan anda.

Maklumat Terperinci:

- Jumlah Soalan: 20 soalan
- Skala Jawapan: 0-3 (4 pilihan untuk setiap soalan)
- Tujuan: Menilai tahap kemurungan

Saya Faham





PENTADBIRAN UJIAN

Paparan masa menjawab terletak di sebelah kanan, pengguna diberikan masa 15 minit untuk melengkapkan ke semua bahagian.





PENTADBIRAN UJIAN

Pilih pernyataan dengan jujur dan jawab kesemua soalan. Sistem tidak akan boleh diteruskan jika ada soalan yang masih belum dijawab.

Beck Depression Inventory

1. Kesedihan

- ☐ Saya tak rasa sedih
- ☒ **Saya rasa sedih**
- ☐ Saya kesedihan sepanjang masa dan sukar meredakannya
- ☐ Saya sangat sedih atau tak gembira sehingga tak mampu menanggungnya lagi

2. Pesimis

- ☐ Saya tak rasa lemah semangat mengenai masa depan
- ☒ **Saya rasa lemah semangat tentang masa depan**
- ☐ Saya rasa tiada apa yang hendak diharapkan
- ☐ Saya rasa masa depan saya mengecewakan dan keadaan takkan bertambah baik

3. Kegagalan Lalu

- ☐ Saya tak rasa saya seorang yang gagal
- ☒ **Saya rasa saya dah gagal lebih dari orang biasa**
- ☐ Apabila terkenangkan masa lalu, saya hanya nampak banyak kegagalan
- ☐ Saya rasa saya seorang manusia yang benar-benar gagal

4. Hilang Kepuasan

- ☐ Saya dapat kepuasan daripada perkara yang pernah saya lakukan
- ☐ Saya rasa saya hilang kepuasan





PENTADBIRAN UJIAN

Sila baca arahan pentadbiran ujian yang pertama (Beck Anxiety Inventory) dan klik Saya Faham untuk mulakan menjawab.

Beck Anxiety Inventory

1. Kebas atau rasa mencucuk

☒ **Tak Ada Langsung**

☐ Sedikit Sahaja

☐ Sederhana

☐ Sangat Teruk

2. Rasa panas

☒ **Tak Ada Langsung**

☐ Sedikit Sahaja

☐ Sederhana

☐ Sangat Teruk

3. Jalan terhuyung

☒ **Tak Ada Langsung**

☐ Sedikit Sahaja

☐ Sederhana

☐ Sangat Teruk

Arahan untuk Beck Anxiety Inventory (BAI)

Di bawah adalah senarai gejala-gejala lazim kebimbangan. Sila baca setiap pernyataan dengan teliti dan nyatakan sejauh mana anda TERGANGGU dengan setiap gejala sepanjang MINGGU LEPAS, TERMASUK HARI INI.

Pilih jawapan yang paling tepat menggambarkan tahap gangguan yang anda alami.

Maklumat Terperinci:

- Jumlah Soalan: 20 soalan
- Skala Jawapan: 0-3 (4 pilihan untuk setiap soalan)
- Tujuan: Menilai tahap keresahan

Saya Faham





PENTADBIRAN UJIAN

Sila baca arahan pentadbiran ujian yang pertama (Beck Anxiety Inventory) dan klik Saya Faham untuk mulakan menjawab.

Beck Anxiety Inventory

1. Bebas atau rasa mencucuk

☒ Tak Ada Langsung

☐ Sedikit Sahaja

☐ Sederhana

☐ Sangat Teruk

2. Rasa panas

☐ Tak Ada Langsung

☒ Sedikit Sahaja

☐ Sederhana

☐ Sangat Teruk

3. Jalan terhuyung-hayang

☒ Tak Ada Langsung

☐ Sedikit Sahaja

☐ Sederhana

☐ Sangat Teruk





PENTADBIRAN UJIAN

Sila baca arahan pentadbiran ujian yang pertama (Automatic Thought Questionnaire) dan klik Saya Faham untuk mulakan menjawab.

Automatic Thoughts Questionnaire

1. Saya tak bagus

1-Tak Ada Langsung

2-Kadang-kadang

3-Agak Keras

4-Selalu

5-Sepanjang

2. Kenapa saya tak

1-Tak Ada L

2-Kadang-k

3-Agak Keras

4-Selalu

5-Sepanjang

3. Tak ada siapa memahami saya

1-Tak Ada Langsung

2-Kadang-kadang

Arahan untuk Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ)

Di bawah adalah senarai pemikiran yang kadangkala muncul dalam fikiran seseorang. Sila baca setiap pemikiran dengan teliti dan nyatakan KEKERAPAN pemikiran tersebut muncul dalam fikiran anda sepanjang MINGGU LEPAS.

Pilih jawapan yang paling tepat menggambarkan kekerapan pemikiran tersebut.

Maklumat Terperinci:

- Jumlah Soalan: 17 soalan
- Skala Jawapan: 1-5 (5 pilihan untuk setiap soalan)
- Tujuan: Menilai corak pemikiran automatik

Saya Faham





PENTADBIRAN UJIAN

Pilih pernyataan dengan jujur dan jawab kesemua soalan. Sistem tidak akan boleh diteruskan jika ada soalan yang masih belum dijawab.

15. Mesti ada yang tak kena dengan diri saya

- ☐ 1-Tak Ada Langsung
- ☒ 2-Kadang-kadang
- ☐ 3-Agak Kerap
- ☐ 4-Selalu
- ☐ 5-Sepanjang Masa

16. Ia memang tak berbaloi

- ☐ 1-Tak Ada Langsung
- ☒ 2-Kadang-kadang
- ☐ 3-Agak Kerap
- ☐ 4-Selalu
- ☐ 5-Sepanjang Masa

17. Saya tak boleh siapkan apa pun

- ☐ 1-Tak Ada Langsung
- ☒ 2-Kadang-kadang
- ☐ 3-Agak Kerap





PENTADBIRAN UJIAN

Sila baca arahan pentadbiran ujian yang terakhir
(Yatt Suicide Scale) dan klik
Saya Faham untuk mulakan menjawab.

Yatt Suicide Attitude Scale

1. Saya tidak ada keinginan untuk meneruskan kehidupan ini

☐ Tidak Pernah

☐ Kadang-kadang

☐ Selalu

☐ Kerap

☐ Amat Kerap

2. Saya merasakan

☐ Tidak Pernah

☐ Kadang-kadang

☐ Selalu

☐ Kerap

☐ Amat Kerap

3. Terlintas dalam fikiran saya untuk menamatkan hidup ini apabila berhadapan dengan masalah yang besar

☐ Tidak Pernah

☐ Kadang-kadang

☐ Selalu

☐ Kerap

☐ Amat Kerap

Arahan untuk Yatt Suicide Attitude Scale (YSAS) ✕

Soal selidik ini bertujuan untuk menilai pemikiran berkaitan bunuh diri. Sila baca setiap pernyataan dengan teliti dan pilih jawapan yang PALING TEPAT menggambarkan pemikiran anda sepanjang MINGGU LEPAS.

Jika anda mengalami pemikiran yang membimbangkan, sila dapatkan bantuan segera dari kaunselor atau pakar kesihatan mental.

Maklumat Terperinci:

- Jumlah Soalan: 10 soalan
- Skala Jawapan: 1-5 (5 pilihan untuk setiap soalan)
- Tujuan: Menilai risiko bunuh diri

Saya Faham





PENTADBIRAN UJIAN

Pilih pernyataan dengan jujur dan jawab kesemua soalan. Sistem tidak akan boleh diteruskan jika ada soalan yang masih belum dijawab.

3. Terlintas dalam fikiran saya untuk menamatkan hidup ini apabila berhadapan dengan masalah yang besar

☐ Kadang-kadang

☒ Selalu

☐ Kerap

☐ Amat Kerap

4. Saya pernah terfikir untuk menamatkan hidup saya

☐ Tidak Pernah

☐ Kadang-kadang

☒ Selalu

☐ Kerap

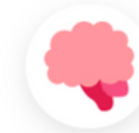
☐ Amat Kerap





SLIP KEPUTUSAN

Setelah selesai menjawab, keputusan akan dipaparkan bagi memudahkan proses intervensi dilakukan.



SARINGAN MINDA SIHAT P.E.A.R.L

PSYCHOLOGY EVALUATION FOR ASSESSMENT OF RESILIENCE AND LIFE'S EMOTION

HAK MILIK UNIT PSIKOLOGI
BAHAGIAN INTEGRITI DAN PEMATUHAN STANDARD
MAKTAB TEKNIK PDRM BAKRI

NAMA:
TEST 2

NO. K/P:
870130-01-5644

NO. BADAN:
A1236789

PENGAJIAN/BAHAGIAN:
PUSAT PENYELIDIKAN SUMBER DAN
KAJIAN BAHAN - CAWANGAN
PENILAIAN PRESTASI DAN PEPERIKSAAN

KEPUTUSAN SARINGAN MINDA SIHAT P.E.A.R.L

PEMIKIRAN AUTOMATIK

Minimal: Anda jarang mengalami pemikiran negatif. Kebanyakan pemikiran adalah neutral atau positif, dan perasaan negatif yang timbul tidak mengganggu kehidupan harian anda.

KEBIMBANGAN

Sederhana: Anda mengalami kebimbangan yang boleh mengganggu aktiviti harian. Pertimbangkan untuk berbincang dengan pakar.

KEMURUNGAN

Sedikit Gangguan Mood: Anda mungkin mengalami sedikit gangguan mood. Teknik pengurusan stres dan aktiviti yang menyeronokkan boleh membantu.

TINDAKAN BERISIKO

SIKAP
Perlu Perhatian: Anda menunjukkan beberapa sikap yang membimbangkan. Adalah sangat penting untuk mendapatkan bantuan profesional dengan segera.

IDEA
Perlu Perhatian: Anda menunjukkan beberapa pemikiran yang membimbangkan. Adalah sangat penting untuk mendapatkan bantuan profesional dengan segera. Sila hubungi talian Befrienders di 03-76272929 (24 jam) atau kaunselor anda untuk bantuan segera.

Cetak Keputusan

Menu Utama



SLIP KEPUTUSAN

Slip keputusan ujian boleh dimuat turun dalam bentuk pdf atau dicetak.

epsikologimtpdrm.com/results

8/18/25, 1:40 PM

SARINGAN MINDA SIHAT P.E.A.R.L

SARINGAN MINDA SIHAT P.E.A.R.L
PSYCHOLOGY EVALUATION FOR ASSESSMENT OF RESILIENCE AND LIFE'S EMOTION
HAK MILIK UNIT PSIKOLOGI
BAHAGIAN INTEGRITI DAN PEMATUHAN STANDARD
MAKTAB TEKNIK PDRM BAKRI

NAMA:
TEST 2

NO. K/P:
870130-01-5644

NO. BADAN:
A1236789

PENGGAJIAN/BAHAGIAN:
PUSAT PENYELIDIKAN SUMBER DAN KAJIAN BAHAN - CAWANGAN PENILAIAN PRESTASI DAN PEPERIKSAAN

KEPUTUSAN SARINGAN MINDA SIHAT P.E.A.R.L

PEMISARAN AUTOMATIK
Minimal. Anda jarang mengalami pemikiran negatif. Kebanyakan pemikiran adalah neutral atau positif, dan perasaan negatif yang timbul tidak mengganggu kehidupan harian anda.

KERIBANGAN
Sederhana. Anda mengalami keribangan yang boleh mengganggu aktiviti harian. Pertimbangan untuk berbincang dengan pakar.

KEMURUNGAN
Sedikit Gangguan Mood. Anda mungkin mengalami sedikit gangguan mood. Teknik pengurusan stres dan aktiviti yang menyeronokkan boleh membantu.

TINDAKAN BERIKUT
SIKAP
Perlu Perhatian: Anda menunjukkan beberapa sikap yang membimbangkan. Adalah sangat penting untuk mendapatkan bantuan profesional dengan segera.
IDEA
Perlu Perhatian: Anda menunjukkan beberapa pemikiran yang membimbangkan. Adalah sangat penting untuk mendapatkan bantuan profesional dengan segera. Sila hubungi talian Befrienders di 03-76272929 (24 jam) atau kaunselor anda untuk bantuan segera.

Hak Milik Cipta Terpelihara Maktab Teknik PDRM Bakri, Muar Johor 2025

https://epsikologimtpdrm.com/results 1/1

Print 1 page

Destination Save as PDF

Pages All

Layout Portrait

More settings

Save Cancel

Cetak Keputusan Menu Utama



SISTEM e-PSIKOLOGI MAKTAB TEKNIK PDRM BAKRI