

INVENTORI KESIHATAN MENTAL PELAJAR (IKMP)

Nama	
Umur	
Tarikh	

Arahan

1 = Sangat Tidak Setuju | 2 = Tidak Setuju | 3 = Tidak Pasti | 4 = Setuju | 5 = Sangat Setuju

A. Tekanan & Stres

Item	1	2	3	4	5
Saya sering rasa tertekan dengan pelajaran.					
Saya mudah rasa letih walaupun tidak melakukan aktiviti berat.					
Saya sukar untuk berehat walaupun ada masa lapang.					
Saya rasa terbeban dengan tanggungjawab harian.					

B. Kebimbangan (Anxiety)

Item	1	2	3	4	5
Saya sering rasa risau					

tanpa sebab jelas.					
Saya berdebar atau gelisah dalam situasi biasa.					
Saya takut perkara buruk akan berlaku.					
Saya sukar mengawal rasa cemas.					

C. Emosi & Mood

Item	1	2	3	4	5
Saya sering berasa sedih atau kosong.					
Saya cepat berubah emosi tanpa sebab jelas.					
Saya mudah marah walaupun perkara kecil.					
Saya rasa hilang minat terhadap perkara yang saya suka.					

D. Keyakinan Diri

Item	1	2	3	4	5
Saya yakin dengan kebolehan diri. (R)					
Saya rasa diri saya tidak berharga.					
Saya selalu meragui diri sendiri.					

Saya boleh menerima kelemahan diri. (R)					
-----------------------------------------	--	--	--	--	--

E. Sosial & Sokongan

Item	1	2	3	4	5
Saya mempunyai rakan yang boleh dipercayai. (R)					
Saya rasa keseorangan walaupun bersama orang lain.					
Saya selesa berkongsi masalah dengan orang lain. (R)					
Saya rasa tidak disokong oleh orang sekeliling.					

F. Tingkah Laku & Fungsi Harian

Item	1	2	3	4	5
Saya sukar fokus dalam kelas.					
Saya kerap menangguhkan kerja.					
Saya menghadapi masalah tidur.					
Saya masih mampu menjalankan aktiviti harian dengan baik. (R)					

Kaedah Skor

Reverse item: 13, 16, 17, 19, 24 (guna formula 6 – skor)

Interpretasi Subskala

Skor	Tahap
4-8	Rendah
9-12	Sederhana
13-16	Tinggi
17-20	Sangat Tinggi

Skor Keseluruhan

24-50	Baik
51-75	Sederhana
76-100	Berisiko
101-120	Tinggi Risiko

Borang Jawapan (Scoring)

Item	Skor
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	

PENTAFSIRAN JAWAPAN INVENTORI KESIHATAN MENTAL PELAJAR (IKMP)

1. Skala Jawapan

- 1 = Sangat Tidak Setuju
- 2 = Tidak Setuju
- 3 = Tidak Pasti
- 4 = Setuju
- 5 = Sangat Setuju

2. Reverse Scoring

Item: 13, 16, 17, 19, 24

Formula: Skor baru = 6 - skor asal

3. Pengiraan Skor Subskala

- A. Stres (1-4)
- B. Anxiety (5-8)
- C. Emosi (9-12)
- D. Keyakinan Diri (13-16)
- E. Sosial (17-20)
- F. Fungsi Harian (21-24)

4. Interpretasi Subskala

Skor	Tahap
4-8	Rendah
9-12	Sederhana
13-16	Tinggi
17-20	Sangat Tinggi

5. Skor Keseluruhan

24-50	Baik
51-75	Sederhana
76-100	Berisiko
101-120	Tinggi Risiko

6. Template Jawapan (Untuk Laporan)

Pelajar menunjukkan tahap kesihatan mental dalam kategori _____ berdasarkan skor keseluruhan IKMP. Dapatan menunjukkan peningkatan dalam aspek _____. Intervensi awal disarankan bagi membantu pengurusan stres, emosi dan fungsi harian pelajar.