



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

Sistem Pengurusan Psikometrik (Psycare)

PANDUAN PENGGUNA WARGA UTM

Pusat Perkhidmatan Psikologi & Kaunseling UTM
Jabatan Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar & Alumni)

September 2024 / Versi 1.0

© UTM 2024

Hak cipta terpelihara. Sebarang bahagian daripada manual ini adalah dilarang untuk disalin, diedarkan atau diserahkan dalam bentuk apa jua sama ada elektronik, mekanikal, fotokopi, merekod dan sebagainya atau disimpan di dalam pangkalan data atau sistem dalam bentuk apa jua tanpa keizinan daripada Universiti Teknologi Malaysia.

KANDUNGAN

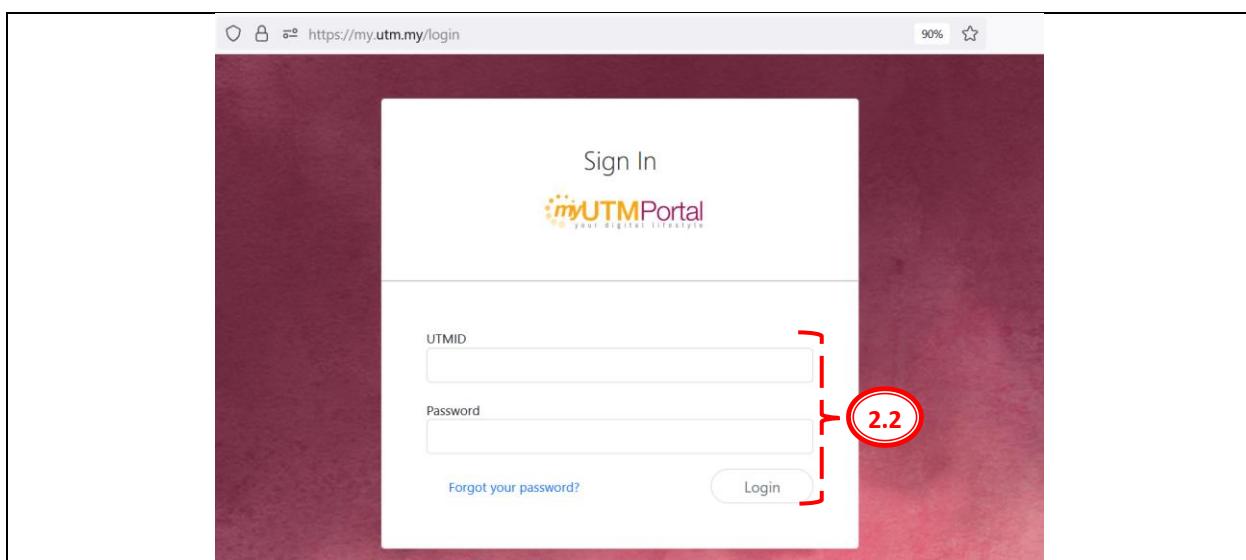
| | | |
|-----|------------------------------|----|
| 1.0 | Pengenalan..... | .3 |
| 2.0 | Login..... | 3 |
| 3.0 | Dashboard dan Menu | 4 |
| 3.1 | Dashboard | 4 |
| 3.2 | Menu | 4 |
| 4.0 | Ujian Psikometrik | 5 |
| 4.1 | DASS21..... | 5 |
| 4.2 | Maklumat Peribadi | 6 |
| 4.3 | Tab Senarai Sesi Ujian | 7 |
| 4.4 | Tab Ujian DASS21 | 8 |

1.0 Pengenalan

Dokumen Panduan Pengguna ini disediakan sebagai panduan dan rujukan untuk pengguna memahami dan menggunakan aplikasi yang telah selesai dibangunkan. Dokumen ini mengandungi langkah-langkah penggunaan dan pengoperasian aplikasi secara terperinci.

Dokumen ini diserahkan dan boleh dicapai secara talian didalam sistem oleh pemilik sistem dan bahagian yang mengendalikan kemudahan khidmat bantuan(helpdesk) di PTJ/Jabatan bagi tujuan membantu pengguna berkaitan penggunaan sistem.

2.0 Login



2.1 Masukkan URL <https://my.utm.my>

2.2 Masukkan Kata Nama dan Kata Laluan. Klik butang <Login>

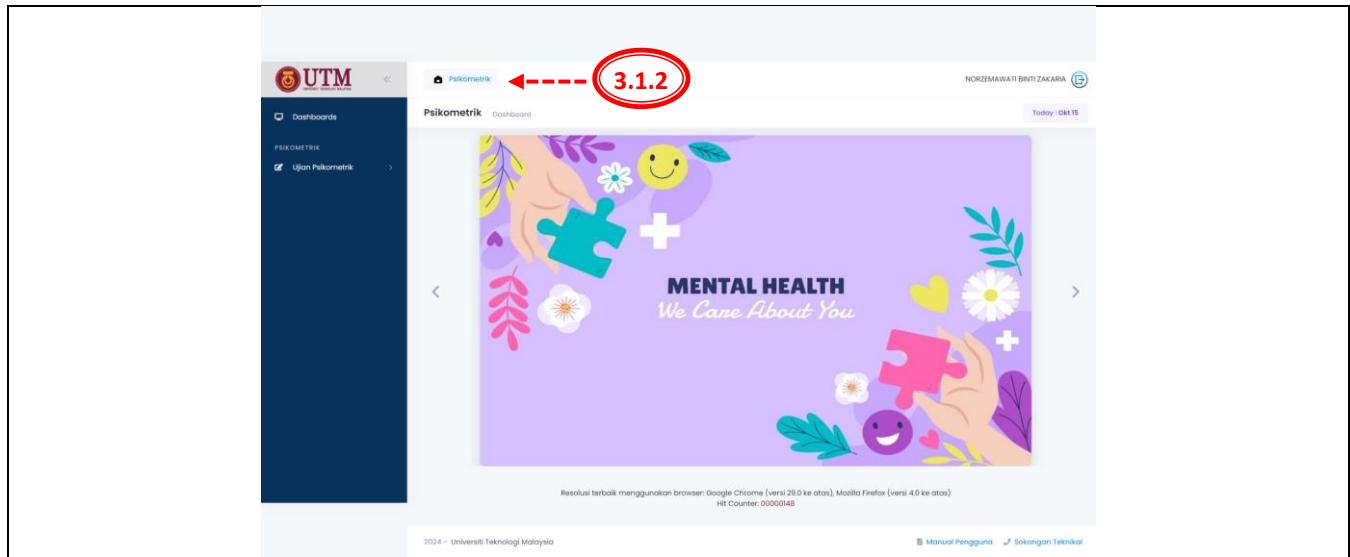


2.3 Pilih menu <PsyCare>

3.0 Dashboard dan Menu

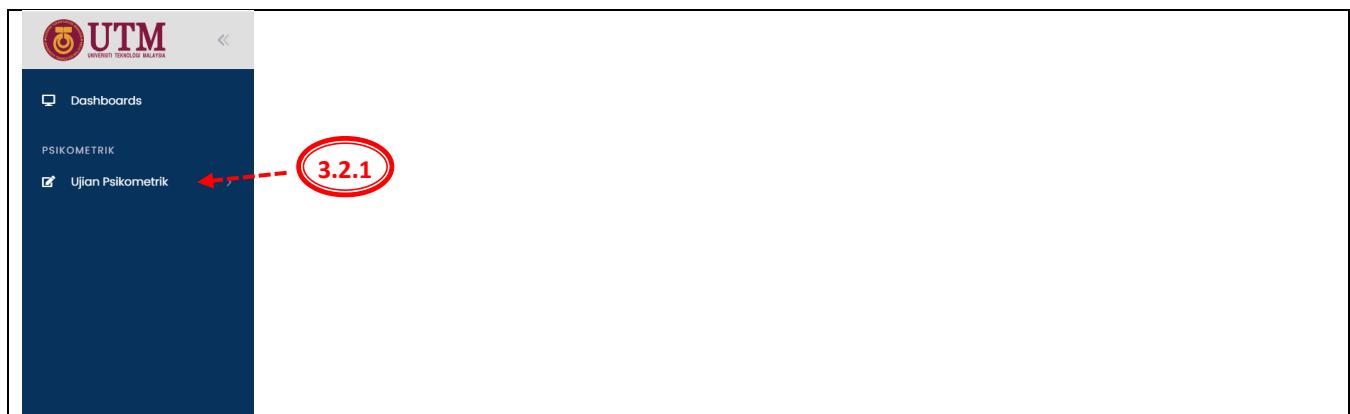
Resolusi terbaik menggunakan browser :
Google Chrome (versi 29.0 ke atas) dan Mozilla Firefox (versi 4.0 ke atas)

3.1 Dashboard



- 3.1.1 Dashboard Sistem Pengurusan Psikometrik dan Kaunseling terpapar.
- 3.1.2 Klik Menu Utama <Psychometric>.

3.2 Menu



- 3.2.1 Menu Psikometrik bagi staf dan pelajar terpapar.

4.0 Ujian Psikometrik

4.1 DASS21

4.1

Maklumat Umum

| | | | |
|---------------------|--------------------------------|---------------------|--------------------|
| No Matrik | 10087 | Nombor Kad Pengenal | 545123456789 |
| Gelaran / Nama | PUAN NORZEMAWATI BINTI ZAKARIA | Agama | ISLAM |
| Warganegara | MALAYSIA | Bangsa | MELAYU SEMENANJUNG |
| Jantina | PEREMPUAN | Status Kahwin | BERKAHWIN |
| Tarikh Lahir (Umur) | 10 Tahun 8 Bulan | | |

Maklumat Pekerjaan

| | | | |
|-------------------|---|----------|--------------------------|
| PTJ / Fakulti | JABATAN PERKHIDMATAN DIGITAL | Bahagian | BAHAGIAN INOVASI DIGITAL |
| Gred / Jawatan | PEN. PEGAWAI TEKNOLOGI MAKLUMAT KANAN KUP (F32) | | |
| Tempoh Berkhidmat | 17 Tahun 5 Bulan | | |

Maklumat untuk dihubungi

| | | | |
|----------------|------------------------------|-----|--------------------|
| Alamat | JABATAN PERKHIDMATAN DIGITAL | Pos | norzemawati@utm.my |
| Nombor Telefon | (603) 8022 3333 | | |

Senarai Sesi Ujian

UJIAN DASS21

! DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE (DASS21) merupakan ujian saringan awal untuk menilai tahap Kemurungan, Kebimbangan dan Stres melalui simptom yang dialami oleh individu. Secara umumnya ujian ini hanyalah sekadar saringan awal. Untuk maklumat lanjut anda disarankan untuk mendapatkan konsultasi dengan pihak berkaitan.

Tujuan / Objektif * --Please Choose-- **Sesi Reference No *** --Please Choose-- **Daftar Ujian**

Carian Keseluruhan :

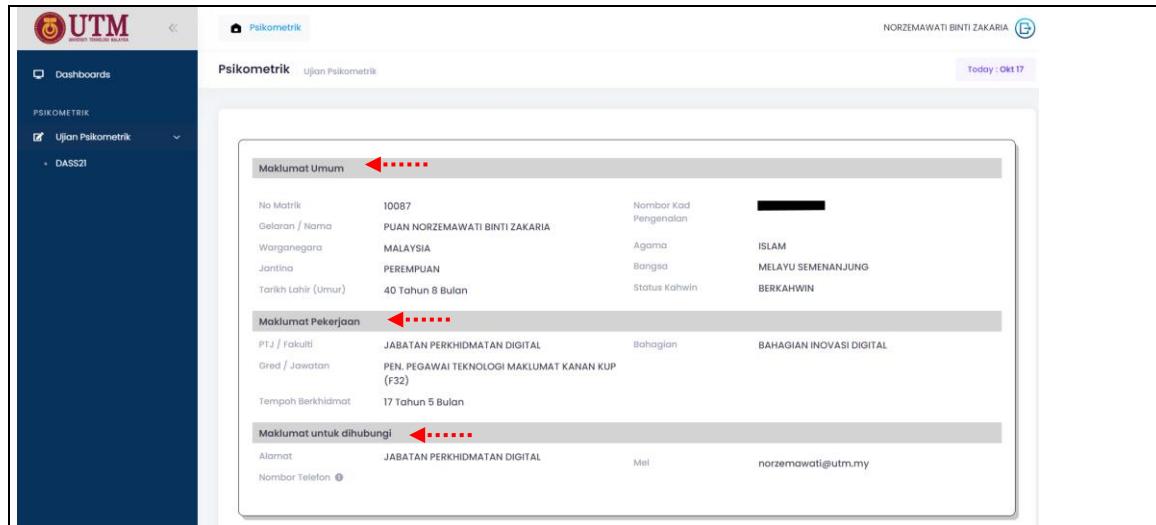
| BIL. | NO.RUJUKAN SESI UJIAN | KATEGORI | TUJUAN | SESI | STATUS | TARIKH HANTAR | TINDAKAN |
|------|-----------------------|----------|---------------------|----------------|-----------|---------------------|----------|
| 1 | 2024/DASS/00036 | STAF | Pusat Kesihatan UTM | 2024/SES/00011 | SUBMITTED | 28/08/2024 02:48 PM | |

10 Showing 1 to 1 of 1 records

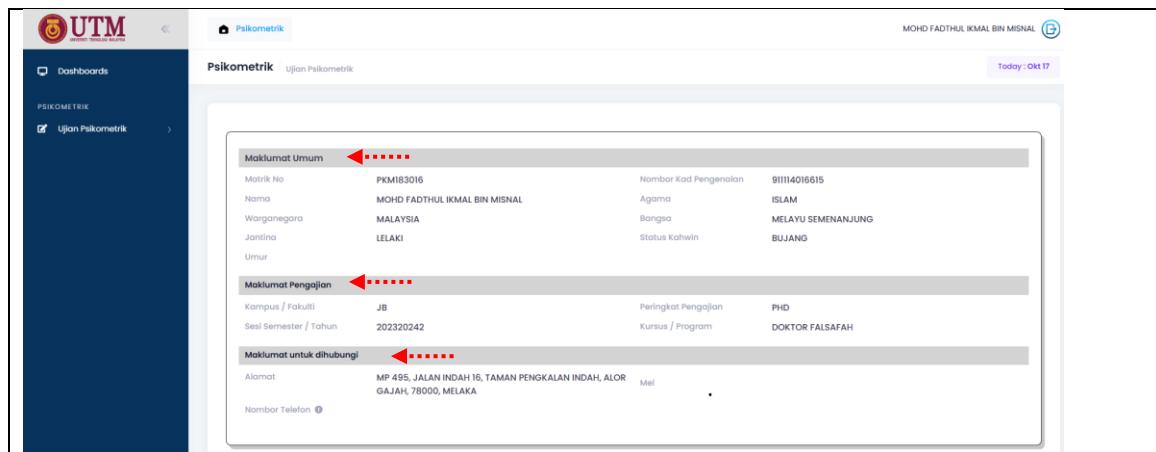
2024 - Universiti Teknologi Malaysia [Manual Pengguna](#) [Sokongan Teknikal](#)

4.1.1 Keseluruhan paparan DASS21 seperti gambarajah di atas

4.2 Maklumat Peribadi



- 4.2.1 Paparan Maklumat Staf UTM, pengguna menyemak maklumat umum, maklumat pekerjaan dan maklumat untuk dihubungi.



- 4.2.2 Paparan pelajar UTM, pengguna menyemak maklumat umum, maklumat pengajian, maklumat untuk dihubungi.

4.3 Tab Senarai Sesi Ujian

Senarai Sesi Ujian

UJIAN DASS21

Tujuan / Objektif * 4.3.2

Sesi Reference No * 4.3.3

4.3.4

Daftar Ujian

| BIL. | NO.RUJUKAN SESI UJIAN | KATEGORI | TUJUAN | SESI | STATUS | TARIKH HANTAR | TINDAKAN |
|----------------------------|-----------------------|----------|--------|------|--------|---------------|----------|
| No data available in table | | | | | | | |

Showing no records

4.3.1 Seterusnya pada tab yang aktif iaitu **Senarai Sesi Ujian**, pada tab ini pengguna akan mula mendaftar ujian DASS21 mengikut tujuan dan sesi ujian.

- 4.3.2 Pilih Tujuan / objektif.
- 4.3.3 Pilih Sesi Reference No.
- 4.3.4 Klik butang **+ Daftar Ujian**
- 4.3.5 Jika butang Daftar Ujian tiada, ikuti langkah 4.3.7**
- 4.3.5 Selepas klik daftar ujian, mesej paparan pengesahan terpapar.
- 4.3.6 Klik ok, kemudian paparan akan melangkau ke paparan soalan DASS21
- 4.3.7 Semak di dalam senarai sesi ujian seperti di bawah, sekiranya mempunyai data yang berstatus DRAFT, klik **NO RUJUKAN/SESI UJIAN**, pengguna perlu menjawab dan menyelesaikan solan DASS21 bagi no rujukan tersebut.

Senarai Sesi Ujian

UJIAN DASS21

--Please Choose--

-- Please Choose --

Carian Keseluruhan :

| BIL. | NO.RUJUKAN SESI UJIAN | KATEGORI | TUJUAN | SESI | STATUS | TARIKH HANTAR | TINDAKAN |
|------|-----------------------|----------|----------------------|-----------------|--------|---------------------|----------|
| 1 | 2024/DASS/00050 | PELAJAR | Saringan Minda Sihat | 2024/SESI/00011 | DRAFT | 17/10/2024 02:50 PM | |

Showing 1 to 1 of 1 records

4.3.8

4.4 Tab Ujian DASS21

DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE (DASS21)

Arahan: Soal selidik ini mengandungi 21 soalan. Sila baca setiap pernyataan dan tulis jawapan berdasarkan skala 0, 1, 2, atau 3 yang menggambarkan keadaan diri anda SEMINGGU YANG LEPAS. Tidak ada jawapan betul atau salah. Jangan mengambil masa terlalu lama untuk menjawab mana-mana kenyataan.

0 Tidak Pernah Sama Sekali
1 Jarang
2 Kerap
3 Sangat kerap

| | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Saya rasa susah untuk bertenang* | <input checked="" type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 2. Saya sedar mulut saya rasa kering* | <input checked="" type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 3. Saya seolah-olah tidak dapat mengalami perasaan positif sama sekali* | <input checked="" type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 4. Saya mengalami kesukaran bernafas (contohnya bernafas terlalu cepat, tercungap-cungap walaupun tidak melakukan aktiviti fizikal)* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 5. Saya rasa tidak bersemangat untuk memulakan sesuatu keadaan* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 6. Saya cenderung bertindak secara berlebihan kepada sesuatu keadaan* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 7. Saya pernah menggeletar (contohnya, tangan)* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 8. Saya rasa terlalu gelisah* | <input checked="" type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 9. Saya risau akan berlaku keadaan di mana saya panik dan berkelakuan bodoh* | <input checked="" type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 10. Saya rasa tidak ada apa yang saya harapkan (putus harapan)* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 11. Saya dapatkan saya mudah resah* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 12. Saya merasa sukar untuk relaks* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 13. Saya rasa muram dan sedih* | <input type="radio"/> 0 | <input checked="" type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 14. Saya tidak boleh terima apa jua yang menghalangi saya daripada meneruskan apa yang sedang dilakukan* | <input checked="" type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 15. Saya rasa hampir panik* | <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input checked="" type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 16. Saya tidak bersemangat langsung* | <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input checked="" type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 17. Saya rasa diri saya tidak berharga* | <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input checked="" type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 |
| 18. Saya mudah tersinggung* | <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input checked="" type="radio"/> 3 |
| 19. Walaupun saya tidak melakukan aktiviti fizikal, saya sedar akan debaran jantung saya (contoh, degupan jantung lebih cepat)* | <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input checked="" type="radio"/> 3 |
| 20. Saya rasa takut tanpa sebab* | <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input checked="" type="radio"/> 3 |
| 21. Saya rasa hidup ini tidak bererti lagi* | <input type="radio"/> 0 | <input type="radio"/> 1 | <input type="radio"/> 2 | <input checked="" type="radio"/> 3 |

[← Kembali](#) [Simpan](#)

- 4.4.1 Seterusnya tab **Ujian DASS21** diaktifkan, pada tab ini pengguna akan mula menjawab ujian DASS21.
- 4.4.2 Disediakan butang [Versi BM](#) [BI Version](#) untuk memilih bahasa soalan.
- 4.4.3 Jawab soalan dengan memilih pilihan skor.
- 4.4.4 Klik butang <simpan> untuk simpan dan hantar ujian

-
- 4.4.5 Jika Klik butang <kembali>, paparan akan kembali kepada tab senarai sesi ujian dan akan berstatus DRAFT, ulangi langkah 4.3.7 untuk menghantar ujian DASS21
 - 4.4.6 Klik butang <simpan>, ujian berjaya dihantar
 - 4.4.4 Mesej paparan skor dipaparkan.



- 4.4.5 Klik butang MENU UTAMA, paparan akan kembali ke paparan utama seperti 4.1