**INTERPRETASI INDEKS KESEJAHTERAAN KENDIRI (8-i2K)**

**BAHAGIAN 1:** **DIMENSI MINDA**

| **DIMENSI MINDA** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **44 hingga 60** | **TINGGI** | Anda mempunyai minda yang sejahtera. Anda seorang yang efisien dalam membuat keputusan dan sering mendapatkan maklumat lanjut sebelum sesuatu keputusan dibuat. Anda juga mempunyai daya kreativiti dan inovasi dalam merekacipta serta melakukan perubahan cara kerja. Di samping itu, anda digambarkan mempunyai daya ingatan yang baik serta cenderung menimba ilmu pengetahuan. |
| **0 hingga 43** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek minda. Anda perlu meningkatkan kemahiran dalam pembuatan keputusan, menjadi lebih kreatif dan inovatif serta meningkatkan daya ingatan dan ilmu pengetahuan.  Kemahiran membuat keputusan dapat ditingkatkan dengan mendapatkan maklumat lanjut terlebih dahulu sebelum sesuatu keputusan dibuat. Anda perlu berani mencuba, mencabar pemikiran, berfikir di luar kotak dan berfikir secara analitikal dalam membuat perubahan mahupun merekacipta bagi meningkatkan daya kreativiti dan inovasi.  Anda juga disarankan untuk membuat catatan, mengulang-ulang maklumat, membuat tugasan lanjut dan membuat latihan bagi meningkatkan daya ingatan.  Kesejahteraan minda juga boleh ditingkatkan dengan menghadiri kursus, seminar, melakukan pembacaan ilmiah, penerokaan ilmu baharu melalui pelbagai sumber serta latihan menyelesaikan masalah secara konsisten. |

**BAHAGIAN 2:** **DIMENSI EMOSI**

| **DIMENSI EMOSI** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **43 hingga 75** | **TINGGI** | Anda mempunyai emosi yang sejahtera. Anda berkebolehan dalam mengurus emosi dan mempunyai pengurusan kendiri yang baik. Kebolehan mengurus emosi menunjukkan anda mampu memahami emosi sendiri mahupun orang lain. Anda mampu mengawal emosi negatif dan berupaya menjalankan aktiviti harian dengan baik sungguhpun emosi anda terganggu.  Anda juga dilihat sebagai seorang yang bermotivasi, bersemangat, bersedia menerima cabaran dan mampu melaksanakan tugas dalam tempoh dan dengan kualiti yang ditetapkan. |
| **0 hingga 42** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek emosi. Anda perlu meningkatkan kemahiran mengurus emosi dan mengenali emosi sendiri mahupun orang lain. Anda juga disarankan untuk meningkatkan daya tindak dalam mengawal emosi negatif agar dapat menjalankan aktiviti seharian dengan baik sekiranya emosi anda terganggu. Anda juga digalakkan supaya lebih bermotivasi, bersemangat, bersedia menerima cabaran dan mampu melaksanakan tugas dalam tempoh dan kualiti yang ditetapkan.  Kesejahteraan emosi juga boleh ditingkatkan melalui mendekatkan diri dengan aktiviti keagamaan, berkongsi masalah dengan rakan yang dipercayai dan mendapatkan sokongan emosi daripada orang terdekat. Selain itu, kesejahteraan emosi juga boleh ditingkatkan dengan menghadiri kursus/seminar dan mendapatkan perkhidmatan kaunseling individu/kelompok. |

**BAHAGIAN 3:** **DIMENSI SPIRITUAL**

| **DIMENSI SPIRITUAL** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **39 hingga 60** | **TINGGI** | Anda mempunyai tahap spiritual yang sejahtera. Anda seorang yang mempunyai tahap kepercayaan yang tingg, bersyukur dan mengamalkan nilai-nilai murni dalam kehidupan anda. Anda digambarkan sebagai seorang yang cenderung melibatkan diri dengan aktiviti kerohanian/keagamaan, bersyukur dan berpuas hati dengan rezeki yang diperoleh serta berintegriti dalam melaksanakan tugas yang diamanahkan. |
| **0 hingga 38** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek spiritual. Anda disarankan untuk melibatkan diri dalam aktiviti kerohanian/keagamaan, positif terhadap ketentuan/takdir dan meningkatkan amalan nilai murni.  Kesejahteraan spiritual juga dapat ditingkatkan dengan menyumbangkan tenaga dalam aktiviti kesukarelawanan seperti aktiviti pemeliharaan/pemuliharaan flora dan fauna, bantuan bencana dan memberi bantuan kepada golongan yang memerlukan. |

**BAHAGIAN 4:** **DIMENSI SOSIAL**

| **DIMENSI SOSIAL** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **51 hingga 65** | **TINGGI** | Anda mempunyai hubungan sosial yang sejahtera. Anda seorang yang boleh menerima teguran dan kritikan dengan hati terbuka, mempunyai hubungan interpersonal yang baik dan ringan tulang dalam memberikan bantuan. Selain itu, anda juga peka dalam mengesan perubahan emosi orang lain, berhemah dalam berkomunikasi dan cenderung mengelakkan konflik. |
| **0 hingga 50** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek sosial. Anda disarankan agar meningkatkan kemahiran komunikasi interpersonal dan membina hubungan positif bersama orang sekeliling anda. Anda juga boleh meningkatkan kemahiran ini dengan bersikap terbuka, optimistik, bersangka baik dan empati, melibatkan diri dengan aktiviti kemasyarakatan seperti gotong royong, kenduri, majlis keramaian dan sebagainya.  Kesejahteraan sosial dan kemahiran komunikasi interpersonal juga boleh ditingkatkan dengan mengikuti kursus/seminar atau program pembinaan pasukan. |

**BAHAGIAN 5:** **DIMENSI FIZIKAL**

| **DIMENSI FIZIKAL** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **17 hingga 35** | **TINGGI** | Anda mempunyai aspek fizikal yang sejahtera. Anda mementingkan aspek kesihatan dari sudut senaman, bersukan dan aktiviti relaksasi. |
| **0 hingga 16** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek fizikal. Anda digalakkan untuk meluangkan masa bersenam dan beriadah. Pada masa yang sama, anda juga boleh melakukan aktiviti relaksasi, memanjakan diri di pusat kecantikan dan kesihatan, mendengar muzik, menyanyi serta bermeditasi. |

**BAHAGIAN 6:** **DIMENSI KEWANGAN**

| **DIMENSI KEWANGAN** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **36 hingga 65** | **TINGGI** | Anda mempunyai aspek kewangan yang sejahtera. Anda mempunyai pelan kewangan yang bertulis, berbelanja mengikut kemampuan dan mempunyai perancangan kewangan yang baik. Anda juga digambarkan sebagai seorang yang boleh mengurus pendapatan, merancang perbelanjaan, berbelanja mengikut kemampuan dan keutamaan serta mempunyai simpanan. |
| **0 hingga 35** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek kewangan. Anda disarankan membuat perancangan pelan kewangan secara bertulis bagi menjamin masa depan anda dan keluarga. Anda juga disyorkan untuk mengamalkan perbelanjaan berhemah dan mengikut kemampuan serta digalakkan membuat simpanan. Perancangan kewangan yang baik dapat dilaksanakan dengan mengurus pendapatan serta perbelanjaan secara konsisten dan teratur. |

**BAHAGIAN 7:** **DIMENSI PERSEKITARAN**

| **DIMENSI PERSEKITARAN** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **32 hingga 50** | **TINGGI** | Anda mempunyai aspek persekitaran tempat kerja yang sejahtera. Organisasi anda mengamalkan sistem persekitaran berkualiti dan anda terlibat dalam aktiviti pemeliharaan/ pemuliharaan alam sekitar. Anda juga peka kepada aktiviti yang dianjurkan oleh organisasi dalam kempen kesedaran alam sekitar, penjimatan air dan elektrik. Di samping itu, anda prihatin dengan isu semasa alam sekitar dan melibatkan diri dalam usaha pemeliharaan/ pemuliharaan alam sekitar. |
| **0 hingga 31** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek persekitaran tempat kerja. Anda perlu meningkatkan sensitiviti dalam amalan sistem persekitaran berkualiti yang dianjurkan oleh organisasi dan melibatkan diri dalam aktiviti pemeliharaan/pemuliharaan alam sekitar.  Kesejahteraan persekitaran juga boleh ditingkatkan melalui amalan kempen kitar semula, penanaman pokok, penjimatan elektrik dan air serta menyumbangkan tenaga dalam kempen-kempen pemeliharan/pemuliharaan alam sekitar. |

**BAHAGIAN 8:** **DIMENSI PEKERJAAN**

| **DIMENSI PEKERJAAN** | | |
| --- | --- | --- |
| **SKOR** | **TAHAP** | **INTERPRETASI** |
| **53 hingga 75** | **TINGGI** | Anda mempunyai aspek pekerjaan yang sejahtera. Ketua/penyelia anda adalah seorang yang prihatin, membantu anda menangani konflik serta memberi dorongan dan sokongan kepada anda. Anda juga digambarkan sebagai seorang yang kompeten, berdisiplin, patuh kepada peraturan, positif dan komited serta mempunyai beban kerja yang seiring dengan tuntutan tugas dan peranan. |
| **0 hingga 52** | **RENDAH** | Anda perlu meningkatkan kesejahteraan dalam aspek pekerjaan. Ini bermaksud anda perlu meningkatkan hubungan interpersonal dengan ketua. Anda juga disarankan untuk meningkatkan akauntabiliti, kompetensi, melibatkan diri dengan organisasi dan mengurus beban kerja agar bersesuaian dengan tugas dan peranan anda.  Kesejahteraan pekerjaan juga dapat ditingkatkan dengan meningkatkan kemahiran dalam menyesuaikan diri dengan gaya kepimpinan ketua/penyelia serta sentiasa memperbaiki diri dari semasa ke semasa. Anda juga disarankan untuk meningkatkan kepekaan dan patuh kepada peraturan organisasi serta mendapatkan latihan yang bersesuaian untuk meningkatkan tahap kecekapan dalam melaksanakan tugas.  Di samping itu, penglibatan secara aktif dalam memberikan pandangan dan idea terhadap pembangunan organisasi serta menguruskan tugas yang diamanahkan dengan baik akan dapat meningkatkan tahap kesejahteraan pekerjaan anda. |