

**SKALA TEKANAN COVID
(COVID STRESS SCALE)**

Translated by Nor Ba'ayah Abdul Kadir, Normaliza Ab. Malik and Rusyda Helma Mohd.

ARAHAN: Berikut ini adalah pernyataan tentang pelbagai jenis kebimbangan yang mungkin anda alami dalam tujuh hari lepas. Dalam pernyataan berikut, kami merujuk COVID-19 sebagai "virus".

INSTRUCTIONS: The following asks about various kinds of worries that you might have experienced over the past seven days. In the following statements, we refer to COVID-19 as "the virus".

0 = Tidak sama sekali	0 = Not at all
1 = Sedikit	1 = Slightly
2 = Sederhana	2 = Moderately
3 = Sangat	3 = Very
4 = Ekstrem	4 = Extremely

Item	0	1	2	3	4
1. Saya bimbang tentang dijangkiti virus ini <i>I am worried about catching the virus</i>					
2. Saya bimbang bahawa saya tidak dapat menjaga keselamatan keluarga daripada virus ini <i>I am worried that I can't keep my family safe from the virus</i>					
3. Saya bimbang bahawa sistem penjagaan kesihatan kita tidak dapat melindungi orang yang saya sayangi <i>I am worried that our healthcare system won't be able to protect my loved ones</i>					
4. Saya bimbang system penjagaan kesihatan kita tidak dapat melindungi saya daripada virus ini <i>I am worried our healthcare system is unable to keep me safe from the virus</i>					
5. Saya bimbang bahawa penjagaan asas kebersihan (cth: mencuci tangan) tidak mencukupi untuk melindungi saya daripada virus ini <i>I am worried that basic hygiene (e.g., handwashing) is not enough to keep me safe from the virus</i>					
6. Saya bimbang bahawa penjarakan sosial tidak mencukupi untuk melindungi saya daripada virus ini <i>I am worried that social distancing is not enough to keep me safe from the virus</i>					
7. Saya bimbang tentang kedai runcit akan kehabisan makanan <i>I am worried about grocery stores running out of food</i>					
8. Saya bimbang bahawa kedai runcit akan tutup <i>I am worried that grocery stores will close down</i>					
9. Saya bimbang tentang kedai runcit akan kehabisan bekalan bahan untuk pembersihan atau penyahjangkitan <i>I am worried about grocery stores running out of cleaning or disinfectant supplies</i>					
10. Saya bimbang tentang kedai runcit akan kehabisan ubat demam atau selsema <i>I am worried about grocery stores running out of cold or flu remedies</i>					
11. Saya bimbang tentang kedai runcit akan kehabisan bekalan air <i>I am worried about grocery stores running out of water</i>					
12. Saya bimbang tentang farmasi kehabisan ubat yang dipreskripsi <i>I am worried about pharmacies running out of prescription medicines</i>					
13. Saya bimbang bahawa warga asing menyebarkan virus di negara saya <i>I am worried that foreigners are spreading the virus in my country</i>					

14. Jika saya pergi ke restoran yang khusus dalam penyediaan makanan negara lain, saya akan bimbang tentang dijangkiti virus ini <i>If I went to a restaurant that specialized in foreign foods, I'd be worried about catching the virus</i>					
15. Saya bimbang tentang berhubung dengan warga asing kerana mereka mungkin mempunyai virus ini <i>I am worried about coming into contact with foreigners because they might have the virus</i>					
16. Jika saya bertemu seseorang daripada luar negara, saya akan bimbang bahawa mereka mungkin mempunyai virus ini <i>If I met a person from a foreign country, I'd be worried that they might have the virus</i>					
17. Jika saya berada di dalam lif dengan sekumpulan warga asing, saya akan bimbang bahawa mereka telah dijangkiti virus ini <i>If I was in an elevator with a group of foreigners, I'd be worried that they're infected with the virus</i>					
18. Saya bimbang bahawa warga asing menyebarkan virus ini kerana mereka tidak sebersih kita <i>I am worried that foreigners are spreading the virus because they're not as clean as we are</i>					
19. Saya bimbang bahawa jika saya menyentuh sesuatu di tempat awam (cth: pemegang tangan, pemegang pintu), saya akan dijangkiti virus ini <i>I am worried that if I touched something in a public space (e.g., handrail, door handle), I would catch the virus</i>					
20. Saya bimbang bahawa jika seseorang yang berhampiran dengan saya batuk atau bersin, saya akan dijangkiti virus ini <i>I am worried that if someone coughed or sneezed near me, I would catch the virus</i>					
21. Saya bimbang bahawa orang disekeliling saya akan menjangkiti saya dengan virus ini <i>I am worried that people around me will infect me with the virus</i>					
22. Saya bimbang tentang mengambil baki ketika urusan transaksi tunai <i>I am worried about taking change in cash transactions</i>					
23. Saya bimbang bahawa saya mungkin dijangkiti virus ini daripada pengendalian wang atau menggunakan mesin debit <i>I am worried that I might catch the virus from handling money or using a debit machine</i>					
24. Saya bimbang bahawa surat saya telah dicemari oleh pengendali surat <i>I am worried that my mail has been contaminated by mail handlers</i>					

Sila baca setiap kenyataan di bawah dan nyatakan kekerapan anda mengalami masalah tersebut sepanjang tempoh tujuh hari yang lalu.

Please read each statement and indicate how frequently you have experienced each problem during the past seven days.

0=Tidak pernah

0 = Never

1=Jarang

1 = Rarely

2=Kadangkala

2 = Sometimes

3=Selalu

3 = Often

4=Hampir selalu

4 = Almost always

Item	0	1	2	3	4
25. Saya mempunyai masalah menumpukan perhatian kerana saya sentiasa berfikir tentang virus ini <i>I had trouble concentrating because I kept thinking about the virus</i>					

26. Imej gangguan mental yang berkaitan dengan virus ini muncul dalam fikiran saya berlawanan dengan kehendak saya <i>Disturbing mental images about the virus popped into my mind against my will</i>					
27. Saya mengalami masalah tidur kerana saya bimbang tentang virus ini <i>I had trouble sleeping because I worried about the virus</i>					
28. Saya berfikir tentang virus ini bila saya tidak bermaksud untuk memikirkannya <i>I thought about the virus when I didn't mean to</i>					
29. Peringatan berkaitan virus ini menyebabkan saya mengalami reaksi fizikal, seperti berpeluh atau jantung berdebar-debar <i>Reminders of the virus caused me to have physical reactions, such as sweating or a pounding heart</i>					
30. Saya mengalami mimpi buruk tentang virus ini <i>I had bad dreams about the virus</i>					
<p>Item berikut adalah berkaitan soalan tentang pemeriksaan tingkah laku. Sepanjang tujuh hari yang lalu, berapa banyak anda telah melakukan yang berikut kerana keperihatinan tentang COVID-19?</p> <p><i>The following items ask about checking behaviours. During the past seven days, how much have you done the following because of concerns about COVID-19?</i></p> <p style="text-align: center;"> 0=Tidak pernah 0 = Never 1=Jarang 1 = Rarely 2=Kadangkala 2 = Sometimes 3=Selalu 3 = Often 4=Hampir selalu 4 = Almost always </p>					
Item	0	1	2	3	4
31. Melayari internet untuk rawatan COVID-19 <i>Searched the Internet for treatments for COVID-19</i>					
32. Meminta nasihat pakar kesihatan (cth: doktor atau ahli farmasi) tentang COVID-19 <i>Asked health professionals (e.g., doctors or pharmacists) for advice about COVID-19</i>					
33. Menyemak video YouTube tentang COVID-19 <i>Checked YouTube videos about COVID-19</i>					
34. Memeriksa badan sendiri untuk gejala jangkitan (cth: mengambil suhu badan sendiri) <i>Checked your own body for signs of infection (e.g., taking your temperature)</i>					
35. Mendapatkan kepastian daripada rakan atau keluarga tentang COVID-19 <i>Sought reassurance from friends or family about COVID-19</i>					
36. Menyemak siaran media sosial berkaitan COVID-19 <i>Checked social media posts concerning COVID-19</i>					