

**Self-Stigma of Seeking Help (SSOSH)
(Malaysian Translation)**

1=Strongly Disagree (Sangat Tidak Setuju)

2=Disagree (Tidak Setuju)

3=Agree & Disagree Equally (Tidak Pasti)

4=Agree (Setuju)

5=Strongly Agree (Sangat Setuju)

1. I would feel inadequate if I went to a therapist for psychological help.

Saya mungkin akan berasa diri saya adalah individu yang menyedihkan sekiranya saya bertemu kaunselor.

2. My self-confidence would NOT be threatened if I sought professional help.

Keyakinan diri saya TIDAK akan berkurangan sekiranya saya bertemu kaunselor.

3. Seeking psychological help would make me feel less intelligent.

Mendapatkan bantuan psikologi menjadikan saya rasa kurang bijak.

4. My self-esteem would increase if I talked to a therapist.

Semangat sendiri saya akan meningkat sekiranya saya berkongsi masalah dengan kaunselor.

5. My view of myself would not change just because I made the choice to see a therapist.

Pandangan saya terhadap kebolehan diri tidak akan berubah hanya kerana saya memilih untuk bertemu dengan kaunselor.

6. It would make me feel inferior to ask a therapist for help.

Saya akan berasa rendah diri sekiranya mendapat bantuan kaunselor.

7. I would feel okay about myself if I made the choice to seek professional help.

Saya akan berasa okey tentang diri saya sekiranya saya membuat keputusan untuk mendapatkan bantuan kaunselor.

8. If I went to a therapist, I would be less satisfied with myself.

Sekiranya saya bertemu kaunselor, saya akan rasa kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri.

9. My self-confidence would remain the same if I sought professional help for a problem I could not solve.

Keyakinan diri saya tidak akan berkurang sekiranya saya bertemu kaunselor untuk meminta pandangan terhadap permasalahan yang tidak dapat saya selesaikan.

For item 10, two possible translations are recommended:

Item 10. I would feel worse about myself if I could not solve my own problems.

Saya akan berasa tidak bagus terhadap diri saya sekiranya gagal menyelesaikan masalah sendiri.

OR

Item 10. I would feel worse about myself if I could not solve my own problems.

Saya akan berasa diri saya tidak bagus sekiranya gagal menyelesaikan masalah sendiri.