**PSS 10-C**

**Deskripsi skala**

*Perceives stress scale for Covid-19 (PSS-10-C)* merupakan modifikasi alat ukur yang digunakan untuk mengukur derajat stres di masa pandemi. Skala ini dikembangkan oleh Gunawan & Bintari (2021) dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Pedrozo-Pupo, Pedrozo-Cortez, & Campo-Arias (2020). Skala ini terdiri atas 10 item berupa pernyataan yang menggambarkan penilaian individu terhadap kehidupannya. Setiap item terdiri atas 5 pilihan jawaban yaitu, tidak pernah, hampir tidak pernah, kadang-kadang, cukup sering dan sangat sering.

**Properti psikometris**

Reliabilitas skala diukur dengan metode Alpha cronbach. Hasil uji reliabilitas Alpha yaitu 0.852 dan semua item dinyatakan valid.

**Referensi**

Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, *10*(1), 51-64.

Pedrozo-Pupo, J. C., Pedrozo-Cortés, M. J., & Campo-Arias, A. (2020). Perceived stress associated with COVID-19 epidemic in Colombia: an online survey. *Cadernos de saude publica*, *36*.

**Skala PSS-10-C**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pernyataan** | **TP** | **HTP** | **KK** | **S** | **SS** |
| **1** | Saya merasa terpengaruh seakan-akan sesuatu yang serius akan terjadi secara tiba-tiba berkaitan dengan pandemi ini |  |  |  |  |  |
| **2** | Saya merasa bahwa saya tidak mampu mengontrol hal-hal penting di hidup saya karena adanya pandemi |  |  |  |  |  |
| **3** | Saya merasa cemas atau stres dengan situasi pandemi |  |  |  |  |  |
| **4** | Saya percaya bahwa saya mampu mengatasi permasalahan personal terkait dengan pandemi ini |  |  |  |  |  |
| **5** | Saya merasa bahwa semuanya berjalan dengan baik-baik saja di tengah pandemi ini |  |  |  |  |  |
| **6** | Saya merasa tidak mampu untuk melakukan halhal yang seharusnya saya lakukan untuk mengontrol kemungkinan saya terinfeksi |  |  |  |  |  |
| **7** | Saya merasa saya dapat mengontrol kesulitan yang bisa saja terjadi di dalam hidup saya terkait dengan infeksi |  |  |  |  |  |
| **8** | Saya merasa bahwa semuanya masih dapat terkendali di tengah pandemi |  |  |  |  |  |
| **9** | Saya merasa kecewa karena hal-hal yang berkaitan dengan pandemi ini di luar kontrol saya |  |  |  |  |  |
| **10** | Saya merasa adanya kesulitan karena pandemi akhir-akhir ini dan saya tidak mampu untuk menghadapinya |  |  |  |  |  |

**Petunjuk Pengerjaan**

Pernyataan-pernyataan berikut ini berisikan mengenai pikiran dan perasaanmu selama satu bulan ke belakang. Di setiap pernyataan, kamu akan diminta untuk memilih apakah pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang kamu pikir atau rasakan.

**Petunjuk skoring**

Jawaban sangat tidak sesuai diskor 1, Tidak Pernah 2, Hampir Tidak Pernah 3, Kadang-Kadang 4, Sering 5, Sangat Sering. Kemudian jumlahkan skor dari kelima butir tersebut untuk mendapat skor kepuasan hidup