


Hubungan Literasi Psikologi dan Strategi Coping dengan Efikasi Diri Mahasiswa

Hanif Athallariq¹, Lisnawati Ruhaena²

¹Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kec. Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah, Indonesia

 Email korespondensi: f100210339@student.ums.ac.id

Abstrak. Efikasi diri merupakan keyakinan individu akan kemampuan dirinya dalam mencapai suatu tujuan tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara literasi psikologi dan strategi *coping* dengan efikasi diri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan partisipan berjumlah 191 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dipilih dengan teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan skala psikologi yang mencakup skala literasi psikologi, strategi *coping* dan efikasi diri. Analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara literasi psikologi dan strategi *coping* dengan efikasi diri mahasiswa ($F = 12.542$). Secara parsial literasi psikologi berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri ($t = 3.909$) serta strategi coping berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri ($t = 2.384$). Literasi psikologi berkontribusi sebesar 8,2%, sedangkan strategi *coping* berkontribusi sebesar 3,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi literasi psikologi dan strategi *coping* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi efikasi diri mereka. Temuan ini menegaskan pada pentingnya pemahaman konsep dasar psikologi dan keterampilan *coping* yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya bagi institusi untuk mengembangkan program untuk meningkatkan literasi psikologi dan strategi *coping* yang efektif.

Kata kunci: Efikasi diri; Literasi psikologi; Strategi coping



PENDAHULUAN

Efikasi diri, sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi tertentu, adalah konstruk psikologis fundamental yang memengaruhi perilaku dan adaptasi manusia [1]. Dalam ranah pendidikan tinggi, efikasi diri mahasiswa secara signifikan memengaruhi motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa dihadapkan pada beragam tantangan, baik akademis maupun personal, yang menuntut tingkat kepercayaan diri dan kapasitas adaptasi yang tinggi [2]. Kemampuan mahasiswa dalam mengatasi kesulitan-kesulitan ini sangat bergantung pada literasi psikologi mereka yaitu pemahaman tentang konsep psikologis serta strategi *coping* yang mereka gunakan untuk mengelola tantangan.

Berbagai studi global telah menggarisbawahi relevansi efikasi diri, literasi psikologi (sering dikaitkan dengan kecerdasan emosional atau literasi kesehatan mental), dan strategi *coping* dalam kehidupan mahasiswa. Gilar-Corbi et al., 2024 menemukan bahwa kecerdasan emosional, stres, dan efikasi diri saling terkait dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Meskipun stres dapat berdampak negatif namun kecerdasan emosional, efikasi diri, strategi *coping*, dan dukungan sosial dapat mengurangi dampak tersebut. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki keterampilan *coping* yang lebih baik dalam menghadapi stres dan menjaga keseimbangan psikologis [3]. Temuan ini sejalan dengan Wang et al., (2025), yang menunjukkan peningkatan efikasi diri pada calon guru setelah mengikuti program regulasi emosi dan manajemen stress [4]. Lebih lanjut, Gao et al., (2024) menyoroti peran efikasi diri dan literasi kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup individu dengan penyakit kronis, menunjukkan bahwa literasi psikologis memberdayakan individu untuk mengelola tantangan dan meningkatkan kesejahteraan mereka, yang pada gilirannya memengaruhi efikasi diri [5].

Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting dalam konteks pendidikan tinggi. Rismawati et al., (2024) membuktikan bahwa intervensi pendidikan kesehatan strategi coping dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa keperawatan [6]. Emiyani & Sofah, (2022) menekankan pentingnya strategi coping dalam mengatasi kejenuhan belajar [7]. Fakhriyani, (2024) menemukan bahwa literasi kesehatan mental tidak langsung berdampak pada kondisi mental, tetapi berhubungan positif dengan perilaku mencari bantuan, yang relevan dengan literasi psikologi [8]. Arif, (2024) menunjukkan bahwa efikasi diri akademik dan strategi coping efektif berkontribusi pada rendahnya tingkat burnout [9]. Danusatyawati, (2020) menegaskan hubungan positif antara efikasi diri dan strategi coping dalam menghadapi tugas akhir [10]. Berdasarkan temuan dari penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan efikasi



diri tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang adaptif untuk mengelola stres akademik.

Fenomena global dan nasional menunjukkan bahwa efikasi diri, literasi psikologi, dan strategi coping saling berkaitan dan berperan penting dalam pengalaman akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa Fakultas Psikologi UMS juga menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang memerlukan strategi coping yang efektif. Pemahaman mereka tentang konsep psikologis turut memengaruhi kemampuan menghadapi tantangan serta meningkatkan efikasi diri.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola aspek kognitif, sosial, emosional, dan perilaku untuk mencapai tujuan [11]. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih gigih dalam menghadapi tantangan sementara efikasi diri rendah dapat menjadi penghambat keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis [12]. Hasil survei awal terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi UMS menunjukkan banyak mahasiswa merasa kurang mampu dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi situasi sulit, menandakan tingkat efikasi diri yang rendah.

Dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional, mahasiswa psikologi perlu memiliki literasi psikologi yang baik. Literasi psikologi adalah kemampuan menerapkan prinsip-prinsip psikologi dalam kehidupan sehari-hari secara pribadi, profesional dan sosial [13]. Literasi ini mencakup pemahaman ilmu psikologi, berpikir ilmiah, berpikir kritis, penerapan pada isu nyata, perilaku sehari-hari, kemampuan ipteks, komunikasi efektif, hingga refleksi diri [14].

Di sisi lain, strategi coping merujuk pada cara individu mengatasi stres [15]. Strategi ini dibagi menjadi problem-focused, emotion-focused, dan avoidant coping [16]. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih sering menggunakan coping adaptif, seperti pemecahan masalah atau pencarian dukungan sosial [17]. Sedangkan mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung menggunakan coping penghindaran [18].

Ketiga variabel efikasi diri, literasi psikologi, dan strategi coping berhubungan erat dan saling memengaruhi. Namun, masih sedikit penelitian yang mengkaji keterkaitan literasi psikologi secara langsung, khususnya pada mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi psikologi dan strategi coping dengan efikasi diri mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Temuan ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam psikologi pendidikan dan manfaat praktis bagi pengembangan program peningkatan efikasi diri melalui intervensi literasi psikologi dan strategi coping yang efektif.



METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif korelasional. Dengan metode ini, peneliti dapat mengetahui hubungan literasi psikologi dan strategi koping dengan efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu efikasi diri sebagai variabel dependen, serta literasi psikologi dan strategi coping sebagai variabel independen.

Efikasi diri adalah kemampuan seseorang dalam meyakini dirinya mampu dalam menghadapi suatu tugas atau tantangan. Tingkat efikasi diri dapat memengaruhi perilaku antar individu dengan kemampuan yang serupa, karena berperan dalam memengaruhi keputusan, penetapan tujuan, strategi mengatasi masalah, dan ketekunan dalam berusaha. Dalam penelitian ini, efikasi diri diungkap dengan menggunakan skala General Self-Efficacy Scale (GSES) yang dikembangkan oleh (Schwarzer & Jerusalem (1995) berdasarkan dimensi efikasi diri yang diperkenalkan oleh Bandura (1997) dan terdiri dari tiga aspek: Magnitude, Strength, dan Generality [19] [11].

Literasi psikologi adalah kemampuan seseorang dalam memahami dan mengaplikasikan informasi serta konsep dasar psikologi dalam kehidupan sehari-hari. Literasi psikologi dapat membantu individu untuk membuat keputusan baik untuk diri sendiri, maupun lingkungan sosial serta membantu individu dalam memahami hal-hal di kehidupan sehari-hari. Pada penelitian ini literasi psikologi diungkap menggunakan skala Literasi Psikologi yang disusun berdasarkan dimensi literasi psikologi yang diperkenalkan oleh McGovern et al., (2010), yang terdiri dari aspek Personal, Profesional dan Sosial [20].

Strategi *coping* adalah upaya yang dilakukan seseorang secara berkelanjutan dengan tujuan untuk menghadapi tekanan, tuntutan, atau permasalahan yang dihadapi, baik dari diri sendiri maupun lingkungannya. Pada penelitian ini strategi *coping* diungkap dengan menggunakan skala *Brief Coping Orientation to Problems Experienced* (COPE) yang dikembangkan oleh Carver (1997), skala ini terdiri dari aspek *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, dan *Less-useful coping* [21]. Terdapat aspek yang ditambahkan dalam skala ini yaitu *Avoidant Coping*, yaitu strategi *coping* yang maladaptif atau strategi yang memperburuk kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah [22].

Penelitian ini ditujukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022, berdasarkan data yang diperoleh dari data arsip tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta per tanggal 15 Mei 2025 terdapat 304 mahasiswa.

Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan convenience sampling dengan karakteristik mahasiswa aktif Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta semester



6. Penelitian ini menggunakan rumus Slovin untuk perolehan minimal sampel sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + (N (e)^2)}$$

n (Ukuran sampel) = Jumlah sampel/jumlah responden

N (Ukuran populasi) = Jumlah populasi

e (Tingkat kesalahan) = Batas kesalahan maksimal yang ditolerir dalam sampel penelitian

$$n = \frac{304}{1 + (304 (0,05)^2)} = 173$$

Penelitian ini melibatkan minimal 173 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. *Convenience sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan ketersediaan responden yang memenuhi kriteria penelitian [23]. Sebelum pelaksanaan penelitian, instrumen alat ukur Literasi Psikologi harus diuji validitas isi berdasarkan tabel aiken V dan diuji reliabilitasnya, yang bertujuan untuk memperoleh butir-butir yang sesuai dan layak digunakan sebagai instrumen pengukuran. Suatu pengukuran disebut memiliki validitas yang tinggi jika hasil data secara akurat menggambarkan variabel yang diukur sesuai dengan tujuan pengukuran [24].

Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Validitas Isi	Reliabilitas	Aitem
Efikasi Diri	0,79 – 0,93	0,878	10
Literasi Psikologi	0,78 – 0,97	0,684	36
Strategi <i>Coping</i>	0,75 – 0,96	0,62	28

Pada skala efikasi diri aitem dinyatakan valid dengan nilai $V \geq 0,79$. Kemudian pada skala literasi psikologi dinyatakan valid dengan nilai $V \geq 0,78$ sedangkan pada skala strategi coping dinyatakan valid dengan nilai $V \geq 0,75$. Uji reliabilitas pada penelitian ini adalah Cronbach Alpha dengan menggunakan SPSS 25. Suatu aitem dapat diandalkan apabila memiliki koefisien alpha $\geq 0,6$ [24]. Hasil perhitungan skala efikasi diri memperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0,878, skala literasi psikologi memperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0,684 sedangkan skala strategi coping memperoleh nilai Alpha Cronbach sebesar 0,62. Metode analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda dengan menggunakan program SPSS 25.

HASIL

Uji asumsi klasik yang pertama dilakukan adalah uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* yang bertujuan untuk mengetahui apakah pada variabel efikasi diri, literasi psikologi dan strategi coping berdistribusi secara normal. Jika nilai signifikansi (*Asymp. Sig. (2-tailed)*) $> 0,05$ maka data dapat dianggap berdistribusi



secara normal, berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200 maka berkesimpulan data berdistribusi secara normal.

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel independent dengan variabel dependen. Jika nilai signifikansi pada *Linearity* < 0,05 maka data dianggap memiliki hubungan linear antara variabel independen dengan variabel dependen. Berdasarkan hasil uji linearitas pada variabel Literasi Psikologi dengan variabel Efikasi Diri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang linear antara variabel Literasi Psikologi dengan variabel Efikasi Diri. Demikian dengan hasil uji pada variabel Strategi *Coping* dengan variabel Efikasi Diri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 yang berarti terdapat hubungan linear antara variabel Strategi *Coping* dengan variabel Efikasi Diri.

Uji multikolinearitas dengan menggunakan metode *Tolerance* dan *VIF* yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independen. Jika nilai *Tolerance* > 0,100 dan *VIF* < 10,00 berarti tidak terdapat gejala multikolinearitas. Berdasarkan hasil uji pada variabel Literasi Psikologi memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,968 dan nilai *VIF* sebesar 1,033, yang berarti tidak terjadi gejala multikolinearitas. Sedangkan pada variabel Strategi *Coping* memiliki nilai *Tolerance* sebesar 0,968 dan nilai *VIF* sebesar 1,033, yang berarti tidak terjadi gejala multikolinearitas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut tidak menunjukkan adanya gejala multikolinearitas.

Uji heteroskedastisitas dengan menggunakan uji glejser bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat ketidaksamaan varians dari residual untuk semua data dalam model regresi linier. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Berdasarkan hasil uji diperoleh nilai signifikansi pada variabel Literasi Psikologi sebesar 0,267 dan nilai signifikansi pada variabel Strategi *Coping* sebesar 0,155, kedua variabel tersebut menunjukkan nilai signifikansi > 0,05 yang berarti tidak terjadi gejala heteroskedastisitas.

Tabel 2. Uji Hipotesis Mayor

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	222,851	2	111,426	12,542	0,000

Uji F dilakukan dalam regresi linear berganda untuk menguji hipotesis mayor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara Literasi Psikologi dan Strategi *Coping* dengan Efikasi Diri. Berdasarkan hasil uji F diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05. Karena nilai tersebut < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa variabel Literasi Psikologi dan Strategi *Coping* berpengaruh signifikan secara



simultan terhadap variabel Efikasi Diri. Dengan demikian, hipotesis mayor dapat diterima.

Tabel 3. Uji Hipotesis Minor

Variabel	Beta	t	Sig.	Keterangan
Literasi Psikologi	0,176	3,909	0,000	Terdapat hubungan positif yang signifikan
Strategi <i>Coping</i>	0,120	2,384	0,018	Terdapat hubungan positif yang signifikan

Uji hipotesis minor menggunakan uji t, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan positif yang signifikan. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi pada variabel Literasi Psikologi sebesar $0,000 < 0,05$, karena nilai tersebut $< 0,05$ maka antara variabel Literasi Psikologi dengan variabel Efikasi Diri terdapat hubungan positif yang signifikan. Uji tersebut juga menunjukkan nilai signifikansi variabel Strategi *Coping* sebesar $0,018 < 0,05$, karena nilai tersebut $< 0,05$ maka antara variabel Strategi *Coping* dengan variabel Efikasi Diri terdapat hubungan positif yang signifikan.

Tabel 4. Hasil Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien Regresi (Beta)	Koefisien Korelasi	R Square	Sumbangan Efektif (SE)
Literasi Psikologi – Efikasi Diri	0,272	0,302	11,8%	8,2%
Strategi <i>Coping</i> – Efikasi Diri	0,166	0,215		3,6%
Literasi Psikologi dan Strategi <i>Coping</i> – Efikasi Diri				11,8%

Sumbangan efektif bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Berdasarkan hasil analisis dari data penelitian dapat diketahui bahwa jumlah sumbangan efektif yang diberikan kedua variabel independen Literasi Psikologi dan Strategi *Coping* terhadap variabel dependen Efikasi Diri dengan diperoleh nilai R Square sebesar 11,8%. Literasi Psikologi memberikan kontribusi sebesar 8,2% sementara variabel Strategi *Coping* memberikan kontribusi sebesar 3,6%. Meskipun kedua variabel independen memiliki pengaruh positif yang signifikan, variabel Literasi Psikologi menunjukkan sumbangan yang lebih besar dibandingkan variabel Strategi *Coping*. Hal ini mengindikasikan bahwa pemahaman konsep psikologis mahasiswa memiliki dampak yang lebih besar dalam membentuk keyakinan diri dibandingkan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan.



Tabel 5. Kategorisasi

Kategori	Literasi Psikologi	Strategi Coping	Efikasi Diri
Sangat Rendah	0%	0%	0%
Rendah	0%	0%	0%
Sedang	31%	49%	2%
Tinggi	69%	51%	45%
Sangat Tinggi	0%	0%	53%
Jumlah	100%	100%	100%

Berdasarkan hasil analisis, data dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam 5 kategori yaitu kategori sangat rendah, kategori rendah, kategori sedang, kategori tinggi, dan kategori sangat tinggi. Pada tabel diatas dapat dilihat jika mayoritas mahasiswa sebanyak 69% memiliki tingkat literasi psikologi yang tinggi. Maka dapat dikatakan jika mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sudah memahami dan dapat menerapkan ilmu psikologi dengan baik. Dapat dilihat juga bahwa mayoritas mahasiswa sebanyak 51% memiliki tingkat strategi coping yang tinggi. Maka dapat dikatakan jika mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sudah mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan efektif. Selain itu pada tabel tersebut dapat dilihat pula bahwa mayoritas mahasiswa sebanyak 53% memiliki tingkat efikasi diri yang sangat tinggi. Maka dapat dikatakan jika mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta memiliki keyakinan akan kemampuannya yang tergolong sangat baik.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara Literasi Psikologi dan Strategi Coping terhadap Efikasi Diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, diperoleh bahwa Literasi Psikologi dan Strategi Coping secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Efikasi Diri. Hasil ini mendukung hipotesis mayor yang menyatakan bahwa kedua variabel independen secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap pembentukan efikasi diri mahasiswa.

Secara khusus, hasil uji hipotesis minor menunjukkan bahwa Literasi Psikologi memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap Efikasi Diri. Artinya, semakin tinggi tingkat pemahaman mahasiswa terhadap konsep-konsep dasar psikologi dan kemampuan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, maka semakin tinggi pula efikasi diri yang dimiliki. Literasi psikologi tidak hanya mencakup aspek kognitif seperti pemahaman teoretis, tetapi juga aspek afektif dan aplikatif, seperti kesadaran diri,



keterampilan pengambilan keputusan, dan kemampuan memahami orang lain. Individu dengan literasi psikologi yang baik cenderung mampu mengevaluasi kekuatan dan kelemahan dirinya, memahami proses mental dan emosionalnya, serta menyusun langkah-langkah strategis dalam menghadapi tantangan hidup. Temuan ini sejalan dengan penelitian Machin & Gasson, (2025) yang menyatakan bahwa efikasi diri berhubungan positif dengan literasi psikologi, terutama dalam konteks mahasiswa psikologi. Mahasiswa yang memahami prinsip-prinsip psikologi secara mendalam lebih percaya diri dalam menerapkan ilmunya dalam kehidupan akademik maupun sosial. Hal ini diperkuat oleh Green et al., (2017) yang menemukan bahwa mahasiswa psikologi menunjukkan efikasi diri lebih tinggi pada domain teori dan praktik dibandingkan domain penelitian, yang menunjukkan bahwa penguasaan literasi pada area tertentu berkontribusi terhadap rasa percaya diri individu dalam menjalankan fungsinya [26].

Selanjutnya, variabel Strategi Coping juga menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap Efikasi Diri. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan strategi coping secara adaptif, seperti problem-focused coping dan emotion-focused coping, lebih mampu mengelola tekanan akademik maupun psikososial, yang pada akhirnya mendukung terbentuknya keyakinan akan kemampuan diri. Strategi coping membantu individu dalam memahami, menerima, dan mengelola stres, yang merupakan bagian penting dari pengembangan efikasi diri.

Temuan ini didukung oleh penelitian Freire et al., yang menyatakan bahwa kombinasi strategi coping yang efektif berkorelasi dengan tingkat efikasi diri yang tinggi. Kemampuan mahasiswa untuk memilih dan menyesuaikan strategi coping dengan tuntutan situasi yang dihadapi merupakan bentuk efikasi itu sendiri [27]. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Rianawati A. P. yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara efikasi diri dengan problem-focused coping pada mahasiswa baru yang menjalani perkuliahan daring [28]. Demikian pula, penelitian oleh Danusatyawati menemukan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki strategi coping yang lebih kuat, khususnya dalam menghadapi tekanan saat menyelesaikan tugas akhir [10].

Dari hasil analisis kontribusi, diketahui bahwa Literasi Psikologi memberikan sumbangan efektif sebesar 8,2% dan Strategi Coping sebesar 3,6%, sehingga total kontribusi kedua variabel terhadap Efikasi Diri adalah sebesar 11,8%. Sementara itu, sebesar 88,2% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial, pengalaman akademik, kepribadian, dan faktor lingkungan lainnya. Meskipun demikian, hasil ini menegaskan bahwa baik literasi psikologi maupun strategi coping memiliki peran nyata dalam membentuk efikasi diri mahasiswa.



Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman konsep-konsep psikologis serta keterampilan dalam mengelola tekanan dan stres merupakan aspek penting dalam memperkuat efikasi diri mahasiswa. Literasi psikologi membantu mahasiswa memahami perilaku dan dinamika emosi dirinya sendiri maupun orang lain, sedangkan strategi coping memberikan kerangka perilaku dalam menghadapi tantangan secara sehat. Kedua variabel ini bekerja secara sinergis dalam membentuk keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan.

Keterbatasan dari penelitian ini adalah ruang lingkup responden yang terbatas, yakni hanya mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2022, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Penelitian ini juga belum memasukkan variabel-variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap efikasi diri, seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan lingkungan belajar.

Namun demikian, penelitian ini memiliki kelebihan dalam menyajikan pendekatan integratif antara literasi psikologi dan strategi coping dalam kaitannya dengan efikasi diri, yang masih jarang dikaji dalam literatur sebelumnya. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam merancang intervensi berbasis psikologi pendidikan yang bertujuan untuk memperkuat efikasi diri mahasiswa melalui peningkatan literasi psikologi dan pengembangan strategi coping adaptif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis mayor dapat diterima, yaitu hubungan antara Literasi Psikologi dan Strategi *Coping* dengan Efikasi Diri. Penelitian ini juga membuktikan hipotesis minor pertama pada penelitian dapat diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara Literasi Psikologi dengan Efikasi Diri, artinya semakin tinggi Literasi Psikologi yang dimiliki oleh mahasiswa akan membuat Efikasi Dirinya semakin tinggi. Hipotesis minor kedua pada penelitian ini juga diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara Strategi *Coping* dengan Efikasi Diri, artinya semakin tinggi Strategi *Coping* yang dimiliki oleh mahasiswa akan membuat Efikasi Dirinya semakin tinggi. Implikasi teoritis dari hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan positif dan signifikan antara Literasi Psikologi dan Strategi *Coping* dengan Efikasi Diri mahasiswa. Literasi Psikologi memberikan kontribusi yang lebih besar dibandingkan Strategi *Coping* meskipun keduanya merupakan faktor yang penting, temuan ini menegaskan pentingnya mengembangkan pemahaman konsep psikologis dan keterampilan *coping* yang adaptif pada mahasiswa untuk meningkatkan keyakinan pada kemampuan mereka. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah diperlukan program di lingkungan universitas untuk meningkatkan Literasi Psikologi



dan pengajaran strategi *coping* yang efektif, yang dapat berkontribusi pada peningkatan efikasi diri mahasiswa.

Saran untuk mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri menjadi lebih kuat yaitu dengan meningkatkan literasi psikologi dan strategi *coping* yang efektif. Literasi psikologi dapat ditingkatkan dengan memperdalam pemahaman konsep dasar psikologi, baik melalui perkuliahan maupun membaca literatur dan berdiskusi dengan sesama mahasiswa. Strategi *coping* dapat ditingkatkan dengan fokus untuk menyelesaikan masalah secara langsung dan mencari dukungan sosial dari teman atau dosen. Saran untuk institusi yaitu dengan membangun program yang berfokus pada pengembangan literasi psikologi dan keterampilan *coping*. Program ini dapat diwujudkan dalam bentuk pelatihan atau seminar tentang kesehatan mental, manajemen stress dan strategi pemecahan masalah. Selain itu institusi dapat menciptakan lingkungan yang suportif dan inklusif sehingga mahasiswa dapat merasa nyaman dalam mencari bantuan dan berbagi pengalaman, dengan mendorong interaksi yang positif antara mahasiswa dan dosen akan dapat memperkuat efikasi diri mahasiswa. Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi sehingga penelitian tidak terbatas pada perguruan tinggi tertentu saja. Selain itu untuk penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi variabel lain yang dapat memengaruhi hubungan Literasi Psikologi, Strategi *Coping* dan Efikasi Diri. Dengan mempertimbangkan saran ini, penelitian di masa depan dapat terus berkontribusi pada pemahaman yang lebih baik terkait faktor-faktor yang memengaruhi efikasi diri mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan teknis dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini, baik dari kalangan individu maupun instansi yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. L. Usher and D. B. Morris, "Self-efficacy," *Encyclopedia of Mental Health, Third Edition: Volume 1-3*, vol. 3, pp. 117–124, Jan. 2023, doi: 10.1016/B978-0-323-91497-0.00085-0.
- [2] Q. Meng and Q. Zhang, "The Influence of Academic Self-Efficacy on University Students' Academic Performance: The Mediating Effect of Academic Engagement," *Sustainability*, vol. 15, no. 7, Mar. 2023, doi: 10.3390/SU15075767.
- [3] R. Gilar-Corbi, N. Perez-Soto, A. Izquierdo, J.-L. Castejón, and T. Pozo-Rico, "Emotional factors and self-efficacy in the psychological well-being of trainee



- teachers," *Front Psychol*, vol. 15, p. 1434250, Sep. 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1434250.
- [4] H. Wang, B. N. Böke, W. Y. Chan, and N. Heath, "Enhancing Coping Self-efficacy and Well-being: A Multi-context Study of an Emotion Regulation Program for Preservice Teachers," *The Asia-Pacific Education Researcher*, Jan. 2025, doi: 10.1007/s40299-024-00949-9.
- [5] Y. Gao *et al.*, "The relationship between self-efficacy, health literacy, and quality of life in patients with chronic diseases: a cross-sectional study in China," *Front Public Health*, vol. 12, p. 1430202, Sep. 2024, doi: 10.3389/fpubh.2024.1430202.
- [6] A. E. Rismawati, N. Handayani, and V. Purnamasari, "Pendidikan Kesehatan Strategi Koping Stres Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi," *Jurnal Kesmas Prima Indonesia*, vol. 8, no. 2, Jul. 2024, doi: 10.34012/jkpi.v8i2.4974.
- [7] N. Emiyani and R. Sofah, "Strategi Problem Focused Coping Mahasiswa yang Mengalami Kejenuhan Belajar pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang*, vol. 0, no. 0, pp. 109–121, 2022.
- [8] D. V. Fakhriyani, "Pengaruh Literasi Kesehatan Mental Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Proyeksi*, vol. 19, no. 1, pp. 52–65, Jul. 2024, doi: 10.30659/JP.19.1.52-65.
- [9] M. Arif, "Hubungan Academic Self Efficacy Dan Coping Stress Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," Dec. 2024.
- [10] R. A. Danusatyawati, "Hubungan Efikasi Diri dengan Strategi Coping pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir di Universitas Sahid Surakarta," *JURNAL TALENTA PSIKOLOGI*, vol. 9, no. 2, Aug. 2020.
- [11] A. Bandura, *Self-efficacy: The Exercise of Control*, no. 1. Worth Publisher, 1997.
- [12] M. Murfika, S. M. Kaimuddin, and H. Bahar, "Efikasi Diri dengan Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," *Jurnal Sublimapsi*, vol. 2, no. 2, p. 51, May 2021, doi: 10.36709/sublimapsi.v2i2.18063.
- [13] J. Cranney and D. Dunn, *The Psychologically Literate Citizen: Foundations and Global Perspectives*. Oxford University Press, 2011.
- [14] B. Heritage, L. D. Roberts, and N. Gasson, "Psychological Literacy Weakly Differentiates Students by Discipline and Year of Enrolment," *Front Psychol*, vol. 7, p. 162346, Feb. 2016, doi: 10.3389/fpsyg.2016.00162.
- [15] R. S. Lazarus and S. Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.



- [16] C. S. Carver, M. F. Scheier, and J. K. Weintraub, "Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach.," *J Pers Soc Psychol*, vol. 56, no. 2, pp. 267–283, 1989, doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267+.
- [17] N. Nurfariza, D. Lutfianawati, D. Fitriani, and S. M. P. Lestari, "Hubungan Efikasi Diri dengan Mekanisme Koping dalam Menghadapi Skripsi Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati," *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 1, pp. 1003–1014, 2023.
- [18] L. Herlinda and Desmita, "Hubungan Efikasi Diri Dengan Strategi Copoing Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi," *Jurnal Psikologi Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 1–15, 2023.
- [19] R. Schwarzer and M. Jerusalem, "General Self-Efficacy Scale," Jan. 09, 1995. doi: 10.1037/t00393-000.
- [20] T. V. McGovern *et al.*, "Psychologically Literate Citizens," *Undergraduate education in psychology: A blueprint for the future of the discipline.*, pp. 9–27, Jan. 2010, doi: 10.1037/12063-001.
- [21] C. S. Carver, "You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE," *Int J Behav Med*, vol. 4, no. 1, pp. 92–100, 1997, doi: 10.1207/S15327558IJBM0401_6/METRICS.
- [22] A. Primadasa and P. A. Raihana, "The Relationship between Coping Strategies and Academic Adjustment with Academic Stress of Students during COVID-19 Online Learning Pandemic," *Proceeding ISETH (International Summit on Science, Technology, and Humanity)*, pp. 324–332, Apr. 2023, doi: 10.23917/iseth.2674.
- [23] J. W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches - John W. Creswell*. SAGE Publications, Inc., 2014.
- [24] S. Azwar, *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar, 2021.
- [25] M. A. Machin and N. Gasson, "The Measurement of Psychological Literacy and Employable Skills Self-efficacy in Undergraduate Psychology Students.," *Scholarsh Teach Learn Psychol*, vol. 11, no. 2, pp. 188–199, Jun. 2025, doi: 10.1037/stl0000336.
- [26] R. A. Green, E. G. Conlon, and S. A. Morrissey, "Task Values and Self-efficacy Beliefs of Undergraduate Psychology Students," *Aust J Psychol*, vol. 69, no. 2, pp. 112–120, Jun. 2017, doi: 10.1111/ajpy.12125.
- [27] C. Freire, M. del M. Ferradás, B. Regueiro, S. Rodríguez, A. Valle, and J. C. Núñez, "Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach," *Front Psychol*, vol. 11, p. 530329, May 2020, doi: 10.3389/FPSYG.2020.00841/BIBTEX.
- [28] M. Rianawati A. P., N. Widyayanti, and Widyastuti, "Hubungan antara Efikasi Diri dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa Baru yang Menjalani Kuliah



Daring dalam Situasi Pandemi Covid 19," *Jurnal Psikologi Mandiri*, vol. 4, no. 1, Aug. 2021.

