

## Hubungan Literasi Psikologi dan Dukungan Sosial terhadap Efikasi Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Chyntia Marella Gusenda Putri<sup>1</sup>✉, Lisnawati Ruhaena<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Surakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Muhammadiyah Sukarta, Jl. A. Yani, Sukarta, Indonesia

✉ Email korespondensi: [lr216@ums.ac.id](mailto:lr216@ums.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara literasi psikologi dan dukungan sosial dengan efikasi diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek berjumlah 195 mahasiswa aktif angkatan 2019–2021 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria usia 19–25 tahun serta sedang mengambil mata kuliah praktikum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan berupa skala Likert untuk mengukur literasi psikologi, dukungan sosial, dan efikasi diri. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda setelah dilakukan uji validitas, reliabilitas, dan asumsi klasik. Hasil analisis menunjukkan bahwa literasi psikologi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri mahasiswa ( $F = 239,970$ ;  $p < 0,01$ ). Uji t juga menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen berpengaruh signifikan secara parsial terhadap efikasi diri ( $p < 0,01$ ). Literasi psikologi memiliki kontribusi efektif sebesar 21,9%, sedangkan dukungan sosial memberikan kontribusi lebih besar, yaitu 49,5%. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman konsep-konsep psikologi yang baik dan dukungan sosial yang kuat dari lingkungan sekitar dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik. Hasil kategorisasi menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat literasi psikologi sedang, dukungan sosial tinggi, dan efikasi diri tinggi. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan literasi psikologi dan peningkatan dukungan sosial, baik dari teman sebaya, dosen, maupun keluarga, untuk membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri dalam proses belajar dan pengembangan diri.

**Kata kunci:** literasi psikologi; dukungan sosial; efikasi diri; mahasiswa



## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan, setiap individu memiliki peran tertentu. salah satunya adalah sebagai mahasiswa. Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mereka merupakan kelanjutan dari siswa yang telah menyelesaikan pendidikan menengah yang umumnya berlangsung selama empat tahun (Oktariani et al., 2020). Keberhasilan dalam menyelesaikan studi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh keyakinan terhadap kemampuannya sendiri, yang disebut efikasi diri.

Menurut Bandura, efikasi diri mengacu pada keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengendalikan dan mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep ini pertama kali dikemukakan oleh Bandura dalam teori kognitif-sosial, yang menekankan bahwa keyakinan tersebut memengaruhi motivasi, perilaku, serta keputusan individu. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi cenderung lebih percaya diri, gigih, dan mampu mengelola stres akademik dengan baik. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah dapat menghambat pencapaian akademik karena menurunnya semangat dan keyakinan diri (Fatimah et al, 2021).

Efikasi diri menjadi fenomena yang sering ditemukan. Pada penelitian (Halimatun Nihayah et al., 2023) menunjukan peserta didik yang memiliki efikasi diri rendah cenderung cemas, takut gagal, sulit mengontrol situasi, dan kurang mampu menghadapi tantangan, sehingga hal ini dapat menghambat keberhasilan mereka. Sejalan dengan (Khulul, 2023) bahwa keberhasilan siswa menyelesaikan tugas akademik sangat bergantung pada tingkat efikasi diri mereka terlepas dari tingkat kesulitan tugas. Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti pada 9 Oktober 2024 pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2021 yang menunjukkan bahwa sebanyak 43,1% mahasiswa mengalami kesulitan menghadapi situasi sulit atau tantangan dan 20,5% mahasiswa tidak mampu menyelesaikan masalah yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum memiliki efikasi diri yang kuat.

Efikasi diri memiliki tiga aspek yaitu tingkat (*level*), keluasan(*generality*), dan kekuatan (*strength*). Faktor efikasi diri yaitu sifat tugas, imbalan eksternal, peran sosial, dan pemahaman diri (Bandura, 1986; Kurniyawati, 2012). Keluasan efikasi diri dapat ditingkatkan melalui literasi psikologi yang memadai. Karma hal ini membantu individu memahami serta mengatur pikiran dan emosi secara efektif.

Literasi psikologi adalah kemampuan terkait pemahaman tentang psikologi dalam aspek kehidupan pribadi, sosial dan professional mereka sehari-hari (Taylor, 2019). Survei APA pada 1.000 orang dewasa menunjukkan bahwa literasi psikologi membantu



mereka memecahkan masalah nyata, sejalan dengan konsep efikasi diri (Banyard et al., 2015). Kemudian (Roberts et al., 2015) menyusun sembilan atribut literasi psikologi yaitu pengetahuan psikologi (*psychological knowledge*), berpikir kritis (*critical thinking*), penerapan dalam masalah (*application to issue*), bertindak secara etis (*acting ethically*), kemampuan untuk menggunakan atau mengevaluasi informasi dan teknologi secara efektif (*using/evaluation information and technology*), berkomunikasi secara efektif (*communication effectively*), menghormati keragaman (*respect for diversity*), memiliki wawasan dan refleksi diri sendiri dan orang lain (*self/other insight/reflection*).

Selain literasi psikologi menurut (Bandura, 1990) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap efikasi diri individu. Berdasarkan observasi (Sari dan Sumiati, 2016) kurangnya dukungan sosial membuat siswa kurang percaya diri dan cenderung bergantung pada orang lain, sehingga efikasi diri mereka rendah. Kemudian menurut (Zhao et al., 2025) Dukungan sosial menurunkan kecemasan dan kesepian, sehingga meningkatkan efikasi diri interpersonal pada mahasiswa vokasional. Seseorang yang merasa didukung secara sosial cenderung memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dan lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial mencakup dukungan yang diterima, yaitu bantuan nyata yang diberikan oleh orang lain, serta dukungan yang dirasakan, yakni dukungan sosial yang muncul dalam bentuk perasaan atau persepsi tentang kenyamanan, perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diberikan oleh pihak lain.

Temuan-temuan ini menguatkan pentingnya pengembangan efikasi diri mahasiswa melalui peningkatan literasi psikologi dan dukungan sosial. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan positif antara literasi psikologi dan dukungan sosial dengan efikasi diri. Tujuan dalam penelitian ini adalah menguji hubungan antara literasi psikologi dan dukungan sosial dengan efikasi diri. Hipotesis mayor dari penelitian ini adalah ada hubungan antara literasi psikologi dan dukungan sosial dengan efikasi diri. Hipotesis minor dari penelitian adalah ada hubungan positif antara literasi psikologi dengan efikasi diri, dan ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan efikasi diri.

Manfaat teoritis penelitian ini yaitu memperluas pemahaman mengenai hubungan antara literasi psikologi, dukungan sosial, dan efikasi diri; serta menjelaskan peran literasi psikologi dan dukungan sosial dalam meningkatkan efikasi diri yang penting bagi perkembangan pribadi maupun profesional. Manfaat praktisnya, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang program atau intervensi untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa melalui penguatan literasi psikologi dan dukungan sosial



## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel yang diteliti (Sugiyono, 2016). Terdapat 3 variabel dalam penelitian ini yang terdiri dari 2 variabel independen yaitu Literasi Psikologi (X1) dan Dukungan Sosial (X2) dan 1 variabel dependen yaitu Efikasi Diri (Y). Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2019-2021 dengan total mahasiswa sebanyak 384 mahasiswa. Kemudian penelitian ini dalam pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan rumus slovin ditentukan minimal sampel sebanyak 195 mahasiswa. Metode pengambilan data yang digunakan adalah skala likert. Skala yang diterapkan mencakup tiga aspek, yaitu psikologis, dukungan sosial, dan efikasi diri. Dalam skala Likert ini terdapat lima pilihan jawaban: sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS)

Efikasi diri diukur menggunakan *General Self-Efficacy Scale* (GSES) yang disusun oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) dengan mengacu pada dimensi dari Bandura (1997) yang kemudian dimodifikasi oleh Teo dan Kam (2014) lalu diadaptasi menjadi versi Bahasa Indonesia oleh Novrianto et al (2019) dan digunakan oleh Shafrina Difah Rizqi (2024) yaitu *magnitude*, *strength*, dan *generality*.

Literasi psikologi diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Roberts (2015) yang mencakup sembilan aspek utama, yaitu pengetahuan pokok psikologi (*psychological knowledge*), berpikir ilmiah (*scientific thinking*), berpikir kritis (*critical thinking*), penerapan dalam masalah (*application to issue*), bertindak secara etis (*acting ethically*), kemampuan untuk menggunakan atau mengevaluasi informasi dan teknologi secara efektif (*using/evaluation information and technology*), berkomunikasi secara efektif (*communication effectively*), menghormati keragaman (*respect for diversity*), memiliki wawasan dan refleksi diri sendiri dan orang lain (*self/other insight/reflection*). Lalu disusun aitem dalam Bahasa Indonesia sesuai dengan aspek. Kemudian aitem tersebut dilakukan expert judgment dan didapat aitem yang sesuai dalam menilai tingkat literasi psikologi dengan tepat.

Dukungan sosial diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh House Schaefer, kemudian di gunakan oleh Elita Ratini Putri (2021) dengan lima aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Pada penelitian ini dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sebelum uji validitas dilakukan expert judgment dengan perhitungan menggunakan Aiken's V. dan uji reliabilitas diukur menggunakan metode Cronbach's Alpha, dan Perhitungan ini dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Product and Service Solutions (SPSS) versi 25.0 yang dikembangkan untuk sistem operasi Windows. Hasil Skala Literasi Psikologi



dengan total 36 item didapatkan rentang  $V$  0,78 – 0,97 dan nilai reliabilitas sebesar 0.918. Kemudian skala Dukungan sosial dengan total 20 item didapatkan rentang  $V$  0,52 - 0,97 dan nilai reliabilitas sebesar 0,977. Dan yang terakhir skala Efikasi Diri dengan total 10 item didapatkan rentang  $V$  0,78 - 0,96 dan nilai reliabilitas sebesar 0,937 yang berarti skala pada penelitian ini semua diatas 0,6 maka skala tersebut nyatakan reliabel. (Azwar, 2016).

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis regresi linear berganda merupakan metode analisis statistic yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengukur bagaimana hubungan antara dua atau lebih variable independen dengan satu variable dependen (Kurniawan, 2016) Sebelum melakukan analisis model persamaan regresi dengan teknik regresi, penting untuk menguji asumsi klasik terlebih dahulu. Dalam penelitian ini, asumsi klasik yang diuji meliputi uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas, dan autokorelasi.

## HASIL

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2021 sebanyak 195 responden. Responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 50 responden dan responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 145 responden. Responden dengan usia 21 tahun berjumlah 54 responden, berusia 22

tahun berjumlah 73 responden, berusia 23 tahun berjumlah 17 responden, berusia 24 tahun berjumlah 18 responden dan berusia 25 tahun berjumlah 11 responden. Responden terbanyak merupakan angkatan 2021 berjumlah 149 responden, angkatan 2020 berjumlah 19 responden, dan angkatan 2019 berjumlah 27 responden.

**Tabel 1.** Nilai Normalitas

N		195	Ket
Normal Parameters	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	3,74376192	
Usia	Absolute	,078	Terdistribusi Normal
	Positive	,078	
	Negative	-,50	
Test Statistic		,078	
Asmp Sig. (2-tailed)		,006	

Berdasarkan hasil uji nilai normalitas one sample kolmogrov dengan sasaran



subjek sebanyak 195 responden, menunjukkan bahwa variabel Literasi Psikologi dan Dukungan Sosial dengan nilai Asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0.006 yang berarti nilai koefisien lebih besar dari 0.05. Sehingga data dapat dikatakan tersebar secara normal.

**Tabel 2.** Uji Linearitas

Variabel	F	Sig Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
Literasi Psikologi	1.315	0,102	0,056	Linear
Dukungan Sosial	0.837	0,743	0,041	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas variabel literasi psikologi dengan efikasi diri diperoleh hasil *linearity sig* sebesar 0.102 yang mana artinya terdapat hubungan yang linear antara variabel literasi psikologi dengan efikasi diri. Pada variabel dukungan sosial dengan efikasi diri mendapatkan hasil sig sebesar 0.743 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel dukungan sosial dengan efikasi diri.

**Tabel 3.** Uji Multikolinearitas

Collinearity Statistic	Keterangan		
	Tolerance	VIF	
Literasi Psikologi (X1)	,565	1.769	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial (X2)	,565	1.769	Tidak terjadi multikolinearitas

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa koefisien masing-masing variabel bebas atau independent yaitu literasi psikologi dan dukungan sosial sebesar 0.565 lebih besar dari 0.100 dan nilai VIF sebesar 1.769 lebih kecil dari 10.00. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada penelitian ini.



Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

Coefficients	Keterangan		
	t	Sig	
Literasi Psikologi (X1)	,130	,879	Tidak terjadi Heteroskedastisitas
Dukungan Sosial (X2)	,947	,346	Tidak terjadi Heteroskedastisitas

Tabel 5. Uji F

	F	Sig	Keterangan
Regresion	239,970	,000	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel di atas literasi psikologi (X1) dan dukungan sosial (X2) secara simultan berpengaruh sangat signifikan dengan efikasi diri (Y) karena ( $F=239.970$ );  $p=0.000$ ;  $P<0.01$ ), dengan demikian maka dapat disimpulkan hipotesis diterima.

Tabel 6. Uji t

Variabel	t	Sig	Keterangan
Literasi Psikologi (X1) dengan Efikasi Diri (Y)	6.021	,000	Hipotesis diterima
Dukungan Sosial (X2) dengan Efikasi Diri (Y)	11.866	,000	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hipotesis minor (H1) diterima, artinya terdapat hubungan literasi psikologi dengan efikasi diri pada mahasiswa dibuktikan dengan ( $t=6.021$ ;  $p=0.000$ ;  $p<0.01$ ). sementara hipotesis minor (H2) dukungan sosial juga diterima, dibuktikan dengan nilai ( $t=11.866$ ;  $p=0.000$ ;  $p<0.01$ ). sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Literasi Psikologi dengan Efikasi Diri dan juga terdapat Hubungan Dukungan Sosial terhadap Efikasi Diri mahasiswa.

Kemudian berdasarkan hasil sumbangan efektif penelitian ini diketahui bahwa literasi psikologi memiliki sumbangan sebesar 21,9% dan dukungan sosial memiliki sumbangan efektif lebih besar yaitu 49.5%. Kemudian dari hasil kategorisasi data, diketahui bahwa literasi psikologi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas



Muhammadiyah Surakarta sebanyak 26 (13,3%) memiliki literasi psikologi yang rendah sebanyak 142 (67,7%) memiliki literasi psikologi dalam kategori sedang, kemudian sebanyak 37 (19%) memiliki literasi psikologi pada kategori tinggi. Kemudian sebanyak 22 (11,3 %) memiliki dukungan sosial yang rendah, sebanyak 59 (30,3%) memiliki dukungan sosial dalam kategori sedang, kemudian sebanyak 114 (58,5%) memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi. Dan sebanyak 23 (11,8 %) memiliki efikasi diri yang rendah, sebanyak 79 (40,5%) memiliki efikasi diri dalam kategori sedang, kemudian sebanyak 93 (47,7%) memiliki efikasi diri pada kategori tinggi.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Literasi Psikologi dan Dukungan Sosial dengan Efikasi Diri mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis pada penelitian ini adalah 1) Terdapat hubungan positif Literasi Psikologi dan Dukungan Sosial terhadap Efikasi Diri mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta., 2) Terdapat hubungan positif Literasi Psikologi terhadap Efikasi Diri mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta., 3) Terdapat hubungan positif Dukungan Sosial terhadap Efikasi Diri mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima, yaitu ada hubungan positif yang signifikan antara Literasi Psikologi dan Dukungan Sosial secara bersama-sama terhadap efikasi diri mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. dibuktikan dengan nilai  $t$  sebesar 6,021 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Penelitian ini menjadi kelanjutan dari studi yang dilakukan oleh (Harris et al., 2021), yang meneliti bagaimana mahasiswa psikologi memandang dan memahami karakteristik literasi psikologis. Sesuai dengan definisi dari (QAA, 2019), meskipun mahasiswa psikologi umumnya memiliki kesadaran terhadap konsep literasi psikologis, mereka mungkin tidak secara eksplisit mengenali istilah tersebut. Temuan ini sejalan dengan teori Sosial Kognitif Bandura (1997), yang menyatakan bahwa efikasi diri mahasiswa berkembang melalui interaksi antara faktor pribadi dan sosial. Dalam konteks ini, literasi psikologi berfungsi sebagai faktor internal yang membekali mahasiswa dengan pengetahuan, kemampuan reflektif, dan strategi adaptif untuk menghadapi berbagai tantangan, sedangkan dukungan sosial bertindak sebagai faktor eksternal yang menyediakan dukungan emosional, pengakuan sosial, serta penguatan positif terhadap persepsi kemampuan diri. (Bandura, 1990) juga menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap efikasi diri individu. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sari dan Sumiati, 2026) yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri.



Berdasarkan hasil analisis, hipotesis minor pertama juga terbukti, yang menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara Literasi Psikologi dan Efikasi Diri. Dibuktikan dengan nilai  $t$  sebesar 6.021 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan demikian, hipotesis minor pertama dalam penelitian ini diterima. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian (Cabanach, 2012), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang lebih tinggi menunjukkan penerimaan diri yang lebih kuat, membangun hubungan sosial yang lebih positif, memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi, serta menunjukkan tujuan hidup yang lebih jelas. Dengan demikian, literasi psikologi berkontribusi penting dalam memperkuat efikasi diri mahasiswa. (Hulme et al., 2015) juga menyatakan bahwa literasi psikologis erat kaitannya dengan pembentukan *citizen of the world*. Lulusan psikologi yang memiliki literasi ini diharapkan menjadi warga dunia yang etis, kritis, dan peduli terhadap keberagaman sosial-budaya. Hal ini sejalan pada studi yang dilakukan oleh (Harris et al., 2021) mengungkapkan bahwa mahasiswa psikologi di Inggris memiliki pemahaman yang alami terhadap pentingnya keterampilan literasi psikologis, dan menganggap keterampilan tersebut relevan untuk berbagai pilihan karier. Maka diartikan bahwa mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang memiliki literasi psikologi yang baik, maka akan memiliki efikasi diri yang baik pula.

Dukungan sosial juga terbukti berhubungan secara signifikan dengan efikasi diri, sebagaimana tercermin dalam hipotesis minor kedua. Dengan dibuktikan memperoleh nilai  $t$  sebesar 11.866 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan ini hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima. Hasil ini memperkuat studi (Rahayu dan Sawitri, 2022), yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan positif yang signifikan dengan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karier mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, semakin tinggi pula efikasi diri mahasiswa dalam mengambil keputusan karier. Temuan mengenai pentingnya faktor sosial dalam memperkuat efikasi diri juga didukung oleh studi (Schetsche et al., 2021), yang menunjukkan bahwa dukungan emosional, informasional, dan instrumental berperan dalam meningkatkan kesehatan mental serta menurunkan tingkat kecemasan, yang pada akhirnya mendorong peningkatan efikasi diri. Hasil ini memperlihatkan bahwa aspek sosial memainkan peran yang lebih dominan dalam membangun rasa percaya diri mahasiswa. Hal tersebut memperkuat pandangan (Bandura, 1997), yang menekankan bahwa efikasi diri tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, tetapi juga oleh dukungan sosial yang memperkuat persepsi individu terhadap kapabilitas dirinya.



Kondisi mahasiswa secara umum dalam penelitian ini juga tercermin dari hasil kategorisasi data, di mana sebagian besar responden berada pada tingkat sedang hingga tinggi dalam Literasi Psikologi, Dukungan Sosial, dan Efikasi Diri. Temuan ini mendukung hubungan yang telah ditemukan sebelumnya, yaitu semakin tinggi pemahaman psikologis dan persepsi terhadap dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya. Dengan demikian, hasil kategorisasi turut memperkuat interpretasi hubungan antar variabel dalam penelitian ini.

Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan. Meskipun seluruh responden berasal dari satu program studi, mereka berasal dari angkatan yang berbeda-beda, yang kemungkinan memiliki pengalaman dan tantangan akademik yang tidak seragam. Perbedaan ini bisa mempengaruhi persepsi terhadap Literasi Psikologi maupun Dukungan Sosial, sehingga penelitian ini belum dapat digeneralisasi secara merata untuk semua angkatan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengelompokkan data berdasarkan angkatan atau memperluas sampel, agar hasil yang diperoleh lebih kontekstual dan dapat mewakili kondisi mahasiswa secara lebih luas.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa Literasi Psikologi dan Dukungan Sosial secara signifikan memengaruhi Efikasi Diri mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Melalui pendekatan kuantitatif dan analisis regresi berganda, ditemukan bahwa keduanya, baik secara simultan maupun individual, berkontribusi positif terhadap Efikasi Diri. Dukungan Sosial memberikan kontribusi terbesar (49,5%), disusul Literasi Psikologi (21,9%). Mayoritas responden memiliki tingkat Literasi Psikologi moderat, Dukungan Sosial tinggi, dan Efikasi Diri tinggi. Namun, karena penelitian terbatas pada satu program studi, disarankan penelitian lanjutan mencakup berbagai program atau universitas untuk hasil yang lebih luas dan representatif.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan masukan yang membangun. Apresiasi juga diberikan kepada sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada rekan-rekan mahasiswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*, New York: W.H. Freeman and Company, 1997.
- [2] A. Bandura, "Perceived self-efficacy in the exercise of control over AIDS infection," *Evaluation and Program Planning*, vol. 13, no. 1, pp. 9–17, 1990, doi: [https://doi.org/10.1016/0149-7189\(0\)90004-G](https://doi.org/10.1016/0149-7189(0)90004-G).
- [3] S. Azwar, *Tes Prestasi: Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Prestasi Belajar*, ed. II, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2016.
- [4] L. D. Roberts, B. Heritage, and N. Gasson, "The measurement of psychological literacy: A first approximation," *Frontiers in Psychology*, vol. 6, no. 105, pp. 1–12, 2015, doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00105>
- [5] P. Banyard and J. A. Hulme, "Giving psychology away: How George Miller's vision is being realised by psychological literacy," *Psychology Teaching Review*, vol. 21, no. 2, pp. 93–101, 2015, doi: <https://doi.org/10.53841/bpsptr.2015.21.2.93>
- [6] R. Harris, M. Pownall, C. Thompson, S. Newell, and P. Blundell-Birtill,
- [7] "Students' understanding of psychological literacy in the UK undergraduate curriculum," *Psychology Teaching Review*, vol. 27, no. 1, pp. 57–68, 2021.
- [8] J. Taylor, "Psychological literacy for all: an overview of this literacy and how it is relevant for students of all disciplines," *EDULEARN Proceedings*, 2019, doi: <https://doi.org/10.21125/edulearn.2019.1126>
- [9] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th ed., Hoboken, NJ: Wiley, 2011.
- [10] A. Sari and A. Sumiati, "Hubungan antara dukungan sosial dengan efikasi diri pada siswa kelas X Akuntansi di SMK Bina Pangudi Luhur Jakarta," *Econosains: Jurnal Online Ekonomi dan Pendidikan*, vol. 14, no. 2, pp. 16–25, 2016, doi: <https://doi.org/10.21009/econosains.0142.02>
- [11] R. B. Rahayu and D. R. Sawitri, "Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan efikasi diri keputusan karir pada mahasiswa tahun ketiga Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro," *Jurnal Empati*, vol. 11, no. 1, pp. 50–55, 2022, doi: <https://doi.org/10.14710/empati.2022.33360>
- [12] C. Schetsche, L. Jaume, L. Gago-Galvagno, and A. Elgier, "Social support and its associations with Depression and Anxiety: an in-depth analysis using Structural Equation Modeling," *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, vol. 9, 2021, doi: <https://doi.org/10.13129/2282-1619/MJCP-3017>.



- [13]R. Kurniawan and B. Yuniarto, Analisis Regresi Dasar dan Penerapannya dengan R, Jakarta: Prenada Media, 2016.
- [14]Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, Jakarta: Alfabeta, 2016.
- [15]H. Halimatun Nihayah, S. Suhendri, and N. Hidayah, "Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Efikasi Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Atas," Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling (SMAILING), vol. 1, no. 1, pp. 632–638, 2023.
- [16]R. Cabanach, "The relations between perceived self-efficacy and psychological well-being in university students," International Journal of Developmental and Educational Psychology, vol. 1, no. 1, pp. 429–438, 2012.
- [17]N. M. Janna and H. Herianto, "Konsep Uji Validitas dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS," Open Science Framework, 2021, doi: <https://doi.org/10.31219/osf.io/v9j52>
- [18]{Zhao, Y., Zhang, Z., Wang, Y., Liu, X., & Chen, H. (2025). The relationship between social support and interpersonal self-efficacy among higher vocational college students: Parallel mediation effects of anxiety and loneliness. BMC Psychology, 13(1), Article 51. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02418-4>

