

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

## PERAN *STRESS MINDSET* SEBAGAI MEDIASI DALAM PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP *COPING STYLES* PADA PERAWAT DI RSUD KABUPATEN BOMBANA

Ika Safitri<sup>1</sup>, [Eliyanti A Mokodompit](#)<sup>2</sup>, [Selvi Diliyanti Rizki](#)<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam,  
Universitas Muhammadiyah Kendari  
Email : [ikasafitri@febi.umkendari.ac.id](mailto:ikasafitri@febi.umkendari.ac.id)

<sup>2</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis,  
Universitas Halu Oleo  
Email : [Eliyanti\\_mokodompit@gmail.com](mailto:Eliyanti_mokodompit@gmail.com)

<sup>3</sup>Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam,  
Universitas Muhammadiyah Kendari  
Email : [Selvidiliyantirizki@umkendari.ac.id](mailto:Selvidiliyantirizki@umkendari.ac.id)

### Article Info

### ABSTRACT

#### Article history:

Received 11-29-2025

Revised 12-23-2025

Accepted 01-18-2026

**Keywords:** *Self-Efficacy; Stress Mindset; Coping Style; Nurses*

*This study examines the effect of self-efficacy on coping style with stress mindset as a mediating variable among nurses at Bombana Regional General Hospital. A quantitative approach with an explanatory survey design was employed. The study involved 120 married nurses, all of whom were selected using a census sampling technique. Data were collected through questionnaires and analyzed using Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS). The findings reveal that self-efficacy does not have a significant direct effect on coping style but has a positive and significant effect on stress mindset. Furthermore, stress mindset has a positive and significant effect on coping style and fully mediates the relationship between self-efficacy and coping style. These results indicate that nurses' confidence in their abilities does not directly promote adaptive coping strategies; instead, it first shapes how they perceive and interpret stress. Therefore, hospital management should integrate self-efficacy enhancement programs with interventions that foster an adaptive stress mindset to strengthen nurses' coping abilities in managing workplace stress.*

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style* dengan *stress mindset* sebagai variabel mediasi pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori. Populasi penelitian berjumlah 120 perawat yang telah berkeluarga dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

sensus. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan *Structural Equation Modeling-Partial Least Squares* (SEM-PLS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap *coping style*, tetapi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress mindset*. Selanjutnya, *stress mindset* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping style* serta terbukti memediasi secara penuh hubungan antara *self-efficacy* dan *coping style*. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan diri perawat belum mampu secara langsung membentuk strategi coping yang adaptif, melainkan terlebih dahulu memengaruhi cara perawat memaknai stres. Oleh karena itu, rumah sakit perlu mengembangkan program peningkatan *self-efficacy* yang diintegrasikan dengan pembentukan *stress mindset* adaptif untuk memperkuat kemampuan coping perawat dalam menghadapi tekanan kerja.

*This is an open access article under the CC BY-SA license*



## Corresponding Author:

Ika Safitri

Faculty of Islamic Economics and Business, University Muhammadiyah Kendari

Jln. KH. Ahmad Dahlan, No. 10 Kendari, Kode Pos : 93117

Email : [ikasafitri@febi.umkendari.ac.id](mailto:ikasafitri@febi.umkendari.ac.id)DOI: <http://dx.doi.org/10.32833/majem.v14i2.823>

## I. PENDAHULUAN

Stres merupakan fenomena psikologis yang tidak terpisahkan dari kehidupan individu dan muncul ketika tuntutan lingkungan dipersepsikan melebihi kapasitas adaptif yang dimiliki seseorang. Dalam kajian psikologi kontemporer, respons individu terhadap stres tidak semata-mata ditentukan oleh karakteristik objektif dari stresor, melainkan sangat dipengaruhi oleh proses kognitif individu dalam menilai dan memaknai pengalaman stres tersebut.

Sejalan dengan pandangan tersebut, Lazarus, R., & Folkman (1998); MacNair & Elliott (1992) serta Cohen et al (2007) menjelaskan bahwa stres psikologis merupakan suatu hubungan dinamis antara individu dan lingkungan, di mana tuntutan lingkungan dipersepsikan sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui sumber daya yang dimiliki individu sehingga berpotensi mengancam kesejahteraan psikologisnya. Perspektif transaksional ini menegaskan bahwa stres tidak hanya terletak pada peristiwa eksternal tetapi juga pada proses appraisal kognitif yang menentukan sejauh mana suatu situasi dianggap menantang, berbahaya atau dapat dikelola.

Sejumlah peneliti telah menyakini bahwa stress merupakan kondisi yang tidak dapat sepenuhnya dihindari. Dalam beberapa decade terakhir, fokus kajian psikologis kemudian bergeser dari upaya menghilangkan stress menuju pada pemahaman mengenai bagaimana individu merespon dan mengelola stress secara adaptif. *Coping*

## Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

*styles* dipandang sebagai konstruk utama yang merepresentasikan cara individu mengelola tuntutan situasional yang dinilai melebihi kapasitas normalnya. *Coping styles* mencerminkan pola respons kognitif dan perilaku yang relatif konsisten yang tidak hanya berperan dalam mereduksi dampak stresor tetapi juga menentukan sejauh mana individu mampu mempertahankan keseimbangan psikologis dan fungsi adaptifnya dalam kondisi penuh tekanan.

Menurut Lazarus, R., & Folkman (1998) dalam *Transactional Model of Stress and Coping* mengemukakan bahwa pemilihan dan efektivitas strategi *coping* sangat ditentukan 2 proses *appraisal* utama yakni : *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. Sejalan dengan uraian tersebut, Subhasree et al (2023) mengungkapkan bahwa *stress mindset* adalah faktor *primary appraisal* dan *self-efficacy* adalah *secondary appraisal* yang cukup berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menilai, merespon dan mengelola situasi stress secara adaptif.

Huebschmann & Sheets (2020) bahwa stres masih secara dominan direpresentasikan sebagai fenomena yang bersifat merugikan. Representasi stres yang secara eksklusif negatif ini mencerminkan suatu *stress mindset* yang berpotensi memperkuat dampak stres itu sendiri, karena stres dipersepsikan sebagai ancaman. Persepsi tersebut selanjutnya membentuk respons psikologis dan perilaku yang cenderung maladaptif ketika individu menghadapi situasi penuh tekanan (Crum et al., 2013).

Ryu et al (2020) mengemukakan bahwa *stress mindset* memiliki peran penting dalam memengaruhi *coping style* yang digunakan individu. Sejumlah temuan empiris menunjukkan bahwa individu yang memiliki *stress-is-enhancing mindset* cenderung menafsirkan situasi penuh tekanan sebagai tantangan yang dapat dikelola sehingga lebih memilih strategi *coping* yang bersifat adaptif, seperti: *problem-focused coping*, pencarian dukungan sosial dan *cognitive reappraisal* (Crum et al., 2013); (Subhasree et al., 2023); (Mansell & Turner, 2023). Keech et al (2018) menegaskan bahwa pengaruh *stress mindset* terhadap gaya *coping* terjadi karena pola pikir individu tentang stres membentuk cara suatu situasi dinilai sebagai ancaman atau tantangan yang selanjutnya mengarahkan pemilihan strategi penanganan yang digunakan.

Selain *stress mindset*, faktor *kognitif* lain yang berperan penting dalam menentukan strategi *coping* adalah *self-efficacy*. Hal ini sebagaimana yang tertuang dalam kerangka *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus, R., & Folkman, 1998). *Self-efficacy* merefleksikan keyakinan individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mengelola stresor secara efektif (Bandura, 1982) *Self-efficacy* menentukan sejauh mana individu memandang dirinya memiliki sumber daya internal yang memadai untuk menghadapi situasi penuh tekanan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung mempersepsikan stresor sebagai tantangan yang dapat diatasi bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Subhasree et al (2023) bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mekanisme kognitif yang memengaruhi persepsi individu terhadap kontrol dan kapasitas dalam menghadapi stresor. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menilai dirinya mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi sehingga lebih memilih *coping styles* yang bersifat aktif

## Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

dan adaptif seperti *problem-focused coping* (Mansell & Turner, 2023). Janjani et al (2025); Icekson et al (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *coping strategies*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara *stress-mindset*, *self-efficacy* dan *coping styles* pada perawat di RSUD Bombana. Ketertarikan peneliti terhadap topik ini, didasarkan atas pertimbangan bahwa masih terbatasnya kajian empiris yang mengintegrasikan *stress mindset* dan *self-efficacy* secara simultan dalam menjelaskan variasi *coping styles* (Subhasree et al., 2023), khususnya pada kelompok profesi yang rentan terhadap paparan stres tinggi. Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji peran *stress mindset* maupun *self-efficacy* secara terpisah dalam konteks stres dan *coping*, sebagian besar studi cenderung memfokuskan pada populasi umum atau konteks non-klinis yakni siswa (Subhasree et al., 2023); atlet (Mansell & Turner, 2023); mahasiswa (Icekson et al., 2021); petugas kepolisian (Ryu et al., 2020).

Ketertarikan peneliti terhadap penelitian ini didasarkan pula atas hasil wawancara kepada perawat UGD di RSUD Kabupaten Bombana, yang menunjukkan bahwa sebagian besar perawat belum memiliki mekanisme *coping* adaptif yang memadai untuk menghadapi tekanan situasional. Secara spesifik, perawat cenderung mengandalkan penghindaran atau penundaan tugas ketika menghadapi situasi penuh tekanan, seperti pasien dengan kondisi kritis atau konflik antar anggota tim, sehingga respons terhadap masalah menjadi lambat dan kurang terstruktur. Strategi *coping* yang diterapkan juga terkadang bersifat *ad hoc* yakni dilakukan secara spontan tanpa perencanaan sistematis dan cenderung berbeda-beda antar situasi, sehingga konsistensi dalam merespons stres kurang terjaga. Observasi menunjukkan adanya kesulitan dalam regulasi emosi, dimana beberapa perawat mengalami frustrasi, kecemasan atau kelelahan emosional ketika menghadapi tekanan berulang, yang berdampak pada kualitas interaksi dengan pasien dan keluarga serta perilaku profesional secara umum.

Fenomena *coping* ini, sering kali diperparah oleh munculnya *stress mindset* yang berlebihan di kalangan perawat. Beberapa perawat cenderung menafsirkan situasi penuh tekanan tersebut secara berlebihan yakni sebagai ancaman yang mengintimidasi, sehingga memperkuat persepsi stres negatif dan mengarah pada respons psikologis yang maladaptif seperti kecemasan berlebihan, kekhawatiran serta kesulitan mengambil keputusan cepat. *Self-efficacy* juga turut memengaruhi cara perawat menghadapi stres. Secara umum, perawat melaporkan keyakinan tinggi terhadap kemampuan diri mereka untuk menangani tantangan pekerjaan. Hasil observasi menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara persepsi *self-efficacy* dan praktik *coping* yang sebenarnya. Meskipun percaya mampu menghadapi masalah, beberapa perawat tidak mampu menerapkan strategi *coping* yang efektif sehingga ketegangan psikologis tetap muncul dan keseimbangan emosional sulit dipertahankan saat menghadapi tekanan situasional.

Hubungan antara *self-efficacy*, *stress mindset* dan *coping styles* pada perawat Rumah Sakit adalah topik yang sangat krusial karena perawat berada di garda terdepan dengan tingkat stressor yang tinggi. Merujuk atas uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara *self-efficacy*, *stress mindset* dan *coping styles* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana.

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

## II. KAJIAN PUSTAKA

Pada penelitian ini, keterkaitan antara *self-efficacy*, *stress mindset* dan *coping styles* didasarkan pada *Transactional Model of Stress and Coping* (Lazarus & Folkman, 1987). Menurut *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1987), individu secara terus-menerus melakukan penilaian (*appraisal*) terhadap stimulus yang terdapat dalam lingkungan. Proses penilaian ini menghasilkan emosi dan ketika stimulus dinilai sebagai sesuatu yang mengancam menantang atau berbahaya (yaitu stresor), maka distress yang muncul akan memicu strategi *coping* untuk mengelola emosi atau secara langsung berupaya mengatasi stresor tersebut (Biggs et al., 2017).

Proses *coping* menghasilkan suatu keluaran, yaitu perubahan dalam hubungan antara individu dan lingkungannya yang selanjutnya dinilai kembali (*reappraisal*) sebagai menguntungkan, tidak menguntungkan atau belum terselesaikan. Penyelesaian stresor yang bersifat menguntungkan akan memunculkan emosi positif sedangkan penyelesaian yang tidak menguntungkan atau belum terselesaikan akan menimbulkan distress sehingga mendorong individu untuk mempertimbangkan alternatif *coping* lainnya guna mencoba menyelesaikan stresor tersebut.

Biggs et al (2017) mengemukakan bahwa dalam *transaksional theory*, intensitas reaksi stress dipengaruhi oleh peran mediasi dari penilai (*appraisal*) yaitu proses kognitif dimana makna diberikan terhadap peristiwa atau stimulus. Menurut Lazarus & Folkman (1987), penilaian terhadap transaksi antara individu dan lingkungan mengintegrasikan dua kelompok kekuatan yaitu : (a) agenda personal individu yang mencakup nilai, tujuan dan keyakinan, serta (b) faktor lingkungan, seperti tuntutan dan sumber daya. Variasi dalam agenda personal individu serta sifat konteks lingkungan eksternal yang kompleks dan ambigu menjelaskan adanya “variasi yang sangat besar dalam penilaian yang dilakukan individu dalam konteks lingkungan yang sama”.

Penekanan terhadap penilaian dalam *Transactional Model of Stress and Coping* menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap suatu peristiwa sebagai sesuatu yang menimbulkan stres, bukan peristiwa itu sendiri yang menentukan apakah strategi *coping* akan diaktifkan dan apakah stresor tersebut pada akhirnya dapat diselesaikan (Lazarus & Folkman, 1987). Menurut Lazarus & Folkman (1987) mengemukakan dua bentuk utama penilaian, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*).

### a. *Primary Appraisal*

*Primary appraisal* memberikan makna terhadap suatu transaksi spesifik antara individu dan lingkungan serta menentukan signifikansi transaksi tersebut terhadap kesejahteraan individu. Transaksi tersebut dapat dinilai sebagai *benign-positive* (memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan), tidak relevan (tidak memiliki signifikansi terhadap kesejahteraan) atau menimbulkan stres (peristiwa yang mengindikasikan adanya bahaya/kerugian, ancaman atau tantangan). Dalam *Transactional Model of Stress and Coping* yang asli, dua kategori pertama tidak memunculkan emosi negatif maupun kebutuhan untuk melakukan tindakan *coping* selanjutnya; sebaliknya, kategori ketiga, yaitu transaksi yang menimbulkan stres, menjadi fokus utama.

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

Transaksi yang bersifat menimbulkan stres selanjutnya dapat dinilai sebagai menghasilkan bahaya atau kerugian yang nyata (*harm/loss*), ancaman terhadap bahaya atau kerugian (*threat*) atau tantangan (*challenge*). Penilaian ancaman dan bahaya merujuk pada transaksi yang berpotensi menimbulkan kerugian atau kerusakan serta memicu emosi negatif. Penilaian tantangan berbeda dari penilaian bahaya atau ancaman karena penilaian ini mengandung potensi akan adanya peluang untuk memperoleh penghargaan dan pertumbuhan apabila sumber daya *coping* yang memadai tersedia serta dicirikan oleh munculnya emosi positif (Lazarus & Folkman, 1987).

## b. *Secondary Appraisal*

*Secondary appraisal* menentukan apa yang dapat dilakukan untuk mengelola stresor dan distress yang dihasilkannya. *Secondary appraisal* dilakukan ketika suatu transaksi spesifik dinilai sebagai menimbulkan stres dan melibatkan proses kognitif di mana individu mengidentifikasi serta mengevaluasi sumber daya *coping* yang dimilikinya misalnya: *self-efficacy*, variabel situasional misalnya : kontrol kerja serta gaya *coping* yaitu cara individu menghadapi peristiwa serupa di masa lalu. Interaksi antara faktor-faktor tersebut menentukan tindakan *coping* yang dilakukan untuk “membentuk, mengelola atau menyelesaikan peristiwa tersebut”.

## 1. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Coping Styles*

Keterkaitan antara *self-efficacy* dan *coping styles* dapat dipahami melalui kerangka *Transactional Stress Theory* yang dikemukakan oleh (Lazarus, R., & Folkman, 1998). Dimana menurut Lazarus, R., & Folkman (1998) *Self-efficacy* merupakan bagian dari proses *secondary appraisal* yang menentukan strategi *coping* individu ketika menghadapi stres. Pada tahap ini, individu tidak hanya menilai tingkat ancaman dari stresor, tetapi juga mengevaluasi kemampuan diri serta sumber daya yang dimilikinya untuk mengelola tuntutan situasi tersebut.

Menurut Subhasree et al (2023), *self-efficacy* berperan sebagai mekanisme kognitif yang memengaruhi persepsi individu terhadap kontrol dan kapasitas dalam menghadapi stresor. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menilai dirinya mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, sehingga lebih memilih *coping styles* yang bersifat aktif dan adaptif, seperti *problem-focused coping* (Mansell & Turner, 2023). Sejalan dengan uraian tersebut, Chemers et al (2001) menjelaskan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung mempersepsikan tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Dalam konteks ini, tugas-tugas yang sulit tersebut dapat dipahami sebagai bentuk stresor yang memicu respons *coping* individu. Uraian serupa juga dikemukakan oleh Güngördü & Kubilay (2024) dalam penelitiannya bahwa tenaga kesehatan dengan *self-efficacy* tinggi lebih banyak menggunakan *coping* adaptif dibandingkan *coping maladaptif*. Janjani et al (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *coping strategies*. Selain itu, temuan serupa juga dikemukakan oleh Icekson et al (2021) bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *proactive coping*.

## 2. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Stress Mindset*

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

*Self-efficacy* memiliki peran fundamental dalam membentuk *stress mindset*, karena keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sangat menentukan cara stres dinilai dan dimaknai. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung meyakini bahwa mereka memiliki kapasitas dan sumber daya yang memadai untuk menghadapi tuntutan lingkungan, sehingga stres tidak dipersepsikan semata-mata sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang dapat dikelola dan dimanfaatkan secara konstruktif. Dalam konteks ini, *self-efficacy* berkontribusi pada terbentuknya *stress-is-enhancing mindset*, yaitu : pola pikir yang memandang stres sebagai faktor yang berpotensi meningkatkan performa, pembelajaran dan pertumbuhan pribadi.

Secara teoretis, Crum et al. (2013) menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola stres secara positif sangat dipengaruhi oleh keyakinan terhadap kapasitas diri. Keyakinan tersebut membentuk kerangka kognitif yang menentukan apakah stres akan dipersepsikan sebagai pengalaman yang melemahkan atau justru memberdayakan. Sejalan dengan temuan tersebut, Keech et al (2018) menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor signifikan dalam meningkatkan *stress mindset* yang adaptif sekaligus menurunkan persepsi ancaman terhadap stresor. Individu yang yakin pada kemampuannya lebih mampu mereinterpretasi tuntutan stres sebagai peluang untuk beradaptasi dan berkembang.

Kim et al (2022) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berperan dalam membentuk *cognitive appraisal* yang lebih positif, di mana stres dinilai sebagai tantangan (*challenge appraisal*) dari pada ancaman (*threat appraisal*). Penilaian kognitif ini menjadi dasar bagi pembentukan *stress mindset* yang adaptif. Temuan empiris oleh Schwartz et al (2019) juga memperkuat argumen bahwa efikasi diri berperan langsung dalam menentukan penilaian terhadap stres dan tingkat kendali yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi penuh tekanan.

Berbagai bukti empiris menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor psikologis kunci yang secara konsisten memengaruhi pembentukan *stress mindset*. Tingginya keyakinan individu terhadap kemampuan diri mendorong terbentuknya pola pikir yang lebih positif dan memberdayakan terhadap stres yang pada akhirnya berimplikasi pada respons adaptif dalam menghadapi tuntutan dan tekanan lingkungan. Uraian ini memberikan dasar teoretis yang kuat untuk menempatkan *self-efficacy* sebagai determinan penting dari *stress mindset* dalam model konseptual penelitian.

### 3. Pengaruh *Stress Mindset* Terhadap *Coping Styles*

Menurut Lazarus, R., & Folkman (1998), individu secara terus-menerus melakukan proses penilaian (*appraisal*) terhadap berbagai stimulus yang terdapat dalam lingkungannya. Proses penilaian ini menentukan makna suatu peristiwa bagi kesejahteraan individu dan menghasilkan respons emosional tertentu. Ketika suatu stimulus dinilai sebagai mengancam, menantang atau berbahaya, stimulus tersebut dipersepsikan sebagai stresor dan memicu munculnya strategi *coping* yang bertujuan untuk mengelola respons emosional maupun secara langsung mengatasi sumber stres yang dihadapi.

Dalam kerangka ini, *stress mindset* dapat dipahami sebagai bagian dari proses penilaian kognitif yang memengaruhi bagaimana individu memaknai stresor. Menurut Crum et al (2013), *stress mindset* merujuk pada keyakinan individu mengenai sifat dan

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

konsekuensi stres, yaitu apakah stres dipersepsikan sebagai sesuatu yang bersifat melemahkan (*stress-debilitating mindset*) atau justru dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pembelajaran, kinerja dan pertumbuhan pribadi (*stress-enhancing mindset*). Keyakinan ini membentuk kerangka berpikir individu dalam menilai peristiwa stres sehingga berpengaruh terhadap hasil *primary appraisal* dan intensitas respons emosional yang muncul (Subhasree et al., 2023).

Individu dengan *stress-enhancing mindset* cenderung menilai stresor sebagai tantangan yang dapat dikelola sehingga mendorong aktivasi *coping styles* yang bersifat aktif dan adaptif (Lazarus, R., & Folkman, 1998). Sebaliknya, individu dengan *stress-debilitating mindset* lebih cenderung memaknai stres sebagai ancaman yang merugikan yang meningkatkan distress dan mendorong penggunaan *coping styles* yang berorientasi pada pengelolaan emosi negatif atau penghindaran.

Sejalan dengan uraian tersebut Keech et al (2018) mengemukakan bahwa *stress mindset* memiliki pengaruh yang kuat terhadap gaya *coping* karena pola pikir individu tentang stres menentukan bagaimana suatu situasi dinilai sebagai ancaman atau tantangan serta strategi penanganan yang dipilih. Temuan empiris lainnya oleh Subhasree et al (2023) juga menunjukkan bahwa *stress mindset* berpengaruh positif dan signifikan terhadap gaya *coping*, yang mengindikasikan bahwa pola pikir yang lebih adaptif terhadap stres mendorong penggunaan strategi *coping* yang lebih efektif.

#### 4. Peran *Stress Mindset* Sebagai Mediasi dalam Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Coping Styles*

*Stress mindset* berperan sebagai mekanisme kognitif yang menjelaskan bagaimana *self-efficacy* memengaruhi *coping styles* individu dalam menghadapi stres. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengelola tuntutan dan tekanan yang dihadapi secara efektif. Keyakinan ini mendorong individu untuk memaknai stres tidak semata-mata sebagai ancaman tetapi sebagai pengalaman yang dapat dikelola dan bahkan dimanfaatkan secara positif. Proses tersebut membentuk *stress mindset* yang adaptif (*stress-is-enhancing mindset*) yang selanjutnya meningkatkan kecenderungan individu untuk mengadopsi strategi *coping* yang lebih aktif dan efektif (Subhasree et al., 2023).

Dalam konteks ini, pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping styles* tidak sepenuhnya berlangsung secara langsung, melainkan sebagian disalurkan melalui pembentukan *stress mindset*. Individu dengan *self-efficacy* tinggi lebih mungkin mengembangkan pola pikir stres yang positif yang kemudian memengaruhi cara mereka merespons stres melalui pemilihan strategi *coping* yang adaptif. Dengan demikian, *stress mindset* bertindak sebagai variabel mediasi yang mentransmisikan pengaruh keyakinan diri terhadap perilaku *coping* individu.

Bukti empiris mendukung peran mediasi tersebut. Penelitian oleh Subhasree et al (2023) menunjukkan bahwa *stress mindset* secara signifikan memediasi hubungan antara *self-efficacy* dan *coping styles* yang mengindikasikan bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap cara individu menghadapi stres sebagian besar dijelaskan melalui pola pikir stres yang terbentuk. Temuan ini sejalan dengan *Self-Efficacy Theory* yang dikemukakan oleh Bandura (1997) bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

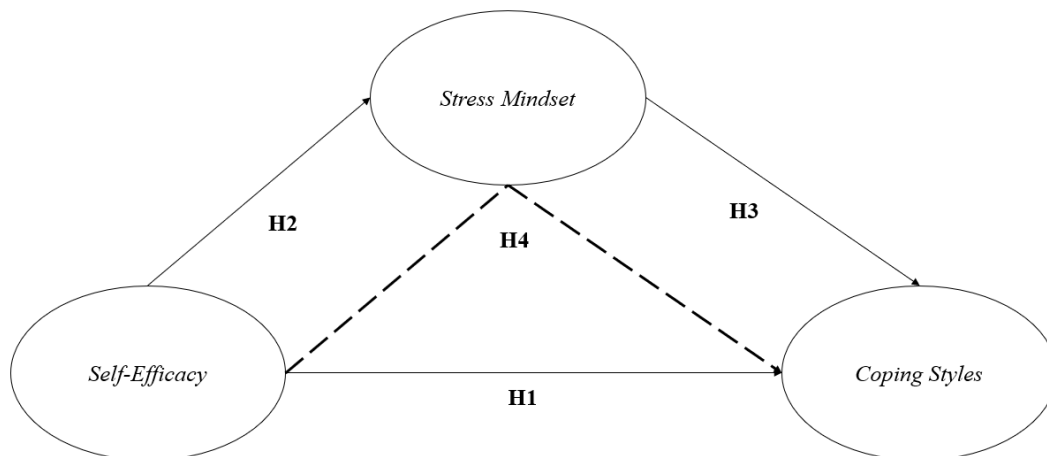
Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

memengaruhi proses kognitif, afektif dan perilaku individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan.

Crum et al (2013) menegaskan bahwa cara individu memandang stres memiliki implikasi langsung terhadap respons psikologis dan strategi koping yang dipilih. Studi Kilby & Sherman (2016) juga menemukan bahwa individu dengan *stress mindset* yang positif cenderung menilai stres sebagai tantangan (*challenge appraisal*) bukan ancaman (*threat appraisal*) sehingga lebih mampu mengelola tekanan secara adaptif. Temuan lebih lanjut oleh Qiang et al (2025) menunjukkan bahwa *stress mindset* berpengaruh terhadap regulasi emosi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis yang pada akhirnya berdampak pada efektivitas strategi *coping* yang digunakan

## 5. Kerangka Konseptual dan Hipotesis Penelitian



**Gambar 1. Kerangka Konseptual**

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu yang telah dibahas dalam uraian sebelumnya, maka dapat dirumuskan hipotesis pada penelitian ini yakni :

**H1:** *Self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *coping styles*

**H2:** *Self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *stress mindset*

**H3:** *Stress mindset* berpengaruh signifikan terhadap *coping styles*

**H4:** *Stress mindset* berpengaruh signifikan dalam memediasi pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping styles*

## III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan *survey research*. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan *explanatory research* yang ditujukan untuk menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping styles* dengan *stress mindset* sebagai mediasi. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Bombana. Berdasarkan laporan Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kabupaten Bombana terkait data jumlah perawat

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

yang sudah berkeluarga adalah sebanyak 120 orang perawat. Dikarenakan besaran jumlah populasi yang tidak tergolong besar jumlahnya maka pada penelitian ini, keseluruhan populasi dipilih sebagai sampel penelitian. Pada penelitian ini metode pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner dengan metode analisis data menggunakan SEM-PLS.

**Tabel 1. Indikator dan Variabel Penelitian**

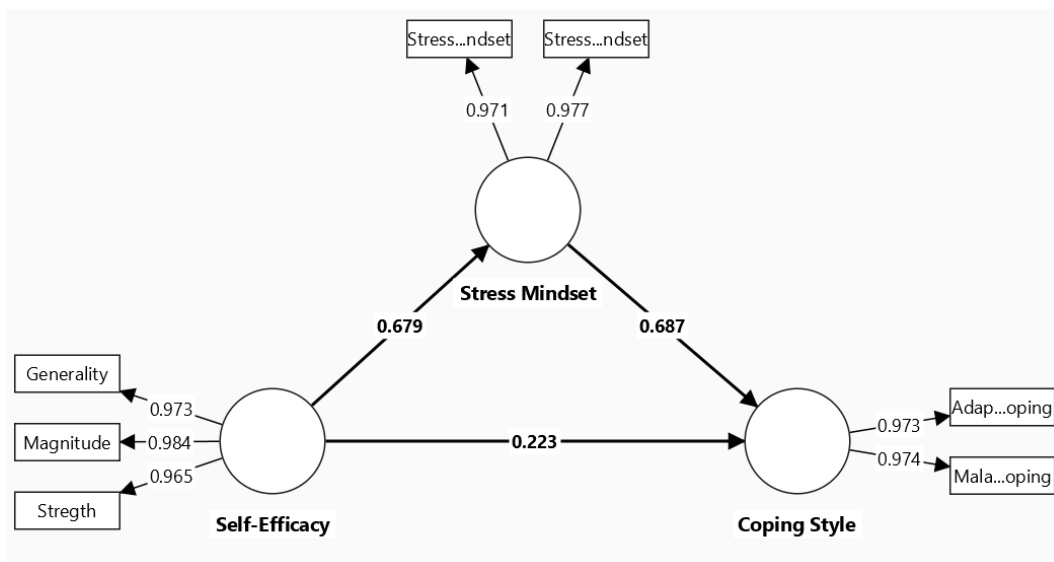
Variabel	Indikator	Referensi
<i>Stress Mindset</i>	1 <i>Stress-is-debilitating mindset</i>	Mierzejewska-Floreani et al (2022)
	2 <i>Stress-is-Enhancing mindset</i>	
<i>Self-Efficacy</i>	1 Level Magnitude	Bandura (1997)
	2 <i>Stregth</i>	
	3 <i>Generality</i>	
<i>Coping Style</i>	1 <i>Adaptive coping</i>	Kasi et al (2012)
	2 <i>Maladaptive coping</i>	

## IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

#### 1. Evaluasi Model Pengukuran

Sebagaimana model pengukuran variabel yang secara keseluruhan menggunakan model pengukuran reflektif, maka evaluasi model pengukuran dilakukan dengan penilaian atas (1) *outer loadings*; (2) *construct reliability*; (3) *construct validity*; dan (4) *discriminant validity*. Secara lebih jelasnya, evaluasi model dalam SEM-PLS dapat terlihat pada gambar berikut :



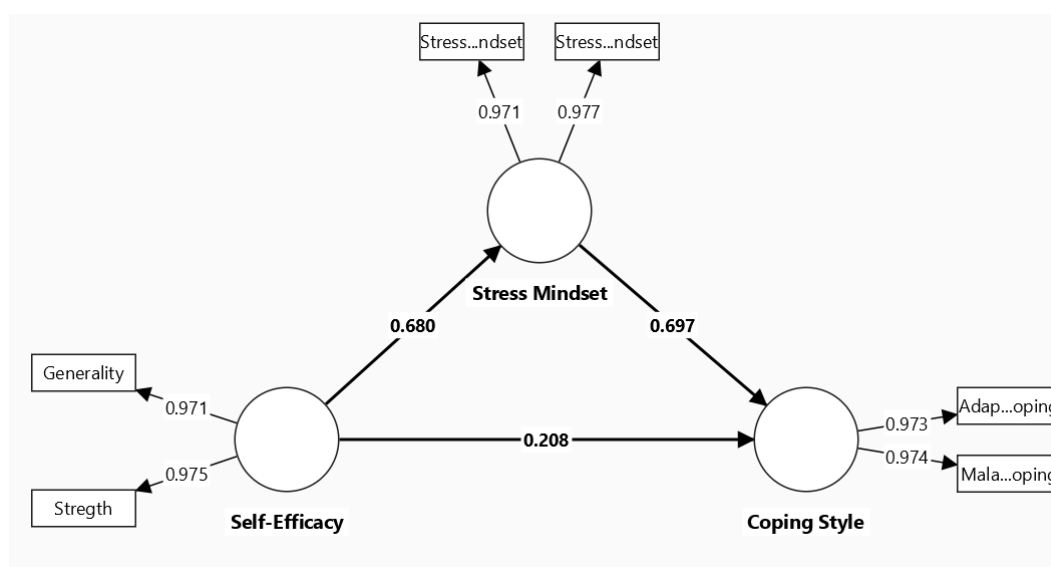
**Gambar 1. Evaluasi Model Pengukuran**

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

Berdasarkan hasil outer model pada gambar 4.3, ditemukan bahwa keseluruhan indikator variabel penelitian telah memenuhi *role of thumb*, meski demikian dalam hasilnya ditemukan masih terdapat permasalahan kolinearitas pada level indikator. Dimana terdapat beberapa indikator variabel yang memiliki nilai *Colinearity Statistics* (VIF) yakni  $> 10$ , seperti halnya indikator variabel *self-efficacy* yakni *Magnitude* (M) (VIF = 14.711) dan *Generality* (VIF = 11.010). Dikarenakan adanya permasalahan kolinearitas pada indikator variabel, maka indikator yang bermasalah di eliminasi dari model. Proses eliminasi dilakukan secara bertahap, dimana indikator dengan nilai VIF tertinggi yang akan pertama kali dilakukan proses eliminasi yakni indikator *Magnitude*. Adapun hasil outer model, setelah indikator dikeluarkan adalah sebagai berikut:



**Gambar 2. Evaluasi Model Pengukuran**

Berdasarkan gambar 2. terkait hasil evaluasi model pengukuran ditemukan bahwa keseluruhan variabel telah memenuhi *role of thumb* atas evaluasi model pengukuran. Adapun uraian penjelasan terkait evaluasi model pengukuran, secara lebih jelasnya dapat terlihat sebagai berikut :

### a. *Outer Loadings, Construct Reliability and Validity*

Dari evaluasi model pengukuran ditemukan hasil penelitian terkait *outer loadings* dan *construct reliability and validity* sbagai berikut:

**Tabel 2. *Outer Loadings dan Construct Reliability & Validity***

Variabel	Indikator	Outer Loadings	Cronbach's Alpha	Composite Reliability		AVE
				(rho_a)	(rho_c)	
Self-Efficacy	Generality	0.971	0.945	0.945	0.973	0.948
	Strength	0.975				

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

Stress Mindset	<i>Stress is Debilitating Mindset</i>	0.971				
	<i>Stress is Enhancing Mindset</i>	0.977	0.944	0.947	0.973	0.947
Coping Style	<i>Adaptive Coping</i>	0.973				
	<i>Maladaptive Coping</i>	0.974	0.946	0.953	0.974	0.949

## b. Discriminant Validity

Pengukuran *discriminant validity* dapat ditinjau berdasarkan *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT); *Fornell-Lacker Criterion*; dan *Cross Loadings*, secara lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Discriminant Validity-Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)**

Variabel	<i>Coping Style</i>	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Stress Mindset</i>
<i>Coping Style</i>			
<i>Self-Efficacy</i>	0.721		
<i>Stress Mindset</i>	0.884	0.717	

Sebagaimana yang terlihat pada tabel 3 menunjukkan bahwa nilai HTMT dari keseluruhan variabel adalah  $< 0.90$ . Hal ini dapat dimaknai bahwa keseluruhan variabel yakni *coping style*, *self-efficacy* dan *stress mindset* memiliki diskriminan validitas yang baik atau dalam kata lain konstruk dalam model cukup berbeda satu sama lainnya.

Hasil pengujian *discriminant validity* dengan menggunakan *fornell lacker* secara lebih jelasnya dapat terlihat sebagai berikut:

**Tabel 4. Discriminant Validity-Fornell-Lacker Criterion**

Variabel	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Stress Mindset</i>	<i>Coping Style</i>
<i>Self-Efficacy</i>	0.973		
<i>Stress Mindset</i>	0.680	0.974	
<i>Coping Style</i>	0.682	0.838	0.973

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa secara keseluruhan nilai akar *Average Variance Extracted* (AVE) pada masing-masing variabel (yang terletak pada sumbu diagonal) lebih tinggi dibandingkan dengan nilai korelasi antarvariabel lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* memiliki tingkat diskriminasi yang baik terhadap konstruk lainnya.

Hasil analisis atas *discriminant validity* dengan menggunakan *cross loadings*, secara lebih jelasnya dapat terlihat pada tabel berikut:

**Tabel 5. Discriminant Validity-Cross Loadings**

Indikator Variabel	<i>Self-Efficacy</i>	<i>Stress Mindset</i>	<i>Coping Style</i>
<i>Strength</i>	0.975	0.688	0.680

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

<i>Generality</i>	0.971	0.634	0.646
<i>Stress-is-Debilitating Mindset</i>	0.626	0.971	0.775
<i>Stress-is-Enhancing Mindset</i>	0.696	0.977	0.854
<i>Adaptive Coping</i>	0.670	0.804	0.973
<i>Maladaptive Coping</i>	0.626	0.827	0.974

Berdasarkan Tabel 3 terlihat bahwa setiap indikator memiliki nilai korelasi yang lebih tinggi terhadap variabel yang diukurnya dibandingkan dengan variabel lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing indikator mampu merepresentasikan konstruk yang diukur secara tepat serta memiliki tingkat validitas diskriminan yang baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh indikator yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria yang baik dalam merepresentasikan dan mengukur konstruk atau variabel yang diteliti

## 2. Evaluasi Model Struktural

Setelah evaluasi model pengukuran, maka tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi atas model struktural berdasarkan *collinearity*, koefisien jalur dan hipotesis. Adapun hasil analisis atas *collinearity*, secara lebih jelasnya dapat terlihat sebagai berikut :

**Tabel 6. *Collinearity Statistics (VIF)***

Variabel	Indikator	VIF
<i>Self-Efficacy</i>	<i>Strength</i>	4.962
	<i>Generality</i>	4.962
<i>Stress Mindset</i>	<i>Stress-is-Debilitating Mindset</i>	5.137
	<i>Stress-is-Enhancing Mindset</i>	5.137
<i>Coping Style</i>	<i>Adaptive Coping</i>	5.030
	<i>Maladaptive Coping</i>	5.030

Sebagaimana yang terlihat pada tabel *collinearity statistics (VIF)* menunjukkan bahwa tidak ada masalah kolinearitas yang terjadi di antara konstruk prediktor. Hal ini dapat terlihat dari nilai VIF dari keseluruhan indikator pengukuran konstruk yang lebih rendah dari 10 atau  $VIF < 10$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada kolinearitas yang terjadi diantara konstruk prediktor.

### a. *Direct Effect*

Adapun hasil analisis atas koefisien jalur dan hipotesis, secara lebih jelasnya dapat terlihat sebagai berikut :

**Tabel 7. *Path Coefficients (STDEV, T values, P values)***

Hipotesis	Orgonial Sample (O)	STDEV	T-Statistics	P-Value
<i>Self-Efficacy -&gt; Coping Style</i>	0.208	0.107	1.944	0.052

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

Hipotesis	Orgonial Sample (O)	STDEV	T-Statistics	P-Value
<i>Self-Efficacy -&gt; Stress Mindset</i>	0.680	0.099	6.895	0.000
<i>Stress Mindset -&gt; Coping Style</i>	0.697	0.096	7.230	0.000

Berdasarkan tabel 9, diatas dapat dijelaskan pengujian masing-masing hipotesis penelitian akan diuraikan sebagai berikut :

1) Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Coping Style*

Ditemukan nilai koefisien jalur pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style* adalah positif dengan nilai koefisien jalur sebesar 0.208 dan nilai t statistik yakni sebesar 1.944 atau p-value sebesar  $0.052 > \alpha 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap *coping style* atau dalam kata lain hipotesis yang diajukan pada penelitian adalah **Ditolak**.

2) Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Stress Mindset*

Ditemukan nilai koefisien jalur pengaruh *self-efficacy* terhadap *stress mindset* adalah positif dengan nilai koefisien jalur sebesar 0.680 dan nilai t statistik yakni sebesar 6.895 atau p-value sebesar  $0.000 < \alpha 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress mindset* atau dalam kata lain hipotesis yang diajukan pada penelitian adalah **Diterima**.

3) Pengaruh *Stress Mindset* Terhadap *Coping Style*

Ditemukan nilai koefisien jalur pengaruh *stress mindset* terhadap *coping style* adalah positif dengan nilai koefisien jalur sebesar 0.697 dan nilai t statistik yakni sebesar 7.230 atau p-value sebesar  $0.000 < \alpha 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa *stress mindset* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping style* atau dalam kata lain hipotesis yang diajukan pada penelitian adalah **Diterima**.

**b. Indirect Effect**

Pada penelitian ini, pengujian *indirect effect* dengan mediasi ditinjau berdasarkan *path coefficient*, *effect size mediation*, dan analisis model mediator. Adapun untuk hasil penelitian atas *indirect effect*, secara lebih jelasnya dapat terlihat sebagai berikut:

**Tabel 8. Indirect Effect**

Hipotesis	Orgonial Sample (O)	STDEV	T-Statistics	P-Value
<i>Self-Efficacy -&gt; Stress Mindset -&gt; Coping Style</i>	0.474	0.469	4.575	0.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis untuk *indirect effect* ditemukan nilai koefisien jalur terkait pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style* dengan *stress mindset* sebagai variabel mediasi adalah positif yaitu sebesar 0.474 dengan nilai t statistik yakni sebesar 4.575 atau p-value yakni sebesar  $0.000 < \alpha 0.05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa *stress mindset* berperan dalam memediasi pengaruh antara *self-efficacy* terhadap *coping style* atau dalam kata lain hipotesis yang diajukan pada penelitian **Diterima**.

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

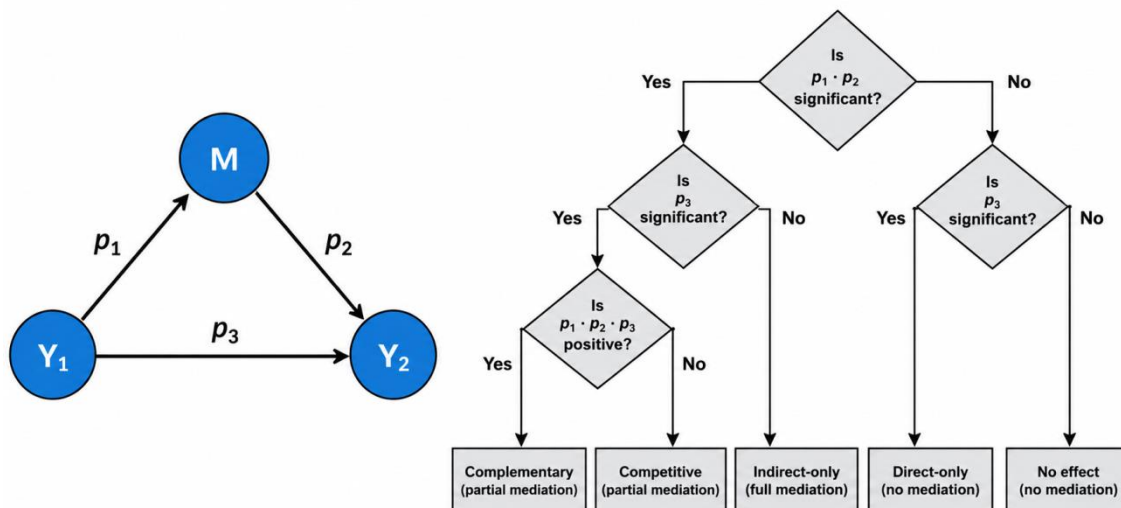
Pada penelitian ini hasil analisis untuk efek mediasi dilakukan menggunakan Upsilon ( $\nu$ ). Adapun hasil perhitungan *effect size* mediasi dengan menggunakan Upsilon ( $\nu$ ), secara lebih jelasnya yakni sebagai berikut :

**Tabel 9. Effect Size Mediasi dengan Upsilon ( $\nu$ )**

Pengaruh Antar Variabel	Statistik Upsilon ( $\nu$ )	Keterangan
<i>Self-Efficacy -&gt; Stress Mindset -&gt; Coping Style</i>	$(0.680)^2 \times (0.697)^2 = 0.225$	Mediasi Tinggi

Berdasarkan tabel 4.19 menunjukkan nilai statistik Upsilon ( $\nu$ ) adalah sebesar 0.225. Menurut Ogbeibu et al (2021) penentuan kriteria untuk efek size dengan Upsilon ( $\nu$ ) antara lain : (1) 0.175 untuk pengaruh mediasi tinggi; (2) 0.075 untuk pengaruh mediasi medium; dan (3) 0.01 untuk pengaruh mediasi rendah. Merujuk kriteria tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *stress mindset* memiliki efek mediasi tinggi pada pengaruh antara *self-efficacy* terhadap *coping style*.

Pada penelitian ini penentuan model mediator dianalisis menggunakan model mediator yang diusulkan oleh Hair et al (2019). Dimana penentuan model mediator tersebut merujuk pada koefisien jalur dan signifikansi antar variabel, baik melalui *direct effect* maupun *indirect effect*. Secara lebih jelasnya dapat terlihat pada gambar berikut:



**Gambar 3. Mediator Model**

**Tabel 10. Mediator Model**

Hipotesis	Koefisien Jalur		Signifikansi (Direct Effect)	Signifikansi (Indirect Effect)	Keterangan
	P1.P2	P3	P3	P1.P2	
H4	+	+	Tidak	Signifikan	Indirect Only

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

Signifikan

(Full  
Mediation)

Berdasarkan gambar dan tabel diatas maka dapat disimpulkan bahwa *stress mindset* sebagai mediasi memiliki efek *full mediation*. Hal ini bermakna bahwa *stress mindset* merupakan mekanisme kunci yang menjembatani pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style*. Dimana keyakinan individu terhadap kemampuannya (*self-efficacy*) tidak secara langsung memengaruhi cara individu dalam menghadapi stress (*coping style*), melainkan terlebih dahulu membentuk cara pandang individu terhadap stress (*stress mindset*).

### 3. Evaluasi Model Struktural-Uji Kelayakan Model

Hasil pengujian kelayakan model secara lebih jelasnya dapat terlihat sebagai berikut:

**Tabel 11. R-Square**

Pengaruh Antar Variabel	R-Square	Keterangan
<i>Self-Efficacy -&gt; Stress Mindset</i>	0.463	Lemah
<i>Self-Efficacy &amp; Stress Mindset -&gt; Coping Style</i>	0.725	Moderat

Berdasarkan tabel 4.21 ditemukan besaran pengaruh/hubungan antara *self-efficacy* terhadap *stress mindset* adalah sebesar 0.463 atau sebesar 46.3 persen. Sedangkan besaran pengaruh/hubungan antara *self-efficacy* dan *stress mindset* terhadap *coping style* adalah sebesar 0.725 atau sebesar 72.5 persen. Hal ini bermakna bahwa pengaruh/hubungan antara *self-efficacy* terhadap *stress mindset* berada dalam kategori lemah, sedangkan pengaruh/hubungan antara *self-efficacy* dan *stress mindset* terhadap *coping style* berada dalam kategori moderat.

Adapun hasil perhitungan Q-Square secara lebih jelasnya dapat terlihat pada tabel berikut :

**Tabel 12. Q-Square**

Pengaruh Antar Variabel	Q-Square	Keterangan
<i>Stress Mindset</i>	0.457	Moderat
<i>Coping Style</i>	0.453	Moderat

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai Q Square untuk *stress mindset* adalah 0.457 dan untuk *coping style* adalah 0.453. Sehingga dapat disimpulkan bahwa : (1) *self-efficacy* memiliki kemampuan yang moderat dalam memprediksi *stress mindset*; dan (2) *self-efficacy* dan *stress mindset* memiliki kemampuan yang moderat dalam memprediksi *coping style*.

Hasil perhitungan GoF secara lebih jelasnya yakni sebagai berikut :

**Tabel 13. Goodness of Fit Index**

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

Rata-Rata Commuality	Rata-Rata R-Square	Indeks GoF
0.948	0.594	0.562

Berdasarkan hasil perhitungan nilai GoF ditemukan besaran indeks GoF adalah  $0.562 > 0.36$ , sehingga dapat dikatakan bahwa evaluasi model pengukuran dan model struktural memiliki tingkat kecocokan yang tinggi (GoF Tinggi). Besaran nilai nilai GoF yang berada dalam kategori tinggi menunjukkan bahwa model statistik yang dibangun mampu menjelaskan sebagian besar variasi dalam data dengan baik.

Berdasarkan hasil evaluasi SRMR ditemukan hasil sebagai berikut :

**Tabel 14. SRMR**

	Saturated Model	Estimated Model
SRMR	0.032	0.032
d_ ULS	0.022	0.022
d_ G	0.158	0.158
Chi-square	126.829	126.829
NFI	0.846	0.846

Berdasarkan tabel menunjukkan besaran nilai SRMR adalah sebesar  $0.032 < 0.90$ , sehingga disimpulkan bahwa model dalam penelitian ini memiliki tingkat kesesuaian yang baik.

## 4.2 Pembahasan Hasil Penelitian

### 1. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Coping Style*

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana ditemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa tingkat keyakinan perawat di RSUD Kabupaten Bombana terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola, menghadapi, dan menyelesaikan tuntutan pekerjaan, tidak berimplikasi terhadap kemampuan perawat untuk mengelola tekanan pekerjaan di RSUD Kabupaten Bombana. Dengan demikian, hipotesis penelitian (**H1**) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping style* dinyatakan ditolak.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa tingkat keyakinan perawat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu (*strength*), serta kemampuan untuk menggeneralisasikan keyakinan tersebut ke berbagai situasi kerja yang berbeda (*generality*), tidak menjadi faktor utama yang mendorong terbentuknya respons adaptif dari perawat terhadap tekanan kerja di RSUD Bombana.

Kondisi ini dimungkinkan karena tingkat *self-efficacy* perawat di RSUD Kabupaten Bombana yang belum sepenuhnya optimal. Sebagaimana yang terlihat dari tanggapan responden atas *self-efficacy* yang menunjukkan bahwa secara rata-rata responden belum mempersepsikan tingkat keyakinan diri yang kuat, khususnya pada kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu (*strength*) serta kemampuannya untuk

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

menggeneralisasikan keyakinan tersebut ke berbagai situasi kerja yang berbeda (*generality*).

Hal ini sejalan dengan pandangan Subhasree et al (2023) yang mengemukakan bahwa *self-efficacy* berperan sebagai mekanisme kognitif yang memengaruhi persepsi individu terhadap kontrol dan kapasitas dalam menghadapi stresor. Dimana individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menilai dirinya mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, sehingga lebih memilih  *coping styles* yang bersifat aktif dan adaptif. Dengan demikian, ketika tingkat *self-efficacy* belum berkembang secara optimal, kecenderungan individu untuk memilih strategi  *coping* yang adaptif juga menjadi tidak kuat, yang pada akhirnya dapat menjelaskan tidak signifikannya pengaruh *self-efficacy* terhadap  *coping style* dalam penelitian ini.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap  *coping style* dapat dijelaskan melalui kerangka  *transactional stress theory* (Lazarus, R., & Folkman, 1998). Dimana menurut Lazarus, R., & Folkman (1998), respon individu terhadap stres dipengaruhi oleh proses evaluasi kognitif yang berkaitan dengan penilaian individu mengenai sifat stress dan keyakinan individu atas kapasitas yang dimilikinya untuk menghadapi tuntutan situasi.

Mendukung uraian tersebut Biggs et al (2017) mengemukakan bahwa dalam *transaksional theory*, intensitas reaksi stres dipengaruhi oleh peran mediasi dari proses penilaian ( *appraisal*), yaitu proses kognitif di mana individu memberikan makna terhadap suatu peristiwa atau stimulus. Dalam hal ini, pemberian makna terhadap peristiwa atau stimulus tersebut tidak terjadi secara netral, melainkan dipengaruhi oleh keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, yaitu *self-efficacy*. Individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung menafsirkan stimulus sebagai tantangan yang dapat diatasi, sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah lebih cenderung memersepsikannya sebagai ancaman yang sulit dikendalikan. Dengan demikian, *self-efficacy* berperan dalam membentuk proses  *appraisal* yang selanjutnya menentukan intensitas respons stres serta strategi  *coping* yang dipilih individu.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap  *coping style*, sekaligus memperlemah temuan sebelumnya. Seperti temuan Güngördü & Kubilay (2024); Janjani et al (2025) dan Icekson et al (2021) yang mengemukakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap  *proactive coping*.

## 2. Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Stress Mindset*

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh *self-efficacy* terhadap *stress mindset* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana ditemukan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress mindset* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa tingkat keyakinan perawat di RSUD Kabupaten Bombana terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola, menghadapi dan menyelesaikan tuntutan pekerjaan berimplikasi terhadap semakin baiknya cara pandang kognitif perawat terhadap konsekuensi stress. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H2) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress mindset* dinyatakan diterima.

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa tingkat keyakinan perawat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas tertentu (*strength*), serta kemampuan untuk menggeneralisasikan keyakinan tersebut ke berbagai situasi kerja yang berbeda (*generality*), menjadi salah satu faktor penting yang mendorong terbentuknya pandangan positif perawat terhadap stres. Dimana pandangan tersebut tercermin dari kecenderungan perawat untuk memaknai stres sebagai kondisi yang dapat dikelola, memberikan tantangan yang konstruktif, serta berpotensi mendorong peningkatan kemampuan dan kinerja dalam pelaksanaan tugas keperawatan.

Kondisi ini sejalan pula dengan tanggapan responden atas *stress mindset* yang menunjukkan bahwa secara rata-rata responden memberikan penilaian yang lebih tinggi pada indikator *stress-is-enhancing mindset* dibandingkan dengan indikator *stress-is-debilitating mindset*. Hal ini mengindikasikan bahwa perawat cenderung lebih dominan memandang stres sebagai sesuatu yang dapat memberikan manfaat, seperti stres memfasilitas proses pembelajaran dan pertumbuhan perawat, meningkatkan kinerja dan produktivitas kerja, meningkatkan kesehatan dan vitalitas serta memandang stres sebagai sesuatu yang positif dan sebaiknya dimanfaatkan.

Sejalan dengan temuan penelitian, Crum et al. (2013) menegaskan bahwa kemampuan individu dalam mengelola stres secara positif sangat dipengaruhi oleh keyakinan terhadap kapasitas diri. Dimana keyakinan tersebut membentuk kerangka kognitif yang menentukan apakah stres akan dipersepsikan sebagai pengalaman yang melemahkan atau justru memberdayakan. Lebih lanjut Keech et al (2018) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa *self-efficacy* merupakan prediktor signifikan dalam meningkatkan *stress mindset* yang adaptif sekaligus menurunkan persepsi ancaman terhadap stresor. Individu yang yakin pada kemampuannya lebih mampu mereinterpretasi tuntutan stres sebagai peluang untuk beradaptasi dan berkembang.

Mendukung temuan penelitian, Kim et al (2022) menjelaskan bahwa *self-efficacy* berperan dalam membentuk *cognitive appraisal* yang lebih positif, di mana stres dinilai sebagai tantangan (*challenge appraisal*) dari pada ancaman (*threat appraisal*). Penilaian kognitif ini menjadi dasar bagi pembentukan *stress mindset* yang adaptif. Schwartz et al (2019) dalam temuan serupa juga mengungkapkan bahwa efikasi diri berperan langsung dalam menentukan penilaian terhadap stres dan tingkat kendali yang dirasakan individu ketika menghadapi situasi penuh tekanan.

### 3. Pengaruh *Stress Mindset* Terhadap *Coping Styles*

Berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh *stress mindset* terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana ditemukan bahwa *stress mindset* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa semakin semakin baiknya cara pandang perawat dalam memaknai stress, maka semakin adaptif pula strategi coping yang digunakan perawat dalam menghadapi tekanan kerja di RSUD Kabupaten Bombana. Dengan demikian, hipotesis penelitian (**H3**) yang menyatakan bahwa *stress mindset* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping style* dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa kecenderungan dari perawat untuk memandang stress sebagai sesuatu yang positif, seperti sebagai fasilitas dalam proses pembelajaran maupun pertumbuhan, dorongan untuk meningkatkan

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

kinerja dan produktivitas serta sebagai faktor yang dapat mendukung kesehatan dan vitalitas, menjadi aspek penting dalam membentuk respons yang lebih adaptif terhadap tekanan kerja di RSUD Kabupaten Bombana.

Kondisi ini sejalan dengan hasil tanggapan responden yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata persepsi pada indikator *stress mindset*, khususnya *stress-is-enhancing mindset*, relatif lebih tinggi dibandingkan indikator *stress is debilitating mindset*. Temuan tersebut konsisten dengan nilai rata-rata persepsi responden pada indikator *coping style*, terutama *adaptive coping*, yang juga menunjukkan kecenderungan nilai yang lebih tinggi. Dengan demikian, terdapat keselarasan antara kecenderungan perawat dalam memaknai stres secara positif dengan penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kerja.

Sejalan dengan temuan penelitian, Lazarus, R., & Folkman (1998) menjelaskan bahwa secara hakikatnya individu secara terus-menerus melakukan proses penilaian (*appraisal*) terhadap situasi yang dihadapi, baik dalam menilai tingkat ancaman (*primary appraisal*) maupun dalam mengevaluasi kemampuan serta sumber daya yang dimiliki (*secondary appraisal*). Dalam proses tersebut, cara individu memaknai stres akan sangat menentukan bentuk respons yang ditunjukkan. Ketika stres dipersepsikan sebagai sesuatu yang dapat dikelola dan memberikan nilai positif, maka individu cenderung mengadopsi strategi *coping* yang lebih adaptif dan berorientasi pada penyelesaian masalah. Sebaliknya, ketika stres dipersepsikan sebagai ancaman yang melemahkan, individu lebih berpotensi menggunakan strategi *coping* yang kurang efektif.

Lebih lanjut Crum et al (2013) juga menjelaskan bahwa *stress mindset* merujuk pada keyakinan individu mengenai sifat dan konsekuensi stres, yaitu apakah stres dipersepsikan sebagai sesuatu yang bersifat melemahkan (*stress-debilitating mindset*) atau justru dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pembelajaran, kinerja dan pertumbuhan pribadi (*stress-enhancing mindset*).

Keyakinan tersebut berfungsi sebagai kerangka kognitif yang membentuk cara individu dalam menilai peristiwa stres. Dalam hal ini, individu dengan kecenderungan *stress-enhancing mindset* akan menafsirkan stresor sebagai tantangan yang dapat dikelola dan diatasi. Penilaian tersebut kemudian mendorong munculnya respons yang lebih konstruktif, termasuk kecenderungan untuk mengaktifkan *coping styles* yang bersifat aktif dan adaptif, seperti berfokus pada pemecahan masalah dan pengelolaan emosi secara efektif (Subhasree et al., 2023).

Sejalan dengan temuan penelitian, Keech et al (2018) dan Subhasree et al (2023) dalam temuan serupa menemukan bahwa *stress mindset* berpengaruh positif dan signifikan terhadap gaya *coping*. Hal ini bermakna bahwa pola pikir individu tentang stres menentukan bagaimana suatu situasi dinilai sebagai ancaman atau tantangan serta strategi penanganan yang dipilih.

#### **4. Peran *Stress Mindset* Sebagai Mediasi dalam Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Coping Styles***

Berdasarkan hasil penelitian terkait peran *stress mindset* sebagai mediator dalam kaitannya dengan *self-efficacy* dan *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana ditemukan bahwa *stress mindset* berpengaruh signifikan dalam memediasi

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

keterkaitan antara *self-efficacy* terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style* tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui cara individu memaknai stres yang dihadapinya. Dengan demikian, hipotesis penelitian (H4) yang menyatakan bahwa *stress mindset* berpengaruh signifikan dalam memediasi keterkaitan antara *self-efficacy* terhadap *coping style* dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa tingkat keyakinan perawat terhadap kemampuannya dalam mengelola, menghadapi, dan menyelesaikan tuntutan pekerjaan tidak secara langsung menentukan kemampuan respons adaptif perawat terhadap tekanan kerja di RSUD Kabupaten Bombana, akan tetapi terlebih dahulu memengaruhi cara pandang kognitif perawat dalam menafsirkan stres. Selanjutnya, cara pandang tersebut yang berperan dalam mendorong terbentuknya *coping style* yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan kerja.

Mendukung uraian tersebut, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *stress mindset* berperan penting sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *self-efficacy* dan *coping style*. Hal ini sebagaimana hasil pengujian *model mediator* atas *stress mindset* yang dinilai memiliki *efek full mediation*.

Temuan ini bermakna bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style* sepenuhnya disalurkan melalui *stress mindset*, sehingga tanpa adanya perubahan dalam cara individu memaknai stres, *self-efficacy* tidak secara langsung memengaruhi strategi coping yang digunakan. Dengan kata lain, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya terlebih dahulu membentuk cara pandang terhadap stres, yang kemudian menentukan kualitas respons adaptif yang ditunjukkan dalam menghadapi tekanan kerja.

Sejalan dengan temuan penelitian Subhasree et al (2023) mengemukakan bahwa *stress mindset* merupakan mekanisme kognitif yang menjelaskan bagaimana *self-efficacy* memengaruhi *coping styles* individu dalam menghadapi stres. Dimana individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka mampu mengelola tuntutan dan tekanan yang dihadapi secara efektif. Keyakinan ini mendorong individu untuk memaknai stres tidak semata-mata sebagai ancaman tetapi sebagai pengalaman yang dapat dikelola dan bahkan dimanfaatkan secara positif. Proses tersebut membentuk *stress mindset* yang adaptif (*stress-is-enhancing mindset*) yang selanjutnya meningkatkan kecenderungan individu untuk mengadopsi strategi *coping* yang lebih aktif dan efektif.

Mendukung uraian tersebut, Qiang et al (2025) dalam penelitiannya menemukan bahwa *stress mindset* berperan penting dalam memengaruhi regulasi emosi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis, yang pada akhirnya berdampak pada efektivitas strategi *coping* yang digunakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa cara individu memaknai stres menjadi mekanisme kognitif yang menjembatani hubungan antara faktor internal dengan respons perilaku yang ditunjukkan.

## V. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa:

## Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

1. *Self-efficacy* berpengaruh positif dan tidak signifikan terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa tingkat keyakinan perawat di RSUD Kabupaten Bombana terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola, menghadapi, dan menyelesaikan tuntutan pekerjaan, tidak berimplikasi terhadap kemampuan perawat untuk mengelola tekanan pekerjaan di RSUD Kabupaten Bombana.
2. *Self-efficacy* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *stress mindset* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa tingkat keyakinan perawat di RSUD Kabupaten Bombana terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola, menghadapi dan menyelesaikan tuntutan pekerjaan berimplikasi terhadap semakin baiknya cara pandang kognitif perawat terhadap konsekuensi stress.
3. *Stress mindset* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa semakin semakin baiknya cara pandang perawat dalam memaknai stress, maka semakin adaptif pula strategi coping yang digunakan perawat dalam menghadapi tekanan kerja di RSUD Kabupaten Bombana.
4. *Stress mindset* berpengaruh signifikan dalam memediasi pengaruh antara *self-efficacy* terhadap *coping style* pada perawat di RSUD Kabupaten Bombana. Hal ini bermakna bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap *coping style* tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui cara individu memaknai stres yang dihadapinya.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa *self-efficacy* dan *stress mindset* berperan penting dalam membentuk *coping style* perawat. Meskipun *self-efficacy* tidak berpengaruh langsung terhadap *coping style*, *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap cara perawat memaknai stres, yang selanjutnya memengaruhi strategi coping yang digunakan. Oleh karena itu, manajemen rumah sakit perlu mengembangkan program yang tidak hanya meningkatkan kompetensi dan keyakinan diri perawat, tetapi juga membentuk pola pikir yang lebih adaptif terhadap stres melalui pelatihan manajemen stres, *cognitive reframing*, dan pembelajaran berbasis pengalaman. Temuan mengenai mediasi penuh menunjukkan bahwa *stress mindset* merupakan mekanisme utama yang menghubungkan *self-efficacy* dengan *coping style*. Dengan demikian, peningkatan *self-efficacy* perlu diintegrasikan dengan pembentukan persepsi positif terhadap stres agar perawat mampu menerapkan strategi coping yang lebih adaptif, sehingga mendukung peningkatan kinerja dan kualitas pelayanan kesehatan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar kajian mengenai *self-efficacy*, cara individu memaknai stres, dan *coping style* dikembangkan lebih mendalam dengan memperluas cakupan objek penelitian. Penelitian dapat dilakukan tidak hanya pada perawat di satu rumah sakit, tetapi juga pada tenaga kesehatan di berbagai institusi pelayanan kesehatan lainnya, baik rumah sakit pemerintah, swasta, maupun fasilitas kesehatan primer. Perluasan konteks ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai konsistensi hubungan antarvariabel pada karakteristik organisasi dan individu yang berbeda, sehingga meningkatkan tingkat generalisasi hasil penelitian.

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengintegrasikan faktor-faktor psikologis dan kontekstual lainnya sebagai variabel mediasi maupun moderasi guna memperkaya model konseptual. Variabel seperti dukungan organisasi, beban kerja, regulasi emosi, resiliensi, serta pengalaman kerja dapat dipertimbangkan untuk menguji apakah faktor-faktor tersebut mampu memperkuat atau memperlemah hubungan antara *self-efficacy*, cara individu memaknai stres, dan *coping style*.

## VI. DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122.
- Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory, Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory, Self-Efficacy: The Exercise of Control*. Prentice-Hall, Inc.
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. (pp. 351–364). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch21>
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685–1687.
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4), 716–733. <https://doi.org/10.1037/a0031201>
- Güngördü, A. E., & Kubilay, Ş. D. (2024). Nursing Care The relationship between self-efficacy level and stress coping style in nurses living in the Turkish Republic of Northern Cyprus : descriptive research. *Nursing Care Research*, 1(3), 71–78.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., Black, W. C., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis* (Eighth). Annabel Ainscow. <https://doi.org/10.1002/9781119409137.ch4>
- Huebschmann, N. A., & Sheets, E. S. (2020). The right mindset: Stress mindset moderates the association between perceived stress and depressive symptoms. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33(3), 248–255.
- Icekson, T., Begerano, O. D., Levinson, M., Savariego, J., & Margalit, M. (2021). Learning Difficulties and Loneliness in College and Beyond: The Mediating Role of Self-Efficacy, Proactive Coping, and Hope. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 19, p. 10508). <https://doi.org/10.3390/ijerph181910508>
- Janjani, P., Nosrati, P., Ziapour, A., Khezeli, M., Geravand, S., Moghadam, R. H., & Yıldırım, M. (2025). Mediating role of coping strategies in the relationship between disease management self-efficacy, mental toughness, and quality of life in cardiovascular patients. *Discover Mental Health*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00133-5>

# Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

- 
- Kasi, P. M., Naqvi, H. A., Afghan, A. K., Khawar, T., Khan, F. H., Khan, U. Z., Khuwaja, U. B., Kiani, J., & Khan, H. M. (2012). *Coping Styles in Patients with Anxiety and Depression*. 2012, 1–8. <https://doi.org/10.5402/2012/128672>
- Keech, J. J., Hagger, M. S., O’Callaghan, F. V., & Hamilton, K. (2018). The Influence of University Students’ Stress Mindsets on Health and Performance Outcomes. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 52(12), 1046–1059. <https://doi.org/10.1093/abm/kay008>
- Kilby, C. J., & Sherman, K. A. (2016). Delineating the relationship between stress mindset and primary appraisals: preliminary findings. *SpringerPlus*. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-1937-7>
- Kim, H. K., Seo, J. H., & Park, C. H. (2022). The Mediating Effect of Self-Efficacy and Coping Strategy in Relation to Job Stress and Psychological Well-Being of Home-Visiting Care Workers for Elderly during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912164>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1998). *Stress, Appraisal, and Coping*. Richard S. Lazarus dan Susan Folkma. <https://doi.org/978-0-8261-4192-6>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.
- MacNair, R. R., & Elliott, T. R. (1992). Self-perceived problem-solving ability, stress appraisal, and coping over time. *Journal of Research in Personality*, 26(2), 150–164. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0092-6566\(92\)90051-5](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0092-6566(92)90051-5)
- Mansell, P. C., & Turner, M. J. (2023). The mediating role of proactive coping in the relationships between stress mindset, challenge appraisal tendencies, and psychological wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 14, 1140790. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1140790>
- Mierzejewska-Floreani, D., Banaszkiwicz, M., & Gruszczyńska, E. (2022). Psychometric properties of the Stress Mindset Measure (SMM) in the Polish population. *Plos One*, 17(3), e0264853.
- Ogbeibu, S., Jabbour, C. J. C., Gaskin, J., Senadjki, A., & Hughes, M. (2021). Leveraging STARA competencies and green creativity to boost green organisational innovative evidence: A praxis for sustainable development. *Business Strategy and the Environment*, 30(5), 2421–2440. <https://doi.org/10.1002/bse.2754>
- Qiang, S., Wu, J., Zheng, D., Xu, T., Hou, Y., Wen, J., & Liu, J. (2025). *The effect of stress mindset on psychological pain: the chain mediating roles of cognitive reappraisal and self-identity*. March, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517522>
- Ryu, G. W., Yang, Y. S., & Choi, M. (2020). Mediating role of coping style on the relationship between job stress and subjective well-being among Korean police officers. *BMC Public Health*, 20(1), 470. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08546-3>
- Schwartz, S. P., Adair, K. C., Bae, J., Rehder, K. J., Shanafelt, T. D., Profit, J., & Sexton, J. B. (2019). Work-life balance behaviours cluster in work settings and relate to burnout and safety culture: A cross-sectional survey analysis. *BMJ Quality and Safety*, 28(2), 142–150. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2018-007933>

## **Mega Aktiva: Jurnal Ekonomi dan Manajemen**

Email : [megaaktiva@febi.umkendari.ac.id](mailto:megaaktiva@febi.umkendari.ac.id)

Website : <https://megaaktiva.umkendari.ac.id/index.php/Jurnal>

---

Subhasree, G., Jeyavel, S., Eapen, J. C., & Deepthi, D. P. (2023). Stress mindset as a mediator between self-efficacy and coping styles. *Cogent Psychology*, *10*(1), 2255048. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2255048>