




Psychocentrum Review

ISSN 2656-8454 (Electronic) | ISSN 2656-1069 (Print)
Editor:  Yuda Syahputra

Publication details, including author guidelines

URL: <http://journal.unindra.ac.id/index.php/pcr/about/submissions#authorGuidelines>

Art Therapy Sebagai Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kinerja Wanita Pekerja

Doli M Ja'far Dalimunthe*, **Amalia Meutia**, **Andrew Satria Lubis**
Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Article History

Received : 10 December 2021

Revised : 15 February 2022

Accepted : 22 March 2022

How to cite this article (APA 6th)

Dalimunthe, D. M. J., Meutia, A., & Lubis, A. S. (2022). Art Therapy Sebagai Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kinerja Wanita Pekerja. *Psychocentrum Review*, 4(1), 99–106. DOI: 10.26539/pcr.41822The readers can link to article via <https://doi.org/10.26539/pcr.41822>

Correspondence regarding this article should be addressed to:

Doli M Ja'far Dalimunthe, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia, E-mail: dolidalimunthe@usu.ac.id

SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Universitas Indraprasta PGRI (as Publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors, and are not the views of or endorsed by Universitas Indraprasta PGRI. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Copyright by Dalimunthe, D. M. J., Meutia, A., & Lubis, A. S. (2022)

The authors whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria, educational grants, participation in speakers' bureaus, membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

Original Article

Art Therapy Sebagai Manajemen Stres dalam Meningkatkan Kinerja Wanita Pekerja

Doli M Ja'far Dalimunthe*, Amalia Meutia, Andrew Satria Lubis

Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Abstract. Stres kerja adalah perasaan yang tertekan yang dialami oleh pegawai baik dari lingkungan kerja maupun lingkungan keluarga yang mengakibatkan menurunnya kinerja pegawai. Hal tersebut terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara kedua peran tersebut dimana mengurus keluarga disisi lain dituntut untuk bekerja semaksimal mungkin. Untuk mengurangi tingkat stres maka diperlukan manajemen stres pegawai dalam penelitian ini menggunakan *Art Therapy*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 wanita pegawai Bank BTN dan Bank BRI yang berada di lingkungan Universitas Sumatera Utara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan disain *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan Skala Perceive Stress (PSS-10) yang dikembangkan Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1994), skala ini terdiri dari 10 aitem yang disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka. Data diolah menggunakan alat bantu *software SPSS 25* dengan menggunakan teknik analisis *Paired Sampel Test* dan *Independen Sample Test*, yaitu melihat perbandingan sebelum dan sesudah dilakukannya *art therapy* atau sering disebut Pretest dan Posttest. Hasil temuan menunjukkan pelatihan manajemen stres dengan menggunakan Art Therapy efektif menurunkan tingkat stress pegawai bank wanita di lingkungan Univesitas Sumatera Utara dari stres yang berat ke tingkat stress yang moderat.

Keywords: Manajemen Stres, *Art therapy*, Stres Kerja, Wanita Bekerja.

Corresponding author: Doli M Ja'far Dalimunthe, Universitas Sumatera Utara, Medan, Indonesia, E-mail: dolidalimunthe@usu.ac.id

This work is licensed under a CC-BY-NC

Pendahuluan

Sebagai wanita pekerja (pekerjaan-keluarga) di perusahaan perbankan tidaklah semudah yang dibayangkan. Urusan rumah tangga sudah menjadi kodrat bagi wanita pekerja untuk bertanggungjawab khususnya wanita yang sudah berkeluarga. Wanita pekerja yang telah berkeluarga akan memikul dua peran yang berbeda yaitu peran keluarga dan pekerjaan yang dapat menyebabkan kondisi stres kerja dan mempengaruhi kinerja dan menimbulkan konflik pada dua peran tersebut. Rini (2002) mengatakan bahwa wanita bekerja yang mengalami peran ganda ingin dapat memainkan peran mereka sebaik mungkin secara proposional dan seimbang. Wanita pekerja umumnya sering mengalami stres dibandingkan pria, dimana wanita pekerja ini sering menghadapi dua peran sebagai wanita karir sekaligus ibu rumah tangga. Stres yang dimaksud yaitu stres yang dapat menyebabkan penderitaan/ketegangan pada psikis sehingga menyebabkan kecemasan (Rini, 2002).

Zainal, Ramly, Mutis, & Arafah (2014) suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis, yang mempengaruhi emosi, proses berfikir dan

kondisi seorang pekerja tersebut. Oleh karena hal tersebut sangat diperlukan pencegahan dalam meminimalkan dampak-dampak yang negatif yang kemungkinan terjadi di masa yang akan datang. Maka diharapkan pimpinan dan juga seorang pekerja mampu memajemen stress sehingga seorang pekerja mampu melaksanakan pekerjaannya dengan semaksimal mungkin.

Manajemen stress sebagai suatu kemampuan individu untuk mengelola stress yang timbul dalam kehidupan sehari-hari (Schafer, 2000). Taylor (1995) mengungkapkan ada 3 (tiga) tahap dalam program manajemen stress yaitu: (1) partisipan manajemen stress belajar mengenal stress dan bagaimana mengenali sumber stress yang muncul dalam kehidupan; (2) partisipan mendapatkan dan mempraktekkan keterampilan coping terhadap stress; 3. Partisipan mempraktekkan teknik manajemen stress pada suatu peristiwa dan dilihat keefektifannya.

Dengan melakukan manajemen stress dengan cara yang positif maka pekerja dapat melaksanakan tugas-tugas pembangunan secara maksimal. Manajemen stress dapat dilakukan dengan menggunakan beberapa terapi satu diantaranya *art therapy* mandala. *Art therapy* adalah bentuk psikoterapi yang menggunakan media seni, material seni, dengan pembuatan karya seni untuk berkomunikasi. Media seni dapat berupa pensil, kapur berwarna, cat, potongan-potongan kertas, dan tanah liat. Kegiatan *art therapy* mencakup berbagai kegiatan seni seperti menggambar, mewarnai, melukis, menari, gerakan-gerakan kreatif, puisi, fotografi, melihat dan menilai karya seni orang lain (Hallowell, 2007). Terapi seni menggunakan aktivitas yang menyenangkan dan memberikan efek relaksasi pada tubuh sehingga dampaknya adalah dikelurkannya hormon tubuh yang menyebabkan perubahan mood dan meningkatkan kesejahteraan (Malchiodi, 2003).

Hasil penelitian sebelumnya mengenai model yang digunakan dalam penerapan terapi kreasi mandala terhadap coping stress pada dosen Universitas Sumatera Utara telah memiliki dampak hasil yang sangat baik bagi dosen tersebut (Yusuf & Hasnida, 2020). Penelitian lainnya yang melakukan hal yang sama yaitu (Kurnia & Annastasia, 2018) menemukan bahwa pengalaman yang dirasakan individu saat melakukan *coloring mandala* antara lain individu merasakan tenang saat proses mewarnai, individu menjadikan *coloring mandala* sebagai media untuk meluapkan emosi saat terjadi masalah dan senang saat melihat hasil mewarnai seolah telah membuat sebuah karya.

Berdasarkan observasi ditemukan tingkat stress tinggi terjadi disaat akhir bulan yang disebabkan tekanan pekerjaan yang terlalu padat (Tutup Buku), melayani nasabah berupa keluhan-keluhan mengenai proses transaksi perbankan, hubungan dengan rekan kerja, maka akan berdampak pada kondisi jiwa tertekan dan cemas serta frustrasi yang dapat mengganggu kinerja pegawai. Hal tersebut didukung oleh penelitian (Amriana, 2019) menunjukkan bahwa baik secara simultan maupun secara parsial variabel stress individu, stress kelompok, dan stress organisasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kinerja pegawai pada Kantor Bank Sulselbar Cabang Baru. Oleh karena itu penerapan *art therapy* pada karyawan perbankan sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan kinerja pegawai.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan disain *one group pretest-posttest design*.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan wanita pekerja (pegawai perbankan) yang berada di lingkungan Universitas Sumatera Utara Mahasiswa.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 wanita pegawai Bank BTN dan Bank BRI yang berada di lingkungan Universitas Sumatera Utara. Berikut disampaikan demografi responden pada tabel 1.

Tabel 1 Demografi Responden Penelitian

Usia		Pendidikan Terakhir		Lama Bekerja		Lama Menikah		Jumlah Anak	
< 26 Tahun	1	SMA	10	1-5	6	1-5	14	0	3
26-35 Tahun	24	D1	3	6-10	13	6-10	14	1	18
36-45 Tahun	12	D3	3	11-15	13	11-15	7	2	13
46-55 Tahun	3	S1	21	16-20	3	16-20	5	3	3
		S2	3	21-25	5			4	3

Instrumen

Penelitian ini menggunakan Skala Perceive Stress (PSS-10) yang dikembangkan (Cohen et al., 1994), skala ini terdiri dari 10 aitem yang disusun berdasarkan pengalaman dan persepsi individu tentang apa yang dirasakan dalam kehidupan mereka, yaitu perasaan tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*), perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*) dan perasaan tertekan (*feeling of overloaded*).

Analisis Data

Data diolah menggunakan alat bantu *software* SPSS 25 dengan menggunakan teknik analisis *Paired Sampel Test* dan *Independen Sample Test*, yaitu melihat perbandingan sebelum dan sesudah dilakukannya *art therapy* atau sering disebut Pretest dan Posttest.

Hasil

Uji Paired Sampel Test dan *Independen Sample Test* yaitu melihat perbandingan sebelum dan sesudah dilakukannya *art therapy* atau sering disebut Pretest dan Posttest. Berikut hasil dari beberapa uji *paired sample test*.

Tabel 2
Hasil Pretest dan Posttest *Art Therapy*

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	17.85	40	2.578	.408
	POSTTEST	14.38	40	1.877	.297

Tabel 2 menunjukkan hasil *Paired Sampel Test* hasil pretest dan post test dari 40 responden dengan hasil yang menunjukkan bahwa secara rata-rata nilai stres responden sebelum dilakukan intervensi (posttest) adalah 17,85, sedangkan rata-rata nilai stres responden

setelah dilakukan intervensi (posttest) adalah 14,38. Hal ini menunjukkan bahwasannya pelatihan manajemen stres dengan menggunakan *Art Therapy* efektif menurunkan tingkat stress pegawai bank wanita di lingkungan Universitas Sumatera Utara dari stres yang berat ke tingkat stress yang moderat. Dengan efektifnya pelatihan manajemen stres dengan menggunakan *art therapy* akan berpengaruh dalam peningkatan kinerja pegawai dikantor.

Tabel 3
Hasil Uji T-test

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		95% Confidence							
		Std. Interval of the							
		Std. Error Difference							
		Sig. (2-							
		tailed)							
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper	t	df	
1	PRETEST - POSTTEST	3.475	2.160	.342	2.784	4.166	10.174	39	.000

Tabel 3 menunjukkan hasil t-test terlihat bahwa ada perbedaan rata-rata antara sebelum intervensi *Art Therapy* (Pretest) dengan setelah intervensi *Art Therapy* (Posttest) adalah sebesar 3,475 yang berarti ada penurunan tingkat stres responden setelah dilakukan intervensi menggunakan *Art Therapy* dengan penurunan nilai rata-rata sebesar 3,475 poin. Dengan nilai signifikansi 0.000 (uji dua arah), hal ini menyatakan *p-value* < 0.05, yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stres responden sebelum dan setelah diberikan intervensi *Art Therapy*. Hasil ini menunjukkan bahwa *art therapy* efektif dilakukan untuk memajemen stres pegawai dengan tujuan peningkatan kinerja pegawai dikantor.

Tabel 4
Hasil level stres Pegawai Bank Wanita sebelum *Art Therapy*

Level Stres		Stres			
		Pretest	%	Posttest	%
Ringan	≤ 11	0	0	5	12,5
Moderat	12-15	9	22,5	24	60
Berat	16-21	29	72,5	11	27,5
Sangat Berat	≥ 22	2	5	0	0
Jumlah		40	100	40	100

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan level stress sebelum dilakukan intervensi *Art Therapy* (Pretest). Stres responden level moderat berjumlah 9 orang (22,50%), stres level berat berjumlah 29 orang (72,5%), stres level sangat berat berjumlah 2 orang (5%). Data ini menunjukkan bahwasannya pegawai bank wanita di lingkungan Universitas Sumatera Utara yang menjadi reponden sebesar 77,5% mengalami stres yang tinggi yang disebabkan oleh beberapa faktor baik itu karena tekanan pekerjaan maupun peran ganda. Sedangkan level stress setelah dilakukan intervensi *Art therapy*, stres responden level ringan berjumlah 5 orang (12,5%), stres level moderat berjumlah 24 orang (60%), stress level berat berjumlah 11 orang (27,5%). Ini menunjukkan setelah dilakukan *Art therapy* level stress responden mengalami penurunan.

Kedua tabel di atas yaitu level stres sebelum dan sesudah silakukannya *Art therapy* mengalami perubahan tingkat level stres pada responden. Setelah diberikan *Art therapy*, responden yang memiliki level stres sangat berat sudah mengalami penurunan sehingga tidak ditemukan lagi responden yang memiliki level stress berat. Responden dengan dengan stress level berat menurun dari 29 orang (72,5%) menjadi 11 orang (27,5%) artinya ada 18 orang (45%) yang mengalami stres level berat mengalami penurunan. Responden dengan level stres moderat sebelum dengan setelah dilakukan intervensi terjadi peningkatan dari 9 orang (22,5%) menjadi 24 orang (60%), artinya ada peningkatan sebesar 15 orang (37,5%) yang mengalami stres level moderat setelah dilakukan intervensi *Art therapy* hal tersebut dipengaruhi oleh menurunnya level stres berat dan sangat berat ke level moderate. Tabel 4.13 dan Tabel 4.14 membuktikan bahwasannya dengan memberikan *Art Therapy* kepada pegawai bank wanita di perbankan yang ada di lingkungan Universitas Sumatera Utara. Dengan penurunan level stres pegawai diharapkan mampu meningkatkan kinerja pegawai.

Pembahasan

Persaingan yang sangat tinggi dalam dunia perbankan di mana semakin bertambahnya pesaing yang menimbulkan semakin tingginya tekanan yang harus dihadapi oleh pegawai perbankan terkhususnya pegawai wanita. Selain diakibatkan oleh persaingan tekanan juga disebabkan oleh lingkungan kerja, lingkungan keluarga seperti penelitian (Simamora, 2017) mengungkapkan konflik dapat terjadi disaat muncul dua kebutuhan atau lebih secara bersamaan atau bertemunya dua kepentingan yang berbeda dalam waktu yang bersamaan dan dapat menimbulkan efek negatif. Dengan timbulnya efek negatif terhadap pegawai wanita maka akan dapat meningkatkan tingkat stress yang menimbulkan kinerja yang kurang maksimal., dan lingkungan sekitar yang menimbulkan kecemasan (stress) sehingga akan berakibat dengan penurunan kinerja. Selain itu, pengalaman dalam bekerja juga dapat menjadi faktor yang dapat mengurangi tingkat stres wanita bekerja. Semakin banyak pengalaman/ lama bekerja seorang pegawai bank maka tingkat stresnya juga akan semakin berkurang. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Andriati, 2016) yang mengatakan bahwa masa kerja yang lebih lama otomatis memiliki pengalaman tentang suatu tujuan organisasi.

Demikian pula dengan konflik peran ganda bagi wanita pekerja juga mempengaruhi tingkat stres pegawai, (Rosyad & Santoso, 2017) konflik peran ganda semakin meningkat dengan meningkatnya tanggung jawab orang tua untuk mengurus anak. Korabik & Donna (2018) yang mengatakan bahwa *family size* dapat mempengaruhi konflik peran ganda di mana semakin banyak jumlah anak atau anggota keluarga yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat konflik peran ganda. Untuk mengetahui keadaan tersebut peneliti melakukan wawancara dengan beberapa informan yang memiliki 3 dan 4 anak dan informan mengatakan bahwa hal tersebut diakibatkan oleh terbantunya pekerjaan dirumah dari anak yang sudah beranjak dewasa. Dengan demikian tingkat pekerjaan di rumah sudah terbantu sehingga tingkat stress yang dimiliki pegawai akan berkurang dan akan mengurangi beban di kantor sehingga pegawai dapat bekerja dengan baik yang mampu mendongkrak kinerjanya.

Konflik peran ganda yang dialami oleh wanita pekerja merupakan stressor yang signifikan, semakin kompleks persoalan yang dialami oleh wanita yang bekerja diluar rumah dapat membuatnya merasa kesulitan hingga akhirnya persoalan-persoalan rumit kian berkembang dalam kehidupan sehari-hari dan membuatnya mengalami tekanan yang berlebihan (Devi & Rani, 2016; Juwita & Arintika, 2018; Triyono & Prayitno, 2017). Selaras dengan penelitian (Jamadin, Mohamad, Syarkawi, & Noordin, 2015) membuktikan adanya pengaruh positif yang diberikan oleh *work family conflict* terhadap timbulnya rasa stres pada karyawan, artinya konflik peran ganda yang dihadapi seseorang akan memicu terjadinya stres berlebih, sehingga

pada waktu yang bersamaan seseorang tersebut membutuhkan manajemen stres kerja yang lebih tinggi daripada biasanya. Adanya konflik peran ganda yang tinggi menyebabkan stres pada wanita pekerja, untuk itu wanita pekerja membutuhkan manajemen stres yang baik dari karyawan untuk dapat menurunkan tekanan-tekanan yang dialami karyawan yang mengalami stres kerja (Hikmah, 2017). Kondisi ini didukung oleh Gede (2018) mengungkapkan bahwa manajemen stres kerja ditimbulkan oleh adanya konflik peran yang dihadapi oleh karyawan.

Untuk menurunkan tingkat stress maka perlu dilakukan manajemen stress dengan menggunakan *art therapy* guna memberikan solusi bagi wanita pekerja. Hasil *Paired Sampel Test* hasil pretest dan post test dari 40 responden dengan hasil yang menunjukkan bahwa secara rata-rata nilai stres responden sebelum dilakukan intervensi (posttest) adalah 17,85, sedangkan rata-rata nilai stres responden setelah dilakukan intervensi (posttest) adalah 14,38. Hal ini menunjukkan bahwasannya pelatihan manajemen stres dengan menggunakan *Art Therapy* efektif menurunkan tingkat stress pegawai bank wanita di lingkungan Universitas Sumatera Utara dari stres yang berat ke tingkat stress yang moderat.

Ketika *art therapy* belum dilakukan kepada wanita bekerja (Pegawai bank) di perbankan yang berada di lingkungan Universitas Sumatera Utara, level stres yang dialami responden terbanyak berada pada level stres berat kemudian diikuti dengan level moderat dan sangat berat. Penelitian ini didukung oleh penelitian Hassan, Ali, & Bashir (2013) yang mengatakan karyawan banker mengalami stres karena mereka menghadapi tekanan tinggi dalam pekerjaan termasuk jam kerja yang panjang, sistem penghargaan yang tidak tepat, kurangnya otonomi kerja, budaya organisasi, konflik peran, dll dan alasan utamanya adalah kurangnya dukungan manajemen untuk para karyawan. Semakin tinggi tingkat pendidikan seorang wanita maka semakin tinggi juga tuntutan/standart pekerjaan yang dilakukannya (Rosyad & Santoso, 2017). Maka dengan itu seorang pegawai harus mampu memajemen stres yang diakibatkan tuntutan pekerjaan dengan melakukan pendidikan dan juga pelatihan. Hal tersebut mampu menurunkan kinerja wanita bekerja (pegawai bank). Dengan kejadian tersebut untuk meningkatkan kembali kinerja wanita bekerja (pegawai bank) maka perlu dilakukan manajemen stres kepada para pegawai dengan mencari sumber ataupun penyebab stress, kemudian melakukan alternatif dalam menurunkan stress (dalam penelitian ini menggunakan *art therapy*) dan mempraktekkan keefektifan manajemen stres tersebut guna meningkatkan kinerja pegawai.

Setelah dilakukan intervensi *Art Teraphy*, stres responden terbanyak berada pada level moderat diikuti dengan level berat dan level ringan. Hal lain juga menunjukkan bahwasannya Tidak terdapat lagi responden dengan level stres sangat berat, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melakukan manajemen stress dengan menggunakan *Art therapy* yang sederhana mampu menurunkan stres wanita bekerja (pegawai bank) yang akan berakibat terhadap peningkatan kinerja pegawai. Penerapan *art therapy* jika dilakukan secara efektif mampu membantu menurunkan depresi wanita bekerja terutama wanita yang bekerja peran ganda dikarenakan sangat berpengaruh pada individu, kinerja bahkan lingkungan kerja. Selain dengan dilakukannya *art therapy*, Kannan & Suma (2015) mengatakan untuk mengelola stres organisasi harus mendorong pengembangan karyawan dan memulai intervensi pelatihan untuk karyawan. Maka untuk menurunkan stres pegawai diperlukan manajemen stres yang baik sehingga pegawai dapat bekerja kembali dengan kemampuan yang dimilikinya dan akan memiliki kinerja yang baik.

Simpulan

Hasil temuan menunjukkan pelatihan manajemen stres dengan menggunakan *Art Therapy* efektif menurunkan tingkat stress pegawai bank wanita di lingkungan Universitas Sumatera Utara dari stres yang berat ke tingkat stress yang moderat. Sebelum diterapkan *art therapy* level stress paling tinggi berada pada level stress berat kemudian setelah diterapkan *art therapy*

level stress paling tinggi berada pada level stress menurun. Hal tersebut menunjukkan bahwa manajemen stres dengan menggunakan art therapy efektif dalam menurunkan stress pegawai sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kinerja pegawai. Selain itu, ditemukan bahwasanya stres kerja paling berat disebabkan oleh lama menikah dan tingkat pendidikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa perlunya dilakukan pelatihan dan pendidikan terhadap pegawai wanita tentang memenejemen stres dengan melakukan *art therapy*.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Sumatera Utara yang telah mendukung untuk melakukan penelitian, serta tidak lepas dukungan dan bimbingan dari Lembaga Penelitian Talenta USU 2020 sehingga penelitian ilmiah tentang *Art Therapy* sebagai manajemen stres dalam meningkatkan kinerja wanita pekerja (Pegawai Perbankan) dapat terselesaikan. Terima kasih kepada pimpinan cabang bank BTN dan BRI di lingkungan Universitas Sumatera Utara yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk dapat melakukan penelitian dan kepada responden kami mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas kesediaan menjadi subjek penelitian ini dan banyak saran ditemukan dalam jurnal ini.

Referensi

- Amrianah, H. (2019). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Kantor Bank Sulselbar Cabang Barru. *Meraja Jurnal*, 2(1), 13–34.
- Andriati, N. (2016). Pengaruh Tata Kelola Perusahaan dan Kinerja Lingkungan terhadap Nilai Perusahaan. *Jurnal Akuntansi Dan Keuangan Daerah*, 11(12), 52–59.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*, 10(2), 1–2.
- Devi, K. R., & Rani, S. S. (2016). The impact of organizational role stress and work family conflict: diagnosis sources of difficulty at work place and job satisfaction among women in IT Sector, Chennai, Tamil Nadu. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 219, 214–220.
- Gede, R. (2018). Managing work family conflict and work stress through job satisfaction and its impact on employee performance. *Jurnal Teknik Industri*, 20(2), 127–134.
- Hallowell, L. (2007). Art Therapy Program-Children Cancer Centre. Retrieved from http://www.rch.org.au/ept/art/index.cfm?doc_id=7693
- Hassan, A., Ali, T. Y., & Bashir, R. (2013). Stress management in private banks of Pakistan. *Journal of Emerging Trends in Economics and Management Sciences*, 4(3), 308–320.
- Hikmah, H. (2017). Pengaruh Konflik Peran Ganda, Kebijakan Kehidupan Kerja dan Dukungan Organisasi terhadap Kinerja Melalui Stres Kerja Pada Tenaga Kerja Wanita Sektor Industri di Kota Batam. *Optima*, 1(2), 52–66.
- Jamadin, N., Mohamad, S., Syarkawi, Z., & Noordin, F. (2015). Work-family conflict and stress: Evidence from Malaysia. *Journal of Economics, Business and Management*, 3(2), 309–312.
- Juwita, & Arintika. (2018). Dampak Konflik Peran Terhadap Stres dan Kepuasan Kerja Karyawan PT. Jombang Intermedia Pers (Jawa Pos Radar Jombang). *Jurnal Manajemen Indonesia*, 18(2), 105–115.
- Kannan, P., & Suma, U. (2015). Managing stress among co-operative bank employees in Palakkad District. *International Journal of Scientific Engineering and Applied Science (IJEAS)*, 1(7), 132–137.

- Korabik, L., & Donna, S. (2018). *Whitehead D. Handbook of Work Family Integration*. USA: Elsevier.
- Kurnia, A., & Annastasia, E. (2018). Pengaruh Coloring Mandala terhadap Negative Emotional State pada Mahasiswa (Studi Eksperimen dengan Mixed Method). *Jurnal Empati*, 7(2), 160–166.
- Malchiodi, C. . (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: The Guilford Press Malchiodi. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/blog/arts-and-health/201003/cool-art-therapy-intervention-6-mandala-drawing>
- Rini, J. F. (2002). Wanita bekerja. Retrieved from <http://www.e-psikologi.com>
- Rosyad, A. S., & Santoso, A. (2017). *Hubungan konflik peran ganda (work family conflict) terhadap stres kerja perawat wanita di ruang rawat inap, intensive care dan IGD RSUD Tugurejo Semarang (Doctoral dissertation)*.
- Schafer, W. E. (2000). *Stres Management for Wellness*. California: Thompson Inc.
- Simamora, R. (2017). *Buku Ajar Manajemen Keperawatan*. EGC.
- Taylor, S. . (1995). *Health Psychology*. Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Triyono, & Prayitno. (2017). Pengaruh Konflik Peran Dan Ambiguitas Peran Terhadap Stres Kerja Dan Kinerja Pegawai Dinas Penerangan Jalan Dan Pengelolaan Reklame Kota Semarang. *Jurnal Penelitian Ekonomi Dan Bisnis*, 2(2), 92–100.
- Yusuf, E. A., & Hasnida, A. M. (2020). Perceived Stress Profile among Lecturers in Universitas Sumatera Utara. *Health*, 15, 1589–1593.
- Zainal, V. R., Ramly, H. M., Mutis, T., & Arafah, W. (2014). *Manajemen sumber daya manusia untuk perusahaan dari teori ke praktik*.