

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres kerja pada sales promotor yang bekerja pada konter Hp di Takengon. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan desain fenomenologi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah empat orang, merupakan sales promotor yang bekerja pada konter Hp di Takengon, memiliki indikasi mengalami stres kerja diukur dengan *symptom ceklist* stres kerja. Hasil dari penelitian ini menggambarkan stres kerja pada sales promotor yang bekerja pada konter Hp di Takengon. Para subjek mengeluhkan sejumlah gejala stres kerja yang ditandai dengan ketegangan pada tubuh, penggunaan obat-obatan untuk daya tahan tubuh serta tubuh rentan terkena penyakit. Stres kerja membuat suasana hati berubah-ubah, semangat kerja menurun serta adanya keinginan untuk mengundurkan diri. Terlihat subjek mengalami gangguan pada pola makan serta konsumsi rokok yang meningkat. Selain itu stres kerja tercermin melalui penurunan tingkat kedisiplinan dalam bekerja, adanya kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab, dan munculnya kebiasaan tidak sehat sebagai mekanisme pelampiasan terhadap stres, seperti menarik diri atau menunda pekerjaan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah stres kerja yang dialami oleh sales promotor sangat berdampak pada kesehatan tubuh, emosional serta perilaku yang mengalami perubahan dari sebelumnya seperti membatasi interaksi, menarik diri bahkan jadi tidak fokus dan mudah lupa saat sedang bekerja.

Kata kunci: Konter, Sales Promotor, Stres Kerja

ABSTRACT

This study aims to describe work stress experienced by sales promoters working at mobile phone counters in takengon. The research employs a descriptive qualitative method with a phenomenological design. Data collection techniques include interviews and observations. The subjects of this study consisted of four individuals who work as sales promoters at mobile phone counters in takengon and were identified as experiencing work stress, as measured by a work stress symptom checklist. The results of the study illustrate the presence of work stress working at mobile phone counters in takengon. The participants reported various symptoms of work stress, including physical tension, the use of supplements or medications to maintain stamina, and vulnerability to illness. Work stress affected their mood stability, reduced their work motivation, and even led to thoughts of resignation. The subjects also experienced disturbances in their eating patterns and showed an increase in cigarette consumption. Furthermore, work stress was reflected in decreased discipline at work, a tendency to avoid responsibilities, and the emergence of unhealthy habits as coping mechanisms such as withdrawal or procrastination. In conclusion, the work stress experienced by sales promoters significantly impacts their physical health, emotional state, and behavior, leading to notable changes from their previous condition limiting interaction, withdrawing and even so unconfused and easy to forget while working.

Keywords: Counter, Sales Promoter, Work Stress