

**STRATEGI MANAJEMEN STRES KERJA PADA KARYAWAN TOKO
RITEL (STUDI KASUS KARYAWAN ALFAMART SOEKARNO
HATTA PROBOLINGGO)**

Ninyah Siska Handayani

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
nindsk2@gmail.com

Nur Kholisah

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
nurkholisah848@gmail.com

Riska Dita Putri Dwita

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
riskaditaputridwita@gmail.com

Rofiatul Adawiyah

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
rofiyatuladawiyah9@gmail.com

Syaiful Haris

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
yflharis@gmail.com

Sulaiman

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
slmnkips@gmail.com

Ummi Kulsum

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
ummik3O03@gmail.com

Yeni Kartikawati

Universitas Islam Zainul Hasan Genggong
kartikawatiy@gmail.com

Abstract

This study aims to examine in depth the work stress management strategies applied by employees and companies at Alfamart Soekarno Hatta, Probolinggo City. The approach used is qualitative with the type of case study, data obtained through interviews and documentation of five informants consisting of COS, ACOS, and Crew. The results of the study show that work stress management strategies are carried out through two approaches, namely individuals and companies. In the individual approach, employees manage stress by getting enough rest, engaging in enjoyable activities such as shopping, fishing and traveling, and sharing stories or confiding with colleagues as a form of social support. Meanwhile, the company's approach plays a role through gatherings,

briefings and bonuses as a form of employee appreciation and relaxation. The application has been proven to be able to reduce stress levels, increase motivation and create a productive work environment. Companies are advised to strengthen stress management programs through more flexible work schedule arrangements in SO Grand activities, non-material appreciation, and regular stress management training.

Keywords: *corporate strategy, individual strategy, retail employee, work stress management,*

Pendahuluan

Toko ritel merupakan jenis usaha perdagangan yang menjual barang atau jasa secara langsung kepada konsumen akhir dalam jumlah kecil untuk memenuhi kebutuhan pribadi, bukan untuk dijual kembali. Toko ritel modern memiliki karakteristik khas seperti lokasi yang strategis, sistem pencatatan berbasis teknologi, layout yang tertata rapi, serta memiliki barang dagangan yang lengkap (Chaniago, 2021). Salah satu contoh toko ritel modern yang populer di kalangan masyarakat adalah Alfamart. Hingga tahun 2024, jumlah gerai Alfamart telah mencapai 23.277 yang tersebar di berbagai wilayah Indonesia (PT. Sumber Alfaria Trijaya, 2024). Salah satu gerai Alfamart berlokasi di JL. Soekarno-Hatta, Kota Probolinggo. Lokasinya yang strategis di pusat kota menjadikan toko tersebut mudah dijangkau oleh konsumen. Namun, dibalik peluang tersebut terdapat berbagai tantangan, khususnya yang dihadapi oleh karyawannya. Banyaknya pesaing antar toko ritel yang ada di lingkungan sekitar membuat karyawan kewalahan karena berkurangnya konsumen yang berkunjung ke toko. Dengan berkurangnya konsumen membuat karyawan harus berusaha lebih ekstra agar konsumen tetap berkunjung dan loyal terhadap tokonya, di tengah-tengah persaingan yang ketat.

Karyawan Alfamart menghadapi berbagai tekanan kerja, baik fisik maupun mental. Pekerjaan mereka tidak hanya sebatas melayani konsumen, namun ada beban kerja yang dihadapi seperti target penjualan yang harus di capai setiap harinya. Selain itu ada kegiatan *SO Grand* yang mempengaruhi waktu istirahat dan jam tidur karyawan, yang pada akhirnya akan berdampak pada penurunan konsentrasi dan stamina karyawan sehingga dapat menimbulkan gejala stres pada karyawan Alfamart. Kondisi ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Rais, et.al (2025) yang menunjukkan bahwa karyawan Toko Akihiroh Makassar mengalami berbagai gejala stres kerja ketegangan emosional, penurunan konsentrasi,

kelelahan fisik, serta gangguan tidur (Rais, 2025).

Fenomena stres kerja yang dialami oleh karyawan Alfamart perlu diatasi dengan penerapan manajemen stres yang tepat. Stres didefinisikan sebagai suatu kondisi ketidaknyamanan yang muncul akibat pengaruh lingkungan sekitar baik lingkungan fisik maupun sosial yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan dan masalah sosial (Moh Muslim, 2020). Manajemen stres merupakan serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk mengendalikan sumber stres yang dialami agar tidak menimbulkan dampak negatif di kemudian hari (Kalonio et al., 2019). Penerapan manajemen stres berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan kerja sehingga tidak mengganggu kesehatan fisik maupun mental. Beberapa karyawan Alfamart telah menerapkan manajemen stres secara individual, seperti beristirahat, curhat dengan rekan kerja, memanfaatkan waktu cuti untuk melakukan aktivitas yang disukai seperti *shopping*, *healing*, memancing. Hal ini selaras dengan penelitian Naharani (2025) yang menegaskan bahwa dukungan sosial, komunikasi terbuka, dan kegiatan spiritual dapat menurunkan tingkat stres kerja pada pegawai sektor pelayanan publik (Naharini et al., 2022). Sementara itu, dari sisi perusahaan bentuk pengelolaan stres dilakukan melalui kegiatan *briefing* untuk mendapatkan solusi dari masalah yang dihadapi, pemberian apresiasi berupa bonus bagi karyawan yang melebihi target, serta mengadakan kegiatan tim/*gathering* untuk refreshing.

Meskipun banyak penelitian sebelumnya membahas manajemen stres kerja, sebagian besar masih fokus pada faktor penyebab stres dan dampaknya terhadap kinerja karyawan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Termasuk penelitian yang dilakukan oleh Ernawati et.al (2023) menemukan bahwa sistem kerja bergilir dan tekanan target penjualan secara signifikan berhubungan dengan performa kerja, tetapi masih belum menjelaskan secara rinci bagaimana karyawan mengatasi stres tersebut. Serta penelitian yang dilakukan oleh Hadija (2023) menduga *sift* kerja dan stres kerja sama-sama berpengaruh terhadap kinerja karyawan Alfamidi (Hadija et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan penelitian dalam memahami pengalaman karyawan terkait pengelolaan stres kerja secara langsung serta strategi yang digunakan karyawan dalam menghadapi tekanan kerja.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam berbagai strategi manajemen stres kerja yang diterapkan oleh

karyawan Alfamart di Soekarno-Hatta, Kota Probolinggo. Fokus penelitian ini diarahkan pada pengalaman individual karyawan Alfamart Soekarno-Hatta Kota Probolinggo. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran terhadap strategi manajemen stres kerja di lapangan.

Kajian Literatur

Stres Kerja

Menurut Utami (2024) stres kerja merupakan kondisi yang timbul akibat adanya tekanan dan ketegangan yang memengaruhi keadaan emosional, cara berpikir, serta kesehatan fisik seseorang ketika menjalankan tugas pekerjaannya (Utami et al., 2024). Kondisi ini dapat terlihat dari berbagai bentuk stres seperti emosi yang tidak stabil, rasa cemas berlebihan, kecenderungan untuk menarik diri, meningkatnya tekanan darah, hingga gangguan pada sistem pencernaan (Taslim et al., 2025).

Menurut Robbins & Judge dalam penelitian Khomairoh (2024) menyebutkan terdapat gejala stres yang dibedakan menjadi tiga bentuk, yaitu : Fisiologis akibat stres menjadi salah satu hal yang diperhatikan oleh para ahli. Stres yang menimbulkan perubahan pada fungsi tubuh seperti mempengaruhi metabolisme tubuh, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan rasa pusing atau sakit kepala, bahkan dapat berujung pada risiko serangan jantung. Secara psikologis, gejala stres dapat terlihat melalui munculnya rasa tegang, cemas, mudah marah, cepat merasa bosan, serta kecenderungan untuk menjadi malas. Dari sisi perilaku, gejala stres dapat terlihat melalui penurunan produktivitas kerja, meningkatnya tingkat ketidakhadiran dan pergantian karyawan, perubahan pola makan, meningkatnya kebiasaan merokok atau mengkonsumsi alkohol, berbicara dengan cepat dan gelisah, serta mengalami gangguan tidur (Khomairoh, 2024).

Stres muncul akibat adanya tekanan dari tuntutan lingkungan yang mempengaruhi kondisi fisik maupun emosional seseorang. Menurut Robbins dan Judge (2017) dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2020) penyebab stres yang berkaitan dengan pekerjaan diantaranya : tuntutan tugas, yaitu tekanan yang timbul dari pekerjaan seseorang termasuk desain pekerjaan, kondisi kerja, serta tata ruang kerja secara fisik. Tuntutan peran, yaitu tekanan yang muncul akibat tanggung jawab atau peran yang dijalankan dalam organisasi. Tuntutan

interpersonal, yaitu tekanan yang disebabkan hubungan antar pegawai (Pratiwi, 2020).

Strategi Manajemen Stres

Manajemen stres menurut Alferaih dalam penelitian Nahrani (2025) dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur serta menghadapi berbagai tekanan yang dapat menimbulkan kesulitan dalam menjalankan aktivitasnya (Naharini et al., 2022). Sementara itu Sugiyanto menjelaskan bahwa manajemen stres di lingkungan kerja merupakan usaha seseorang untuk mengubah tekanan atau stres yang bersifat negatif menjadi energi positif sehingga dapat meningkatkan kinerja secara optimal (Naharini et al., 2022).

Upaya menghadapi stres dapat dilakukan melalui dua pendekatan menurut Robbins dan Judge (2017) dalam penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2020), yaitu : pendekatan individu yang berfokus pada upaya yang berasal dari diri karyawan dalam mengelola tekanan pekerjaan. Beberapa strategi yang dinilai efektif meliputi penerapan manajemen waktu yang baik, rutin berolahraga, melakukan teknik relaksasi serta memperluas dukungan sosial. Yang kedua pendekatan organisasi yang menekankan pada peran manajemen dalam menciptakan kondisi kerja yang dapat menurunkan tingkat stres karyawan. Berikut strategi yang dapat dilakukan antara lain memperhatikan proses seleksi dan penempatan karyawan sesuai kompetensi, meningkatkan pelatihan, menetapkan target yang realistis, memperbaiki komunikasi internal (Pratiwi, 2020).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan mengkaji secara mendalam pengalaman karyawan dalam menghadapi stres kerja serta strategi yang diterapkan untuk mengelola stres. Jenis penelitian studi kasus digunakan karena penelitian ini berfokus pada satu lokasi yaitu toko ritel Alfamart Soekarno Hatta Probolinggo, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan fenomena manajemen stres yang spesifik. Lokasi penelitian dipilih karena lokasi toko yang strategis sehingga menjadikan toko sebagai tempat singgah para pelintas jalan dengan ini karyawan dituntut untuk bekerja lebih optimal yang menimbulkan

tekanan kerja nyata. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan dokumentasi.

Peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada lima informan yaitu Arifin (*Chief Of Store*), Hasan dan Finda (*Assistant Chief Of Store*), Lihin dan Aini (*Crew*) di Alfamart Soekarno Hatta Probolinggo untuk mendapatkan informasi mengenai penyebab, dampak serta strategi dalam mengelola stres kerja. Setiap informan dipilih karena memiliki posisi yang strategis yang mewakili alur kerja utama dalam Alfamart, mulai dari pengelolaan hingga pelayanan langsung kepada pelanggan. Pengambilan jumlah lima informan ini memungkinkan data yang diperoleh tetap mendalam, *manageable*, dan sesuai dengan fokus penelitian. Sementara dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa jadwal kerja, dan data target penjualan guna memperkuat hasil wawancara. Data yang diperoleh kemudian diolah melalui tiga tahap, yaitu reduksi data untuk memilih informasi yang terpenting. Kedua menyajikan data dalam bentuk narasi, tabel atau diagram. Ketiga menarik kesimpulan berdasarkan pola yang ditemukan. Keabsahan data dapat diperkuat melalui penerapan triangulasi yaitu teknik untuk meningkatkan validitas dan reabilitas hasil dengan menggunakan data dari berbagai sudut pandang atau metode yang berbeda. Pada penelitian ini menggunakan triangulasi sumber, triangulasi sumber dapat dilakukan dengan cara melakukan pengecekan data yang telah diperoleh melalui berbagai sumber.

Temuan Penelitian dan Pembahasan

Alfamart Soekarno Hatta merupakan salah satu gerai ritel modern yang berlokasi di Jl. Soekarno-Hatta, Pilang, Kec. Kademangan, Kota Probolinggo. Lokasinya yang strategis di tepi jalan utama membuat Alfamart Soekarno Hatta menjadi tempat singgah sementara bagi para pengendara maupun wisatawan yang sedang dalam perjalanan. Alfamart Soekarno Hatta tidak bergantung pada pelanggan tetap melainkan lebih mengandalkan customer transit yang berhenti untuk memenuhi kebutuhan praktis selama perjalanan.

Dari hasil wawancara terhadap Karyawan Alfamart Soekarno-Hatta, terungkap bahwa terdapat strategi individu dan organisasi yang diterapkan oleh karyawan maupun perusahaan untuk mengelola stres kerja pada karyawannya. Visualisasi hasil wawancara dalam bentuk tabel dibawah ini menggambarkan hasil wawancara bersama lima karyawan Alfamart yang terdiri dari Arifin (Chief

Of Store), Hasan dan Finda (Assistant Chief Of Store), Lihin dan Aini (Crew) di Alfamart Soekarno Hatta Probolinggo mengenai penyebab, dampak dan strategi individu maupun organisasi dalam mengelola stres. Data menunjukkan bahwa penyebab stres kerja terdiri dari tiga hal yakni target penjualan, *SO Grand*, dan kehilangan barang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rais (2025) yang mengemukakan bahwa penyebab utama stres kerja diantaranya beban kerja berlebih, target penjualan yang tinggi, konflik antar karyawan dan kurangnya pengeturan kerja. Dampak yang dirasakan oleh karyawan antara lain seperti pusing, gangguan tidur, kelelahan, kurang fokus dan mudah marah. Sementara strategi yang diterapkan individu maupun organisasi cukup beragam seperti tidur, *shopping*, *healing*, curhat, memancing, *gathering*, bonus dan *briefing*.

**Tabel 1. Hasil Wawancara Kepada Karyawan Alfamart
Soekarno Hatta Probolinggo**

Nama	Penyebab	Dampak	Strategi Individu	Strategi Perusahaan
Arifin	Tidak ada	Tidak ada	<i>Enjoy</i> dengan pekerjaan.	<i>Briefing</i> dan <i>gathering</i>
Hasan	Target penjualan, kehilangan barang, <i>SO grand</i> .	Pusing dan gangguan tidur	Tidur	<i>Gathering</i>
Finda	Target penjualan	Kurang fokus	<i>Shopping</i> dan <i>healing</i> .	<i>Gathering</i>
Lihin	Target penjualan dan <i>SO grand</i>	Pusing, mudah marah, kelelahan dan gangguan tidur	Curhat, memancing, <i>healing</i> .	Bonus, waktu cuti, <i>briefing</i> , <i>gathering</i> .
Aini	Target penjualan dan <i>SO grand</i>	Pusing dan kelelahan	<i>Shopping</i> , tidur.	<i>Gathering</i> dan bonus

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Alfamart Soekarno-Hatta Kota Probolinggo telah menerapkan beberapa strategi yang dilakukan oleh karyawan maupun perusahaan untuk mengelola stres. Berbagai strategi yang diterapkan bertujuan untuk menciptakan lingkungan kerja lebih kondusif, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan serta menjaga kesehatan fisik dan mental karyawan dalam menjalankan tugas operasionalnya. Berikut merupakan beberapa strategi

yang diterapkan untuk mencapai tujuan tersebut :

Istirahat yang Cukup

Strategi manajemen stres yang diterapkan oleh karyawan meliputi berbagai aktivitas positif yang bertujuan menjaga keseimbangan fisik dan psikologis selama bekerja. Istirahat yang cukup seperti tidur menjadi strategi paling sederhana namun efektif untuk meraklasi pikiran, sehingga tubuh memiliki kesempatan untuk memulihkan energi (*recharge*) setelah menghadapi berbagai tekanan kerja. Tidur yang cukup namun berkualitas dapat menyegarkan tubuh serta pikiran, sehingga karyawan mampu menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik dan menjaga produktivitas di tempat kerja. Karyawan yang memiliki tidur berkualitas cenderung mampu berpikir lebih jernih, sehingga dapat mengambil keputusan dengan tenang serta memiliki kestabilan emosi dalam menghadapi tekanan dan tuntutan pekerjaan.

Bertukar Cerita dengan Rekan Kerja

Bertukar cerita atau curhat termasuk dalam bentuk strategi coping yang berfokus pada emosi atau emotion focused coping. Kegiatan ini memberikan ruang bagi karyawan untuk mengekspresikan perasaan, meluapkan keluhan, serta memperoleh dukungan emosional dari lingkungan sosialnya. Adanya dukungan sosial di lingkungan kerja dapat mengurangi tingkat stres pada karyawan dan memperkuat hubungan interpersonal di tempat kerja. Karyawan merasa didengar dan dihargai akan memiliki rasa aman secara emosional serta mendapatkan motivasi lebih tinggi untuk bekerja secara produktif. Curhat bukan sekedar bentuk pelampiasan emosional, tetapi menjadi penguat solidaritas dan komunikasi karyawan sehingga dapat mendorong terciptanya suasana kerja yang lebih positif, nyaman dan mendukung kesejahteraan mental karyawan.

Melakukan Aktivitas yang Disukai

Dengan melakukan aktivitas yang membuat individu merasa senang saat diluar jam kerja dapat memberikan kesempatan bagi karyawan untuk melepaskan penat dan tekanan yang menumpuk. Karyawan dapat melakukan aktivitas yang mereka sukai diluar jam kerja, seperti memancing, berbelanja, atau sekedar melakukan jalan-jalan. Kegiatan ini mampu mengalihkan pikiran dari masalah

pekerjaan yang rumit. Selain sebagai bentuk relaksasi, aktivitas tersebut berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental. Ketika seseorang merasa bahagia dan terpenuhi secara emosional, kemampuan mengelola stres pun meningkat. Sehingga, karyawan dapat kembali dengan kondisi psikologis yang lebih stabil dan mendapatkan semangat baru untuk menjalani kehidupan kerja.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menerapkan strategi *Emotion focused coping* seperti istirahat, tidur, jalan-jalan, curhat sebagai upaya untuk mengalihkan fokus dari hal yang membuat emosi negatifnya muncul dengan melakukan beberapa kegiatan tersebut maka mahasiswa dapat mengikis secara perlahan emosi yang tadinya negatif berubah menjadi positif (Rohmah, 2023).

Kegiatan *ghathering*

Perusahaan juga ikut serta dalam upaya mengelola stres kerja yang dihadapi karyawan dengan mengadakan kegiatan *gathering*. Kegiatan *gathering* dirancang untuk mempererat hubungan antar karyawan dan menciptakan suasana kerja yang lebih harmonis serta merelaksasi pikiran. Perusahaan menyelenggarakan kegiatan *gathering* sebagai aktivitas bersenang-senang diluar toko dengan mengunjungi wisata-wisata yang ada dilingkungan sekitar agar karyawan dapat terhibur dan melupakan sejenak beban kerja yang dipikul. Kebersamaan yang kuat berpengaruh terhadap kualitas dukungan sosial ditempat kerja. Karyawan yang menjadi bagian dari tim yang solid cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah. Lingkungan sosial yang positif dapat meningkatkan kenyamanan dalam bekerja serta meningkatkan loyalitas terhadap perusahaan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Sari (2024) menunjukkan bahwa adanya kegiatan *family gathering* pada PT. Astra Otoparts Tbk. mampu untuk menghilangkan capek saat bekerja dan mengurangi stres kerja karyawan, kegiatan ini diadakan untuk meningkatkan loyalitas karyawan terhadap perusahaan dengan membangun energi yang positif dan menjaga kekompakan internal (Sari, 2024).

Apresiasi kecil

Perusahaan juga memberikan apresiasi dalam bentuk bonus atas pencapaian target penjualan. Bentuk penghargaan ini memberikan motivasi dan rasa dihargai atas usaha yang dilakukan karyawan. Pemberian bonus atau bentuk

penghargaan lainnya menjadi cara perusahaan menunjukkan pengakuan atas performansi karyawan. Penghargaan ini memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi dan menumbuhkan rasa bangga terhadap pekerjaan yang dilakukan. Secara psikologis, apresiasi dapat menurunkan beban tekanan dalam mencapai target. Karyawan merasa usaha mereka dihargai, bukan sekedar dituntut. Sehingga, kepuasan kerja meningkat dan stres yang bersumber dari tuntutan penjualan dapat berkurang secara signifikan.

Briefing Rutin

Briefing rutin menjadi sarana komunikasi yang efektif antar karyawan. Informasi yang jelas mengenai target dan cara mencapai target pada setiap harinya, serta menjadi forum diskusi untuk menyampaikan permasalahan yang dihadapi. Keterbukaan dalam komunikasi meningkatkan kepercayaan dan memahami tujuan bersama. Karyawan merasa dilibatkan, sehingga tekanan kerja tidak hanya menjadi tanggung jawab individu melainkan tanggung jawab bersama. Koordinasi yang baik dari *briefing* dapat mengurangi konflik dan menciptakan alur kerja yang lebih terarah.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa manajemen stres memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga stabilitas kinerja dan kesejahteraan karyawan Alfamart Soekarno-Hatta Kota Probolinggo. Tanpa pengelolaan stres yang efektif, tekanan yang muncul dari tuntutan pekerjaan akan berdampak negatif terhadap kondisi fisik dan psikologis karyawan. Dampak tersebut tidak hanya menurunkan motivasi dan efektivitas kerja, tetapi juga berpotensi menimbulkan kelelahan emosional dan penurunan semangat kerja. Temuan penelitian menunjukkan bahwa strategi yang telah diterapkan perusahaan, seperti pemberian bonus, cuti, *briefing* rutin dan kegiatan *gathering*, memberikan kontribusi positif dalam mengelola stres kerja. Meski demikian, masih diperlukan penguatan dan inovasi program manajemen stres agar lebih komprehensif.

Peneliti merekomendasikan agar perusahaan menerapkan sistem kerja yang lebih terstruktur dan terjadwal, khususnya dalam melaksanakan kegiatan SO Grand atau pemeriksaan stok barang secara menyeluruh. Kegiatan ini biasanya dilakukan pada malam hari hingga tembus pagi, yang berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis bagi karyawan. Dengan pengaturan jadwal yang lebih fleksibel dan terencana beban kerja dapat terbagi secara proporsional agar

mampu meningkatkan efektivitas operasional tanpa mengorbankan kesehatan dan kenyamanan karyawan. Selain itu, perusahaan disarankan memperluas bentuk apresiasi terhadap kinerja karyawan. Pemberian bonus berdasarkan pencapaian target memang menjadi bentuk penghargaan penting, namun apresiasi non-material juga tidak kalah penting misalnya seperti pengumuman karyawan terbaik atau kesempatan pengembangan karier. Bentuk penghargaan ini dapat meningkatkan motivasi kerja karyawan sehingga menumbuhkan semangat kerja. Tidak hanya itu perusahaan juga perlu mempertimbangkan penyelenggaraan program konseling atau pelatihan manajemen stres secara berkala. Program ini dirancang untuk membekali karyawan dengan keterampilan untuk mengelola stres yang dihadapi akibat dari tuntutan pekerjaan sehari-hari melalui teknik relaksasi, pengendalian emosi serta strategi komunikasi efektif dalam menghadapi pelanggan maupun rekan kerja.

Secara keseluruhan, penerapan rekomendasi tersebut akan berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan karyawan sekaligus mendukung produktivitas perusahaan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan strategi manajemen stres yang lebih efektif sehingga mampu meningkatkan kualitas lingkungan kerja karyawan maupun perusahaan secara berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa strategi manajemen stres kerja yang diterapkan oleh karyawan Alfamart Soekarno-Hatta Probolinggo terbagi ke dalam dua bentuk, yaitu strategi individu dan strategi perusahaan. Kedua pendekatan tersebut berperan penting dalam membantu karyawan mengendalikan tekanan kerja yang timbul akibat tuntutan target penjualan, kegiatan *SO Grand* serta tanggung jawab operasional sehari-hari. Secara individu, karyawan menerapkan berbagai upaya untuk mengelola stres, antara lain dengan melakukan istirahat yang cukup, terutama melalui tidur yang berkualitas untuk memulihkan energi fisik dan mental. Strategi yang kedua yakni berbagi cerita atau curhat dengan rekan kerja yang berfungsi sebagai dukungan sosial dan emosional dalam menghadapi tekanan kerja. Selain itu, karyawan melakukan aktivitas yang membuat mereka senang di luar pekerjaan seperti berbelanja, mancing dan jalan-jalan untuk mengurangi ketegangan emosional.

Dari sisi perusahaan, melakukan berbagai kebijakan antara lain mengadakan kegiatan *gathering* sebagai media relaksasi dan penguatan hubungan antar karyawan, serta memberikan apresiasi berupa bonus bagi karyawan yang mampu mencapai atau melampaui target. Serta mengadakan *briefing* rutin untuk memperjelas informasi dan memperkuat koordinasi kerja. Secara keseluruhan, penerapan strategi manajemen stres kerja baik individu maupun perusahaan terbukti efektif dalam menjaga stabilitas kinerja, meningkatkan motivasi serta mendukung kesejahteraan psikologis karyawan. Oleh karena itu, penguatan dan pengembangan program manajemen stres yang berkelanjutan menjadi hal penting untuk diterapkan guna menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan produktif di Alfamart Soekarno Hatta Kota Probolinggo.

Daftar Pustaka

- Chaniago, H. (2021). Manajemen ritel & implementasinya. *Bandung: Edukasi Riset Digital PT.*
- Hadija, H., Haedar, H., & Dewi, S. R. (2023). Pengaruh Shift Kerja Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Alfamidi Se Kota Palopo. *Jesya (Jurnal Ekonomi Dan Ekonomi Syariah)*, 6(2), 1404–1409.
- Kalonio, G., Mandey, S., & Lengkong, V. P. K. (2019). Pengaruh Kualitas Kehidupan Kerja Dan Kepercayaan Diri Terhadap Manajemen Stres Dan Peningkatan Kinerja Karyawan Hotel Mercure Manado. *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 7(3).
- Khomairoh, A. (2024). *Strategi Manajemen Dalam Mengurangi Stress Kerja Pada Karyawan di SMK Cendika Bangsa*. Universitas Islam Raden Rahmat.
- Moh Muslim. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192–201.
- Naharini, S., Rahman, A., & Azis, A. (2022). Manajemen stres kerja dalam meningkatkan kualitas kinerja karyawan. *Mabrur: Academic Journal of Hajj and Umra*, 1(2), 125–136.
- Pratiwi, S. (2020). *Analisis Manajemen Stres Pegawai Dalam Meningkatkan Kinerja Pelayanan Publik (Studi Pada UPT Pelayanan Pajak Daerah Tanjungpinang)*. STIE Pembangunan Tanjungpinang.
- PT. Sumber Alfaria Trijaya, T. (2024). *Laporan Tahunan dan Laporan*

- Berkelanjutan PT. Sumber Alfaria Trijaya, Tbk. Tahun 2024* (p. 55).
- Rais, J. (2025). Strategi Manajemen Stres Kerja Pada Karyawan Toko Akihiro Makassar. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 2(1), 9–15.
- Rohmah, L. L. (2023). *Pengaruh Emotion Focused Coping Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo*. IAIN Ponorogo.
- Sari, Y. K. (2024). *Dampak Family Gathering Untuk Mengurangi Stress Kerja Pada Karyawan Di PT Astra Otoparts Tbk (Retail Bengkel Shop And Drive Cabang Tuparev Kabupaten Cirebon)*. S1-Bimbingan Konseling Islam.
- Taslim, S. J., Wijaya, H. R., Happy, H., & Chandra, V. (2025). Analisis Faktor-Faktor Penentu Kinerja Karyawan Pada Minimarket Alfamart dan Indomaret. *Jurnal Manajemen & Bisnis Jayakarta*, 6(02), 317–334.
- Utami, E. Y., Susanto, H., Sunarto, B. F., & Judijanto, L. (2024). Analysis Of The Influence Of Work Motivation, Work Environment And Job Stress On Employee Performance Of National Food Retail Companies. *Jemsi (Jurnal Ekonomi, Manajemen, Dan Akuntansi)*, 10(1), 326–331.