

BAB III

GAMBARAN UMUM KECEMASAN KARIR REMAJA DI KECAMATAN CIPONDOH

Pada bab 3 ini saya akan menjelaskan mengenai gambaran umum remaja yang mengalami kecemasan karir di Kecamatan Cipondoh berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan sebelumnya.

Terdapat 4 narasumber yang secara sukarela menjadi subjek penelitian saya, ada pun pertemuan dilakukan secara tatap muka di rumah masing-masing narasumber bertujuan untuk menciptakan hubungan yang baik.

Hasil dari observasi dan wawancara yang didapat, menjadi landasan untuk penelitian yang dilakukan dan akan ditampilkan dalam bentuk deskripsi pada bab 3 ini. Berdasarkan asas kerahasiaan konseling, maka saya menggunakan inisial dalam menyebutkan nama narasumber.

A. Profil Responden

Pada penelitian kali ini, hal pertama yang saya lakukan adalah asesmen, mempersiapkan beberapa perlengkapan yang

dibutuhkan dalam proses konseling. Saya melakukan seleksi kepada 4 orang remaja yang berumur 18-19 tahun dan telah terjun atau pernah terlibat dalam dunia pekerjaan. Berikut adalah profil responden yang mengalami kecemasan karir di Kecamatan Cipondoh, Kota Tangerang:

1. Responden NIP

Seorang perempuan yang berumur 19 tahun dan sedang bekerja di sebuah restoran cepat saji yang berasal dari Jepang, menjabat sebagai *staff*. Mempunyai seorang adik laki-laki yang masih bersekolah. Orang tuanya sudah bercerai sejak responden masih bersekolah. Responden sudah berkarir di beberapa tempat. Pada tempat pertama, bekerja sebagai penjaga gerai minuman di salah satu tempat di kawasan mini market, responden Diberhentikan karena tersebarinya kabar miring atas dirinya ke atasan. Pada tempat kedua, bekerja sebagai kasir di salah satu mini market swasta yang metode berada di kawasan Cipondoh, berhenti karena ada insiden perundungan oleh seniornya, bahkan sampai dikunci dalam gudang dan kehilangan

dompet yang berisi surat-surat penting. Pada tempat ketiga hingga sekarang, awal bekerja sebagai kasir dengan status sebagai pekerja *part-time* lalu mengalami pemecatan masal akibat pandemi dan kembali dipekerjakan sebagai karyawan harian dengan mengikuti test untuk naik level.¹

NIP sering merasa cemas tiap kali satu shift dengan karyawan lain. Beberapa kali responden dipanggil manager toko akibat ulah teman satu *shift*-nya. Responden juga sering berprasangka negatif dengan karyawan lain, sehingga memilih untuk menjauhkan diri dan membatasi diri dalam mengenal karyawan lain. NIP beberapa kali salah dalam memasukkan orderan karena memikirkan omongan-omongan managernya. Ketika responden melihat karyawan lain, responden merasa ditatap sinis dan berpikir sedang dibicarakan oleh keryawan lain.²

Setiap melihat seragam kerjanya, responden selalu merasa berat dan enggan untuk memulai pekerjaannya.

¹ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021

² NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021

Waktu terasa lebih lama di tempat kerja dan rasa tidak nyaman selalu dirasakan responden padahal NIP ingin menjadi manager namun sering kali responden tidak merasa percaya diri saat mengikuti test naik level dan belum berhasil responden lakukan karena beberapa kali gagal.³

2. Responden NIM

Seorang perempuan yang berumur 19 tahun, bekerja sebagai guru pendamping di sebuah yayasan Sekolah Dasar Islam Terpadu(SD-IT) yang berada di kawasan Cipondoh, Kota Tangerang. Merupakan anak bungsu dari 4 bersaudara. Ibunya sudah meninggal sejak responden menginjak bangku SMA. Responden berkuliah di salah satu univesitas swasta di Kota Tangerang. Lahir di Tangerang, 13 November 2001. Alasan responden bekerja adalah untuk menambah biaya kuliah, juga sebagai pengalaman kerja. Bekerja sebagai guru pendamping dengan jumlah murid 20 orang perkelas. Berhubung sedang

³ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021

pandemi, memudahkan responden dalam bekerja dengan tidak meninggalkan kuliahnya, karena tempat NIM bekerja serta berkuliah menerapkan sistem daring. Namun, responden harus tetap ke sekolah untuk mengurus data-data.⁴

NIM sering kali berpikir tidak bagus dalam mengajar. Responden merasa tidak memiliki keterampilan mengajar karena berkuliah di jurusan ekonomi. Setelah lulus NIM akan mengambil pelatihan keguruan agar mendapat sertifikasi. Namun, NIM justru merasa salah jurusan sehingga responden jadi tidak fokus terhadap kuliah yang sedang responden jalani.⁵

3. Responden HAR

Seorang laki-laki yang berumur 19 tahun, bekerja sebagai tukang parkir di salah satu mini market dan sebagai penjual hewan kurban. Mempunyai satu orang kaka perempuan dan satu orang adik perempuan. Responden

⁴ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021

⁵ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021

masih bersekolah di SMA Negeri 10 Kota Tangerang. Responden pernah pesantren dan bersekolah di sekolah swasta yang berada di Pandeglang selama satu tahun, namun memilih berhenti dan melanjutkan sekolah di SMA Negeri 10 Kota Tangerang dengan mengulang kembali di kelas satu. Diketahui bahwa orang tua responden hampir bercerai lalu rujuk kembali.⁶

HAR sering merasa kesal dengan hal-hal sepele, merasa kehidupannya terlalu berat bahkan beberapa kali responden tidak mengerjakan tugas sekolahnya dengan berbagai alasan. Sering kali HAR mendapat surat peringatan, bahkan sekarang dalam masa percobaan.⁷

HAR belum menyadari pentingnya menyelesaikan sekolah untuk menuju jenjang karir yang lebih serius. Sering kali HAR mengancam untuk tidak sekolah atau berhenti sekolah. Orang tua HAR sudah lelah membujuknya untuk sekolah bahkan guru-guru di

⁶ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

⁷ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

sekolahnya sudah menyerah dalam menghadapi responden.⁸ HAR berkeinginan untuk bekerja dengan gaji yang tinggi, namun hal ini berbanding terbalik dengan usaha yang responden lakukan untuk mencapai itu. HAR merasa cemas ketika berada di sekolah, terutama karena perbedaan usia. Sehingga membawa dampak kurang baik terhadap kinerjanya di sekolah bahkan berakibat pada perilaku tidak peduli terhadap tugas-tugas yang diberikan. HAR merasa dirinya gagal sejak keluar dari pesantren.⁹

4. Responden ID

Seorang laki-laki berumur 19 tahun, pernah bekerja sebagai kurir pada tahun 2020 dan berhenti setelah satu bulan bekerja. Mempunyai saudara sambung sebanyak tiga orang. Diketahui jika responden bukan anak kandung dari pernikahan pertama ayahnya. Namun untuk saat ini. Responden tinggal bersama ayahnya beserta istri kedua ayahnya. Karena istri pertama ayahnya sudah meninggal

⁸ Orang tua HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

⁹ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

beberapa tahun lalu. Responden ingin berkuliah di Universitas Negeri impiannya, namun ID belum mempersiapkan dirinya untuk masuk ke Universitas, bahkan responden belum menentukan jurusan apa yang akan diambil.¹⁰

ID penuh dengan impian yang kuat tapi berbanding terbalik dengan usaha yang responden lakukan untuk meraih impiannya. Saat ini ID hanya bermain *games online*, responden merasa minder jika harus keluar dan bertemu dengan teman-temannya yang sudah berkuliah. ID sering ditawari oleh orang tuanya untuk berkuliah di Universitas Swasta di Kota Tangerang, namun tawaran itu selalu ditolak karena ID tidak mau kuliah di swasta. Beberapa kali orang tua ID menawari pekerjaan, namun selalu ditolak dengan alasan malu jika harus berpapasan di jalan dengan teman-temannya.¹¹

B. Kecemasan Yang Dialami Responden

¹⁰ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

¹¹ Responden ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021

1. Gejala-gejala Kecemasan Karir

Kecemasan memiliki bentuk negatif terhadap kehidupan pribadi seseorang baik secara fisik, psikologis maupun psikososial atau tingkah laku, anak muda yang mengalami gangguan kecemasan yang tergeneralisir akan mengalami gejala kegelisahan, kondisi kurang istirahat, sulit tidur, konsentrasi lemah, tingginya frekuensi buang air kecil, mudah tersinggung, tertekan, sakit kepala ringan, pusing, ketegangan otot, mudah lelah.¹² berikut ini bentuk kecemasan yang dialami remaja di Kecamatan Cipondoh :

a. Kegelisahan

Kegelisahan adalah kondisi yang menggambarkan ketidakmampuan tubuh dan pikiran seseorang untuk beristirahat, rileks, dan berkonsentrasi disertai dengan perasaan tidak nyaman yang dirasakan seseorang secara terus-menerus baik itu dengan sebab atau tanpa sebab.

¹² Kathryn Geldard dan David Geldard, *Konseling Remaja*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 97.

Seperti yang dialami oleh NIP remaja di Kecamatan Cipondoh, responden gelisah tiap kali manager memanggilnya untuk mengerjakan suatu hal. Berikut pernyataan responden:

“Pak H pernah memanggil saya, ketika itu saya lihat pak H habis bicara dengan teman satu kerjaan. Saya mikir, ngadu apa nih temen saya ke manager. Dalam hati udah dongkol banget, apalagi sebelumnya saya emang lagi ada masalah sama teman saya itu. Saya sempat lama nyamperin pak H, soalnya banyak pikiran-pikiran negatif gitu sampai pak H teriak kenceng dan bikin orang-orang jadi pada *notice*. Yaudah saya samperin, taunya cuma disuruh bersihin meja.”¹³

Kegelisahan juga dirasakan oleh ID seorang remaja di Kecamatan Cipondoh. ID sering kali merasa gelisah setiap berada dekat dengan orang tuanya, bahkan ketika berada di luar rumah. Berikut pernyataan responden:

”Kalau orang tua ngajak buat duduk bareng, saya ngerasa gak nyaman, takut diomongin tentang kuliah atau kerjaan.

¹³ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

Kadang saya pura-pura tidur kalau dipanggil orang tua. Gak enak kalau nolak terus kerjaan dari ayah.”¹⁴

b. Sulit tidur

Tidur merupakan aktivitas yang penting bagi tubuh untuk memperbaiki diri baik secara fisik maupun mental. Walaupun durasi tidur yang dibutuhkan seseorang berbeda-beda, namun umumnya tubuh membutuhkan waktu 7-8 jam untuk beristirahat. Kurangnya istirahat diakibatkan dari banyaknya pikiran atau kebiasaan tidur yang tidak tertata. Kondisi ini memaksakan otak tetap beraktivitas secara terus menerus yang nantinya akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh maupun mental seseorang.

Seperti yang dirasakan oleh responden NIP, responden mempunyai jadwal tidur yang tidak teratur karena pekerjaannya yang berdasarkan shift. Seringkali waktu luangnya digunakan untuk memikirkan hal-hal yang

¹⁴ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

sebenarnya tidak perlu untuk dipikirkan. Berikut pernyataan responden:

“Tidur saya itu gak harus malam, kadang siang kadang pagi karena kerjaan saya itu di shift. Iya memang gak ada shift malam sejak pandemi, apalagi sekarang saya pindah lokasi di mall. Saya suka gak inget waktu kalau main hp malam-malam. Tau-tau udah jam 2 pagi.”¹⁵

Hal ini juga dirasakan oleh responden NIM, responden kadang tidak tidur karena menyelesaikan laporan atau mempersiapkan materi untuk mengajar. Berikut pernyataan responden:

“Saya sebelum ngajar, malamnya harus persiapin materi rasanya gak tenang kalau materi gak ada di tangan. Belum lagi laporan-laporan yang dikasih ke saya, kan saya guru pendamping jadi wali kelas suka ngasih tugas laporan ke saya. Ditambah tugas-tugas kuliah, ngebuat saya harus bergadang. Pernah satu hari gak ada tugas, sekolah juga libur. Sayanya tetap gak bisa tidur karena udah terbiasa kurang tidur.”¹⁶

¹⁵ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

¹⁶ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

c. Konsentrasi lemah

Konsentrasi sangat diperlukan dalam mengerjakan tugas sehari-hari, tidak terkecuali dalam bekerja. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pikiran individu tidak dapat menerima informasi secara baik karena disaat yang bersamaan pikiran individu sedang memikirkan hal lain sehingga otak tidak mampu untuk menampung informasi yang diterima.

Seperti yang dirasakan oleh NIP, responden sering kali kurang fokus dalam bekerja dan membuatnya berada dalam masalah, seperti salah membuat pesanan, lupa mematuhi SOP atau lupa memberikan kembalian. Berikut pernyataan responden:

"Saya pernah salah buat pesanan, yaudah saya ganti pakai uang saya sendiri. Beberapa kali kejadian, kadang ada costumer yang baik dan mau ngambil pesanan yang salah tapi kebanyakan saya yang keluar uang. Kalau saya gak bayarin, takut dipanggil pak H. Kalau bikin nasi atau manasin daging kan ada waktunya, saya suka kelebihan beberapa menit, padahal udah saya set timer. Pernah lupa

untuk ngasih kembalian ke *customer*, sampai customernya yang bilang sendiri.”¹⁷

Konsentrasi lemah juga dialami oleh NIM ketika sedang mengajar atau membuat laporan bahkan ketika diajak berbicara, responden sering kehilangan fokus dan terlihat melamun. Berikut pernyataan responden:

"Kalau sedang ngajar, suka tiba-tiba *blank* (kosong) padahal udah disiapkan materi untuk ngajar sebelumnya. Kepikiran hal-hal lain kaya garem di rumah abis atau udah matiin kompor belum, hal-hal sepele gitu. Sampai beberapa kali ditegor anak murid. Apalagi saat kuliah, Saya tidak benar-benar memperhatikan."¹⁸

2. Mudah tersinggung

Tersinggung adalah keadaan misspersepsi antara orang lain dengan diri sendiri. Merasa tersinggung karena ucapan dan perbuatan kasar orang lain merupakan hal yang wajar. Namun, seseorang yang memiliki sifat sangat sensitif dapat membuatnya menjadi mudah tersinggung.

¹⁷ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

¹⁸ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

Mereka akan sangat mudah tersinggung oleh hal-hal kecil yang respondenanggap biasa oleh orang lain. Mudah tersinggung di sini dapat didefinisikan sebagai respons fisik, mental, dan emosional akut terhadap rangsangan internal (dari dalam diri) atau eksternal (lingkungan dan sosial).

Seperti yang dirasakan oleh responden NIP, NIM, HAR dan ID. Mereka mudah tersinggung ketika berbicara dengan orang lain.

Responden NIP mudah tersinggung sejak terjadi pengurangan pegawai di tempatnya bekerja, orang tua NIP sudah sering memberitahunya untuk tidak mudah tersinggung karena tidak baik jika terus menerus tersinggung dengan hal-hal kecil. Orang tua NIP sering menyarankan untuk melakukan kegiatan yang lebih positif untuk menghilangkan sifat sensitifnya. Berikut pernyataan orang tua responden:

“Kakak(NIP) jadi lebih sensitif akhir-akhir ini, mamah bilangin buat gak usah peduli sama omongan orang, malah mamah disangka nyalahin kakak.”¹⁹

Sedangkan NIM mudah tersinggung dengan perilaku orang-orang disekitarnya. Apabila orang-orang berkumpul dan berbicara, maka responden akan merasa sedang dibicarakan. Berikut pernyataan responden:

“Saya suka tersinggung sama omongan ibu-ibu di sekolah (tempat NIM bekerja), suka bisik-bisik sambil ngeliat kearah saya. Saya.”²⁰

Responden HAR mudah tersinggung dengan kata-kata yang keluar dari mulut orang tuanya dan gurunya. Tidak jarang perasaan tersinggung itu membawanya pada perilaku destruktif. Berikut pernyataan responden:

"Saya mah ngerasa guru-guru pada dendam sama saya, soalnya saya remed terus. Pernah saya dapat nilai bagus malah disangka nyontek. Waktu saya ada tugas, saya minta ditulisin kaka saya yang di rumah soalnya saya lagi markir. Isi jawabannya mah dari saya, tulisannya punya kaka saya

¹⁹ Ibu NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

²⁰ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

di kertas. Eh malah dituduh kalau itu plagiat teman sekelas. Yaudah sekalian aja saya gak ngerjain tugas lagi"²¹

Bahkan ID sendiri cenderung takut untuk bertemu dengan teman-temannya atau duduk bersama orang tuanya karena takut tersinggung, terlebih jika membicarakan soal kuliah. Berikut pernyataan responden:

“Saya jarang keluar rumah nanti ketemu teman terus ditanyain kuliah dimana, males jawabnya, kayak hidup dia udah bagus aja.”²²

3. Tertekan

Tertekan adalah kondisi dimana seseorang merasa tidak berdaya atas semua emosi dan tekanan baik dari dalam diri sendiri maupun dari lingkungan. Di kehidupan manusia, baik overthinking ataupun tertekan merupakan makanan sehari-hari. Dapat diartikan juga bahwa tertekan adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa terlalu khawatir dan cemas dengan keadaan dirinya sendiri dari

²¹ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

²² ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

sesuatu yang sedang responden hadapi. Tekanan hidup biasanya datang ketika ada kesenjangan antara apa yang diharapkan dengan kenyataan yang sebenarnya. Harapan dan kenyataan yang berbeda ini pada akhirnya membuat seseorang merasa terbebani secara batin.

Seperti NIP yang tertekan di tempat kerja karena masalah-masalah dengan teman dan manager. Sehingga membuat responden takut jika suatu saat dipecat. Berikut pernyataan responden:

“Saya ngerasa tekanan ditempat kerja lebih berat sejak pandemi. Pengurangan pengawai bikin saya takut sewaktu-waktu saya yang kena.”²³

Responden NIM tertekan karena harus bertanggung jawab atas murid-muridnya sedangkan responden tidak memiliki skill mengajar. Belum lagi tugas-tugas kuliah yang harus dikumpulkan secara mendadak dan pikiran-pikiran negatif yang selalu ada tiap kali mengajar. Berikut pernyataan responden:

²³ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

“Ada didalam pikiran saya, anak-anak ada yang gak paham pasti karena saya basicnya bukan guru. Itu bikin saya tertekan, apalagi tugas-tugas kuliah yang banyak banget.”²⁴

Responden HAR sendiri mengalami tekanan ketika karya tulisnya belum juga selesai, karena syarat dari lulus sekolah adalah menyerahkan karya tulis sedangkan ibunya sering menyindir responden terus dan membanding-bandingkannya dengan kakaknya. Belum lagi tekanan dari guru-guru disekolahnya yang terus memberikan tugas yang berbeda dari murid lainnya karena responden sering remed. Berikut pernyataan responden:

“Orang tua saya sekarang jadi lebih sering nekan saya, suka banding-bandingin saya sama kakak saya. Belum lagi soal karya tulis, kenapa sekolah harus punya syarat lulus kayak gitu sih. Guru-guru juga seneng banget ngasih tugas. Ini juga lagi dikerjain, takut banget saya gak kerjain.”²⁵

Begitupun responden ID yang tertekan ketika ditanya tentang kuliah oleh ayah dan teman-temannya.

²⁴ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

²⁵ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

Ayahnya yang terus memaksa untuk berkuliah di universitas swasta dan melihat teman-temannya yang sudah berkuliah di universitas negeri yang mereka inginkan. Berikut pernyataan responden:

“Saya tertekan ngeliat teman-teman yang bisa kuliah di tempat yang mereka mau. Ayah maunya saya di swasta aja sambil kerja.”²⁶

4. Sakit kepala ringan hingga pusing

Gangguan ini sering dirasakan oleh responden NIP, responden sering sakit kepala lantaran memikirkan ibu dan adiknya jika responden dipecat, karena perekonomian keluarga seluruhnya ditanggung oleh responden. sakit kepala juga dirasakan NIP karena pola tidurnya yang tidak teratur dan cenderung kurang nyaman. Berikut pernyataan responden:

“Saya suka sakit kepala jika mikirin kalau nanti saya dipecat, perekonomian keluarga saya yang pegang. Tidur saya kurang nyaman, bangun tidur suka sakit kepala.”²⁷

²⁶ ID, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

²⁷ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

Sedangkan responden NIM juga merasakan sakit kepala tiap kali apa yang dikerjakannya tidak sesuai ekspektasi sampai membuatnya harus sakit selama satu hari atau lebih. Bahkan responden sering meminum obat-obatan medis untuk meredakan sakit kepalanya. Berikut pernyataan responden:

“Rasanya pusing kalau hasil kerjaan gak sesuai ekspektasi. Saya sering sakit sampai lebih dari dua hari, tapi saya tetap ngajar. Biasanya saya minum *asam mefenamat* kalau sakitnya udah gak bisa dibendung(tidak tertahankan).”²⁸

5. Mudah lelah

Lelah merupakan kondisi dimana tubuh kekurangan energi baik secara fisik maupun mental, penyebab munculnya rasa lelah adalah olahraga berlebihan, stres, kurangnya waktu istirahat dan pola makan yang tidak teratur.

Gangguan ini dirasakan oleh responden NIP, responden sering merasa lelah bahkan berpikiran ingin

²⁸ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

berhenti bekerja. NIP juga berpikiran bahwa beban yang akan diterima ketika menjadi manager akan semakin berat, membuat dirinya ragu untuk naik level. Berikut pernyataan responden:

“Saya lelah banget, rasanya mau berhenti kerja. Tapi kalau berhenti nanti saya gak punya uang. Apalagi kalau jadi manager ya, pasti bebannya lebih berat.”²⁹

Responden NIM sering merasa lelah karena kurangnya istirahat dan beban yang dipikirkannya. NIM sendiri mengonsumsi minuman penambah energi untuk membantunya tetap terlihat segar. Berikut pernyataan responden:

“Karena kurang istirahat saya jadi mudah lelah, ditambah kerjaan gak ada habisnya. Belum tugas-tugas kuliah yang terus nambah. Kayaknya saya gak sanggup buat ngelanjutin kuliah. Saya suka minum Oronaminci kalau lagi capek banget.”³⁰

Sedangkan responden HAR merasa dirinya lebih mudah lelah karena terlalu banyak hal yang dipikirkan oleh responden. Berikut pernyataan responden:

²⁹ NIP, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 04 April 2021.

³⁰ NIM, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 05 April 2021.

“Baru jalan sebentar aja udah capek. Kebanyakan pikiran kayaknya.”³¹

Tabel 3.1

Gejala-Gejala Kecemasan Karir

No	Gejala-gejala Kecemasan	Responden			
		NIP	NIM	HAR	ID
1	Kegelisahan	✓			✓
2	Sulit Tidur	✓	✓		
3	Konsentrasi Lemah	✓	✓		
4	Suasana Hati Mudah Tersinggung	✓	✓	✓	✓
5	Tertekan	✓	✓	✓	✓
6	Sakit kepala ringan hingga pusing	✓	✓		
7	Mudah lelah	✓	✓	✓	

³¹ HAR, diwawancarai oleh penulis, Tangerang 07 April 2021.

Keterangan :

✓ = Mengalami

Kosong = Tidak Mengalami