

## **DAMPAK KECEMASAN YANG DIALAMI PETUGAS CPNS RUTAN SAAT BERTUGAS**

**Rahmat Putra Diyanto, Padmono Wibowo**

Politeknik Ilmu Pemasarakatan

*e-mail* : [rputrad69@gmail.com](mailto:rputrad69@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecemasan yang dialami petugas Rutan saat menjalankan tugasnya. Subjek penelitian ini adalah empat petugas CPNS Rutan Sumenep yang mengalami kecemasan. Metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penentuan subjek penelitian dilakukan dengan melalui teknik *extreme sampling*. Pengumpulan data melalui wawancara sebagai acuan mencari informasi dan data yang dibutuhkan dengan bentuk semi terstruktur, yaitu melalui observasi non-partisipan, serta dokumentasi. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa dampak kecemasan yang dialami petugas CPNS disebabkan karena adanya rasa takut, gugup dan tidak percaya diri saat menjalankan tugas maupun saat berinteraksi dengan pimpinan, senior dilapangan, tahanan dan narapidanan, dari hal tersebut menimbulkan gejala psikis yang dirasakan. Gejala yang bersifat fisik timbul karena pengaruh gejala yang bersifat psikis yang menimbulkan dampak kecemasan saat bertugas.

**Kata Kunci** : Kecemasan, Petugas Pemasarakatan, Rutan

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the impact of anxiety experienced by Rutan officers when carrying out their duties. The subjects of this study were four CPNS officers at the Sumenep Rutan who experienced anxiety. This research method is a qualitative research with a case study approach. Determination of research subjects is done through extreme sampling technique. Collecting data through interviews as a guide to find the information and data needed in a semi-structured form, namely through non-participant observation, and documentation. The results of this study found that the impact of anxiety experienced by CPNS officers was due to fear, nervousness and insecurity when carrying out their duties and when interacting with leaders, seniors in the field, prisoners, from this it caused psychological symptoms that were felt. Symptoms of a physical nature arise due to the influence of psychological symptoms that cause anxiety while on duty.*

**Keywords**: *Anxiety, Correctional Officer, Prison*

### **PENDAHULUAN**

Petugas pamasarakatan merupakan petugas teknis yang diharapkan memiliki kesiapan fisik, psikologis dan spiritual agar dapat melaksanakan tugas dan fungsinya dengan baik. Namun ada beberapa petugas yang belum siap secara psikis sehingga menimbulkan rasa cemas yang dialami. Petugas Rumah Tahanan Negara (RUTAN) dalam hal tugas diberikan tanggung jawab melakukan tugas tertentu meliputi penjagaan, perkantoran, dan lain-lain. Sebagai pengalaman baru yang pertama kali dirasakan oleh Calon Pegawai Negeri Sipil (CPNS) rasa cemas akan tugas yang diberikan selalu ada. Masalah kecemasan yang dialami bermacam-macam seperti kecemasan yang

terjadi dari eksternal yaitu keadaan yang terjadi dari luar diri petugas sendiri seperti, tugas yang dilakukan, pimpinan dan senior di lapangan, menghadapi tahanan maupun narapidan, serta beberapa kecemasan lain yang dirasakan. Kecemasan yang terjadi dari faktor internal petugas yaitu permasalahan yang ada dalam diri petugas, seperti intelegensi atau kemampuan diri, motivasi, emosi dan stress berlebihan (Sitepu, 2017).

Beberapa dari CPNS Rutan kelas IIB Sumenep merasakan kecemasan menyeluruh GAD (*Generalized Anxiety Disorder*) biasanya petugas merasakan rasa cemas secara terus-menerus (Riza, 2016). Kecemasan yang dirasakan petugas sering mengakibatkan gangguan terhadap tugas dan wewenang sebagai petugas Rutan, bahkan sering terjadi kecemasan berlebih terhadap sesuatu yang kecil. Petugas (CPNS) merasakan rasa cemas yang berlebihan sehingga menyita banyak waktu yang mereka miliki. Kecemasan yang dirasakan tersebut tidak dapat mereka kendalikan dengan baik.

Kecemasan merupakan sesuatu yang lumrah terjadi di setiap perjalanan hidup manusia terutama disaat bertemu dengan sesuatu hal baru, keadaan baru, suasana baru diluar kebiasaan yang selalu di lakukan. Kecemasan juga akan dirasakan disaat menemui masalah, kendala, dan hambatan baru yang di temui disetiap perjalanan hidup manusia (Sitepu, 2017). Sarlito Wirawan Sarwono dalam (Annisa & Ifdil, 2016) menjelaskan kecemasan merupakan takut yang tidak jelas objeknya dan tidak jelas pula alasannya. Hal tersebut sesuai dengan yang dikemukakan Chaplin dalam (Sitepu, 2017), kecemasan merupakan perasaan campuran berisikan ketakutan dan berisi keprihatinan mengenai masa yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut. Setiap orang akan merasakan kecemasan dalam hidup apabila bertemu kendala dan hal baru di perjalanan hidupnya. Joebhaar dalam (Apriliana et al., 2019), Menilai bahwa peningkatan kecemasan yang terlalu pesat pada diri seseorang, merupakan akibat dari adanya tekanan-tekanan dalam kehidupan modern.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan diatas penulis berharap tujuan dari penelitian ini adalah agar CPNS Rutan kelas IIB Sumenep yang merasakan kecemasan dapat mengendalikan dan menghadapi rasa cemas yang dirasakan. Manfaat dari terkendalinya kecemasan yang dirasakan yaitu petugas akan melaksanakan tugas dan wewenangnya dengan baik dan tidak menimbulkan hal negatif terhadap pekerjaan yang dilakukan karena kecemasan yang dirasakan dapat terkendali dengan baik. Terkendalinya kecemasan tersebut petugas akan lebih bisa berfikir dengan baik, bertindak dengan baik, serta nantinya semua hal tersebut menimbulkan inovasi dan prestasi dipekerjaan yang dilakukan. Dari latar belakang masalah, tujuan, dan manfaat yang telah di sebutkan maka penulis meneliti dampak kecemasan yang dialami CPNS Rutan Kelas IIB Sumenep saat bertugas. (Studi kasus di Rutan Kelas IIB Sumenep)

## **Landasan Teori**

Gareet di bukunya *Brain and Behavior* (Riza, 2016), menyatakan bahwa kecemasan sering disamakan dengan rasa takut, namun rasa takut adalah reaksi dari objek yang nyata atau dari suatu kejadian dalam lingkungan, sedangkan kecemasan melibatkanantisipasi dari suatu peristiwa atau reaksi yang tidak tepat terhadap lingkungan. Dari hal tersebut membentuk perasaan cemas, takut, gelisa, dan khawatir yang dapat mengganggu kegiatan sehari-hari. Sedangkan Kartini Kartono (Annisa & Ifdil, 2016) menguatkan bahwa cemas adalah bentuk ketidak beranian ditambah kerisauan terhadap hal-hal baru yang tidak jelas. Syamsu Yusuf (Annisa & Ifdil, 2016) Mengemukakan *anxiety* (cemas) merupakan ketidak berdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realistik (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Evans (Sitepu, 2017) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu

keadaan stress tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

Pahlevi (Sitepu, 2017), berpendapat bahwa kecemasan merupakan suatu kecenderungan untuk mempersiapkan situasi sebagai ancaman dan akan mempengaruhi tingkah laku. Kecemasan yang mempengaruhi seseorang merupakan bentuk emosional yang berdampak adanya rasa gugup, gelisah, tegang, cemas, khawatir untuk suatu hal yang tanpa sebab nyata sehingga menimbulkan pengaruh tidak menyenangkan kepada orang tersebut dan mengakibatkan adanya perubahan kepada tubuh secara psikologis maupun somatik. Kecemasan tersebut juga merupakan akibat emosional pada beberapa kekhawatiran akan adanya masalah seperti finansial, sekolah, pekerjaan, pergaulan, rumah tangga, dan sebagainya (Gunawan & Anwar, 2012).

Straub (Sitepu, 2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress atau ketegangan. Dari hal tersebut reaksi yang dirasakan merupakan dampak dari ketegangan yang dirasakan akan suatu hal serta menimbulkan rasa takut sehingga timbul stress dan lain sebagainya. Singer (Sitepu, 2017) Mendefinisikan kecemasan adalah reaksi dari rasa takut terhadap atau di dalam suatu situasi. Lebih jelasnya Singer mengatakan bahwasanya kecemasan menampakkan suatu kecenderungan bahwa dalam situasi tertentu merupakan sebuah ancaman atau situasi yang menekan (*Stressful*) (Sitepu, 2017).

### ***Jenis-jenis kecemasan***

Freud (Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan menjadi tiga jenis, yaitu:

1) Kecemasan neoris

Kecemasan neoris merupakan perasaan cemas yang dialami untuk suatu bahaya namun tidak di ketahui secara jelas. Kecemasan ini bukan merupakan ketakutan terhadap suatu insting itu sendiri namun rasa takut terhadap hukuman yang di dapatkan apabila sesuatu hal dilakukan.

2) Kecemasan moral

Kecemasan ini terjadi karena adanya konflik antar ego dan superego. Kecemasan ini dirasakan individu disebabkan tindakan yang dilakukan keluar dari apa yang diyakini individu tersebut sebagai suatu kebenaran. Kecemasan moral juga merupakan timbulnya rasa takut pada suara hati diri sendiri. Kecemasan moral ini merupakan kecemasan yang relistis terjadi secara nyata diakibatkan individu melanggar norma moral yang dianut dan dipercayai.

3) Kecemasan realistik

Merupakan kecemasan terhadap perasaan yang tidak menyenangkan namun tidak secara spesifik terhadap kemungkinan bahaya yang diawatirkan. Kecemasan ini terjadi karena adanya bahaya nyata dari dunia luar.

### ***Bentuk-bentuk Kecemasan***

Spilberger (Annisa & Ifdil, 2016) membagi kecemasan menjadi dua bentuk, yaitu:

1) *Trait anxiety*

Dalam hal ini timbul rasa khawatir dan perasaan terancam yang dirasakan (CPNS) terhadap keadaan yang tidak berbahaya. Keadaan ini ada karena potensi rasa cemas yang dirasakan dikarenakan kepribadian individu dari pada individu lain.

2) *State anxiety*

Hal ini merupakan keadaan emosional dimana individu secara jelas merasakan khawatir dan tegang yang *bersifat* subjektif namun dirasakan sementara. Petugas

merasakan khawatir pada suatu hal namun hal tersebut tidak berlangsung lama tergolong keadaan yang wajar.

### ***Berbagai Hal Yang Menimbulkan Kecemasan***

Kecemasan yang terus menerus dan berlebihan akan berdampak buruk kepada setiap orang meliputi aktifitas keseharian, pekerjaan, maupun hubungan sosial lainnya, sehingga banyak dari hal tersebut mengakibatkan kerugian yang dialami oleh individu tersebut maupun orang lain. Gunarsa (Sitepu, 2017) mengatakan bahwa terdapat sumber-sumber yang menimbulkan kecemasan, yaitu:

*a. Sumber kecemasan yang berasal dari dalam individu.*

- 1) Dalam hal ini petugas yang diberikan tanggung jawab menemui kendala dan masalah yang tidak terduga sehingga menyulitkan pekerjaan yang dilakukannya. Akibat dari masalah tersebut mengakibatkan petugas merasa terdesak karena takut tidak menyelesaikan tugasnya dengan baik sehingga tidak mampu lagi mengatasi situasi ataupun kendala yang menghambat pekerjaannya.
- 2) Adanya perasaan yang mengakibatkan beban mental pada petugas tersebut, misalnya: Petugas (CPNS) merasa menyelesaikan tugasnya dengan baik namun sebaliknya petugas tersebut juga tidak yakin akan hasil dan kemampuannya sendiri sehingga menimbulkan perasaan negatif bahwa hasil kerjanya tidak akan diterima oleh pimpinan.
- 3) Diberikan tindakan keras berupa hukuman oleh pimpinan dan senior di lapangan memberikan reaksi pada petugas tersebut. Reaksi yang ditimbulkan akan melekat sehingga berakibat timbulnya tekanan dan frustrasi, hal tersebut akan mengganggu dan mengakibatkan hambatan pada tugas yang dilakukan.
- 4) Didalam diri petugas disaat tertanam akan kepuasan diri, maka hal tersebutlah yang menanamkan benih tekanan dan stress pada diri sendiri. Petugas nantinya akan dituntut mengerjakan sesuatu yang sebenarnya diluar kemampuan yang dimiliki. Jika seperti itu keadaannya, maka sesungguhnya telah menerima tekanan yang benar-benar tidak disadari (Sitepu, 2017).

*b. Sumber kecemasan dari luar, yang merupakan kecemasan berasal dari luar diri petugas.*  
Berikut beberapa faktor yang dapat menimbulkan kecemasan dari luar:

- 1) Adanya sebuah rangsangan yang membingungkan, contoh: Adanya perintah dan arahan dari senior, pimpinan menengah, dan pimpinan tinggi yang berbeda-beda secara bersamaan, sehingga dapat membingungkan petugas CPNS dalam melaksanakan perintah dan arahan.
- 2) Pengaruh dari massa yang berdampak kepada diri petugas, bisa dari petugas lain maupun tahanan dan narapidana melalui interaksi dengan mereka dapat menyebabkan ketidak stabilan mental petugas. Massa tersebut bisa mempengaruhi petugas (CPNS) dengan beberapa hal yang negatif, seperti: sindiran dari petugas lain, sikap tahanan dan narapidana yang sulit diatur sehingga membuat kestabilan mental dan emosional petugas terganggu. Dari hal negatif yang dirasakan juga terdapat hal positif atau hal yang baik dan berdampak baik untuk psikologis serta emosional petugas, dari hal tersebut menimbulkan motivasi maupun semangat untuk bekerja lebih baik lagi.
- 3) Adanya teman seprofesi yang lebih berprestasi dan lebih bisa bekerja dengan baik sehingga dalam benak petugas timbul rasa cemas seperti, tidak percaya diri atau kemampuan diri dan merasa kalah dalam bersaing. Dari beberapa hal tersebut akan timbul bahwa dalam diri tidak akan bisa bekerja sebaik petugas tersebut. Keadaan yang dialami berakibat akan kurangnya rasa percaya diri dan motivasi untuk bekerja lebih baik karena merasa sudah

kalah dari banyak hal dan setiap kali mengalami hambatan akan selalu menyalahkan diri sendiri.

- 4) Tidak adanya dukungan ataupun motivasi dari luar petugas seperti keluarga, rekan kerja, dan teman dekat lainnya sehingga dengan tidak adanya hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan semangat kerja yang berdampak pada tidak optimalnya dalam melakukan pekerjaan yang di tugaskan.

### ***Beberapa Gejala Kecemasan Yang Sering Dirasakan***

Gunarsa (Sitepu, 2017) gejala yang timbul akibat adanya rasa cemas di bedakan menjadi dua, gejala fisik dan gejala psikis, sebagai berikut:

#### **A. Gejala Fisik**

- 1) Adanya perasaan gelisah dan tidak tenang saat tidur, perubahan perilaku tersebut terjadi dengan sangat drastis.
- 2) Peregangan terjadi terhadap otot, perut, pundak, dan leher.
- 3) Cara bernafas yang berbeda dengan ritme ataupun irama yang tidak stabil.
- 4) Kontraksi otot pada area rahang, dagu, dan mata.

#### **B. Gejala Psikis**

- 1) Kurangnya rasa motivasi diri.
- 2) Kurangnya rasa percaya diri.
- 3) Emosi yang sering berubah-ubah.
- 4) Timbul obsesi.
- 5) Adanay gangguan konsentrasi dan perhatian yang berdampak negatif pada pekerjaan.

Wienberg dan Goul (Gumantan et al., 2020) mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan. Hal tersebut merupakan suatu hal yang terjadi bagi penderita kecemasan sehingga dari hal itu dampak yang dirasakan sungguh beragam dan cenderung membuat efek negatif atau kerugian untuk semua hal yang dikerjakan.

### ***Dampak Kecemasan Pada Petugas (CPNS) Rutan***

Fauziah dan Wisury (Sitepu, 2017) kecemasan pada kadar yang rendah membantu individu untuk bersiaga mengambil langkah-langkah mencegah bahaya atau memperkecil dampak bahaya tersebut. Dari adanya kecemasan yang dirasakan oleh petugas (CPNS) Rutan memiliki beberapa dampak dalam pekerjaannya, seperti:

- 1) Salah dalam menghitung Jumlah narapidana dan tahanan. Kesalahan yang terjadi akibat dari kecemasan yang dirasakan mengakibatkan salah menghitung jumlah penghuni kamar di beberapa blok hunian Rutan. Kesalahan tersebut sering terjadi akibat petugas tidak tenang dalam bertugas serta timbulnya rasa takut akan gagal dalam melaksanakan tugas.
- 2) Salah dalam mengisi data di SDP (Sistem Data base Pemasarakatan). Dalam hal ini petugas yang berkewajiban untuk melakukan input data tahanan dan narapidana salah dalam pengisian data karena adanya perasaan tegang diawasi oleh senior dilapangan saat melakukan pengisian data.
- 3) Tidak tanggap dalam bertugas. Petugas pemsarakatan dituntut untuk tanggap dalam beberapa masalah yang terjadi di Rutan maupun Lapas namun ada beberapa kejadian dimana petugas yang masih baru bertugas (CPNS) dilihat dan dinilai kurang tanggap dalam tindakan yang diambil seperti dalam penanganan pengawasan menara pantau dimana

petugas tidak cepat menjalankan tugasnya seperti membunyikan lonceng setiap pergantian jam.

- 4) Kesalahan yang dilakukan saat tata cara berbaris menghadap pimpinan. Kejadian ini terjadi karena adanya rasa gugup dan takut saat di diperintah menghadap untuk melaporkan tugas yang telah selesai di lakukan.
- 5) Lalai dalam menjalankan SOP (Sistem Oprasional Prosedur) yang diterapkan di Rutan, seperti lupa untuk selalu menutup pintu dua saat ada petugas keluar maupun masuk Rutan. Dalam hal tersebut SOP yang harus dilakukan petugas penjaga pintu harus siap untuk menutup pintu kembali saat telah digunakan.

Kecemasan yang terjadi pada petugas merupakan dampak dari adanya rasa takut, gugup, tidak percaya diri sehingga sehingga menimbulkan berbagai kendala dalam tugasnya. Kurangnya motivasi diri salah satu penyebab petugas merasakan kecemasan. Kurangnya dukungan dan perhatian dari pimpinan, senior, dan rekan kerja yang menyebabkan kecemasan petugas terus terjadi tanpa dibantu mengatasinya.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian kualitatif melalui bentuk study kasus (*case study*) penentuan subjek penelitian melalui teknik *extreme sampling*. Subjek penelitian terdiri dari empat petugas (CPNS) Rutan kelas IIB Sumenep yang mengalami kecemasan.

Dalam penelitian kualitatif istilah "sample" tidak mengartikan berkonotasi jumlah, namun partisipan, sasaran penelitian, subyek, dan informan (Gunawan & Anwar, 2012). Penelitian kualitatif juga tidak ada istilah kriteria baku tentang jumlah narasumber yang akan diwawancarai (Gunawan & Anwar, 2012). Aturan umum yang dianut yaitu wawancara atau penggalian data dari informan akan dihentikan apabila data yang di dapat sudah jenuh (Gunawan & Anwar, 2012). Artinya dalam hal ini tidak ada lagi temuan baru tentang masalah ataupun fenomena yang diteliti.

Pengumpulan data melalui teknik menggunakan wawancara sebagai acuan mencari informasi dan data yang dibutuhkan dengan bentuk semi terstruktur, yaitu melalui observasi non-partisipan, serta dokumentasi. Sedangkan analisis data deskriptif dengan melakukan koding (*coding*). Analisis koding merupakan metode yang dilakukan dengan pembuatan beberapa kode terhadap materi yang digunakan agar mengorganisir, mengelompokkan, dan mensistematisasi data yang diperoleh secara tepat, benar, detail, dan lengkap agar nantinya data yang didapatkan memperoleh gambaran jelas perihal topik masalah yang diangkat dan dipelajari (Gunawan & Anwar, 2012). Peneliti akan memperoleh dan menemukan arti maupun makna dari data yang di kumpulkan.

### **Hasil Penelitian**

Kecemasan yang dirasakan dari empat subjek penelitian ini tidak sama, ada beberapa faktor yang mempengaruhi sumber kecemasan tersebut. Kecemasan yang dirasakan oleh ke empat subjek tersebut sangat berpengaruh terhadap adanya gangguan yang dirasakan meliputi gejala psikis, gejala psikis tersebut yaitu:

#### **Gejala Psikis**

1. Gejala yang dialami subjek AFA yaitu adanya gangguan tidak adanya rasa percaya diri, tidak ada motivasi, adanya obsesi, menurunnya konsentrasi dan perhatian terhadap lingkungan sekitar.

2. Gejala yang dialami subjek EAR yaitu terjadinya emosi berubah-ubah, kurang percaya diri, konsentrasi menurun, motivasi menurun, dan timbul obsesi.
3. Gejala yang dialami subjek FAF yaitu tidak adanya motivasi, hilangnya konsentrasi, kurang percaya diri, dan emosi yang berubah-ubah.
4. Gejala yang dialami subjek RMAM yaitu tidak adanya rasa percaya diri, menurunnya konsentrasi serta perhatian terhadap lingkungan sekitar dan ditambah emosi yang tidak stabil.

Dari beberapa gejala psikis yang dialami petugas tersebut mengenai kecemasan yang mereka alami menimbulkan gejala yang bersifat fisik yaitu dapat dirasakan dan sebagian dapat dilihat orang lain. Gejala fisik yang dialami ke empat petugas (CPNS) tersebut, yaitu:

#### Gejala Fisik

- 1) Gejala yang dialami subjek AFA yaitu gelisah, jantung berdebar cepat, telapak tangan dingin, batuk-batuk, dan keringat berlebihan.
- 2) Gejala yang dialami subjek EAR yaitu nafas lebih cepat, sering ke kamar mandi, sedikit merasa pusing, penglihatan terkadang menjadi buram, dan telapak tangan dingin.
- 3) Gejala yang dialami FAF yaitu adanya keringat berlebihan, telapak tangan dan kaki dingin, sering buang air kecil, dan gelisah.
- 4) Gejala yang dialami RMAM yaitu muka terlihat pucat, keringat dingin, batuk-batuk, gugup yang berlebihan, dan nafas lebih cepat.

#### Diskusi

Dari data dampak kecemasan meliputi psikis dan fisik yang dialami petugas (CPNS) Rutan dapat dilihat bahwa ada faktor utama yang mendasari petugas merasakan kecemasan disaat menjalankan tugasnya yaitu adanya rasa takut, gugup dan tidak percaya diri saat menjalankan tugas maupun saat berinteraksi dengan pimpinan, senior dilapangan, tahanan dan narapidanan, dari hal tersebut menimbulkan gejala psikis yang dirasakan. Adapun dampak psikis yang dialami berasal dari luar petugas seperti, pengaruh dari massa yang berdampak kepada diri petugas, bisa dari petugas lain, pimpinan, senior maupun tahanan dan narapidana melalui interaksi dengan mereka menyebabkan ketidak stabilan emosional petugas, adanya perintah dan arahan dari senior, pimpinan menengah, dan pimpinan tinggi yang berbeda-beda secara bersamaan, sehingga dapat membingungkan petugas CPNS dalam melaksanakan perintah dan arahan, adanya teman seprofesi yang lebih berprestasi dan lebih bisa bekerja dengan baik sehingga menimbulkan ketidakpercayaan diri atau kemampuan diri dan merasa kalah dalam bersaing, serta rasa takut akan kesalahan tugas yang dilakukan sehingga diberikan hukuman oleh pimpinan dan senior.

Adler dan Rodman (Annisa & Ifdil, 2016) mengatakan dalam salah satu faktor kecemasan adalah pengalaman negatif pada masalah. Penyebab utama dari kecemasan ini dimana individu tidak menginginkan suatu hal kembali terjadi atau pengalaman yaang pernah dirasakan tersebut tidak terulang lagi karena berdambak tidak menyenangkan. Kecemasan disebabkan pengalaman terdahulu dimana petugas tersebut mendapatkan teguran, peringatan keras dan hukuman dari pimpinan serta senior dilapangan karena kesalahan yang di perbuat, seperti:

- Salah menghitung jumlah tahanan dan narapidana.
- Salah dalam pengisian data pada SDP (Sistem Data base Masyarakat).
- Kurang tanggap dalam melaksanakan tugas.
- Lalai dalam melaksanakan SOP (Sistem Oprasional Prosedur) di Rutan.
- Salah dalam melaksanakan perintah dari pimpinan dan senior.

Semua hal yang menjadi latar belakang timbulnya rasa cemas yang dialami petugas tersebut bersumber dari dalam diri petugas, untuk mengatasi hal tersebut petugas harus mulai belajar meyakini dan memotivasi diri disaat menjalankan tugas dari pimpinan, menghadapi tekanan dan narapidana. Dari hal tersebut petugas dapat lebih mempersiapkan diri lebih baik lagi secara mental dan emosional sehingga akan lebih optimis dan mengontrol kecemasan yang dirasakan. Pengalaman akan suatu kegagalan dalam menjalankan perintah dan tugas dari atasan bisa dijadikan pembelajaran yang nantinya bermanfaat bagi petugas untuk lebih konsentrasi dan fokus dalam bertugas.

Akibat dari stress, rasa takut, gugup, dan gelisah berdampak pada diri meliputi fisik dan psikis sehingga menghambat pekerjaan sehari-hari. Namun dari semua efek kecemasan tersebut tidak semuanya buruk atau negatif karena dari adanya perasaan cemas akan timbul antisipasi untuk mempersiapkan diri menghadapi masalah yang ada sehingga akan mencapai hasil yang maksimal dalam pekerjaan yang dilakukan. Berkovec & Roemer (Riza, 2016) menyatakan bahwa fungsi khawatir adalah untuk menghindari, menyebabkan pemecahan masalah menjadi tidak efektif. Oleh sebab itu rasa cemas haruslah ada namun dalam intensitas yang tidak mengganggu sehingga dapat mengontrol rasa cemas yang dirasakan petugas (CPNS) Rutan saat menjalankan tugasnya dan nantinya berdampak positif dan efektif untuk mendapatkan hasil sesuai dengan yang diharapkan.

## **Kesimpulan**

Petugas (CPNS) Rutan yang merasakan gangguan kecemasan dengan berdampak pada pekerjaan sehari-hari meliputi dampak psikis seperti tidak adanya rasa percaya diri, tidak ada motivasi, adanya obsesi, menurunnya konsentrasi dan perhatian terhadap lingkungan sekitar serta ditambah emosi yang tidak stabil. Dampak fisik yang dialami seperti jantung berdebar, nafas tidak teratur, gangguan otot dan kontraksi otot pada panca indra, keringat berlebihan, gelisah, telapak tangan dan kaki dingin. Melalui hasil dari penelitian ini petugas dapat lebih mengenali gejala kecemasan, mengendalikan kecemasan dan menghadapi kecemasan yang dirasakan menjadi sesuatu yang lebih positif serta mampu memahami apa yang harus dilakukan seperti memotivasi diri dan lebih percaya diri untuk menjalankan tugas dengan baik. Apabila petugas sudah menguasai diri dan mengontrol diri dengan baik untuk mengatasi kecemasan yang dialami maka setiap pekerjaan yang dilakukan akan mendapatkan hasil yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan.

Pimpinan, senior dilapangan, dan rekan kerja sebaiknya lebih perhatian lagi akan kondisi psikis bawahan serta rekan kerjanya. Apabila menemui petugas yang mengalami kecemasan harus diberikan pendampingan dan penguatan mental serta emosional petugas tersebut melalui konseling maupun memotivasi dan menguatkan petugas yang mengalami rasa cemas. Melalui kegiatan konseling dan penguatan motivasi diharapkan dapat membuat petugas lebih bersemangat dan tidak mengalami stress berlebihan yang menimbulkan kecemasan sehingga mendapatkan hasil kerja yang maksimal.

## **Kepustakaan**

Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia).

*Konselor*, 5(2), 93–99. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>

Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>

Gumantan, A., Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap



Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 18–27. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.718>

Gunawan, R., & Anwar, A. (2012). Kecemasan Body Image Pada Perempuan Dewasa Tengah Yang Melakukan Bedah Plastik Estetik. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(02), 58–67.

Riza, W. L. (2016). Penerapan Terapi Perlakuan Kognitif (Cognitive Behavioral Therapy) Untuk Mengurangi Simtom Pada Subjek Yang Mengalami Gangguan Kecemasan Umum. *Psychopedia*, 1(1), 21–30.

Sitepu, I. D. (2017). Dampak Kecemasan pada Atlet Bola Basket Sebelum Memulai Pertandingan. *Psikologi Konseling*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.24114/konseling.v8i1.5231>