

Tingkat Kecemasan Wasit Indonesia Saat Memimpin Pertandingan Sepak Bola

Nufi Saidatus Tsaniyah¹, Nurhadi¹, Thoriq Munir Alkatiri¹, Anung Priambodo¹, Achmad Widodo¹

¹ Universitas Negeri Surabaya, Jl. Lidah Wetan, Surabaya, 60213, Indonesia

Korespondensi: 24061485006@mhs.unesa.ac.id

(Dikirim: 12 Desember 2024 | Direvisi: 29 Agustus 2025 | Disetujui: 29 September 2025)

ABSTRACT

Background: Football is a highly popular sport worldwide, including in Indonesia. In football matches, referees play a crucial role that significantly determines the course of the game and its final outcome. However, this role often leads to pressure that can trigger anxiety due to physical, mental, and emotional demands from various parties such as players, coaches, and spectators. This study aims to analyze the level of anxiety experienced by Indonesian football referees when officiating professional matches.

Methods: This study uses a descriptive quantitative approach with surveys as the data collection method. The research sample consists of 21 professional football referees in Indonesia, aged 25-40 years, with 1-18 years of experience. The research instrument used is the Football Referee Anxiety Scale (FRAS) questionnaire, covering four dimensions of anxiety: cognitive, affective, somatic, and motoric.

Results: The study results show that the majority of referees have a low level of anxiety, with an average score of 67.19. A total of 52.4% of referees have low anxiety, while 33.3% fall into the high category. The most prominent aspects of anxiety are cognitive and affective dimensions, where several referees experience difficulties in decision-making and emotional burdens.

Conclusions: The level of anxiety among Indonesian football referees when officiating professional matches varies. Most referees have a low level of anxiety. The most frequently affected aspects of anxiety include the cognitive and affective dimensions, which involve feelings of worry, difficulty concentrating, and emotional burdens.

Keywords: anxiety; referee anxiety; football referee

ABSTRAK

Latar Belakang: Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer di dunia, termasuk di Indonesia. Dalam pertandingan sepak bola, wasit memainkan peran kunci yang sangat menentukan jalannya pertandingan dan hasil akhir. Namun, tugas ini sering menimbulkan tekanan yang dapat memicu kecemasan akibat tuntutan fisik, mental, dan emosional dari berbagai pihak seperti pemain, pelatih, dan penonton. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan yang dialami oleh wasit sepak bola Indonesia saat memimpin pertandingan profesional.

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan survei sebagai metode pengumpulan data. Sampel penelitian terdiri dari 21 wasit sepak bola profesional di Indonesia dengan rentang usia 25-40 tahun dan pengalaman 1-18 tahun. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Football Referee Anxiety Scale* (FRAS) yang mencakup empat dimensi kecemasan yaitu kognitif, afektif, somatik, dan motorik.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas wasit memiliki tingkat kecemasan rendah dengan nilai rata-rata 67,19. Sebanyak 52,4% wasit memiliki kecemasan rendah, sementara 33,3% berada dalam kategori tinggi. Aspek kecemasan yang paling menonjol adalah dimensi kognitif dan afektif, di mana sejumlah wasit mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan dan beban emosional.

Kesimpulan: Tingkat kecemasan wasit sepak bola Indonesia saat memimpin pertandingan profesional bervariasi. Mayoritas wasit memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Aspek yang paling sering dipengaruhi oleh kecemasan meliputi dimensi kognitif dan afektif, yang mencakup perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, dan beban emosional.

Kata kunci: kecemasan; kecemasan wasit; wasit sepakbola

1. Latar belakang

Sepak bola merupakan suatu cabang olahraga paling populer di dunia termasuk di Indonesia (Sulastiyono, et al., 2023). Cabang olahraga sepak bola melibatkan banyak pihak, seperti pemain, pelatih, penonton, dan wasit. Sepak bola kerap kali menimbulkan tekanan, terutama bagi para wasit yang bertugas mengawasi jalannya pertandingan. Sebagai cabang olahraga yang kompetitif, sepak bola melibatkan berbagai elemen penting salah satunya adalah peran wasit. Wasit adalah elemen kunci dalam pertandingan sepak bola (Permadi, 2023). Keputusan yang mereka ambil secara langsung memengaruhi jalannya pertandingan dan hasil akhir. Oleh karena itu, integritas, fokus, dan ketenangan seorang wasit sangat menentukan kualitas pertandingan. Tugas dan tanggung jawab wasit dalam pertandingan sepak bola tidak hanya memerlukan pemahaman mendalam tentang peraturan, tetapi juga kemampuan fisik, mental, dan emosional (Fernández, et al., 2022).

Tantangan tersebut sering kali menciptakan tekanan tersendiri yang dapat memengaruhi kinerja wasit di lapangan. Tekanan dalam menjalankan tugas wasit sering kali muncul dari berbagai faktor, seperti intensitas pertandingan, perilaku pemain, reaksi penonton, dan ekspektasi tim pelatih. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan atau tingkat *anxiety* tertentu yang memengaruhi konsentrasi dan pengambilan keputusan. Kecemasan adalah respons emosional terhadap situasi yang dirasakan menantang atau mengancam. Kecemasan juga bisa diartikan sebagai adalah gejala psikologis yang ditandai oleh perasaan khawatir, gugup, gelisah, atau takut, yang dialami individu dengan intensitas yang bervariasi (Rohmansyah, 2017).

Aspek pada kecemasan dapat dibagi menjadi beberapa aspek yang mencerminkan bagaimana kecemasan memengaruhi tubuh, pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Aspek yang dapat mempengaruhi kecemasan tersebut yaitu somatik, kognitif, afektif, dan motorik (Pranoto et al., 2024). Aspek somatik merujuk pada respons fisiologis tubuh terhadap kecemasan, pada umumnya meliputi peningkatan detak jantung, berkeringat berlebihan, gemetar, sesak napas, atau ketegangan otot. Aspek afektif mengacu pada perasaan atau emosi yang muncul akibat kecemasan, seperti rasa khawatir, takut, atau tidak percaya diri. Aspek kognitif berkaitan dengan pola pikir dan proses mental, seperti keraguan diri, pikiran berulang tentang kegagalan, atau kesulitan fokus. Pada tingkat yang parah, wasit mungkin mengalami kesulitan mengambil keputusan atau merasa terbebani oleh tekanan mental (Zhang, et al., 2024). Aspek motorik melibatkan gangguan pada gerakan atau perilaku fisik akibat kecemasan, seperti gerakan yang tidak terkendali, koordinasi yang terganggu, atau perilaku gugup seperti menggigit kuku atau menggerak-gerakkan tangan tanpa sadar. Dalam konteks wasit sepak bola, kecemasan bisa muncul karena tanggung jawab besar mereka dalam menjaga keadilan di tengah situasi yang sering kali tidak bersahabat.

Di Indonesia, sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan sering kali melibatkan emosi kuat dari para pendukung. Wasit di Indonesia menghadapi tekanan tambahan karena tingginya ekspektasi masyarakat terhadap kinerja mereka. Salah satu faktor penyebab kecemasan pada wasit adalah ancaman verbal atau nonverbal dari pemain dan penonton. Pada pelaksanaan pertandingan sepak bola di Indonesia, insiden kerusuhan atau intimidasi terhadap wasit sering dilaporkan, menambah beban mental mereka saat menjalankan tugas.

Beberapa kasus kontroversial mengenai keputusan wasit sering menjadi perbincangan publik. Hal tersebut mencerminkan betapa kompleksnya tantangan yang dihadapi oleh wasit di lapangan. Beberapa faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan wasit meliputi pengalaman, tingkat kompetisi, usia, dan dukungan sosial (Iwuagwu et al., 2021). Kecemasan dapat memengaruhi kondisi fisik dan mental wasit secara keseluruhan. Misalnya, detak jantung yang meningkat akibat kecemasan bisa memengaruhi kemampuan mereka untuk tetap fokus dalam pertandingan. Penelitian ini berfokus pada bagaimana tingkat kecemasan dapat mempengaruhi kinerja wasit sepak bola Indonesia. Hal tersebut penting karena sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan menjadi bagian dari budaya masyarakat Indonesia. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan wawasan kepada Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) tentang pentingnya dukungan psikologis bagi wasit. Dukungan tersebut dapat berupa pelatihan pengelolaan stres, konseling, atau penyediaan fasilitas yang memadai. Dengan memahami tingkat kecemasan wasit, diharapkan dapat diambil langkah-langkah strategis

untuk meningkatkan kualitas memimpin pertandingan, menciptakan pertandingan yang lebih adil, dan mengurangi konflik yang mungkin muncul di lapangan.

2. Metode

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kecemasan yang dialami oleh wasit sepak bola Indonesia saat memimpin pertandingan profesional seperti Liga 1, Liga 2, dan Liga 3. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei untuk memperoleh data langsung dari peserta melalui kuesioner yang telah divalidasi. Penelitian dilakukan dalam konteks kompetisi profesional sepak bola di Indonesia, melibatkan wasit yang aktif bertugas pada berbagai level pertandingan. Sampel pada penelitian ini yaitu 21 wasit sepak bola yang terdaftar secara resmi dan aktif memimpin pertandingan sepak bola profesional di Indonesia. Karakteristik peserta meliputi usia, pengalaman memimpin pertandingan, serta jenjang kompetisi yang mereka pimpin.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

N	Karakteristik			
	Usia	Mean Usia	Pengalaman (Tahun)	Mean Pengalaman (Tahun)
21	25-40	32.5	1-18	7.2

Berdasarkan tabel karakteristik sampel, penelitian ini melibatkan 21 partisipan dengan rentang usia antara 25 hingga 40 tahun. Rata-rata usia partisipan adalah 32,5 tahun, yang menunjukkan bahwa mayoritas sampel berada pada usia produktif dengan tingkat kematangan yang cukup tinggi, baik secara personal maupun profesional. Pengalaman kerja partisipan berkisar antara 1 hingga 18 tahun, dengan rata-rata pengalaman selama 7,2 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum partisipan memiliki pengalaman yang cukup untuk memberikan wawasan atau kontribusi yang relevan terhadap penelitian. Keragaman usia dan pengalaman kerja partisipan mencerminkan distribusi yang seimbang, sehingga dapat memberikan perspektif yang beragam sesuai dengan tujuan penelitian. Data ini juga memperkuat relevansi partisipan dengan konteks penelitian, terutama dalam memahami dinamika yang terkait dengan pengalaman kerja dan tingkat usia mereka.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena sosial yang diamati (Sugiyono, 2017). Instrumen penelitian yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data penelitian berupa kuesioner FRAS (*Football Referee Anxiety Scale*) yaitu kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan wasit ketika memimpin pertandingan sepakbola. Kuesioner FRAS yang dikembangkan oleh Saifuddin, Amir, dan Sumaryanto (2022). Terdapat 4 dimensi di dalam kuesioner, yaitu kognitif, afektif, somatik, dan motorik. Kuesioner FRAS terdiri dari 51 pertanyaan, yang terdiri dari 4 dimensi. Dimensi kognitif berjumlah 10 pertanyaan, dimensi afektif berjumlah 17 pertanyaan, dimensi somatik berjumlah 17 pertanyaan, dan dimensi motorik berjumlah 7 pertanyaan. Berdasarkan kuesioner FRAS yang disebarkan, hasil yang diperoleh memberikan gambaran tentang kondisi psikologis wasit dalam konteks tugas profesional mereka.

Tabel 2. Norma pengkategorian nilai

Kategori	Kecemasan	Aspek			
		Somatik	Kognitif	Afektif	Motorik
Sangat Rendah	51	10	17	17	7
Rendah	52-70	11-14	18-23	18-20	8
Tinggi	71-87	15-17	24-29	21-24	9-10
Sangat Tinggi	88-204	18-40	30-68	25-68	11-28

Tabel 2 dapat digunakan untuk acuan mengklasifikasikan tingkat kecemasan individu berdasarkan skor total, mengidentifikasi area spesifik (aspek) yang menjadi penyebab utama kecemasan sehingga intervensi dapat difokuskan pada aspek tersebut, dan memberikan gambaran yang jelas tentang sejauh mana kecemasan memengaruhi berbagai dimensi (fisik, mental, emosional, dan perilaku) individu.

3. Hasil

Berdasarkan hasil perolehan data dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti, hasil penelitian dan analisis data akan disajikan oleh peneliti dalam bentuk tabel.

Tabel 3. Deskriptif data tingkat kecemasan wasit

N	Nilai Kecemasan		Mean	Kategori	SD
	Terendah	Tertinggi			
21	51	94	67.19	Rendah	13.025

Penelitian ini melibatkan 21 wasit sepak bola di Indonesia yang menjadi subjek analisis untuk mengukur tingkat kecemasan mereka saat memimpin pertandingan sepak bola di pertandingan profesional. Data menunjukkan bahwa nilai kecemasan berkisar antara 51 hingga 94, dengan rata-rata (mean) tingkat kecemasan sebesar 67,19 yang masuk dalam kategori rendah. Standar deviasi (SD) sebesar 13,025 menunjukkan adanya variasi yang moderat. Temuan ini memberikan gambaran umum bahwa sebagian besar wasit berada dalam kategori kecemasan rendah, meskipun terdapat perbedaan individu yang signifikan.

Tabel 4. Tingkat kecemasan wasit dalam memimpin pertandingan

Kategori	N	Persentase (%)
Sangat Rendah	2	9.5
Rendah	11	52.4
Tinggi	7	33.3
Sangat Tinggi	1	4.8
Total	21	100

Distribusi tingkat kecemasan wasit saat memimpin pertandingan menunjukkan variasi yang beragam. Kebanyakan wasit (52,4%) berada dalam kategori rendah, mencerminkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat kecemasan yang tidak terlalu mengganggu performa mereka. Sebanyak 33,3% wasit berada pada kategori tinggi, mengindikasikan adanya sekelompok signifikan yang mungkin mengalami tekanan lebih besar saat bertugas. Sebanyak 9,5% berada dalam kategori sangat rendah, dan hanya 4,8% yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar wasit memiliki kecemasan yang terkendali, terdapat perbedaan individu yang mencolok dalam tingkat kecemasan mereka.

Tabel 5. Tingkat kecemasan aspek somatik

Kategori	N	Persentase (%)
Sangat Rendah	4	19.0
Rendah	7	33.3
Tinggi	7	33.3
Sangat Tinggi	3	14.3
Total	21	100

Berdasarkan data pada tabel 5, tingkat kecemasan pada aspek somatik wasit menunjukkan distribusi yang bervariasi. Sebanyak 4 wasit (19,0%) berada dalam kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa mereka mengalami sedikit atau tidak ada gejala fisik terkait kecemasan. Kategori rendah dan tinggi masing-masing diisi oleh 7 wasit (33,3%), menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki kecemasan somatik dalam tingkat yang relatif ringan hingga moderat. Terdapat 3 wasit (14,3%) yang masuk dalam kategori sangat tinggi,

menunjukkan adanya gejala fisik kecemasan yang signifikan.

Tabel 6. Tingkat kecemasan aspek afektif

Kategori	N	Persentase (%)
Sangat Rendah	3	14.3
Rendah	10	47.6
Tinggi	4	19.0
Sangat Tinggi	4	19.0
Total	21	100

Berdasarkan data pada tabel 6, tingkat kecemasan pada aspek afektif partisipan menunjukkan variasi yang cukup beragam. Sebanyak 3 wasit (14,3%) berada dalam kategori sangat rendah, menunjukkan bahwa mereka mengalami sedikit atau tidak ada gangguan emosional terkait kecemasan. Kategori rendah menjadi yang paling dominan, dengan 10 wasit (47,6%), yang menunjukkan bahwa hampir separuh partisipan memiliki tingkat kecemasan afektif yang ringan. Kategori tinggi dan sangat tinggi masing-masing mencakup 4 partisipan (19,0%), menunjukkan bahwa sebagian partisipan mengalami gangguan emosi yang moderat hingga signifikan akibat kecemasan. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar partisipan memiliki kecemasan afektif pada tingkat rendah, hampir 40% wasit berada pada tingkat kecemasan tinggi hingga sangat tinggi. Hal tersebut mengindikasikan perlunya perhatian lebih pada pengelolaan aspek afektif kecemasan, terutama bagi mereka yang berada pada kategori tersebut.

Tabel 7. Tingkat kecemasan aspek kognitif

Kategori	N	Persentase (%)
Sangat Rendah	4	19.0
Rendah	6	28.6
Tinggi	6	28.6
Sangat Tinggi	5	23.8
Total	21	100

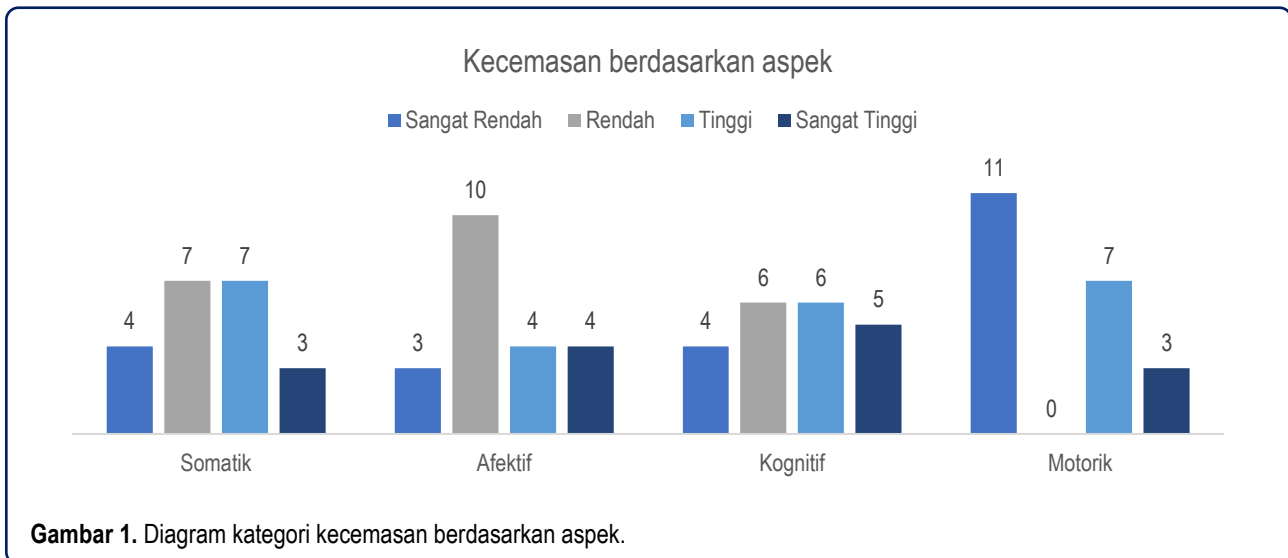
Berdasarkan data pada Tabel 7, tingkat kecemasan pada aspek kognitif wasit menunjukkan distribusi yang relatif merata. Sebanyak 4 wasit (19,0%) berada dalam kategori sangat rendah, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki sedikit atau tidak ada gangguan pemikiran yang terkait kecemasan. Kategori rendah dan tinggi masing-masing diisi oleh 6 wasit (28,6%), menunjukkan bahwa lebih dari separuh wasit memiliki tingkat kecemasan kognitif yang moderat. Selain itu, sebanyak 5 wasit (23,8%) masuk dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan adanya gangguan kognitif yang signifikan, seperti pola pikir negatif atau sulitnya berkonsentrasi akibat kecemasan. Distribusi data tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar wasit berada pada kategori rendah hingga tinggi, hampir seperempat dari mereka memiliki kecemasan kognitif yang sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan perlunya perhatian khusus pada aspek kognitif, karena gangguan kognitif dapat memengaruhi pengambilan keputusan, konsentrasi, dan fungsi mental lainnya.

Tabel 8. Tingkat kecemasan aspek motorik

Kategori	N	Persentase (%)
Sangat Rendah	11	52.4
Rendah	0	0.0
Tinggi	7	33.3
Sangat Tinggi	3	14.3
Total	21	100

Berdasarkan data pada Tabel 8, tingkat kecemasan pada aspek motorik menunjukkan pola distribusi yang unik dibandingkan aspek lainnya. Sebanyak 11 wasit (52,4%) berada dalam kategori sangat rendah, yang merupakan proporsi terbesar. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari setengah wasit tidak menunjukkan gangguan perilaku motorik yang signifikan terkait kecemasan, seperti gelisah atau kesulitan mengontrol

gerakan. Tidak ada wasit yang berada dalam kategori rendah, sehingga distribusi langsung beralih ke kategori tinggi, yang mencakup 7 wasit (33,3%). Terdapat 3 wasit (14,3%) dalam kategori sangat tinggi, yang menunjukkan adanya gangguan motorik yang cukup parah, seperti ketegangan fisik atau perilaku motorik yang berlebihan akibat kecemasan. Distribusi data tersebut menjelaskan bahwa sebagian besar wasit memiliki kecemasan motorik yang sangat rendah, namun ada sebagian yang memerlukan perhatian lebih karena tingkat kecemasan mereka berada dalam kategori tinggi hingga sangat tinggi.



Secara keseluruhan berdasarkan gambar diagram tersebut mencerminkan adanya perbedaan signifikan dalam manifestasi kecemasan di antara dimensi-dimensi yang ada. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecemasan tidak terdistribusi secara seragam pada berbagai aspek dan membutuhkan pendekatan yang spesifik untuk setiap dimensi dalam intervensi atau strategi penanganan

4. Diskusi

Berdasarkan data penelitian yang telah didapat dan dianalisis menunjukkan bahwa aspek kecemasan afektif dan kognitif menjadi perhatian utama. Sebanyak 38% wasit memiliki tingkat kecemasan afektif tinggi hingga sangat tinggi, sementara 23,8% memiliki kecemasan kognitif sangat tinggi. Kondisi ini dapat disebabkan oleh tingginya ekspektasi masyarakat, tekanan dari pemain dan pelatih, serta lingkungan pertandingan yang tidak selalu kondusif. Menariknya, kecemasan motorik memiliki persentase tertinggi dalam kategori sangat rendah (52,4%), yang menunjukkan bahwa mayoritas wasit mampu mengendalikan perilaku fisik mereka meskipun mengalami tekanan psikologis. Hal ini dapat terjadi karena perilaku fisik seperti gerakan tubuh lebih mudah dikendalikan melalui latihan dan pengalaman berulang dalam situasi tekanan tinggi. Keterampilan motorik yang terlatih dan refleks yang terkondisikan dapat menahan respons fisik seperti gerakan gelisah atau tindakan impulsif (Clark et al., 2015). Sebaliknya, kecemasan afektif dan kognitif lebih sulit dikendalikan, mencerminkan bahwa tekanan emosional dan mental lebih memengaruhi pengambilan keputusan di lapangan. Aspek psikologis seperti kecemasan afektif dan kognitif lebih sulit diatur (Mylsidayu, 2022) karena melibatkan proses internal yang kompleks seperti emosi, rasa takut akan kegagalan, atau tekanan dari lingkungan sosial. Perasaan tersebut tidak mudah dihilangkan hanya dengan latihan fisik, melainkan memerlukan strategi manajemen stres yang lebih mendalam seperti pelatihan mental dan dukungan emosional. Berbagai faktor seperti pengalaman, usia, dan dukungan sosial menjadi penentu utama dalam mengelola kecemasan. Wasit yang lebih berpengalaman cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik, sementara wasit muda lebih rentan mengalami kecemasan akibat kurangnya pengalaman menghadapi situasi kritis di lapangan. Wasit muda pada umumnya memiliki pengalaman yang lebih sedikit dalam menghadapi tekanan tinggi selama pertandingan. Mereka mungkin belum terbiasa dengan situasi kritis seperti reaksi agresif dari pemain, sorakan negatif dari

penonton, dan keputusan sulit yang harus diambil dalam waktu singkat. Kurangnya pengalaman membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan kognitif (keraguan dalam pengambilan keputusan) dan afektif (perasaan cemas dan takut gagal). Kecemasan yang tidak terkendali dapat memengaruhi konsentrasi dan pengambilan keputusan wasit. Tekanan yang berasal dari reaksi negatif penonton dan tindakan agresif dari pemain sering kali menjadi pemicu utama kecemasan wasit yang terlihat pada data tingkat kecemasan afektif dan kognitif. Hasil penelitian ini menandakan bahwa pentingnya pelatihan psikologis dan pengelolaan stres bagi wasit. Pelatihan tersebut dapat mencakup manajemen emosi, pengendalian diri, dan latihan simulasi yang meniru situasi pertandingan nyata. Dengan demikian, wasit dapat mempersiapkan diri lebih baik untuk menghadapi tekanan di lapangan.

5. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, tingkat kecemasan wasit sepak bola Indonesia saat memimpin pertandingan profesional bervariasi. Mayoritas wasit memiliki tingkat kecemasan yang rendah. Aspek yang paling sering dipengaruhi oleh kecemasan meliputi dimensi kognitif dan afektif, yang mencakup perasaan khawatir, sulit berkonsentrasi, dan beban emosional. Simpulan penelitian tersebut menyoroti pentingnya pengelolaan kecemasan karena dampaknya pada pengambilan keputusan dan kualitas kepemimpinan wasit di lapangan. Terdapat beberapa saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan, diantaranya yaitu untuk Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) sebaiknya mempertimbangkan pengembangan program dukungan psikologis yang mencakup konseling profesional, pelatihan manajemen stres, dan sistem pendukung berbasis komunitas dan melakukan evaluasi berkala terhadap tingkat kecemasan wasit untuk menilai efektivitas intervensi yang telah dilakukan. Saran yang dipaparkan diharapkan akan membantu meningkatkan kesejahteraan mental wasit sekaligus meningkatkan kualitas pertandingan.

6. Daftar Pustaka

- Clark, D., Schumann, F., & Mostofsky, S. H. (2015). Mindful movement and skilled attention. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9(JUNE), 1–23. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00297>
- Fernández, X. E., Priego-Ojeda, M., Morente, A. R., & Mora, C. A. (2022). Relationship between emotional intelligence, burnout and health perception in a sample of football Spanish referees. *Retos*, 45(February), 960–975. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91642>
- Iwuagwu, T. E., Umeifekwem, J. E., Igwe, S. N., Oforka, O. K., & Udeh, O. P. (2021). Profile of sport competition anxiety trait and psychological coping skills among secondary school athletes in Enugu State, South East Nigeria. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 75–87. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.08>
- Mysidayu, A. (2022). *Psikologi Olahraga*. Bumi Aksara.
- Permadi, A. A. (2023). Pemahaman Mahasiswa dalam Perwasitan Sepak Bola: Studi Kasus Perkuliahan Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 150–157. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.525>
- Pranoto, N. W., Fauziah, V., Ockta, Y., Zarya, F., Iswanto, A., Hermawan, H. A., Fitriady, G., Geantă, V. A., Orhan, B. E., Karaçam, A., & Adigüzel, N. S. (2024). Comparison of anxiety levels of individual and group athletes. *Retos*, 60, 263–268. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.107955>
- Rohmansyah, N. A. (2017). Implikasi Teori Gestalt Dalam Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar. *Malih Peddas (Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar)*, 7(2), 195. <https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v7i2.1858>
- Saifuddin, Amir, N., & Sumaryanto. (2015). *Cakrawala Pendidikan Islam*. 15(1), 48. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.21831/cp.v41i1.45883>

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sulastiyono, R., Setiawan, A., & Nugroho, S. (2023). Sentimen Analisis Pembatalan Indonesia Menjadi Tuan Rumah Piala Dunia U-20 Menggunakan Metode Naïve Bayes. *Journal of Information System Research (JOSH)*, 4(4), 1387–1394. <https://doi.org/10.47065/josh.v4i4.3737>
- Zhang, L., Shi, H., Zhang, H., Ding, J., & Wang, Z. (2024). How do anxiety and stress affect soccer referees? An ERPs study. *Frontiers in Psychology*, 15(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1294864>