

## Problematik Psikososial *Match Commissioner* Ketika Bertugas pada Pertandingan Liga 1 Kompetisi Sepak Bola Indonesia

### Psychosocial Problems *Match Commissioner* When on Duty In League 1 Match Indonesian Football Competition

Arif Bulqini<sup>1</sup>, Anung Priambodo<sup>2</sup>, Suryanto<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Doktor Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Surabaya, Indonesia

<sup>3</sup> Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia

#### ARTICLE INFO

##### Article History

Submitted : 4 June 2021

Final Revised: 10 August 2022

Accepted: 8 September 2022

##### Keywords:

Psychosocial

Match commissioner

Football

##### Kata kunci:

Psikososial

Komisaris pertandingan

Sepak bola



This is an open access article under the  
[CC-BY-SA](#) license

Copyright © 2022 by Author, Published  
by Universitas Negeri Surabaya

#### A B S T R A C T

*In a football match, the match commissioner has an important role, namely ensuring that the match can go according to plan or minimize the obstacles that are predicted to occur. This study aims to explore the psychosocial problems experienced by League 1 match commissioners when tasked with supervising matches. The method used is qualitative with a case study technique. The subject of this research is a match commissioner with the initials An. The data were collected through in-depth interviews and analyzed using thematic analysis techniques, while the process of testing the validity of the data was carried out through triangulation. The results showed that match commissioners experienced various problems which could be observed through the four domains of psychosocial resources, such as: personal control, optimism, social support, and coping strategies. The personal control domain explains that to control impulses it is necessary to be flexible, friendly, and alert. Meanwhile, the optimism domain emphasizes the belief that success is dynamic, and failure can still be changed. Furthermore, the social support domain is where the match commissioners have emotional and instrumental support from family, professional friends, and the society. Then, domain coping strategies in which in facing problems, the match commissioner chooses to think positively, followed by maturing plans, relying on regulations, and reporting to the PSSI committee.*

#### A B S T R A K

Dalam pertandingan sepakbola, *match commissioner*/komisi pertandingan memiliki peran yang penting yakni memastikan agar pertandingan dapat berjalan sesuai rencana atau meminimalisir kendala yang diprediksi akan terjadi. Penelitian ini mempunyai tujuan guna mengeksplorasi problematik psikososial yang dialami oleh *match commissioner* Liga 1 ketika bertugas mengawasi pertandingan. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan teknik *case study*. Subjek penelitian ini ialah seorang *match commissioner* berinisial An. Data dikumpulkan melalui *in depth interview* dan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik, sedangkan proses uji keabsahan data dilakukan melalui triangulasi. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa *match commissioner* mengalami berbagai problematika yang dapat ditinjau melalui empat domain *psychosocial resources*, seperti: *personal control*, *optimism*, *social support*, dan *coping strategies*. Domain *personal control* menjelaskan bahwa untuk mengendalikan impuls perlu untuk menjadi orang yang fleksibel, ramah, waspada. Sedangkan domain *optimism* menekankan keyakinan bahwasanya kesuksesan ialah dinamis, dan kegagalan masih dapat diubah. Selanjutnya, domain *social support* di mana *match commissioner* memiliki dukungan emosional dan instrumental baik itu dari keluarga, teman seprofesi, hingga masyarakat. Lalu, domain *coping strategies* di mana dalam menghadapi masalah, *match commissioner* memilih untuk berpikir positif, diikuti melakukan pematangan perencanaan, berpijak pada regulasi, hingga melapor ke komite PSSI.

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Arif Bulqini melalui e-mail: arifbulqini@unesa.ac.id

Sepak bola merupakan salah satu cabang olah raga yang digemari oleh banyak orang tidak terbatas pada usia ataupun jenis kelamin. Di Indonesia sendiri, tingginya antusias atau semangat masyarakat terhadap cabang olahraga sepak bola membuat PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) sebagai lembaga yang menaungi berbagai tim kesebelasan di tanah air menyelenggarakan berbagai kompetisi sepak bola baik di skala daerah hingga nasional. Adapun salah satu kompetisi sepak bola bergengsi yang sebagian besar ditunggu masyarakat Indonesia tersebut adalah kompetisi Liga Sepak Bola Indonesia.

Liga Sepak Bola merupakan suatu ajang kompetisi sepak bola yang mempertemukan berbagai tim perwakilan daerah untuk berkompetisi secara nasional. Dikutip dari laman Liga yang dikelola oleh PT. Liga Indonesia Baru, pertandingan sepak bola dapat dibagi menjadi tiga golongan atau divisi, antara lain Liga 1, Liga 2, dan Liga 3 (LIB, 2021). Pembagian ketiga golongan kompetisi tersebut didasarkan atas standar dan tantangan yang berbeda, di mana semakin ke bawah golongan liga tersebut (Liga 3) maka standar keketatan pertandingan juga akan semakin menurun, sebaliknya semakin ke atas sebuah golongan pertandingan (Liga 1) maka

pertandingan juga dapat dikatakan akan semakin sengit. Selain itu, tim sepak bola yang berhasil hadir dan menjuarai kompetisi Liga 1 akan dinobatkan sebagai perwakilan Indonesia dalam kontestasi AFC (*Asian Football Competition*) seperti pemenang juara satu, juara dua, dan perebutan antara juara tiga dan empat (*play off*) (PSSI, 2020).

Kepopuleran Liga Indonesia terutama Liga 1 sebagai kompetisi bergengsi, menjadikan pertandingan tersebut dilirik oleh berbagai pihak pembisnis sebagai lahan baru guna *reimage* dan menarik minat masyarakat terhadap produk yang dijualnya seperti Go-Jek dan Traveloka (Herman & Naruliza, E, 2018). Selain itu, pada tahun 2019 tercatat penonton Liga 1 mencapai 2.863.876 penonton, hal ini menjadikan Liga 1 sebagai kompetisi dengan jumlah penonton terbanyak jika kita bandingkan dengan negara-negara di ASEAN (Wicaksono, 2020). Oleh sebab itu berbagai tim kesebelasan tanah air akan senantiasa berusaha untuk dapat masuk dan tergolong ke dalam bagian kompetisi Liga 1, sebab hadiah yang dapat ditawarkanpun juga dapat bernilai fantastis. Lebih lanjut, dalam Regulasi Liga 1 2020 disebutkan bahwa jumlah tim yang tergabung dalam kompetisi ini berjumlah hingga 18 tim yang siap untuk

diadu, di mana klub dengan total nilai tertinggi akan menjadi juara sedangkan klub yang berada di peringkat 16, 17, dan 18 klasemen akan terdegradasi ke dalam kompetisi yang lebih rendah seperti Liga 2. Di sisi lain, tingginya animo masyarakat tersebut dengan jumlah dana yang besar nampaknya turut berakibat pada tingginya tuntutan agar pertandingan Liga 1 mampu diselenggarakan dengan sukses. Adapun langkah yang dapat digunakan untuk menyukseskan acara tersebut adalah dengan mempersiapkan sebaik mungkin para perangkat pertandingan yang turut berperan di dalamnya.

Di kutip di dalam Regulasi Liga 1 2020 perangkat pertandingan Liga 1 terdiri dari seorang wasit, dua orang asisten wasit, seorang wasit cadangan, seorang penilai wasit, dan seorang pengawas pertandingan. Adapun yang cukup menarik perhatian peneliti di sini ialah mengkaji peran *match commissioner* atau pengawas pertandingan Liga 1. *Match commissioner* itu sendiri adalah seseorang yang secara umum memiliki tanggung jawab dalam berjalanya keseluruhan pertandingan secara lancar dan tertib (Hevarianto, 2013). Selain itu, pengawas pertandingan juga diharuskan agar dapat menyusun berbagai pelaporan pertandingan untuk kemudian disampaikan kepada para pengurus pusat PSSI. Secara lebih rinci, tanggung jawab *match commissioner* terdiri atas: (1) menentukan pembatalan atau penundaan pertandingan, (2) mengontrol fasilitas pertandingan seperti ketinggian rumput dan jadwal penyiraman lapangan, lalu (3) melakukan inspeksi pada kondisi stadion, (4) menentukan tempat *warming up* bagi pemain, (5) mengontrol waktu latihan resmi pemain, (6) mengatur formulir pertandingan serta perubahannya akibat suatu hal, lalu (7) mengawasi jumlah pemain cadangan dan berhak menolak pemain cadangan jika tidak sesuai dengan data yang tercantum di dalam formulir, (8) penentuan warna

seragam pemain, lalu (9) mengawasi pemain yang mendapatkan kartu kuning atau kartu merah sesuai dengan konsekuensinya atau dengan kata lain telah terdapat sebuah pelanggaran interdisipliner, (10) melaporkan segala tindak kepada komite disiplin PSSI, serta (11) menerima protes dari para klub peserta, dan lain sebagainya (PSSI, 2020). Di sisi lain, beban kerja pengawas pertandingan juga diperparah dengan tuntutan agar seorang *match commissioner* harus dapat mengambil keputusan solusi masalah secara cepat dan tepat (Hevarianto, 2013). Oleh karena itu, komprehensifnya tanggung jawab atau peranan seorang pengawas pertandingan di dalam kompetisi Liga 1 tersebut, maka tidak heran jika pengawas pertandingan berpeluang mengalami berbagai problematik psikososial.

Psikososial itu sendiri secara harfiah dibagi berdasarkan dua kata yaitu psiko yang berarti jiwa atau proses mental, dan sosial yang berarti hubungan individu dengan dunia di sekitarnya. Sehingga dapat diartikan bahwa psikososial merupakan hubungan timbal balik di antara kondisi psikologis manusia yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun yang sebaliknya (Taylor, S., & Sleeman, T, 2000). Dari penjelasan sebelumnya menyebutkan bahwa sumber daya psikososial (*psychosocial resources*) terdiri atas empat bagian yaitu: (1) *personal control*, (2) *optimism*, (3) *social support*, dan (4) *coping strategies*. Masing-masing bagian tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

Pertama, *personal control* atau yang bisa disebut sebagai *personal mastery* atau suatu kemampuan untuk menguasai atau mengendalikan diri sendiri (Taylor, S., & Sleeman, T, 2000). Bila ditinjau lebih dalam, *personal control* merupakan kemampuan mengendalikan respons suatu individu, di mana individu akan berusaha untuk tidak menunjukkan perilaku yang menyimpang. Lebih lanjut, *personal control* dalam *discounting model of*

*impulsiveness* menjelaskan bahwa *personal control* juga bermaksud menahan keinginan saat ini demi merujuk keuntungan yang lebih besar di masa depan (Ainslie, G., 1975). Dengan demikian maka, konstruk *personal control* dapat diperinci sebagai kemampuan menahan impuls serta berorientasi pada jangka panjang atau *long term orientation* (Arifin, H., & Milla, M., 2020). Adapun orang-orang yang memiliki nilai hasil ukur tinggi dalam kategori ini biasanya akan menunjukkan perilaku mampu mengontrol atau mempengaruhi *outcomes* individu dalam beraktivitas. Di tengah konteks profesi sebagai *match commissioner*, individu yang memiliki kemampuan *personal control* akan menunjukkan perilaku positif dengan keyakinan tinggi terhadap hasil dan kemampuan diri sendiri.

Kedua, *optimisim* yaitu derajat bagi seseorang untuk menilai sesuatu dengan penuh pengharapan hal positif akan terjadi (Taylor, S., & Sleeman, T., 2000). Definisi lain menyebutkan bahwa optimis adalah cara berfikir positif dan realistis ketika seseorang tengah menghadapi masalah (Scheier, M., & Carver, C. S., 2002). Lawan dari perasaan optimis adalah pesimis, di mana seseorang yang penuh dengan perasaan pesimis akan menunjukkan keyakinan negatif dan perasaan khawatir bahwa segala sesuatu yang buruk akan nyata terjadi. Optimisme merupakan kemampuan seseorang untuk berpegang teguh atau *goal oriented* dan mengurangi diskrepansi antara standar tujuan tersebut dengan kemampuan saat ini. Dari proses reduksi tersebut, orang-orang yang optimis akan berusaha untuk dapat meregulasi dirinya bahwa apa yang terpenting adalah bagaimana mencapai tujuan dengan baik. Perasaan optimis dapat dibagi menjadi dua yaitu *dispositional optimism* dan *situational optimism* atau dengan kata lain keoptimisan pada manusia dapat diatribusikan sebagai *trait* kepribadian dan pengaruh situasional. Lebih lanjut, cara menganalisa optimisme pada seseorang dapat dilihat dari bagaimana ia

menjelaskan hal buruk (Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I., 2011). Optimisme dapat dibagi menjadi tiga aspek yaitu *permanence*, *pervasiveness*, dan *personalization* (Seligman, 2006). Masing-masing aspek tersebut menjelaskan bahwa seorang yang optimis akan yakin bahwa kegagalan tidak permanen, dan seseorang tidak dapat mengeneralisir secara berlebihan suatu kegagalan dalam sebuah situasi ke dalam situasi lain, serta terakhir seorang yang optimis akan memiliki *locus of control* internal daripada secara serta merta menyalahkan orang lain dan/atau Tuhan serta situasi yang tidak beruntung.

Ketiga, *social support* atau dukungan sosial yakni sebuah dorongan yang diterima individu dari orang lain, yang kemudian dapat dibagi menjadi dua yaitu *emotional support* dan *instrumental support* (Taylor, S., & Sleeman, T., 2000). *Emotional support* merujuk pada suatu dukungan emosi terhadap seseorang sehingga individu penerima dukungan tersebut dapat merasa dicintai, dipedulikan, dan merasa berharga meski ia berada dalam kondisi susah serta perasaan-perasaan ditemani. Sedangkan *instrumental support* bermakna bahwa suatu individu didukung oleh orang lain melalui penyediaan informasi, pemberian barang, hingga sekedar evaluasi dan jejaring sosial yang sekiranya berharga bagi penerima. Orang-orang yang merasa terpuaskan dengan dukungan dari orang-orang sekitar akan menunjukkan perilaku positif dan keseimbangan di dalam hidup. Bahkan *social support* juga memiliki korelasi positif dengan perasaan optimisme, di mana seseorang yang memiliki *social support* yang dievaluasi positif maka ia akan merasa percaya diri. Selain itu secara simultan, *social support* bersama-sama dengan *optimism* berkontribusi meningkatkan *subjective well being* (Wicaksana, H., & Shaleh, A., 2017).

Keempat, *coping strategies* merujuk pada kemampuan individu baik perilaku ataupun psikologis mampu atau toleran mereduksi kejadian-kejadian negatif yang

dapat menciptakan rasa stres (Taylor, S., & Sleeman, T, 2000). Strategi *coping* dapat dibagi menjadi dua yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping* (Lazarus, R., & Lazarus, N, 2006). *Problem focused coping* dapat diartikan sebagai sebuah upaya memecahkan masalah dengan mencari solusi di balik permasalahan tersebut. Sedangkan *emotion focused coping* adalah strategi meregulasi emosi yang muncul akibat terjadinya suatu masalah. Adapun secara manusiawi, seseorang di dalam realita tidak memiliki satu dari kedua metode tersebut melainkan memadupadankannya. Meskipun demikian kecenderungan pada salah satu strategi *coping* di atas masih memiliki peluang terjadi. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan individual terkait *personal style* dan tipe atau situasi suatu masalah itu terjadi (Rachmah, 2013). Lebih lanjut, penelitian terkini telah membuktikan bahwa *emotion focused coping* hanya dapat menjadi jawaban temporer semata dibandingkan *problem focused coping*, sebab bagaimanapun seseorang yang tengah mengalami masalah akan lebih disarankan untuk dapat mengatasi masalahnya daripada harus meregulasi emosi semata tanpa memperhatikan apakah inti dari masalah telah mampu teratasi atau tidak (Shabrina, 2019).

Di dalam konteks profesi *match commissioner*, problematika berbagai elemen-elemen psikososial di atas sangat besar kemungkinannya untuk terjadi. Hal itu dikarenakan besarnya tanggung jawab pekerjaan serta tuntutan untuk dapat menyeimbangkan antara profesi serta peran lainnya seperti di dalam keluarga, dan lain sebagainya. Sesuai dengan hasil wawancara pada studi pendahuluan, peneliti menemukan bahwa seorang *match commissioner* mengalami berbagai permasalahan terkait psikososial. Hal tersebut bukanlah hal yang mengejutkan sebab tanggung jawab sebagai *match commissioner* itu sendiri terdiri atas beberapa hari yang dapat diperincikan dua hari sebelum pertandingan, hari selama

pertandingan, dan pengawasan pada satu hari setelah pertandingan. An sebagai subjek pendahuluan peneliti melaporkan bahwa selain sebagai *match commissioner* yang penuh dengan tanggung jawab, ia juga harus mampu membagi waktunya untuk bekerja sebagai profesi lainnya. Selain itu ia juga harus tetap mampu meluangkan waktunya bagi keluarga, teman, dan tetangga (masyarakat). Adanya pembagian peran tersebut tidak dipungkiri akan beresiko pada tumpang tindihnya permasalahan sehingga dikhawatirkan akan mengganggu keoptimalan fungsi psikologis *match commissioner*. Lebih lanjut, selain tantangan membagi peran, menjadi seorang *match commissioner* juga dihadapkan tanggung jawab berat seperti resiko masalah dalam mengawasi Liga 1 pertandingan. Hal tersebut diungkapkan oleh An bahwa selain tanggung jawab yang sangat banyak, para *match commissioner* dituntut agar dapat mengambil keputusan cepat. Ia juga harus mampu memiliki kompetensi mengatasi masalah, misal dalam urusan perawatan lapangan, stadion, pengawasan penonton terutama dalam *big match*, lalu masalah perizinan dengan kepolisian, pengawasan skor, perangkat pertandingan kedua kubu, hingga pelaporan kepada pihak PSSI. An sebagai *match commissioner* selama kurang lebih 20 tahun juga pernah menerima sanksi dan merasakan ketidakadilan pemberian hukuman, di mana sanksi yang diterima kemudian dinilai An berat sebelah sehingga sangat merugikan dirinya.

Ragamnya tanggung jawab serta rumitnya pembagian peran para *match commissioner* membuat mereka rentan mengalami problematik psikososial. Padahal aspek psikososial dapat mempengaruhi bagaimana individu bisa berperilaku dan mencapai kesejahteraan hidup (*well-being*) (Maddux, 2018). Seseorang yang rendah kemampuan atau penuh dengan problematik psikososial akan berdampak pada timbulnya permasalahan seperti tidak memiliki kemampuan pengendalian diri, perasaan rendah diri, tidak berguna, kehilangan arah, serta menjadi cepat marah, bahkan hingga

mengalami depresi (Taylor, S., & Sleeman, T, 2000).

Penelitian yang mendeskripsikan terkait beban kerja seorang *match commissioner* masih sangat terbatas. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait problematik psikososial yang di alami oleh *match commissioner* ketika bertugas di Liga 1.

### Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah kualitatif, yaitu salah satu pendekatan penelitian yang berfokus pada upaya eksplorasi dan memahami makna dibalik peristiwa yang terjadi, baik itu pada individu ataupun kelompok secara mendalam (Creswell, 2014). Secara spesifik jenis pendekatan kualitatif yang dipilih adalah studi kasus, yaitu upaya penyelidikan empiris yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui fenomena kontemporer (atau kasus) yang terjadi dalam konteks kehidupan nyata (Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S, 2005). Adapun apa yang dimaksud sebagai kasus dalam penelitian ini ialah problematik psikososial yang di alami oleh *match commissioner* ketika bertugas di Liga 1. Jenis penelitian studi kasus dipilih sebab peneliti ingin memprioritaskan sebuah keunikan kasus pada individu yang terjadi yaitu *match commissioner* serta pengaruh profesi tersebut terhadap aspek psikososial para pengemban tanggung jawab tersebut.

### Partisipan

Partisipan penelitian ini berjumlah satu orang yakni bernama samaran sebagai An berumur 41 tahun, seorang *match commissioner* dengan pengalaman profesi lebih dari 20 tahun dan saat ini sedang bertugas di Liga 1. Adapun partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas kriteria atau syarat yang telah ditetapkan peneliti (Jannah, 2015). Adapun karakteristik

tersebut di antaranya adalah:

- (1) seorang *match commissioner*,
- (2) bertugas di pertandingan Liga 1,
- (3) mengalami problematik psikososial yang ditandai dengan adanya perubahan pola interaksi sosial yang mempengaruhi psikologis selama menjadi *match commissioner*.

### Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data dikumpulkan melalui teknik wawancara semi-terstruktur atau wawancara yang tidak mengikuti pedoman wawancara secara ketat dengan alasan karena dinilai lebih bersifat santai, serta masih adanya peluang bagi peneliti untuk mengembangkan pedoman wawancara sebagaimana apa yang terjadi dilapangan atau secara kontekstual. Lebih lanjut, pedoman wawancara terdiri atas empat bagian yaitu, diawali dengan pertanyaan latar belakang subjek, diikuti dengan pertanyaan yang menganalisis pengalaman dan pandangan subjek terkait profesinya menjadi seorang *match commissioner*, kemudian pertanyaan mengenai gambaran problematik psikososial yang dialami, dan terakhir ditutup dengan pertanyaan yang menanyakan terkait topik pemilihan strategi mengatasi permasalahan tersebut. Di sini peneliti memakai alat pengumpul data berupa alat perekam (*recorder*) dan *notes*. Proses wawancara diawali dengan langkah membangun *rapport* terhadap subjek selama kurang lebih satu bulan. Kemudian berlanjut ke proses wawancara pada hari selsa tanggal 6 April 2021 berdurasi 30 menit melalui sambungan telepon WA (*Whatsapp*). Selain data primer, peneliti menggunakan data sekunder yaitu artikel jurnal, berita, dan dokumen PSSI untuk bisa mengetahui informasi terkait *match commissioner* dan tugas-tugasnya yang mendukung proses penyusunan penelitian ini berjalan dengan baik.

### Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan peneliti ialah

analisis tematik yaitu proses pemilihan dan pengkategorian makna pada istilah-istilah yang digunakan subjek (Creswell, 2014). Adapun proses analisis tematik tersebut secara *step by step* adalah sebagai berikut: (1) Mempersiapkan data seperti transkrip wawancara, dan *scanning* materi lalu memilah data berdasarkan masing-masing jenis data, (2) Menulis catatan-catatan khusus yang digunakan untuk menganalisis data yang telah diperoleh dengan cara membaca terlebih dahulu. (3) Melakukan *coding* dan proses segmentasi kalimat, menyusunnya ke dalam kategori-kategori yang disesuaikan dengan tema, (4) Mendeskripsikan tema ke dalam bentuk narasi laporan kualitatif, (5) Membuat interpretasi dan pemaknaan pada hasil data yang telah didapatkan.

Sedangkan untuk menguji keabsahan data, peneliti memakai triangulasi serta *member check*. Triangulasi dilakukan dengan cara mewawancarai *significant others* guna memperoleh kebenaran informasi, di mana dalam hal ini ialah istri An. Lalu guna *member check*, dilakukan peneliti dengan cara menanyakan ulang apakah data yang telah didapatkan oleh peneliti itu memiliki persepsi yang sama dengan apa yang ingin disampaikan atau diinterpretasikan oleh partisipan. Proses ini penting untuk dilakukan terutama untuk menjaga kevalidan data yang diperoleh merupakan otentik dan bukanlah hasil rekayasa oleh subjek peneliti.

Di sisi lain, dalam rangka menjaga transparansi penelitian, peneliti menggunakan teknik *grounding in example* yaitu mengutip ekstrak dari data-data transkrip wawancara yang telah didapatkan. Peneliti menggunakan tanda “[...]” untuk mengindikasikan bahwa ada bagian yang menurut peneliti tidak berpengaruh ketika dibuang atau ada yang peneliti potong karena untuk tujuan memperjelas atau membatasi maksud dari partisipan.

## Hasil

Berdasarkan pada hasil wawancara mendalam yang kemudian dilanjutkan dengan analisa tematik maka peneliti telah menemukan berbagai tema problematik yang dialami oleh seorang *match commisioner* ketika bertugas dalam Liga 1. Adapun masing-masing tema dapat dikategorisasikan ke dalam beberapa bagian antara lain: (1) *personal control*, (2) *optimism*, (3) *social support*, dan (4) *coping strategies*.

### *Personal Control*

Pada variabel ini kontrol personal dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu mengenal impuls yang dialami oleh seorang *match commisioner*, diikuti gambaran cara mengendalikan impuls tersebut, dan orientasi jangka panjang yang dipegang oleh *match commisioner*.

Pertama, berbagai impuls atau dorongan seorang yang berprofesi *match commisioner* memiliki berbagai dinamika, seperti seorang *match commisioner* mengevaluasi bahwa secara personal upah yang dimilikinya masih dinilai kurang, terlebih ketika dibandingkan dengan perangkat pertandingan lainnya seperti wasit. “Kalau harapan secara pribadi, adanya reward yang lebih dibanding dengan yang sudah diberikan kepada *match commisioner*” (An, B15-17). “Kalau saya bandingkan dengan rekan sesama perangkat pertandingan lainnya misal wasit, itu nominalnya jauh berbeda” (An, B18-20). Selanjutnya, seorang *match commisioner* mengaku bahwa dalam berprofesi ia harus memiliki rasa ambisi dan perfeksionis, “Kalau perfeksionis wajib ada, kalau terkait dengan tugas begitu ya mas, kalau terkait dengan ambisi untuk bisa bertahan ataupun bisa berada sebagai *match commisioner* peringkat atas itu ada” (An, B25-28). Selain itu, *match commisioner* juga harus mampu untuk berdamai dengan realita di lapangan bahwa terdapat *match commisioner* yang dievaluasi melakukan pelanggaran dan kecurangan seperti bekerja sama dengan komite hanya untuk meringankan beban kerja atau hukuman jika sekiranya *match*

*commisoner* melakukan pelanggaran, “Dia harus setor sekian persen dari uang tugasnya padahal ketika kita bertugas uang tugas kita itu lunas, berapa yang kita dapatkan walaupun itu harus dipotong, harus setor *lah* ibaratnya, dalam tanda kutip ya hanya oknum-oknum saja sebenarnya, cuman ada seperti itu ada” (An, B35-47).

“Karena unsur-unsur subjektifitas itu kalau dikembalikan, kamu berada di gerbongnya siapa, kamu berada di gerbong siapa, atau kamu netral, *lah* itu ada unsur-unsur subjektifitas. *Lah* kalau ada unsur-unsur *gitu kan*, ya kembali ada perjanjian *lah* di antara mereka” (An, 344-348).

Lebih lanjut, menjadi *match commisioner* juga tidak serta mulus, berbagai masalah akan selalu mengalami diskrepansi antara kondisi lapangan dan regulasi, “Ketika kita menghadapi orang-orang di lapangan kita tidak bisa mutlak menjalankan perintah yang sesuai dengan regulasi, tetapi kita juga membaca mereka bisa menerima *nggak*” (An, 134-138). Berdasarkan berbagai masalah tersebut, seorang *match commisioner* dituntut agar selalu mudah berkomunikasi, serta mampu mengambil keputusan atas masalah secara cepat dan tepat.

Kedua, setelah mengenal berbagai impuls yang dialami oleh *match commisioner*, maka langkah selanjutnya akan membahas mengenai strategi bagi seorang *match commisioner* agar bisa mengendalikan impuls tersebut. Adapun langkah-langkah tersebut dapat dimanifestasikan dengan cara menjadi *match commisioner* yang fleksibel,

“Di lapangan kita tidak bisa mutlak tekstual seperti yang diharapkan di regulasi, kita harus bisa fleksibel menghadapi beberapa komponen yang ada di lapangan, baik ketika berhadapan dengan komponen tim medis, komponen tim keamanan, komponen tim kesehatan ataupun unsur-unsur yang terlibat lainnya”

(An, B58-61).

Selanjutnya agar *match commisioner* dapat mengatasi impuls yang dirasakan dapat dilakukan dengan cara terus memfokuskan diri pada *reward*, “Jadi tidak (hanya) *punishment*, *reward*-pun ada. Sehingga kita hanya perlu berusaha yang terbaik saja” (An, B384-387), serta terus berusaha menjadi *match commisioner* yang ramah, “Kita mencoba komunikasi terbaik jangan sampai mereka datang terlambat kita marah-marahi malah mereka *nggak* akan *respect*” (An, B433-435). Di sisi lain, untuk mengontrol impuls terkait hubungan dengan rekan kerja yang buruk adalah dengan cara menjadi lebih waspada terhadap teman tim meskipun ia merupakan teman *match commisioner*, “Keputusan yang telah diputuskan oleh rekan kerja kita itu perlu kita analisa lebih sehingga tidak akan terkena dampak pada diri kita” (An, B214-216), “Hanya menjadi pelajaran kita bahwa kita harus ekstra hati-hati terhadap oknum-oknum rekan kerja kita yang seperti itu” (An, 267-268).

Ketiga, menjadi *match commisioner* juga harus mampu berorientasi jangka panjang dan mengevaluasi masalah sebagai hal yang positif, “Saya anggap itu proses belajar bagi saya, itu merupakan pelajaran yang betul-betul berharga untuk saya pribadi sebagai *match commisioner*” (An, 210-213).

### **Optimism**

Sesuai dengan kerangka (Seligman, 2006) optimisme dapat dibagi menjadi tiga aspek yaitu *permanence*, *pervasiveness*, serta *personalization*. Dengan demikian hasil dari analisa aspek optimisme ini akan dibagi ke dalam tiga kerangka tersebut.

Pertama, *permanence* atau menganggap bahwa berbagai kejadian di dunia ialah suatu hal yang permanen (statis) atau tidak (dinamis). Dalam hal ini *match commisioner* menyakini bahwa

keberhasilan dan kesuksesan berprofesi ialah hal yang dinamis, artinya siapapun yang berusaha secara maksimal dalam menjadi *match commissioner* akan menuai hasil yang positif, “Kesuksesan dan kegagalan itu tergantung di tangan mereka masing-masing, di tangan *match commissioner* masing-masing” (An, 156-158).

Kedua, *pervasiveness* atau kecenderungan seseorang untuk mengeneralisir peristiwa yang terjadi dalam hidup secara berlebihan. Meski demikian, pada kasus *match commissioner* ia akan meyakini bahwa tidak cukup bagus untuk menegarisir secara berlebihan terutama hal negatif dalam hidup untuk kemudian dijadikan sebagai alasan yang menghambat majunya diri individu. Atau dengan kata lain *match commissioner* percaya bahwa peluang untuk terus dapat berubah itu masih berkemungkinan dapat terjadi tentunya dengan bantuan *skill*, “Betul, semua punya peluang tergantung mereka mau belajar, mau adaptasi, mau memahami di dalam permasalahan itu saja” (An, 170-173).

Ketiga, *personalization* yaitu mencari akar atribusi permasalahan yang terjadi dalam hidup bersumber dari pribadi. Namun dalam kasus *match commissioner* An ini didapati bahwa ia lebih secara fleksibel melakukan atribusi baik kepada diri sendiri, “Ketika terdapat suatu masalah, yang pertama kali disalahkan adalah diri saya sendiri karena itu menjadi bagian tanggung jawab saya sebagai *match commissioner*” (An, B261-266). Namun dibagian yang lain *match commissioner* meyakini akan peranan Tuhan, “Saya mengoptimisirkan diri, saya kembali, saya mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa kepada Allah. Saya pasrahkan itu sebagai ujian yang saya miliki” (An, B245-248).

### **Social Support**

Dalam bagian ini dukungan sosial dapat diberikan dalam dua bentuk, yaitu dukungan secara emosional dan dukungan instrumental. Dukungan emosional merujuk pada dukungan dari orang-orang disekitar

sehingga seorang *match commissioner* dalam menjalankan tugas di pertandingan Liga 1 dapat merasa lebih dicintai, disayangi, dihargai dan dipedulikan. Hal ini didukung oleh pernyataan An yang mengakui bahwa *emotional support* adalah hal penting yang harus diperoleh oleh seorang *match commissioner*, “Dukungan-dukungan (emosi) seperti itu penting banget. Baik dari keluarga, dari rekan-rekan kerja kita sesama *match commissioner*, dari rekan-rekan perangkat pertandingan di lapangan, penting banget” (An, B292-295).

Selain dukungan emosional, seorang *match commissioner* juga harus merasa didukung secara instrumental, atau dengan kata lain dukungan bagi seorang berprofesi sebagai *match commissioner* harus didukung melalui penyediaan informasi, pengadaan barang, lalu tambahan jaringan sosial dengan tujuan agar dapat membantu masalah *match commissioner* menjadi lebih ringan dan cepat selesai. Adapun dukungan instrumental tersebut dapat dibedakan berdasarkan sumber dukungannya, yakni dari keluarga, masyarakat, dan teman sesama profesi. Pertama, dari keluarga, An merasa didukung secara instrumental melalui tindakan membantu menyiapkan barang, terus mendoakan, serta menyisihkan uang saku, “Dukungan itu kan banyak bentuknya, kalau dari keluarga kita diberikan dukungan doa, kita diberikan dukungan *support* kalau untuk selama pemberangkatan kita butuh uang saku yang harus disisihkan” (An, B308-310). Lalu, “Keluarga supportnya sangat luar biasa, karena kita berangkat itu habis empat hari mas, empat hari waktu keluarga yang kita tinggalkan, mulai dari berangkat mereka menyiapkan kebutuhan kita” (An, B357-359). Lebih lanjut, dukungan secara instrumental juga dapat bersumber dari masyarakat di mana masyarakat menganggap bahwa menjadi seorang *match commissioner* ialah suatu hal bergengsi atau special, “Kalau dukungan dari masyarakat itu kebanggan, munculnya kebanggan ketika kita bertugas apalagi muncul di televisi itu menjadi lebih percaya diri” (An, B311-314). Sedangkan dukungan

instrumental dari teman-teman sesama profesi sebagai *match commissioner* berupa membantu menyelesaikan masalah seperti akibat kendala sinyal dalam pelaporan, “Ketika saya pertandingan terus *ndak* ada sinyal saya pernah langsung di bawah ke kantor Telkom untuk membuat laporan yang ditunggu di Jakarta seperti itu” (An, B321-324). Bahkan hingga memberikan dukungan dengan cara berdiskusi maupun mencari solusi bersama terkait masalah yang tengah dihadapi oleh An,

“Dari rekan-rekan kerja sesama *match commissioner* yang peduli mereka pasti akan bertanya bagaimana permasalahannya *kok* bisa muncul seperti itu, akhirnya kita sama-sama analisa, kita belajar agar tidak terjadi permasalahan yang serupa untuk kedua kalinya sehingga itu sebagai bahan pembelajaran” (An, B338-342).

### **Coping Strategies**

Sesuai pendapat Lazarus & Lazarus (2006) strategi *coping* stres dapat dibagi menjadi dua yaitu *emotional focused coping* dan *problem focused coping*. Untuk strategi pertama, An sebagai *match commissioner* melakukan *coping* berbasis emosi dalam menangani masalah yang menjadi sumber stres dan beban. Adapun dalam kategori ini, *match commissioner* melakukannya dengan cara berpikir positif atau memaknai peristiwa yang terjadi dalam hidup secara positif, “Saya tetap mengembalikan (masalah) itu (sebagai) bagian dari bentuk ujian, agar saya dapat menjalankan *plan* dengan hati-hati” (An, B281-284). Selain itu, melakukan penyangkalan pada situasi terkadang diakui oleh An menjadi strategi yang lebih menenangkan, hal ini dilakukan An ketika diwawancarai terkait masalah ketidakadilan hukuman yang ia rasakan,

“Saya harus terima keputusan hukuman itu, andai kata pada saat itu saya bisa memfoto dokumen yang dimiliki wasit, dia tidak akan bisa mengelak, tapi berhubung karena saya tidak punya dokumen foto sehingga saya harus siap menerima sanksi itu” (An, B224-228).

Selain *coping* berbasis emosi, An juga melakukan strategi *coping* berbasis masalah. Hal ini dilakukannya dengan berbagai cara, antara lain yakni dengan melakukan perencanaan atau langkah preventif, “Kembali ya *mas*, *planning* kita sebelum berangkat, kalau kita sudah *prepare* kebutuhan apa saja ketika di sana sudah kita siapkan. *Insyallah* di lapangan tinggal permasalahan-permasalahan kecil saja” (An, B390-394). Selanjutnya, An juga berusaha untuk terus sesuai dengan pijakan regulasi, “*Mangkanya* ketika kita menghadapi *problem* kita harus kembali pada regulasi atau aturan” (An, B67-69). Serta tidak lupa setiap kali menghadapi suatu masalah, seorang *match commissioner* harus cepat dan tepat dengan cara berkomitmen dalam bekerja serta disiplin,

“Jadi harus kita selesaikan berdasarkan tahapan-tahapan, kita lakukan analisa, kita lakukan evaluasi, kita lakukan pelaporan itu bertahap jadi misal kita di H- 2, ya kita selesaikan H-2 itu apa saja yang harus diselesaikan jangan sampai H-2 diselesaikan di H-1” (An, B412- 413)

Adapun langkah lain yang mendukung penciptaan solusi adalah kemampuan analisa masalah di awal yang harus tepat, “Jadi analisa kita dalam menganalisa permasalahan, sumber masalah itu akan berdampak pada kebijakan keputusan yang akan kita ambil, jadi harus teliti betul permasalahan itu apa, dampaknya itu apa, kapan itu terjadi” (An, 130-134). Seraya menjalin interaksi komunikasi secara intens dan intim agar masalah dapat ditanggulangi,

“Ketika kita menjalin komunikasi itu, kita tidak komunikasi berhenti sesaa

tapi komunikasi yang betul-betul bisa membangun suatu hubungan persaudaraan, hubungan kerja yang saling mendukung, saling *support* itu lah yang utama” (An, B111-115).

Terakhir, jika seandainya permasalahan tidak dapat dihindari atau dicegah, dan sulit untuk bisa diselesaikan, maka langkah terakhir yang dilakukan seorang *match commissioner* ialah dengan cara melaporkan berbagai kendala kepada komite PSSI, “Kalaupun itu masih saja terjadi ya apa boleh *buat*, kita tulis kita catat kita laporkan (kepada PSSI) bahwa ada permasalahan (An, B440-443).

### Pembahasan

Menjadi *match commissioner* atau pengawas pertandingan memiliki berbagai tanggung jawab yang tidak sedikit dan tidak mudah. Seorang *match commissioner* harus bersedia untuk berinteraksi dan bekerja sebagai tim. Meskipun demikian tidak menutupi bahwa lebarnya peran dan tanggung jawab yang diemban mengakibatkan berbagai problematika psikososial dapat terjadi. Problematik psikososial itu sendiri merupakan masalah-masalah yang dialami seorang *match commissioner* yang mengganggu fungsi psikologis dan pengaruhnya terhadap lingkungan sosial ataupun sebaliknya. Menurut (Taylor, S., & Sleeman, T, 2000) sumber daya psikososial atau (*psychosocial resources*) terdiri atas empat bagian, antara lain yaitu: (1) *personal control*, (2) *optimism*, (3) *social support*, dan (4) *coping strategies*.

*Personal control* merujuk pada kemampuan seseorang untuk dapat mengedalikan diri dari berbagai impuls atau dorongan dan keinginan baik itu positif atau negatif dengan orientasi keputusan pilihan yakni jangka panjang (Arifin, H., & Milla, M, 2020). Atau dengan kata lain seorang yang memiliki skor tinggi pada pengukuran aspek *personal control* akan menjadi orang yang tegas dan mandiri sebab bagaimanapun kondisi dan pengaruh sosial, seseorang akan menjadi diri mereka masing-masing serta tidak terombang- ambingkan dengan impuls sesaat. Dalam konteks menjadi *match*

*commissioner*, berbagai dorongan impuls tersebut muncul seperti rasa ingin menjadi seorang *match commissioner* yang ambisius dan perfeksionis, lalu ingin menjadi *match commissioner* yang mudah bersosialisasi dan demokratis, serta harapan atas langkah pada pengambilan keputusan yang tepat dan cepat. Di sisi lain, realita di lapangan yang menemukan fakta bahwa terdapat persoalan politik dalam struktur *match commissioner* yang mengakibatkan seseorang yang tidak merujuk pada suatu kubu akan merasa tertindas atas ketidakadilan fungsi hukuman atau sanksi yang didapat. Sedangkan, menjadi *match commissioner* secara personal menginginkan peningkatan upah atau gaji yang dinilai masih kurang. Dari berbagai godaan dan masalah yang dialami oleh *match commissioner*, ia harus berusaha untuk dapat *deal with those impuls* dengan cara menjadi *match commissioner* yang fleksibel dan ramah lalu diikuti dengan berhati-hati atau waspada dengan rekan kerja, dan untuk merasa lebih baik *match commissioner* akan berfokus pada *reward* apa yang bisa didapatkan. Selain itu, keobjektifan pengambilan keputusan atas kontrol diri seorang *match commissioner* dapat dilihat dari orientasi pilihan yang berorientasi jangka panjang. Dari penjelasan tersebut maka dapat dilihat bahwa sangat penting bagi *match commissioner* untuk memiliki *personal control* yang baik, mengingat orang-orang yang mampu mengontrol dirinya akan menunjukkan perilaku positif dan keyakinan yang tinggi pada kemampuan diri sendiri (Ainslie, G, 1975).

Begitupun dengan optimisme pada *match commissioner* bahwa keyakinan mencapai hal positif dapat diraih apabila seorang *match commissioner* mengakui bahwa keberhasilan ataupun kegagalan bukan sebuah hal yang permanen atau dengan kata lain masih bisa diubah tergantung pada apa yang dapat dan telah dilakukan oleh *match commissioner*. Begitupun anggapan terkait peluang untuk menjadi sukses, bahwa menjadi *match commissioner* tidak seharusnya untuk mengeneralisir kegagalan dalam peristiwa hidup secara meluas dan berkepanjangan melainkan memperlakukan secara spesifik dan terus percaya bahwa peluang

kemungkinan untuk menjadi lebih baik masih terbuka luas. Lebih lanjut, dalam menghadapi permasalahan biasanya *match commissioner* akan mengatribusikan masalah tersebut sebagai ujian dari Tuhan atau *locus of external*, hal ini diakui akan lebih mudah bagi subjek untuk memaafkan diri ataupun menerima serta mengevaluasi lebih baik sehingga rasa stres lebih mudah terakumulasi. Di sisi lain, *match commissioner* juga dalam beberapa bagian meyakini bahwa permasalahan yang terjadi dalam berprofesi merupakan akibat atau andil atas dirinya sendiri (*locus of internal*). Dengan adanya keseimbangan antara *locus of external* dan *locus of internal* yang dilakukan *match commissioner* dapat lebih memberikan rasa optimis yang realistis (Baron, R., & Byrne, D, 2008).

Selanjutnya dalam mengemban tugas menjadi *match commissioner* diperlukan berbagai dukungan baik dukungan secara emosional dan dukungan instrumental. Dukungan emosional merujuk pada perasaan berharga, ditemani, dan dipedulikan oleh orang lain. Sedangkan, aspek dukungan instrumental merujuk pada bantuan penyediaan materi, informasi, hingga jaringan sosial (Wicaksana, H., & Shaleh, A, 2017). Dalam konteks menjadi *match commissioner*, dukungan yang didapat secara emosional bersumber dari berbagai orang ataupun kelompok seperti para teman seprofesi, masyarakat, dan keluarga. Begitupun halnya dengan dukungan instrumental, masing-masing elemen di atas memberikan kontribusi dalam beragam bentuk. Misal, keluarga memberikan dukungan berupa doa, serta membantu menyiapkan peralatan dan keperluan bagi seorang ayah yang berprofesi sebagai *match commissioner*, bahkan keperluan seperti uang saku juga turut dipersiapkan. Sedangkan dukungan instrumental dari masyarakat berupa anggapan informasi bahwa profesi *match commissioner* adalah profesi yang membanggakan, *prestige*, dan menjanjikan. Selain itu, para teman-teman kerja seprofesi dengan *match commissioner* dapat memberikan dukungan dalam bentuk materi

dan jaringan sosial. Adanya dukungan sosial di atas menunjukkan bahwa keberhasilan menjadi *match commissioner* ditopang besar oleh peran orang-orang dekat di sekitarnya. Dengan banyaknya dukungan sosial dapat menjadikan *match commissioner* lebih merasa optimis mengatasi beban kerja yang berat (Wicaksana, H., & Shaleh, A, 2017). Terakhir berkaitan dengan *coping strategies* atau upaya meregulasi masalah berbasis emosi maupun *problem*. Lazarus dan Lazarus (2006) mengungkapkan bahwa *emotion focused coping* merupakan strategi bagi manusia dalam menghadapi masalah melalui modifikasi pada kondisi emosi yang ia rasakan. Dalam konteks *match commissioner*, saat menghadapi masalah ia akan cenderung melakukan dua hal yaitu dengan berfikir positif dan menerima keadaan diri serta masalah yang telah terjadi atau melakukan mekanisme bertahan dengan cara meyakini suatu bias kognitif seperti *what if effect* di mana menyangkal bahwa sesuatu yang salah telah terjadi dengan cara berfikir seperti “seandainya jika saya”. Selain memodifikasi emosi, seorang *match commissioner* juga melakukan penanganan atas masalah dengan berfokus pada langkah menghadapi inti masalah agar dapat terselesaikan atau yang disebut *problem focused coping* di mana *match commissioner* melakukan berbagai hal untuk mereduksinya seperti menekankan peran penting perencanaan sebagai langkah preventif daripada kuratif. Hal ini diyakini oleh *match commissioner* sebab pada berbagai pertandingan besar di Liga 1 berbagai media, sorotan kamera, dan ribuan mata menyaksikannya, sehingga akan lebih baik apabila persiapan dilakukan secara matang untuk menghindari masalah terjadi. Namun apabila masalah tersebut masih tetap terjadi, seorang *match commissioner* juga akan terus berpegang teguh pada regulasi Liga 1, di mana hukum serta peraturan teknis yang mengikat telah disepakati dalam dokumen tersebut. Lebih lanjut, *match commissioner* juga berusaha agar dapat mengatasi masalah secara tepat dan cepat yang ditekankan pada bagaimana hasil analisis masalah di awal

yang sangat menentukan. Selain itu *match commissioner* juga akan berusaha untuk terus menjaga komunikasi secara intens dan intim kepada setiap perangkat atau komponen pertandingan ataupun teman-teman profesi. Hal ini ditujukan agar jejaring sosial mampu membantu dan membuka pikiran seorang *match commissioner* ketika menghadapi laga. Namun, apabila sekiranya berbagai solusi atau upaya pencegahan di atas tidak dapat diselesaikan maka *match commissioner* harus melaporkan pada komite PSSI bahwa tengah terjadi kesalahan yang tidak sesuai dengan regulasi pada unsur-unsur tertentu dalam pertandingan di Liga 1.

### Simpulan

Menjadi seorang *match commissioner* memiliki berbagai problematik psikososial. Hal ini dapat dilihat melalui pengaruh antara interaksi sosial ketika berprofesi *match commissioner* terhadap kondisi psikologis pengembangan tugas. Beratnya tanggung jawab serta tuntutan tugas menjadi *match commissioner* yang berdampak pada kondisi psikologis tersebut setidaknya bisa dilihat melalui empat domain seperti (1) *personal control*, (2) *optimism*, (3) *social support*, dan (4) *coping strategies*.

Dalam domain *personal control* seorang *match commissioner* berusaha untuk dapat mengendalikan impuls dengan cara menjadi orang yang lebih fleksibel, ramah, dan berhati-hati, serta akan berorientasi pada jangka panjang. Sedangkan dalam domain *optimism*, *match commissioner* berusaha untuk yakin akan masa depan dengan cara meyakini bahwa kegagalan di masa lalu dapat diubah dan tidak menggeralisir masalah kegagalan secara berlebihan, serta mengatribusikan permasalahan secaraimbang yakni diri sendiri atau ujian Tuhan. Setelah itu, pada domain *social support*, seorang *match commissioner* memiliki dukungan baik itu secara emosional ataupun instrumental yang berupa pemberian materi, informasi, dan jaringan sosial baik dari keluarga, masyarakat, dan teman seprofesi.

Terakhir, domain *coping strategies* yang menjelaskan bahwasanya *match commissioner* melakukan modifikasi baik secara emosional dengan berfikir positif mengambil makna atas peristiwa buruk, serta dengan berfokus pada masalah itu sendiri dengan cara menekankan arti penting perencanaan, berpijak pada regulasi, serta melaporkan kepada komite PSSI.

### Daftar Pustaka

- Ainslie, G. (1975). Specious Reward: A Behavioral Theory of Impulsiveness and Impulse Control. *Psychological Bulletin*, 463.
- Arifin, H., & Milla, M. (2020). Adaptasi dan Properti Psikometrik Skala Kontrol Diri Ringkas Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial*, 179-195.
- Baron, R., & Byrne, D. (2008). *Psikologi Sosial 2*. Jakarta: Erlangga.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. California: SAGE.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2005). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. California: SAGE.
- Herman & Naruliza, E. (2018). Pengaruh Strategi Sponsorship PT. Gojek Indonesia Terhadap Keputusan Pemesanan Gojek di Kota Palembang. *Jemasi*, 152-164.
- Herman, & N. (2018). Pengaruh Strategi Sponsorship PT. Gojek Indonesia Terhadap Keputusan Pemesanan Gojek di Kota Palembang. *Jemasi*, 152-164.
- Hevarianto, A. A. (2013). Penilaian Pelatih dan Pengawas Pertandingan Terhadap Kinerja Wasit PSSI Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1-4.
- Lazarus, R., & Lazarus, N. (2006). *Coping with Aging*. New York: Oxford University Press.
- LIB. (2020). *Regulasi Liga 1*. Jakarta: PSSI.
- Maddux, J. E. (2018). *Subjective Well Being and Life Satisfaction*. New York: Taylor & Francis.
- Nurtjahjanti, H., & Ratnaningsih, I. (2011). Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia Wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa tengah. *Jurnal*

- Psikologi Undip*, 126-132.
- PSSI. (2020). *Regulasi Liga 1*. Jakarta: LIB.
- Rachmah, D. (2013). Hubungan Self Efficacy, Coping Stress, dan Prestasi Akademik. *Jurnal Ecopsy*, 6-11.
- Scheier, M., & Carver, C. S. (2002). *Optimism Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Seligman. (2006). *Learned Optimism*. New York: Vintage.
- Shabrina, G. S. (2019). Dampak Optimisme dan Kontrol Diri dengan Coping Stress terhadap Tuntutan Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Unnes. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, 19-25.
- Taylor, S., & Sleeman, T. (2000). Psychosocial Resources and The SES-Health Relationship. *Annals New York Academy of Sciences*, 210-225.
- Wicaksana, H., & Shaleh, A. (2017). Pengaruh Optimisim dan Social Support Terhadap Subjective Well being Pada Anggota Bintara Pelaksana POLRI. *Tazkiya Journal of Psychology*, 241-254.
- Wicaksono. (2020). A Klub Dengan Jumlah Penonton Terbanyak di Liga.