

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Stress

1. Definisi Stress

Istilah stres sesungguhnya berasal dari istilah latin yaitu berasal dari kata “*stringere*” yang mempunyai arti ketegangan, dan tekanan. Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau ketidakseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. (Wangsa 2010:14)

Stres dikenalkan oleh Canadian Selye setelah perang dunia II dalam lapangan ilmu kedokteran. Selye mendefinisikan stres sebagai respon organisme terhadap situasi yang mengancam (Grandjien 1980). Ivancech & Matteson (1980) seperti dikutip Miner (1992) menyatakan stres adalah respon adaptif terhadap kesesuaian antara kemampuan individu dengan kemampuan eksternal. Kranz et al (1985) seperti dikutip Miner (1992) mendefinisikan stres sebagai suatu keadaan internal individu ketika mempersepsi adanya suatu ancaman baik fisik maupun psikologis yang ada dilingkungannya. (Winarsih, 2008:75)

Stres merupakan interaksi dan transaksi antara individu dengan lingkungan. Pendekatan ini telah dibatasi sebagai “model psikologi”, *varian* dari model psikologi ini didominasi teori stres kontemporer dan terdapat dua tipe yang dapat diidentifikasi: interaksional dan transaksional.

Model psikologi ini menggambarkan stres sebagai proses yang meliputi stressor dan lingkungan (*strain*) dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dengan lingkungan yang

saling mempengaruhi itu disebut sebagai hubungan transaksional yang didalamnya terdapat penyesuaian. Stres bukan hanya suatu stimulus atau respon, tetapi juga agen aktif yang dapat mempengaruhi stressor melalui strategi perilaku, kognitif dan emosional. Individu akan memberikan reaksi stres yang berbeda pada *stressor* yang sama.

Stress merupakan hal yang melekat pada kehidupan, siapa saja dalam bentuk tertentu dalam kadar berat ringan yang berbeda dan dalam jangka panjang-pendek yang tidak sama, pernah atau akan mengalaminya, tak seorangpun bisa terhindar dari stress. (Hardjana, 1994:11).

Menurut Charles D. Spielberger dalam Rivai & Mulyadi (2013:307) menyebutkan stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenai seseorang. Objek-objek dalam lingkungan atau stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya.

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya (Hawari, 2001:17). Santrock (2003:557) menyatakan bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Stres dapat didefinisikan sebagai keseluruhan proses yang meliputi stimulasi, kejadian, peristiwa dan respon, interpretasi individu yang menyebabkan timbulnya ketegangan yang diluar kemampuan individu untuk mengatasinya. (Rice 1994 dalam Triantoro, 2007:12)

Lovallo tahun 2005 berpendapat bahwa kondisi stres memiliki dua komponen, yaitu fisiologis, melibatkan perubahan fisik, dan psikologis, yang

melibatkan bagaimana individu memandang keadaan hidup (dalam Sarafino dan Smith, 2012:29).

Sedangkan Cooper (dalam Smet, 1994:113) menyimpulkan suatu konsep bahwa keadaan stres merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menemukan tuntutan tersebut. Proses yang mengikuti merupakan proses *coping* serta konsekuensi dari penerapan strategi coping.

Triantoro (2007) menyimpulkan definisi dari stres adalah merupakan keadaan dan tuntutan yang melebihi kemampuan dan sumber daya adaptif individu untuk mengatasinya, sehingga tuntutan dan keadaan (*stressor*) tersebut menimbulkan ketegangan baik secara fisik maupun psikis.

2. Jenis dan Tipe Stres

menurut Quick dan Quick (1984) dalam Rivai & Mulyadi (2013:308) mengkategorisasikan jenis stres menjadi dua yaitu:

a. *Eustres* yaitu hasil dari respons terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu dan juga organisasi yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat performance yang tinggi.

b. *Distress* yaitu hasil dari respons terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti penyakit kardiovaskuler dan tingkat ketidakhadiran (*absenteeism*) yang tinggi, yang diasosiasikan dengan keadaan sakit, penurunan dan kematian.

Sedangkan menurut tipe orang yang kaitannya dengan stres dibedakan menjadi orang tipe A dan orang tipe B adapun pengertiannya adalah:

a. Orang tipe A adalah orang yang bersifat agresif, berdisiplin tinggi, suka bekerja keras, senang bersaing dan mempunyai standar keinginan yang tinggi serta menempatkan dirinya dibawah tekanan waktu yang konstan. Tipe orang ini A ini umumnya kurang sabar, ingin mengerjakan segala sesuatu dengan cepat dan kurang begitu suka bersenang-senang (santai) dan umumnya amat sangat serius.

b. Orang tipe B merupakan lawan (kebalikan) dari tipe A. Orang tipe B adalah orang yang bersifat tidak agresif, kurang senang bersaing dan mempunyai standar yang tidak tinggi serta menempatkan dirinya di bawah tekanan waktu tidak konstan serta sangat suka santai dan tidak terlalu sangat serius dan tidak berdisiplin tinggi. Orang tipe B menetapkan permintaan (tuntutan) yang tidak tinggi dan suka berekreasi dan bersenang-senang dan sering bersifat seadanya dan pada umumnya pekerja yang tidak keras dengan disiplin yang tidak begitu tinggi (longgar). Orang tipe B lebih menyenangi hal yang santai dan bersikap sangat tenang dan agak mengabaikan persoalan yang dihadapi sehingga tidak mudah terguncang stres sebagaimana pada orang tipe A. Cara kerja orang tipe B ini kalem, pekerja biasa saja dan harapannya tidak muluk-muluk dan lebih menerima keadaan yang dihadapi. Tidak mudah memprotes atau memberontak. Orang semacam ini umumnya akan mampu menangani stres karena orang semacam ini sering bertindak kalem, sabar dan mempunyai rasa humor yang tinggi dan dapat melaksanakan tugasnya dengan menyenangkan bagi dirinya meskipun memperoleh imbalan yang tidak begitu besar.

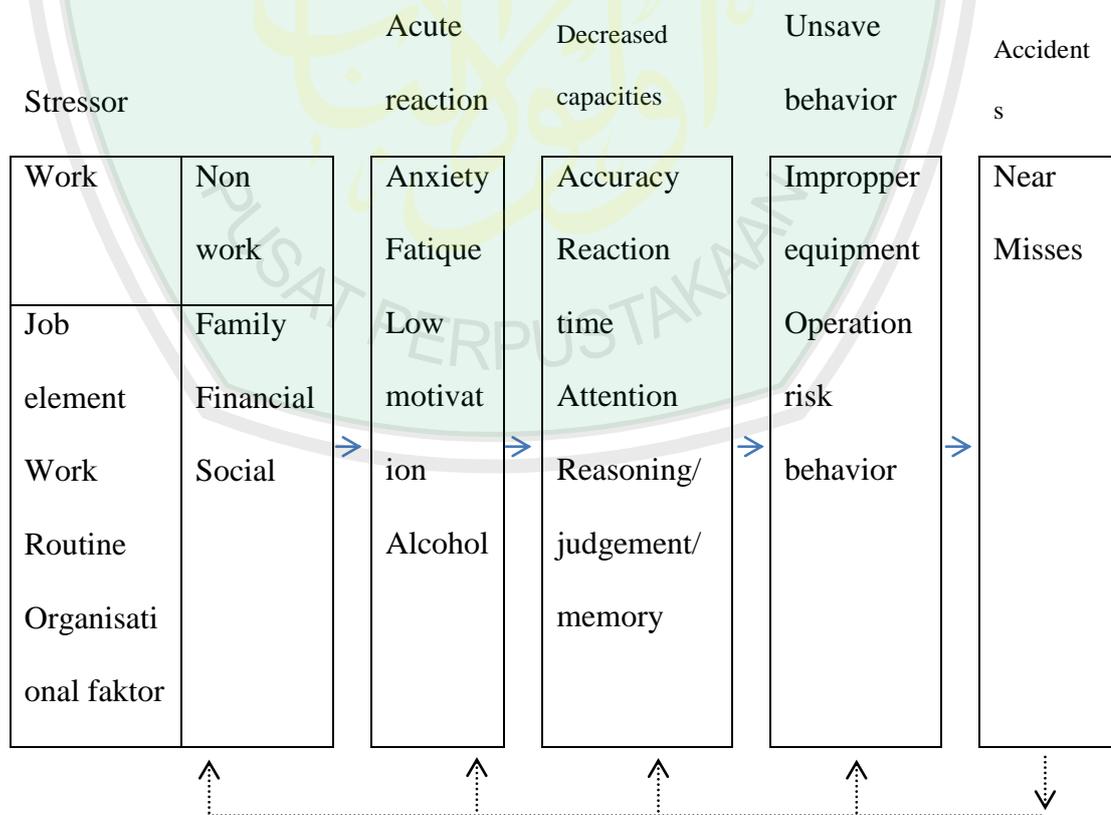
3. Respon Terhadap Stress

Taylor dalam Wangsadjaja (1991:132) mengatakan bahwa stres dapat menghasilkan berbagai respon. Berbagai peneliti telah membuktikan bahwa respon tersebut dapat berguna sebagai indikator terjadinya stres pada individu dan mengukur tingkat stres yang dialami individu. Respon tersebut dapat terlihat dalam berbagai aspek yaitu:

1. Respon fisiologis

Menurut Selye dalam Salam (2011:6) menggambarkan tiga fase reaksi fisiologis yang merupakan respon tubuh terhadap stresor eksternal, yaitu

a. fase alarm (*alarm reaction*) reaksi ini mirip dengan *fight or flight* (menghadapi atau lari dari stres), fase pada saat organisme atau tubuh dikerahkan untuk menghadapi ancaman.



Gambar: stres terhadap perilaku berbahaya menurut Lawrence et-al diadaptasi dari Miner (1992) (dalam Winarsunu, 2008:82)

b. Fase penolakan (*resistance*), fase saat organisme berupaya untuk menolak atau mengatasi ancaman yang tidak dapat dihindari.

c. fase kelelahan (*exhaustion*), terjadi ketika organisme gagal untuk mengatasi ancaman dan menguras energi (Taylor, 2013:140). Sehingga dapat disimpulkan bahwa stres merupakan keadaan yang muncul berupa perubahan fisik maupun tingkah laku akibat adanya stressor atau tekanan yang mengancam kesejahteraan individu.

1. Respon kognitif dapat terlihat lewat terganggunya kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang dan pikiran tidak wajar.

2. Respon emosi : dapat muncul sangat luas seperti takut, cemas, malu, marah dan sebagainya.

3. Respon tingkah laku dapat dibedakan menjadi *fight* yaitu melawan situasi yang menekan dan *flight* yaitu menghindari situasi menekan.

Stres mungkin positif dan negatif bagi seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres membantu untuk konsentrasi dan untuk melakukan sesuatu. Untuk beberapa orang yang merasa lebih baik dalam kondisi tekanan dalam suatu pekerjaan (Braeur,1990 dalam Winarsunu, 2008:78). Secara umum ada taraf optimum stres pada seseorang untuk mengerjakan tugas tertentu. King 1982 menyebut taraf optimum stres sebagai *degree of arousal-performance* yang menjelaskan bahwa:

1. Taraf tinggi rendahnya stress akan mempengaruhi efisiensi performansi.

2. Sampai pada taraf tertentu yaitu pada titik optimum stres dapat meningkatkan efisiensi performansi dari pada taraf stres yang melebihi titik optimum akan menurunkan efisiensi performansi.
3. Hubungan antara taraf stres dengan efisiensi performansi dipengaruhi oleh jenis tugas yang dikerjakan.

4. Gejala Stres

Stres yang dialami seseorang dapat dilihat gejala-gejalanya. Menurut Cary Cooper dan Alisaon Straw 1995 dalam Rivai & Mulyadi (2013:307) mengemukakan bahwa gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut:

- a. Fisik yaitu napas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot merasa tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.
- b. Perilaku yaitu perasaan bingung, cemas, sedih jengkel salah paham tidak berdaya tidak mampu berbuat apa-apa gelisah, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, sulit berpikir jernih, sulit membuat keputusan, hilang kreatifitas, hilang gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain
- c. Watak kepribadian yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri, menjadi meledak-ledak.

Gejala stres yang seorang alami menurut para ahli. (Abbas, 2007:8) dikelompokkan menjadi dua macam yaitu:

1. Gejala fisik: Termasuk gejala stres bersifat fisik antara lain: sakit kepala, darah tinggi, jantung berdebar, susah tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan serta buang air kecil.

2. Gejala Psikis, Adapun yang termasuk gejala stres bersifat psikis ialah gelisah, cemas, kurang bisa berkonsentrasi bekerja atau belajar, sering melamun, sikap masa bodoh, sikap pesimis, selalu murun, malas bekerja atau belajar atau bersikap agresif seperti kata-kata kasar dan menghina atau menempeleng, menendang, membanting pintu dan suka memecahkan barang.

Anoraga (2009:110) membagi gejala stres ringan sampai dengan sedang sampai gejala stress berat, gejala stres berat meliputi:

1. Gejala badan yaitu sakit kepala, sakit maag, mudah kaget, banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada merasa panas atau nyeri, rasa tersumbat dikerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun, mual, muntah, gejala kulit, bermacam-macam gangguan menstruasi, kejang-kejang, pingsan, dan lain sebagainya.
2. Gejala emosional meliputi pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, pandangan putus asa, dan lain sebagainya.
3. Gejala sosial, yaitu makin banyak merokok, minum, atau makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, membunuh, dan lain sebagainya.

Sedangkan menurut Brahamdalam Handoyo (2001:68) gejala stress dapat berupa tanda-tanda sebagai berikut:

1. Fisik, yaitu sulit tidur atau tidur tidak teratur, sakit kepala, sulit buang air besar, adanya gangguan pencernaan, radang usus, kulit gatal-gatal, punggung

terasa sakit, urat bahu dan leher terasa tegang, keringat berlebihan, berubah selera makan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung dan kehilangan energi.

2. Emosional yaitu marah-marah, mudah tersinggung, terlalu sensitif, gelisah dan cemas, suasana hati mudah berubah-ubah, sedih mudah menangis dan depresi, gugup, agresifitas terhadap orang, mudah bermusuhan serta mudah menyerang dan kelesuan mental.
3. Intelektual yaitu mudah lupa kacau pikiran, daya ingat menurun, sulit untuk berkonsentrasi suka melamun berlebihan
4. Interpersonal yaitu acuh dan mendiamkan orang lain, kepercayaan terhadap orang menurun, mudah mengingkari janji pada orang lain, senang mencari kesalahan orang lain atau menyerang kata-kata, menutup diri secara berlebihan dan mudah menyalahkan orang lain.

Sedangkan menurut Arora (2007:9) gejala stres meliputi:

Tabel 2.1
Gejala Stres

| Beberapa Gejala Stres | | |
|------------------------------|------------------|------------------|
| Beerpikiran negatif | Marah | Gatal-gatal |
| Diare | Tegang | Alergi |
| Konstipasi/sembelit | Mudah | Merokok |
| Kelelahan yang terus menerus | tersinggung | Nyeri persendian |
| Sakit kepala | Cemas | Berdebar-debar |
| | Depresi | Sesak napas |
| | Makan berlebihan | |

5. Faktor Penyebab Stres

Penyebab stres bisa berasal dari mana saja, baik karena penyebab dari individu, keluarga ataupun lingkungan, sebagaimana dinyatakan oleh Sarafino dalam Smet (1994:115) bahwa sumber stress yang muncul dari dalam individu, tergantung pada rasa sakit yang dirasakan individu, stress juga dapat muncul bila seorang individu mengalami konflik, baik konflik dalam diri ataupun akibat konflik yang terjadi dengan orang lain. Sumber stress yang berasal dari keluarga, bersumber dari interaksi yang kurang harmonis diantara para anggota keluarga, sedangkan sumber stress dari lingkungan berasal dari interaksi di luar lingkungan keluarga. Pada pengalaman stress orang dewasa bersumber pada lingkungan pekerjaan dan lingkungan yang *stressfull*.

Ditinjau dari stres dalam Hidayat (2011:56) penyebab stres dibagi menjadi enam macam diantaranya:

1. Stres fisik

Stres yang disebabkan karena keadaan kondisi fisik seperti temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara bising, sinar matahari, karena tegangan arus listrik.

2. Stres kimiawi

Stres yang disebabkan karena zat kimia seperti adanya obat-obatan, zat beacun, asam basa, faktor hormon, gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

3. Stres mikrobiologik

Stres ini disebabkan karena kuman seperti virus bakteri dan parasit.

4. Stress Fisiologik

Stres yang disebabkan karena fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan organ dan lainnya.

5. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan

Stres yang disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan seperti pada pubertas, perkawinan dan proses usia lanjut.

6. Stres psikis dan emosional

Stres yang disebabkan karena gangguan situasi psikologi atau ketidakmampuan kondisi psikologis atau ketidakmampuan psikologis untuk menyesuaikan diri seperti hubungan interpersonal, sosial, budaya atau faktor keagamaan.

Menurut Cary Cooper (1999) dalam Wangsa (2010:55) didalam pekerjaan terdapat 6hal yang dapat menjadi faktor penyebab stress yaitu:

1. *Job Condition.*

Kondisi pekerjaan yang dapat menimbulkan stres seperti:

- a. *Job complexity* merupakan kesulitan yang tidak bisa dipisahkan dari pekerjaan yang harus dilaksanakan. Biasanya berhubungan dengan hal-hal seperti jumlah dan kesempurnaan informasi yang diperlukan agar individu dapat berfungsi dipekerjaannya, mengetahui segala kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.
- b. *Work load*(beban kerja) dapat dibedakan menjadi *work overload qualitative* dan *overload quantitative*. *Quantitatif* tuntutan fisik dari pekerjaan melebihi kapasitas individu, *qualitative* terjadi jika terlalu banyak yang harus dilakukan dan kompleks.

- c. *Assembly line hysteria* meliputi rasa muak, kelelahan otot, sakit kepala yang parah dan penglihatan yang kabur. Respon dari pekerjaan yang membosankan terlalu sedikit interaksi sosial dan rendahnya tingkat kepuasan terhadap pekerjaan.
 - d. *Decision making responsibility and stress* jika keputusan atasan semakin menuntut tanggung jawab dari individu maka pekerjaan tersebut semakin meningkatkan kemungkinan stress.
 - e. *Physical danger* merupakan sumber yang sangat potensial untuk menimbulkan stress ketika individu berhadapan dengan bahaya fisik saat menjalankan pekerjaannya.
 - f. *Shift work*, menuntut individu untuk merubah jadwal mereka dari perencanaan awal. Hal ini menimbulkan gangguan pada waktu tidur normal individu *neurophysiologis rhythm*, metabolisme dan mental *efficiency*.
2. *Role Conflict and Ambiguity* (Konflik Peran dan Ambiguitas)
- Terjadi ketika individu tidak mengetahui apa yang diharapkan darinya dan apa yang dianggap benar dari pekerjaannya. Efek dari *role ambiguity* ini adalah menimbulkan penurunan performance dan kepuasan kerja kecemasan dan keinginan untuk meninggalkan pekerjaan. Tujuan dan kebutuhan bertentangan dengan tujuan karir misal keinginan pribadi untuk meluangkan waktu dengan keluarga mungkin bertentangan dengan pekerjaan atau kemungkinan memiliki pekerjaan yang satu bertentangan dengan pekerjaan yang lain.

3. *Interpersonal Stres*

Hubungan interaksi dalam sebuah tim dan kelompok memiliki pengaruh besar terhadap perilaku. Kurang adanya dukungan sosial dari pekerja lain, pihak manajemen, keluarga dan teman yang dapat mengurangi ketegangan dalam pekerjaan, kecemburuan sosial.

4. *Career Development* (pengembangan karir)

Harapan akan kenaikan pangkat dan gaji tidak sesuai harapan, ketika harapan tidak sesuai akan menimbulkan stres, ambisi berlebihan, keamanan pekerjaan

5. *Organizational Structure dan Development*

Tidak adanya kesesuaian dengan rekan kerja, sedikitnya dukungan akan inisiatif individu dapat menimbulkan stres, *pelatihan yang kurang*,

6. *Home-Work Connection*

Keadaan dimana kondisi rumah dan tempat kerja saling mempengaruhi.

Sedangkan dalam Abbas (2007:9) mengatakan faktor penyebab stres menurut para ahli digolongkan menjadi tiga yaitu:

1. Stress Psikologik

Yang termasuk dalam kelompok ini seperti buruk sangka, kekecewaan sebab gagal mendapatkan sesuatu yang diinginkan, iri hati, dendam, perasaan cemburu, sikap bermusuhan, konflik pribadi dan keinginan yang diluar kemampuan.

2. Stressor fisik biologik

Adapun yang termasuk dalam kelompok stressor ini antara lain seperti penyakit yang tidak kunjung sembuh, keadaan fisik yang kurang sempurna atau kurang sempurna atau kurang berfungsi salah satu anggota tubuhnya.

3. Stressor sosial

Stressor sosial sendiri dibagi menjadi tiga faktor yaitu:

- a. Faktor pekerjaan: kesulitan mendapat pekerjaan, jenis pekerjaan yang tidak sesuai dengan bidang keahlian.
- b. Faktor keadaan kehidupan keluarga: relasi antar anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, anak yang terlalu nakal.
- c. Faktor keadaan lingkungan: maraknya tindakan kriminalitas, harga kebutuhan pokok meningkat, suara bising, polusi udara, tawuran antar pelajar, ekonomi yang tidak stabil dan masih banyak lainnya.

Penerapan kaidah-kaidah psikologi juga diterapkan dalam bidang olahraga, dalam olahraga yaitu psikologi olahraga, dimana peran psikologi berlaku untuk orang yang terlibat langsung di dalam lingkungan pertandingan seperti wasit dan pelatih. Misalnya, pemahaman dan keterampilan praksis tentang kiat-kiat menanggulangi stres selama bertugas di lapangan amat perlu bagi seorang wasit.

Buku *"Psychology of officiating"* (Weinberg & Richardson, 1990) adalah salah satu bukti kepedulian di dalam meneropong masalah-masalah yang dihadapi seorang wasit dalam pertandingan, baik yang menyangkut persiapan sebelum maupun pada saat menjadi wasit.

Dalam hal ini jelas bahwa faktor psikologis memegang peranan penting dalam tugas kerja wasit. *"Yet top officials identify confidence, judgment, rapport, and decisiveness as the qualities most essential, though more difficult to learn, for successful officiating. What separates the best officials from the rest of the pack is psychological skills, which few officials take time to develop"* (hal.1). Hasil penelitian Rainey 1995 *Sportpsychologie Bulletin* dalam Hoedaya (2007:19)

menunjukkan adanya empat faktor penyebab stres yang biasa dialami wasit *baseball* dan *softball* yaitu “(1) *faalangst (bijvoorbeeld angst voor concentratieverlies)*, (2) *angst voor fysiek geweld (bijvoorbeeld agressie vanwege spellers)*, (3) *tijdsproblemen (bijvoorbeeld conflict tussen beroep of familie en scheidsrechterij)*, en (4) *interpersoonlijke conflicten (bijvoorbeeld met overgeprikkelde coaches)*”. Sumber stres yang biasanya dialami tersebut adalah

1. Takut Gagal: misalnya takut kehilangan konsentrasi.
2. Takut akan Agresi Fisik: misalnya agresivitas yang dilakukan pemain.
3. Masalah Pengaturan Waktu: misalnya konflik waktu menyangkut kepentingan keluarga dan tugas perwasitan.
4. Konflik Interpersonal: misalnya menghadapi pelatih yang mudah tersinggung.

Menurut ahli lain Breauer (1990) dalam Winarsunu (2008:83) faktor stres yang memiliki kontribusi pada stres kerja meliputi

1. Waktu yang tidak cukup untuk menyelesaikan pekerjaan, arah dan tujuan yang kurang jelas.
2. Tidak adanya pengakuan.
3. Kurangnya kesempatan untuk partisipasi, tanggung jawab tanpa wewenang, prasangka dan kefanatikan.
4. Miskinnya interaksi yang menyebabkan perbedaantujuan dan nilai-nilai.
5. Kondisi kerja yang berbahaya dan tidak menyenangkan.
6. Kontrol kerja yang rendah.
7. Pekerjaan yang berbahaya.

6. Tahapan Stres

Stres yang dialami seseorang dapat melalui beberapa tahapan, menurut Van Amberg (1979) dalam Hidayat (2011:59) tahapan stres dibagi menjadi enam tahap yaitu:

1. Tahap pertama

Merupakan tahap yang ringan dari stres yang ditandai dengan adanya semangat kerja besar, penglihatantajam tidak seperti pada umumnya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan yang tidak seperti biasanya kemudian merasa senang aka pekerjaannya akan tetapi kemampuan yang dimilikinya semakin berkurang

2. Tahap kedua

Pada proses tahap kedua ini seseorang memiliki ciri sebagai berikut adanya perasaan letih sewaktu bangun pagi yang semestinya segar, terasa lelah sesudah makan siang, cepat lelah menjelang sore, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman, denyut jantung berdebar-debar lebih dari biasanya, otot punggung dan tekuk semakin tegang dan tidak bisa santai.

3. Tahap ketiga

Mengalami gangguan seperti pada lambung dan usus seperti adanya keluhan gastritis, buang air besar tidak teratur, ketegangan otot semakin terasa, terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur, lemah, terasa tidak memiliki tenaga

4. Tahap keempat

Segala pekerjaan yang menyenangkan terasa membosankan, semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara adekuat, tidak mampu melaksanakan kegiatan sehari-hari adanya gangguan pola

tidur, sering menolak ajakan karena perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak diketahui penyebabnya.

5. Tahap kelima

Kelelahan fisik secara mendalam, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan dan sederhana, gangguan pada sistem pencernaan semakin berat dan kecemasan semakin meningkat.

6. Tahap keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak dan seseorang mengalami panik dan perasaan takut mati dengan ditemukan gejala seperti detak jantung semakin keras, susah bernafas, terasa gemetar seluruh tubuh dan berkeringat, kemungkinan terjadi kolaps atau pingsan.

7. Hormon terkait dengan stres

Stres telah menjadi bagian dari rutinitas hidup. Dalam kadar tertentu stres bermanfaat untuk mengimbangi naik turunnya periode kehidupan. Ketika individu mengalami stres apa pun jenisnya, tubuh akan mengeluarkan hormon (Arora, 2008:13). adapun hormon tersebut adalah:

1. Hormon Kortisol

Tubuh akan mengeluarkan kortisol (hormon steroid) ke aliran darah. Hormon stres ini membantu individu dalam mengatasi situasi hidup sehari-hari.

Kortisol dihasilkan oleh kelenjar adrenal (sepasang kelenjar kecil yang terletak di atas ginjal). Tubuh manusia secara konstan melakukan proses generasi, memecah diri kemudian membentuk yang baru lagi. Kortisol menjadi pusat yang penting dalam tahapan ini. Ketika anda mengalami stress (kegembiraan, marah, terkejut dan ketakutan), maka tubuh akan melepaskan hormon kortisol.

Kortisol mempengaruhi proses pemakaian protein, karbohidrat serta lemak dalam makanan. Kortisol yang berlebihan juga memiliki fungsi yang penting yaitu mempertahankan tekanan darah dan menekan reaksi tubuh seperti alergi, radang dan nyeri. Kortisol dihasilkan lebih banyak pada sore hari. Kortisol menyediakan energi untuk memulai hari. Ketika menjelang sore, kadar kortisol menurun hingga 90%. Karena kehidupan masa kini *stressfull* banyak orang yang memproduksi hormon kortisol dalam jumlah berlebihan hingga berhubungan dengan kondisi kesehatan.

2. Hormon Penyeimbang

Serotonin, noradrenalin dan dopamin adalah tiga hormon penting yang diproduksi tubuh yang membuat merasa “baik dan seimbang” atau dengan kata lain normal. Stres yang dialami setiap individu berpengaruh terhadap hormon-hormon tersebut. Adapun hormon itu bisa dijelaskan:

- a. Serotonin adalah hormon yang membuat anda bisa tidur dengan lelap. Stres dapat mengganggu produksi hormon ini yang kemudian mengakibatkan gangguan siklus tidur.
- b. Noradrenalin diproduksi kelenjar adrenal. Noradrenalin berhubungan dengan pengeluaran adrenalain oleh tubuh ketika mengalami stres. Noradrenalin akan memberi tambahan energi dan juga berhubungan dengan siklus energi suatu individu. Stres yang berlebihan akan mengikis energi dan menekan semua semangat yang ada.
- c. Dopamin adalah hormon yang berhubungan dengan hormon yang mematikan sensasi nyeri (hormon endorfin) ketika stres meningkat, tubuh akan berkompromi dengan memproduksi dopamin dan sebaliknya. Dopamin adalah

hormon yang membantu dalam menikmati rasa senang. Jika individu terlalu stres dopamin akan dilepaskan dalam jumlah sedikit sehingga perasaan senang pun akan hilang dan individu akan merasa depresi.

8. Penilaian Terhadap Stress

Lazarus & Folkman (Serafino, 2006) menyatakan secara umum stres memiliki proses penilaian yang disebut *cognitive appraisal*. *Cognitive appraisal* adalah proses mental dimana individu menilai 2 aspek, kedua aspek ini membedakan 2 tipe penilaian yaitu:

a. Penilaian individu mengenai pengaruh terhadap *well being* individu, yang disebut *primary appraisal*. *Primary appraisal* dapat menghasilkan 3 keputusan apakah situasi dihadapi individu tersebut irrelevant, good atau stressful. Kondisi/situasi yang dinilai negatif oleh individu dapat dipandang sebagai:

1. Bahaya (*harm*) terhadap kerusakan yang sudah diakibatkan oleh suatu peristiwa.
2. Ancaman (*threat*) terhadap potensi terjadi dimasa yang akan datang.
3. Tantangan (*challenge*) potensi untuk mengatasi situasi yang tidak menyenangkan akibat suatu peristiwa dan mengambil keuntungan peristiwa tersebut.

Lazarus dalam Wangsadjaja (2007:125) menyatakan *Primary Appraisal* memiliki tiga komponen yaitu:

a. *Goal Relevance* yaitu penilaian yang mengacu pada tujuan yang dimiliki individu, yaitu bagaimana hubungan peristiwa yang terjadi dengan tujuan personalnya.

b. *Goal congruence or incongruence* yaitu penilaian yang mengacu pada apakah hubungan antara peristiwa dilingkungan dan individu tersebut konsisten dengan keinginan individu atau tidak dan apakah hal tersebut menghalangi dan memfasilitasi tujuan personalnya. Jika menghalangi *incongruence* dan bila sebaliknya *congruence*

c. *Type of ego involvement*, yaitu penilaiannya mengacu pada berbagai macam identitas ego atau komitmen individu.

a. Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*) merupakan penilaian mengenai kemampuan individu melakukan *coping* beserta sumber daya yang dimilikinya apakah cukup mampu menghadapi *harm* (bahaya), *threat* (ancaman) dan *challenge* (tantangan) dalam peristiwa yang terjadi, mengevaluasi potensi atau kemampuan dan menentukan seberapa efektif potensi kemampuan yang dapat digunakan untuk menghadapi suatu kejadian.

Lazarus dalam Wangsadjaja (2006:127) menyatakan bahwa *Secondary Appraisal* memiliki tiga komponen yaitu:

1. *Blame and Credit* merupakan penilaian mengenai siapa yang bertanggung jawab atas situasi menekan yang terjadi atas diri individu.
2. *Coping Potentia* merupakan penilaian mengenai siapa yang bertanggung jawab atas situasi menekan atau mengaktualisasi komitmen pribadinya
3. *Future Expectancy* merupakan penilaian mengenai apakah untuk alasan tertentu individu mungkin berubah secara psikologis untuk menjadi lebih baik atau buruk.

9. Manajemen Stress

Stres yang timbul karena tuntutan kerja dapat dicegah timbulnya dan dapat dihadapi tanpa memperoleh dampaknya yang negatif. Manajemen stres lebih daripada sekadar mengatasinya, yakni belajar menanggulangi secara adaptif dan efektif.

Menurut Suprihanto dkk dalam Rivai & Mulyadi (2013:319) mengatakan bahwa dalam sudut pandang organisasi, manajemen mungkin tidak khawatir jika karyawannya mengalami stres yang ringan. Alasannya karena pada tingkat stres tertentu akan memberikan dampak yang positif. Namun dalam kondisi tingkat stres dalam tingkatan yang tinggi dapat menurunkan kinerja. Oleh sebab itu perlu di pendekatan yang tepat. Terdapat dua pendekatan dalam organisasi yaitu:

1. Pendekatan individu

Pendekatan dengan cara individual yang cukup efektif meliputi: pengelolaan waktu, latihan fisik, latihan relaksasi dan dukungan sosial.

2. Pendekatan Organisasional

Beberapa penyebab stres adalah tuntutan dari tugas dan peran struktur organisasi yang semua dikendalikan oleh manajemen, sehingga faktor itu dapat dirubah. Oleh karena itu, strategi yang mungkin digunakan oleh manajemen adalah melalui seleksi, penempatan, penetapan tujuan, redesain pekerjaan, pengambilan keputusan partisipatif, komunikasi organisasi dan program kesejahteraan.

Manajemen stres yang lain adalah dengan cara meningkatkan strategi *coping* yaitu koping yang berorientasi pada tugas (*task oriented*) yang dikenal dengan *problem solving* strategi dan *ego oriented reaction* reaksi yang berorientasi pada ego.

1. *Task Oriented Reaction* (reaksi berorientasi pada tugas)

Reaksi ini merupakan koping yang digunakan dalam mengatasi masalah, meliputi *afektif*(perasaan), *kognitif* dan *psikomotor*. Reaksi ini dapat dilakukan seperti berbicara dengan orang lain tentang masalah yang dihadapi untuk dicari jalan keluarnya, mencari tahu lebih banyak tentang keadaan yang dihadapi melalui buku bacaan ataupun orang ahli, atau juga dapat berhubungan dengan kekuatan supranatural, melakukan latihan-latihan yang dapat berhubungan mengurangi stres serta membuat alternatif pemecahan masalah dengan menggunakan strategi prioritas.

2. *Ego Oriented Reaction* (reaksi berorientasi pada ego)

Reaksi ini dikenal dengan mekanisme pertahanan diri secara psikologis agar tidak mengganggu gangguan psikologis yang lebih dalam. Diantara mekanisme pertahanan diri yang dapat digunakan untuk melakukan proses adaptasi psikologis antara lain:

a. *Rasionalisasi*

Merupakan suatu usaha untuk menghindari dari masalah psikologis dengan selalu memberikan alasan secara rasional sehingga masalah yang dihadapi dapat teratasi.

b. *Displacemant*

Merupakan upaya untuk mengatasi masalah psikologis dengan melakukan pemindahan tingkah laku kepada objek lain, sebagai contoh apabila seseorang terganggu akibat situasi yang ramai maka temannya yang disalahkan.

c. Kompensasi

Upaya untuk mengatasi masalah dengan cara mencari kepuasan pada situasi yang lain seperti memiliki masalah karena menurunnya daya ingat maka akan menonjolkan kemampuan yang dimilikinya.

d. Proyeksi

Merupakan mekanisme pertahanan diri dengan menempatkan sifat batin sendiri ke dalam sifat batin orang lain, seperti dirinya membenci pada orang lain kemudian mengatakan pada orang bahwa orang lain yang membencinya.

e. Regresi

Upaya untuk mengatasi masalah dengan cara menghilangkan pikiran masa lalu yang buruk dengan melupakannya atau menahan kepada alam tidak sadar dan sengaja dilupakan.

f. Supresi

Upaya untuk mengatasi masalah dengan menekan masalah yang diterima dengan sadar dan individu tidak memikirkan hal-hal yang kurang menyenangkan.

g. Denial

Upaya pertahanan diri dengan cara penolakan terhadap masalah yang dihadapi atau tidak mau menerima kenyataan yang dihadapinya.

Homeostatis merupakan manajemen stres yang lain. Yang merupakan suatu keadaan untuk mempertahankan keseimbangan dalam mengatasi kondisi yang dialaminya. Proses homeostatis ini dapat terjadi apabila tubuh mengalami stres yang ada hingga tubuh secara alamiah akan melakukan mekanisme pertahanan diri untuk menjaga kondisi menjadi seimbang, atau juga dapat

dikatakan bahwa homeostatis adalah suatu proses perubahan yang terus menerus untuk memelihara stabilitas dan beradaptasi terhadap kondisi lingkungan sekitarnya. Homeostatis ini dikendalikan oleh suatu sistem endokrin dan syaraf otonom. (Hidayat, 2011:65)

10. Stres Dalam Pandangan Islam

Stres merupakan suatu hal yang mendapat tempat tersendiri dalam kajian islam. Dalam pandangan islam stres merupakan hasil dari faktor-faktor berikut:

- a. Takut yang berlebihan dan mencoba melihat dan mengendalikan takdir.
- b. Kerugian, bahkan kehilangan orang dan hal-hal yang kita sayangi dalam hidup dan ketidakmampuan kita untuk memulihkan kerugian tersebut.
- c. Konflik batin, hati dan pikiran antara apa yang dikenal sebagai kebenaran dan kegagalan kita untuk menerimanya sebagai kebenaran. Penerimaan kebenaran mungkin memerlukan perubahan kebiasaan dan cara hidup yang terkadang terasa sulit untuk beberapa alasan, seperti kesenangan, kegembiraan, rasa kebanggaan, kegembiraan dll.

Hal ini ditunjukkan dalam sebuah ayat dalam al qur'an yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan . dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan ,”Inna lillahi wa inna ilaihi rajiun” . Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk” . (QS Al Baqarah, 2:155-157)

Ayat berikutnya ini juga menunjukkan konsep tentang stres yang berbunyi.

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ

“Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta.” (QS.Thahaa, 20:124)

Jadi dapat disimpulkan bahwa stres merupakan hasil dari kekurangan kedamaian batin karena konflik dalam diri dan menyebabkan gangguan eksternal pada perilaku dan kesehatan. Kedamaian batin hanya dapat dicapai dengan percaya pada Allah, Tuhan Yang Maha Kuasa.

Stres bisa terjadi karena masalah yang timbul akibat ulah manusia itu sendiri hal ini sesuai yang di jelaskan dalam firman Allah dalam Al Qur’an yang berbunyi:

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

“Dan apa saja yang musibah (masalah) yang menimpa kamu disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)”.(QS As-sura’ 30)

وَإِذَا أَدَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبُهُمْ مُصِيبَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ

“Dan apabila kami limpahkan (rasakan) suatu rahmat kepada manusia, niscaya mereka gembira dengan rahmat itu. Dan apabila mereka ditimpa musibah (masalah atau bahaya) disebabkan karena kesalahan yang telah dikerjakan oleh tangan mereka sendiri, maka mereka menjadi berputus asa”.(QS Ar-Ruum 36)

C. Wasit (Referee)

1. Definisi

Wasit adalah orang yang berkuasa, dalam berbagai olahraga, yang bertanggung jawab untuk mengurus permainan dari sudut pandang netral dan membuat keputusan yang diterapkan oleh peraturan sebuah olahraga.

Wasit memiliki otoritas, yang bertanggung jawab untuk memimpin pertandingan dari sudut pandang netral dan membuat keputusan yang berdasarkan peraturan olahraga, termasuk keputusan *sportif* seperti ejeksi. Pejabat yang bertugas dalam hal ini dapat disebut, sebagai wasit, atau dengan berbagai panggilan lain juga (tergantung pada olahraga), termasuk umpiree, penjaga garis, hakim, wasit, arbiter, hakim garis, komisaris, pencatat waktu, *touch judge* atau aturan resmi (oleh Komite Olimpiade Internasional).

Istilah wasit dalam bahasa Inggris "*Referee*" berasal dari permainan sepakbola. Awal mulanya dalam tiap pertandingan sepakbola tidak ada wasit, apabila terjadi pelanggaran/ perselisihan dalam suatu pertandingan kapten dari setiap tim saling berkonsultasi untuk menyelesaikan pelanggaran/perselisihan yang terjadi di lapangan. Kemudian peran ini selanjutnya diberikan kepada seorang *umpire*. Setiap tim membawa *umpire*-nya masing-masing sehingga masing-masing kapten tim dapat berkonsentrasi kepada permainan.

Akhirnya, seorang yang dianggap netral dinamai *referee* (dari *would be "referred to"*) bertindak sebagai orang yang akan menyelesaikan permasalahan jika *umpire* tidak bisa menyelesaikannya. *Referee/wasit* pada awal mula tugasnya tidak berada di lapangan sampai tahun 1891, ketika *umpire* menjadi *linesman*/asisten wasit. (<http://id.wikipedia.org/wiki/wasit>) akses:13 mei 2013.

2. Syarat dan Tugas Wasit

a. Syarat-syarat menjadi wasit

syarat menjadi wasit harus memenuhi persyaratan sebagai berikut:

1. Berbadan sehat menurut keterangan dokter (tidak berkaca mata, tidak buta warna dan penglihatan baik)
2. Umur lebih dari 17 tahun.
3. Berijazah minimal SMA atau yang sederajat.
4. Memahami dan melaksanakan janji wasit yang berbunyi:

“saya berjanji dengan sungguh-sungguh akan memenuhi kewajiban saya sebagai wasit dengan sebaik-baiknya dan seadil-adilnya, memegang teguh dasar dan tujuan PSSI dan menjalankan semua peraturan PSSI/KOMDA dengan sebaik-baiknya, demi keluhuran korps wasit pada khususnya dan keolahragaan pada umumnya”.

Dalam pertandingan sepakbola profesional, terdapat 4 petugas yang memimpin jalannya pertandingan, yaitu wasit utama, 2 hakim garis, dan seorang petugas di pinggir tengah lapangan (wasit cadangan). Berhasil atau tidaknya seorang wasit didalam memimpin dalm suatu pertandingan juga ditentukan oleh kemampuan kedua penjaga garis. Adapun tugas perangkat wasit adalah sebagai berikut:

1. Wasit Utama (*Referee*)
 - a. Menegakan dan Menjalankan Peraturan bersifat mutlak.
 - b. Membuat Keputusan yang memihak pada tim yang dirugikan pemain tim lain.
 - c. Membuat Catatan Jalannya Pertandingan.
 - d. Memberikan Tendangan Bebas

2. Penjaga Garis / Asisten Wasit (*Linesman*)

- a. Membantu tugas wasit dalam berpegang teguh pada Peraturan-peraturan yang berlaku.
- b. Memberikan Isyarat kepada Wasit dalam Hal-hal sebagai berikut:
 1. Menentukan Arah Bola (*Trow In, Corner Kick, Goal Kick dan Goal*).
 2. Menentukan Seorang Pemain *off-side* atau tidak

3. Wasit Cadangan

- a. Menggantikan Wasit atau Hakim Garis apabila ada yang berhalangan.
- b. Mengurus Pegantian pemain.
- c. Memberi Isyarat pada Wasit jika pertandingan sudah Selesai.
- d. Mengatur *official* dalam pemain Pengganti.
- e. Menerima Isyarat dari wasit tentang penghentian pertandingan.
- f. Memberikan pendapatnya bila di minta oleh wasit utama.

a. Isyarat wasit dan asisten wasit dalam pertandingan

Isyarat adalah suatu tanda berkenaan dengan permainan. Dalam permainan sepakbola, isyarat tersebut dapat diberikan oleh wasit atau hakim garis. Isyarat wasit dapat berupa bunyi peluit atau gerakan tangan bunyi peluit dari wasit umumnya digunakan sebagai isyarat dalam hal-hal berikut:

1. terjadi pelanggaran atas peraturan permainan
2. memulai dan menghentikan pertandingan
3. terjadi gol
4. ada pemain yang cedera berat
5. bola keluar lapang dalam pelaksanaannya, isyarat dengan bunyi peluit sering diikuti dengan gerakan tangan,

a. Gerakan Tangan

Gerakan tangan ini digunakan untuk memperjelas keputusan, isyarat wasit yang berupa bunyi peluit akan diikuti dengan gerakan tangan. Ada pun gerakan tangan ini menyesuaikan dengan pelanggaran sesuai peraturan permainan.

Dalam penunjukkan peran wasit didalam suatu pertandingan, apakah berperan menjadi wasit utama (*referee*), asisten wasit (*linesman*) atau wasit cadangan ini ditunjuk langsung oleh Komisi Wasit. Komisi Wasit dalam tiap jenjang kepengurusan PSSI terdapat 1 Ketua Komisi Wasit

Hal Ini sesuai dengan isisalah satu pasal dalam Statuta PSSI yang menyebutkan bahwa dalam setiap pertandingan dilingkungan PSSI dipimpin oleh Wasit yang ditunjuk oleh pengurus Pusat PSSI, Pengprov PSSI atau PSSI Kab/Kota menurut tingkat dan Wewenangnya. Statuta PSSI (Kursus Wasit C2, C3 Pengprov PSSI Jawa tengah, 2013)

3. Jenjang Wasit Sepakbola

Wasit dan Asisten Wasit menurut badan yang menaungi sepakbola di indonesia, PSSI (*Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia*) wasit dididik dan dilatih dalam sebuah kursus berjenjang. Jenjang pertama seorang wasit yaitu mengikuti kursus C3, yaitu lisensi yang harus diambil wasit pada tingkat dasar. Lisensi ini berlaku untuk memimpin pertandingan level kota atau kabupaten.

Lisensi selanjutnya yang harus diambil Wasit setelah memiliki lisensi C3, yaitu kursus C2 (tingkat Provinsi). Kursus ini hanya boleh diselenggarakan oleh PSSI Tingkat Provinsi. Hampir sama dengan penyelenggaraan C3, Kursus C2 berlangsung selama sekitar satu minggu, dengan materi lebih kepada teori 17 peraturan permainan sepakbola dan penguasaan di lapangan. Kursus C2 juga

diakhiri dengan tes kebugaran standar FIFA, dengan lari 6 x 40 meter dan 20 x 150 meter dalam waktu 30 detik per 150 meternya.

Adapun syarat-syarat untuk mengikuti Kursus C2 yaitu surat keterangan sehat, surat keterangan bebas buta warna, ijazah terakhir, pas foto dan surat rekomendasi dari Pengcab kota/kabupaten di mana wasit itu aktif, tidak lupa fotokopi lisensi C3. Biaya untuk mengikuti tahap ini berkisar antara 2,5 – 3 juta rupiah, tergantung pada kebijakan PSSI Provinsi yang menyelenggarakan. Akomodasi selama kursus sudah termasuk didalamnya.

Wasit yang dinyatakan lulus dan memegang lisensi C2 berhak untuk memimpin pertandingan sepakbola tingkat provinsi, seperti Porprov, Popda, Porda atau turnamen-turnamen resmi di tingkat provinsi di mana wasit tersebut aktif.

Setelah memegang lisensi C2, wasit yang ingin melanjutkan jenjang karir di tingkat nasional wajib mengambil lisensi C1, yang hanya diselenggarakan oleh PSSI Pusat. Kursus wasit tingkat nasional ini juga berlangsung sekitar satu minggu dengan materi peraturan permainan dalam Bahasa Inggris.

Yang membedakan penyelenggaraan kursus C1 ini dengan kursus sebelumnya adalah pada hari pertama dilaksanakan tes kebugaran standar *FIFA* terlebih dahulu, dengan lari 6 x 40 meter dan 20 x 150 meter dalam waktu 30 detik per 150 meternya. Baru kemudian dilanjutkan dengan teori. Biaya mengikuti kursus ini terhitung mahal, sekitar 8 juta rupiah. Akomodasi selama kursus sudah termasuk didalamnya.

Syarat-syarat untuk mengikuti kursus C1 yaitu surat rekomendasi dari PSSI Provinsi (Pengprov) di mana wasit tersebut aktif, surat keterangan sehat,

surat keterangan bebas buta warna, ijazah terakhir, pas foto dan fotokopi lisensi C2. Wasit yang lulus kursus C1 berhak untuk memimpin pertandingan level nasional, seperti Liga Indonesia dan Liga Amatir, dan juga harus lulus dalam penyegaran wasit yang dilaksanakan sebelum kompetisi Liga Indonesia diputar.

Wasit yang memimpin Liga Indonesia level teratas seperti ISL, memperoleh bayaran 5 juta rupiah per pertandingan, belum termasuk akomodasi dan transportasi. Nilai yang cukup besar untuk sebuah tugas selama sekitar 90 menit di lapangan.

Bagi wasit yang masih berusia di bawah 30 tahun dan sudah memegang lisensi C1, berpeluang untuk mengikuti Kursus Wasit *FIFA* yang diselenggarakan oleh AFC di wilayah benua masing-masing. Sayang sekali hanya sedikit di antara wasit Indonesia yang sudah berlisensi *FIFA*. (Kursus Wasit C2, C3 Pengprov PSSI Jawa tengah, 2013PSSI)

4. Wasit dan Kepemimpinan

Wasit merupakan sebuah pemimpin dalam sebuah pertandingan, kita ketahui seorang wasit adalah seseorang yang menjalankan tugas mengarahkan dan mempengaruhi para pemain dalam hal melaksanakan pertandingan. Kepemimpinan wasit yang baik akan mempengaruhi jalannya pertandingan.

Agar wasit memiliki kualitas kepemimpinan dan mampu menjalankan tugasnya dengan baik dan pertandingan mampu berjalan dengan lancar aman dan tertib perlu adanya perbaikan dalam kepemimpinan. Beberapa upaya perbaikan yang harus dilakukan menurut Ir Akmad Kamili, M.Si dalam acara kursus wasit C3 2013 adalah:

1. Dengan menambah pengetahuan melalui latihan

2. Belajar sendiri dengan banyak membaca buku
3. Banyak menimba atau mempelajari pengalaman dari luar
4. Harus tanggap, dapat menjabarkan ide-ide, konsep dan kebijakan
5. Melatih diri berpikir secara kreatif berpikir orisinal dan futuristis
6. Menjaga penampilan

Wasit merupakan seorang pemimpin dalam sebuah pertandingan. Karena wasit adalah seorang yang memiliki kemampuan lebih dipercayakan dan ditunjuk untuk mengatur jalannya suatu pertandingan. dari kata pemimpin inilah muncul istilah kepemimpinan (setelah melalui proses panjang). Sebagaimana tujuan Allah subhanahuata'ala menciptakan manusia didunia sebagai pemimpin (Rivai & Mulyadi 2013:1). Hal ini ditunjukkan dalam firman Allah yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً
 قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَن يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ سَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالُوا إِنَّا نَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Ingatlah ketika Tuhanmu berfirman kepada para Malaikat sesungguhnya aku hendak menjadikan seorang khalifah dimuka bumi.” mereka berkata: “mengapa engkau hendak menjadikan (khalifah) dibumi itu orang yang akan membuat kerusakan padanya dan menumpahkan darah, padahal kami senantiasa bertasbih dengan memuji engkau dan mensucikan engkau? tuhan berfirman “sesungguhnya aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui”.”(qs al-baqarah 2:30)

Selain ayat diatas dalam Al Qur'an menyebutkan pemimpin atau wasit dalam sebuah pertandingan harus ditaati karena wasit memiliki penguasaan tentang aturan dalam sepakbola adalah ayat dibawah ini:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ

”Hai orang-orang yang beriman taatilah Allah dan Taatilah Rasul-nya dan ulil amri diantara kamu.(QS Al-Nisa 4:59)

Dalam tinjauan islam sendiri telah disebutkan juga seberapa berat tugas seorang pemimpin hakim (wasit) seperti dituangkan HR. Abu Dawud dan Aththahawi dalam Ahmad Su’udi (2000:92)

“Hakim terdiri atas tiga golongan. Dua golongan hakim masuk neraka dan segolongan hakim masuk surga. Yang masuk surga adalah yang mengetahui kebenaran hukum dan mengadili dengan hukum tersebut. Bila seseorang hakim mengetahui yang haq tapi tidak mengadili dengan hukuman tersebut, bahkan bertindak dzalim dalam memutuskan perkara, maka dia masuk neraka. Yang segolongan lagi yang bodoh, tidak mengetahui, yang tidak mengetahui yang haq dan memutuskan perkara berdasarkan kebodohnya, maka dia juga masuk neraka”.

