Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 35137-35145

Tingkat Kecemasan Wasit Karate Berlisensi Daerah Forki Provinsi Jambi Pada Saat Memimpin Pertandingan

Wahyu Dwi Putra[1], Palmizal[2], Adrizal[3]
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi
e-mail: wahyudwiputra279@gmail.com [1], palmizal@unja.ac.id[2], mohdadrizal@unja.ac.id[3]
Corresponding Author: Wahyu Dwi Putra

Published: Juni 2026

ABSTRACT
This study aims to determine the anxiety level of regional licensed karate referees of FORKI Jambi Province in leading competitions. Anxiety is an important psychological aspect that can affect concentration, decision-making, and referee performance on the field. This study employed a descriptive quantitative approach using a survey method. The research sample consisted of 35 referees selected through total sampling technique. The research instrument was a Likert-scale questionnaire consisting of 38 statements based on intrinsic and extrinsic anxiety factors. Data analysis was conducted using descriptive statistics with percentages. The results showed that the anxiety level of karate referees was in the moderate category. The majority of respondents were in the anxious category (51.4%), followed by the less anxious category (37.1%), and the highly anxious category (11.4%), while no referees were categorized as not anxious. Both intrinsic and extrinsic factors contributed to the emergence of anxiety, with extrinsic factors such as pressure from coaches, spectators, and competition situations having a more dominant influence. Furthermore, negative thoughts were identified as the most influential indicator of referee anxiety. These findings indicate that all referees experience anxiety at varying levels when leading competitions.
Keywords: Anxiety, Karate Referee, FORKI Jambi, Sports Psychology.

ABSTRAK
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi dalam memimpin pertandingan. Kecemasan merupakan aspek psikologis penting yang dapat memengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, serta kinerja wasit di lapangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 35 wasit yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang terdiri dari 38 butir pernyataan berdasarkan faktor intrinsik dan ekstrinsik kecemasan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wasit berada pada kategori sedang. Mayoritas responden berada pada kategori cemas sebesar 51,4%, diikuti kategori kurang cemas sebesar 37,1%, dan sangat cemas sebesar 11,4%, serta tidak terdapat wasit pada kategori tidak cemas. Faktor intrinsik dan ekstrinsik sama-sama berkontribusi terhadap munculnya kecemasan, dengan faktor ekstrinsik seperti tekanan pelatih, penonton, dan situasi pertandingan memiliki pengaruh yang lebih dominan. Selain itu, indikator pikiran negatif menjadi aspek yang paling berpengaruh terhadap kecemasan wasit. Temuan ini menunjukkan bahwa seluruh wasit mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat saat memimpin pertandingan.
Kata Sandi: Kecemasan, Wasit Karate, FORKI Jambi, Psikologi Olahraga

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu sarana penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, tidak hanya dari aspek kesehatan fisik, tetapi juga dalam pembentukan karakter, disiplin, dan sportivitas. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pesat di indonesia adalah karate yang berada di bawah naungan federasi olahraga karate-do indonesia (forki). Karate secara rutin dipertandingkan dalam berbagai kejuaraan, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional, dengan kategori pertandingan kata dan kumite yang memiliki aturan serta sistem penilaian yang ketat berdasarkan regulasi world karate federation. Perkembangan olahraga karate yang semakin kompetitif menuntut

terselenggaranya pertandingan yang berkualitas dan didukung oleh perangkat pertandingan yang profesional, salah satunya adalah wasit (danardono, 2006; piepiora et al., 2024).

Dalam pertandingan karate, wasit memiliki peran yang sangat strategis karena setiap keputusan yang diambil akan berdampak langsung terhadap hasil pertandingan, kondisi psikologis atlet, serta kredibilitas suatu kompetisi. Seorang wasit dituntut mampu mengambil keputusan secara cepat, tepat, dan objektif di tengah dinamika pertandingan yang berlangsung dengan tempo tinggi. Selain penguasaan peraturan dan kemampuan teknis, wasit juga dituntut memiliki kesiapan mental yang baik agar mampu menjalankan tugas secara profesional. Salah satu aspek psikologis yang sangat penting bagi seorang wasit adalah kemampuan dalam mengendalikan kecemasan ketika memimpin pertandingan (terekli & çobanoglu, 2019).

Kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan perasaan gugup, khawatir, dan takut yang disertai aktivasi fisiologis tubuh (weinberg & gould, 2023). Dalam konteks psikologi olahraga, kecemasan muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap menekan atau mengancam. Pada perwasitan karate, kecemasan dapat timbul akibat tuntutan untuk mengambil keputusan yang tepat di bawah tekanan pertandingan yang kompetitif. Kecemasan tersebut dapat berupa kecemasan kognitif, seperti rasa ragu dan khawatir melakukan kesalahan dalam pengambilan keputusan, maupun kecemasan somatik, seperti peningkatan denyut jantung, ketegangan otot, dan rasa gugup. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat mengganggu konsentrasi, menurunkan fokus perhatian, serta memengaruhi kualitas pengambilan keputusan seorang wasit (jatra & rezki, 2022; pratama & utami, 2024).

Tingkat kecemasan yang dialami wasit dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi pengalaman memimpin pertandingan, tingkat kepercayaan diri, kemampuan regulasi emosi, serta kondisi fisik dan mental. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi tekanan dari atlet, pelatih, penonton, dukungan suporter, pentingnya pertandingan, dan jadwal pertandingan yang padat. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kelelahan fisik dan mental sehingga berpotensi memperbesar risiko munculnya kecemasan pada wasit. Penelitian menunjukkan bahwa kecemasan, kepercayaan diri, dan motivasi memiliki hubungan yang erat dengan kinerja seorang wasit dalam memimpin pertandingan (nurfani et al., 2022). Oleh karena itu, kesiapan mental menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pembinaan perwasitan selain aspek teknis (supriyatni, 2021).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada beberapa kejuaraan karate tingkat kabupaten dan provinsi di jambi selama tahun 2024–2025, ditemukan bahwa wasit berlisensi daerah menghadapi tekanan psikologis yang cukup tinggi ketika memimpin pertandingan. Tekanan tersebut terlihat dari adanya keraguan dalam pengambilan keputusan, respons yang kurang tegas, serta perubahan ekspresi pada situasi tertentu, terutama pada partai final atau pertandingan yang melibatkan atlet unggulan. Suasana arena yang ramai, tingginya ekspektasi kontingen, serta padatnya jadwal pertandingan menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada penurunan konsentrasi. Selain itu, wasit senior cenderung lebih mampu mengendalikan tekanan dibandingkan wasit yang relatif baru. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa tekanan psikologis dapat memengaruhi ketepatan dan objektivitas pengambilan keputusan wasit selama pertandingan (lestari et al., 2020).

Penelitian mengenai kecemasan pada wasit olahraga telah banyak dilakukan pada cabang olahraga lain, seperti sepak bola, futsal, dan tenis (firmansyah et al., 2019; jatra & rezki, 2022; syamsudar et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh novandi firdaus yusuf (2011) juga menunjukkan bahwa tingkat kecemasan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pengambilan keputusan wasit dalam cabang olahraga karate. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat kecemasan pada wasit karate, terutama wasit berlisensi daerah di bawah naungan forki provinsi jambi, masih sangat terbatas. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (research gap) yang perlu diisi melalui kajian empiris mengenai kondisi psikologis wasit karate saat memimpin pertandingan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah forki provinsi jambi pada saat memimpin pertandingan menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah forki

provinsi jambi saat memimpin pertandingan sehingga dapat memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis wasit serta menjadi dasar bagi forki provinsi jambi dalam menyusun program pembinaan mental dan pengelolaan kecemasan guna meningkatkan profesionalisme dan kualitas perwasitan dalam pertandingan karate.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan metode survei. Penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan suatu fenomena secara objektif menggunakan data berupa angka tanpa menguji hipotesis (Arikunto, 2010; Sugiyono, 2010). Dalam penelitian ini, metode survei digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi saat memimpin pertandingan.

Penelitian dilaksanakan di GOR Judo Kota Baru, Kota Jambi, Provinsi Jambi. Lokasi ini dipilih karena menjadi tempat pelaksanaan seleksi karate tingkat daerah dalam rangka persiapan Kejuaraan Nasional FORKI di Bandung pada 9–12 Mei 2026. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 25–26 April 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wasit karate berlisensi FORKI Provinsi Jambi yang berjumlah 35 orang, terdiri dari wasit/juri berlisensi WA, WB, JA, dan JB dari daerah maupun perguruan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2010), sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 responden.

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner (angket), observasi, dan dokumentasi. Kuesioner digunakan sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat kecemasan wasit melalui pernyataan tertutup yang diisi oleh responden (Sugiyono, 2013). Observasi dilakukan untuk mengamati kondisi wasit pada saat pertandingan berlangsung (Lince, 2022). Sementara dokumentasi digunakan untuk memperoleh data pendukung seperti data kejuaraan dan daftar wasit.

Instrumen penelitian berupa angket tertutup dengan skala Likert lima alternatif jawaban, yaitu Selalu (5), Sering (4), Kadang-kadang (3), Jarang (2), dan Tidak Pernah (1) untuk pernyataan positif, serta pembalikan skor untuk pernyataan negatif (Sugiyono, 2019). Instrumen disusun berdasarkan faktor kecemasan yang terdiri dari faktor intrinsik dan ekstrinsik mengacu pada teori Tangkudung & Mylsidayu (2017), dengan total 38 butir pernyataan.

Uji validitas instrumen dilakukan menggunakan validitas isi (content validity) melalui expert judgment berdasarkan teori yang digunakan. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan Microsoft Excel. Instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha > 0,60 (Ghozali, 2016).

Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan persentase untuk menggambarkan tingkat kecemasan wasit. Rumus yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:
P = Persentase
F = Frekuensi jawaban responden
N = Jumlah responden

Hasil analisis kemudian dikategorikan untuk menentukan tingkat kecemasan wasit (rendah, sedang, dan tinggi)

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi saat memimpin pertandingan berdasarkan analisis statistik deskriptif. Data diperoleh dari 35 responden dengan menggunakan instrumen angket skala Likert yang terdiri dari 38 butir pernyataan yang mencakup faktor intrinsik dan ekstrinsik.

Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum dilakukan analisis data penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen untuk memastikan bahwa angket yang digunakan layak dan akurat dalam mengukur tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi. Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel sebesar 0,324 pada 38 butir pernyataan (item 1–38). Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar daripada r tabel, sehingga seluruh butir pernyataan dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen. Hasil pengujian menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,985478 yang lebih besar dari nilai acuan 0,70, sehingga instrumen penelitian dinyatakan sangat reliabel. Selain itu, hasil analisis varians menunjukkan jumlah varians item sebesar 33,287 dan varians total sebesar 804,820 yang mengindikasikan konsistensi internal instrumen yang sangat baik. Adapun hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Item	R Hitung	R Tabel (0,324)	Keterangan
1–38	> 0,324	0,324	Valid

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item Varians	Varians Total	Cronbach's Alpha	Nilai Acuan	Keterangan
Kecemasan Wasit	33,287	804,820	0,985478	0,70	Sangat Reliabel

Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh butir pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan sebagai alat ukur. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel sehingga mampu digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi secara akurat dan konsisten. Hasil ini menjadi dasar yang kuat untuk melanjutkan analisis data pada tahap berikutnya.

Deskripsi Statistik Kecemasan Wasit

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data 35 responden wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi, diperoleh gambaran tingkat kecemasan wasit saat memimpin pertandingan berdasarkan indikator yang telah ditetapkan dalam penelitian. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi variabel kecemasan secara objektif tanpa pengujian hipotesis. Adapun indikator yang dianalisis meliputi faktor intrinsik dan ekstrinsik, yaitu moral, pengalaman, pikiran negatif, pikiran positif, pelatih, penonton, dan pemain. Berdasarkan hasil tersebut, diperoleh gambaran kecemasan wasit pada setiap indikator sebagai berikut:

Tabel 3. Statistik Deskriptif Tingkat Kecemasan Wasit

Indikator	Mean	Keterangan
Moral	2,94	Sedang
Pengalaman	2,80	Sedang

Pikiran Negatif	3,06	Sedang (tertinggi)
Pikiran Positif	3,03	Sedang
Pelatih	2,97	Sedang
Penonton	2,89	Sedang
Pemain	3,00	Sedang

Berdasarkan Tabe 3, seluruh indikator berada pada rentang nilai 2,80–3,06 yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wasit berada pada kategori sedang. Indikator dengan nilai tertinggi adalah pikiran negatif (mean 3,06), yang mengindikasikan bahwa aspek kognitif berupa keraguan dan kekhawatiran dalam pengambilan keputusan masih cukup dominan.

Kecemasan Berdasarkan Faktor Intrinsik

Hasil analisis faktor intrinsik menunjukkan distribusi kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi yang berasal dari faktor internal individu, seperti pengalaman, pengendalian emosi, serta aspek psikologis pribadi dalam menghadapi tekanan saat memimpin pertandingan. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh bahwa kecemasan wasit pada faktor intrinsik tersebar dalam beberapa kategori dengan kecenderungan dominan berada pada tingkat cemas. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal masih memiliki peran penting dalam memengaruhi kondisi psikologis wasit ketika menjalankan tugas di lapangan. Adapun distribusi kecemasan berdasarkan faktor intrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kecemasan Faktor Intrinsik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
105-125	Sangat Cemas	0	0%
85-104	Cemas	13	59,1%
65-84	Kurang cemas	9	40,9%
45-64	Tidak Cemas	0	0%
25-44	Sangat Tidak Cemas	0	0%
	Jumlah	**22**	**100%**

Berdasarkan Tabel 4, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas wasit berada pada kategori cemas (59,1%), sedangkan sisanya berada pada kategori kurang cemas (40,9%). Tidak ditemukan responden yang berada pada kategori tidak cemas. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor internal seperti pengalaman, kontrol emosi, dan aspek psikologis pribadi masih menjadi sumber kecemasan yang cukup dominan pada wasit.

Kecemasan Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Hasil analisis faktor ekstrinsik menunjukkan distribusi kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi yang berasal dari faktor luar individu, seperti tekanan pelatih, penonton, pemain, serta situasi dan atmosfer pertandingan. Faktor-faktor tersebut berperan sebagai sumber stres yang dapat memengaruhi kondisi psikologis wasit saat memimpin pertandingan. Berdasarkan hasil pengolahan data, kecemasan pada faktor ekstrinsik menunjukkan kecenderungan berada pada tingkat cemas hingga sangat cemas, yang mengindikasikan bahwa tekanan dari lingkungan pertandingan memiliki kontribusi yang cukup signifikan terhadap munculnya kecemasan wasit. Adapun distribusi kecemasan berdasarkan faktor ekstrinsik adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Kecemasan Faktor Ekstrinsik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
54,7-65	Sangat cemas	4	30,8%
44,3-54,6	Cemas	5	38,5%
33,9-44,2	Kurang cemas	4	30,8%
23,5-33,8	Tidak cemas	0	0%
13-23,4	Sangat tidak cemas	0	0%
Jumlah		**13**	**100%**

Dilihat dari Tabel 5, hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kategori yang memiliki kecemasan (tidak ada yang "tidak cemas"). Kategori dominan adalah cemas (38,5%), diikuti oleh sangat cemas dan kurang cemas (masing-masing 30,8%). Hal ini menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti tekanan pelatih, penonton, dan situasi pertandingan memiliki kontribusi signifikan terhadap munculnya kecemasan wasit.

Kecemasan Total (Intrinsik + Ekstrinsik)

Secara keseluruhan, hasil gabungan faktor intrinsik dan ekstrinsik menunjukkan distribusi tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi secara menyeluruh dalam menghadapi situasi pertandingan. Hasil analisis ini menggambarkan kondisi kecemasan yang dialami wasit tidak hanya berasal dari faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang saling berinteraksi dalam memengaruhi kondisi psikologis saat memimpin pertandingan. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa tingkat kecemasan wasit secara umum berada pada kategori cemas dengan variasi tingkat yang berbeda pada setiap responden. Adapun distribusi kecemasan total adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kecemasan Total Wasit Karate FORKI Jambi

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase %
159,6-190	Sangat cemas	4	11,4%
129,2-158,6	Cemas	18	51,4%
98,8-128,2	Kurang cemas	13	37,1%
68,4-97,8	Tidak cemas	0	0%
38-678,4	Sangat tidak cemas	0	0%
Jumlah		**35**	**100%**

Berdasarkan Tabel 6, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori cemas (51,4%), diikuti oleh kategori kurang cemas (37,1%), dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sangat cemas (11,4%). Tidak terdapat responden pada kategori tidak cemas, yang menunjukkan bahwa seluruh wasit memiliki tingkat kecemasan dalam berbagai derajat saat memimpin pertandingan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi berada pada kategori sedang. Kecemasan tersebut dipengaruhi oleh faktor intrinsik dan ekstrinsik, dengan faktor eksternal seperti tekanan pelatih dan penonton sebagai faktor yang lebih dominan. Selain itu, indikator pikiran negatif juga memberikan kontribusi penting terhadap munculnya kecemasan wasit. Tidak terdapat wasit yang berada pada kategori tidak cemas, yang menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat saat memimpin pertandingan.

PEMBAHASAN

A. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki kualitas yang sangat baik untuk mengukur tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi. Seluruh item pernyataan (38 butir) dinyatakan valid karena nilai r hitung lebih besar dibandingkan r tabel sebesar 0,324, sehingga instrumen dianggap mampu merepresentasikan variabel yang diukur secara tepat. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,985478 yang jauh lebih besar dari batas minimal 0,70, sehingga instrumen dinyatakan sangat reliabel. Selain itu, nilai varians total sebesar 804,820 dan jumlah varians item sebesar 33,287 menunjukkan konsistensi internal yang sangat tinggi. Dengan demikian, instrumen penelitian ini layak digunakan sebagai alat ukur dalam menganalisis kecemasan wasit, sehingga hasil penelitian dapat dipercaya dan digunakan untuk analisis lebih lanjut.

B. Deskripsi Tingkat Kecemasan Wasit

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi berada pada kategori sedang berdasarkan analisis statistik deskriptif terhadap 35 responden. Seluruh indikator yang diukur, yaitu moral, pengalaman, pikiran negatif, pikiran positif, pelatih, penonton, dan pemain, berada pada rentang nilai mean 2,80 hingga 3,06. Indikator dengan nilai tertinggi adalah pikiran negatif, yang menunjukkan bahwa aspek kognitif berupa kekhawatiran dan keraguan dalam pengambilan keputusan masih cukup dominan. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun wasit memiliki kesiapan dalam menjalankan tugas, aspek psikologis berupa tekanan mental masih menjadi faktor yang memengaruhi stabilitas keputusan di lapangan.

C. Kecemasan Berdasarkan Faktor Intrinsik

Hasil analisis menunjukkan bahwa faktor intrinsik masih menjadi salah satu sumber kecemasan yang cukup dominan pada wasit. Mayoritas responden berada pada kategori cemas sebesar 59,1%, sedangkan 40,9% berada pada kategori kurang cemas, dan tidak ditemukan responden yang berada pada kategori tidak cemas. Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti pengalaman memimpin pertandingan, pengendalian emosi, serta kesiapan mental masih berperan dalam memengaruhi tingkat kecemasan wasit. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa aspek psikologis individu memiliki kontribusi penting dalam menentukan respons terhadap tekanan dalam situasi kompetitif (Weinberg & Gould, 2023).

D. Kecemasan Berdasarkan Faktor Ekstrinsik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor ekstrinsik memiliki kontribusi yang cukup kuat terhadap munculnya kecemasan wasit. Distribusi data menunjukkan 38,5% responden berada pada kategori cemas, 30,8% sangat cemas, dan 30,8% kurang cemas, serta tidak terdapat responden yang tidak mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan dari luar seperti pelatih, penonton, pemain, serta atmosfer pertandingan memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis wasit. Temuan ini memperkuat bahwa lingkungan pertandingan yang kompetitif dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dialami wasit saat memimpin pertandingan.

E. Kecemasan Total Wasit

Secara keseluruhan, hasil gabungan faktor intrinsik dan ekstrinsik menunjukkan bahwa mayoritas wasit berada pada kategori cemas sebesar 51,4%, diikuti oleh kategori kurang cemas sebesar 37,1%, dan sangat cemas sebesar 11,4%, serta tidak terdapat responden pada kategori tidak cemas. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh wasit mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat saat memimpin pertandingan. Berdasarkan distribusi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan wasit cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi, dengan dominasi pada kategori cemas.

F. Pembahasan Umum (Integrasi Teori)

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi psikologis yang hampir selalu muncul dalam proses perwasitan karate. Kecemasan tersebut dapat dipahami sebagai respons emosional terhadap situasi yang menekan, terutama dalam pengambilan keputusan

yang berdampak langsung pada jalannya pertandingan. Hal ini sejalan dengan konsep kecemasan sebagai *state anxiety*, yaitu kondisi emosional yang dipengaruhi oleh situasi tertentu (Spielberger, 2021). Dalam konteks ini, wasit dituntut untuk mengambil keputusan secara cepat dan objektif di bawah tekanan tinggi dari berbagai pihak.

Selain itu, teori kecemasan kompetitif menjelaskan bahwa kecemasan terdiri atas komponen kognitif dan somatik. Hasil penelitian yang menunjukkan dominasi pada kategori cemas mengindikasikan bahwa kedua aspek tersebut kemungkinan dialami oleh wasit saat memimpin pertandingan. Tekanan dari pelatih, penonton, serta pemain memperkuat munculnya kecemasan dalam situasi pertandingan. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan memiliki hubungan dengan kinerja dan pengambilan keputusan wasit dalam olahraga (Nurfani et al., 2022). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan faktor psikologis penting yang perlu diperhatikan dalam peningkatan kualitas perwasitan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi dalam memimpin pertandingan, dapat disimpulkan bahwa secara umum tingkat kecemasan wasit berada pada kategori sedang. Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 35 responden, mayoritas wasit berada pada kategori cemas sebesar 51,4%, diikuti kategori kurang cemas sebesar 37,1%, dan kategori sangat cemas sebesar 11,4%, serta tidak ditemukan responden yang berada pada kategori tidak cemas. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan kondisi yang dialami oleh seluruh wasit dalam berbagai tingkat ketika memimpin pertandingan.

Selanjutnya, faktor intrinsik dan ekstrinsik sama-sama berkontribusi terhadap munculnya kecemasan wasit. Faktor intrinsik berkaitan dengan aspek internal seperti pengalaman dan pengendalian emosi, sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari tekanan lingkungan pertandingan seperti pelatih, penonton, dan pemain. Di antara seluruh indikator, pikiran negatif menjadi aspek yang paling dominan dalam memengaruhi tingkat kecemasan wasit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan wasit dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi dalam situasi pertandingan karate.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan wasit karate berlisensi daerah FORKI Provinsi Jambi dalam memimpin pertandingan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan. Pertama, bagi wasit, diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri dan regulasi emosi melalui latihan mental seperti relaksasi, fokus konsentrasi, serta pengalaman memimpin pertandingan secara berkelanjutan agar mampu mengurangi tingkat kecemasan saat bertugas. Kedua, bagi organisasi FORKI Provinsi Jambi, disarankan untuk memberikan pembinaan tidak hanya pada aspek teknis perwasitan, tetapi juga aspek psikologis melalui pelatihan mental dan simulasi pertandingan guna meningkatkan kesiapan wasit dalam menghadapi tekanan di lapangan.

Selanjutnya, bagi peneliti berikutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kecemasan wasit, seperti kepercayaan diri, motivasi, atau tingkat stres kerja, serta menggunakan metode penelitian yang lebih luas agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan pengembangan dalam meningkatkan kualitas perwasitan karate di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, S. (2010). *Metode penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

Danardono. (2006). *Sejarah, etika, dan filosofi karate*. Artikel e-staff FIK UNY.

Firmansyah, Y., Kusmaedi, N., & Komarudin. (2019). Softball referee quality based on reviewed anxiety level. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)* (pp. 1–3). Atlantis Press.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 23*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Jatra, R., & Rezki, R. (2022). Asean school games tennis referee anxiety. *JUARA: Jurnal Olahraga, 7*(1), 1–?.

Lestari, R., Rahadian, A., Amrulloh, A., & Taufik, M. S. (2020). The relationship of mental toughness and competitive anxiety with karate referee performance. *JP. JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), 4*(1), 1–?.

Lince, L. (2022). Implementasi kurikulum merdeka untuk meningkatkan motivasi belajar pada sekolah menengah kejuruan pusat keunggulan. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIM Sinjai* (Vol. 1, hlm. 38–49).

Nurfani, N., Rahayu, S., & Priyono, B. (2022). The relationship of anxiety, confidence, and motivation to the performance of volleyball referees: A correlation study. *JUARA: Jurnal Olahraga, 7*(2), 1–?.

Piepiora, P. A., Čaplová, P., & Cynarski, W. J. (2024). A thing about karate in physical culture. *Frontiers in Sports and Active Living*.

Pratama, E. Y., & Utami, R. J. (2024). *Psikologi olahraga: Pendekatan holistik bagi atlet*. Pradina Pustaka.

Saputra, M. Y., Subarjah, H., Komarudin, K., & Hidayat, Y. (2019). The physical ability of the assistant referee in decision making in the Indonesian league. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2018)*. Atlantis Press.

Spielberger, C. D. (2021). Stress and anxiety in sports. In *Anxiety in sports* (pp. 3–17). Taylor & Francis.

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2013). *Metodologi penelitian bisnis*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Supriyatni, D. (2021). Hubungan kesiapan mental dan kepercayaan diri dengan kinerja wasit futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education, 3*(2), 1–?.

Syamsudar, B., Hambal, S., & Nuryasin, S. (2023). Anxiety levels of futsal referees in the West Java Provincial Sports Week 2022. *Journal Coaching Education Sports*.

Tangkudung, J., & Mylsidayu, A. (2017). *Mental training: Aspek-aspek psikologi dalam olahraga*. Cakrawala Cendekia.

Terekli, M. S., & Çobanoglu, H. O. (2019). Mental education of football referees: Mental suitcase of modern football referees. *International Education Studies, 12*(3), 1–?.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Yusuf, N. F. (2011). *Tingkat kecemasan dan pengambilan keputusan wasit karate.*