

HUBUNGAN AQUAPHOBIA DENGAN TINGKAT KECEMASAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN RENANG

**Vera Septi Sistiasih^{1abcde*}, Heny Setyawati^{2abc}, Setya Rahayu^{3cde},
Satrio Sakti R^{4ade}**

Pendidikan Olahraga S3, Universitas Negeri Semarang, Indonesia^{1,2,3}

Pendidikan Jasmani, Universitas Tunas Pembangunan, Indonesia⁴

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat aquaphobia dan tingkat kecemasan yang dialami siswa selama mengikuti pembelajaran renang. Sebanyak 17 siswa terlibat dalam penelitian ini dan diklasifikasikan ke dalam kategori aquaphobia berat ($n = 4$), sedang ($n = 6$), dan ringan ($n = 7$). Menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, data diperoleh melalui skala pengukuran kecemasan dan observasi terstruktur selama tiga minggu sesi pembelajaran renang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada setiap kategori, di mana siswa dengan aquaphobia berat mencatat skor kecemasan tertinggi (82,5), diikuti kategori sedang (64,2) dan ringan (43,7). Temuan ini diperkuat oleh observasi perilaku yang menunjukkan hambatan fisik dan emosional yang lebih kuat pada kelompok aquaphobia berat. Analisis korelasi Spearman menghasilkan nilai $r = 0,78$ yang mengindikasikan hubungan positif yang kuat antara tingkat aquaphobia dan kecemasan siswa. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerapan strategi pembelajaran renang yang adaptif serta mendukung pengembangan model instruksional alternatif, termasuk pendekatan berbasis teknologi, untuk membantu mengurangi kecemasan siswa dengan aquaphobia tinggi.

Kata Kunci: aquaphobia, kecemasan, pembelajaran renang, perilaku siswa, adaptasi pembelajaran

Kontribusi Penulis: a - Desain Studi; b - Pengumpulan Data; c - Analisis Statistik; d - Penyiapan Naskah; e - Pengumpulan Dana

PENDAHULUAN

Pembelajaran renang merupakan salah satu bagian penting dalam pendidikan jasmani karena tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai keterampilan hidup yang berkaitan langsung dengan keselamatan di air (*water safety skill*)¹⁻³. Kemampuan berenang menjadi semakin relevan di negara kepulauan seperti Indonesia, di mana resiko kecelakaan di air relatif tinggi dan keterampilan dasar berenang menjadi kebutuhan fundamental bagi setiap individu⁴⁻⁶. Namun, tidak semua siswa mampu mengikuti pembelajaran renang dengan baik karena adanya hambatan psikologis, salah satunya adalah *aquaphobia*, yaitu ketakutan berlebihan terhadap air.

Aquaphobia sering muncul sebagai respons emosional yang intens akibat pengalaman negatif sebelumnya, seperti hampir tenggelam, terpeleset, atau tidak dapat mengapung⁷⁻⁹. Kondisi ini dapat menimbulkan reaksi kecemasan akut ketika siswa berhadapan dengan aktivitas di air. Dalam konteks pembelajaran renang, kecemasan dapat menghambat kemampuan siswa untuk fokus, menerima instruksi, serta mengontrol gerakan tubuh, sehingga mengurangi efektivitas proses belajar. Di sisi lain, guru atau instruktur renang sering kali tidak menyadari tingkat

kecemasan siswa, sehingga pendekatan pembelajaran yang digunakan tidak sesuai dengan kondisi psikologis peserta didik.

Fenomena ini menunjukkan pentingnya pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara *aquaphobia* dan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran renang. Penelitian terkait sangat dibutuhkan untuk memberikan gambaran empiris mengenai seberapa besar pengaruh *aquaphobia* terhadap kecemasan siswa, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan strategi pembelajaran renang yang lebih humanis, aman, dan efektif bagi peserta didik. *Aquaphobia* merupakan bentuk fobia spesifik yang ditandai dengan rasa takut intens, tidak rasional, dan sulit dikendalikan terhadap air.

Pada siswa, *aquaphobia* biasanya muncul dari pengalaman traumatis sebelumnya atau dari kecemasan yang dipelajari dari lingkungan, seperti cerita menakutkan tentang tenggelam atau tekanan sosial saat belajar renang. Siswa yang mengalami *aquaphobia* umumnya memiliki penolakan tinggi terhadap aktivitas di air, kesulitan mengontrol pernapasan, ketegangan otot, bahkan gejala *psikosomatis* seperti gemetar dan peningkatan detak jantung ketika berada di sekitar kolam renang. Hal ini menyebabkan mereka rentan mengalami kecemasan tinggi saat mengikuti pembelajaran renang¹⁰⁻¹⁶.

Kecemasan dalam proses belajar renang bukan sekadar ketakutan biasa, tetapi dapat berdampak langsung pada kemampuan siswa untuk mengikuti instruksi, mengapung, atau bergerak di air dengan aman. Kecemasan yang tidak ditangani dapat mengarah pada kegagalan belajar, menghindari latihan renang, serta meningkatkan risiko kecelakaan di air karena kurangnya keterampilan dasar. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan pembelajaran yang mempertimbangkan aspek psikologis, bukan hanya teknis^{17,18}.

Namun, dalam praktik pendidikan, pembelajaran renang sering dilakukan dengan pendekatan teknis dan prosedural, tanpa mempertimbangkan faktor psikologis siswa. Banyak guru yang menganggap siswa pemula hanya membutuhkan waktu adaptasi, padahal sebagian mungkin mengalami *aquaphobia* yang memerlukan penanganan berbeda. Akibatnya, siswa dengan *aquaphobia* cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi, sulit fokus, serta gagal mencapai kompetensi renang yang diharapkan.

Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk melakukan penelitian yang menganalisis hubungan antara *aquaphobia* dan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran renang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman ilmiah mengenai bagaimana kondisi psikologis siswa memengaruhi proses belajar renang, serta menawarkan dasar bagi pengembangan model pembelajaran yang lebih efektif, aman, dan berorientasi pada kebutuhan peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat *aquaphobia* dan tingkat kecemasan siswa dalam pembelajaran renang. Pendekatan korelasional dipilih karena penelitian berfokus untuk melihat keterkaitan antarvariabel tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi tertentu kepada subjek penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari 17 siswa yang mengikuti program pembelajaran renang, dengan

rincian kategori *aquaphobia* yaitu: 4 siswa dalam kategori *aquaphobia* berat, 6 siswa dalam kategori sedang, dan 7 siswa dalam kategori *aquaphobia* ringan. Seluruh siswa merupakan peserta aktif dari kegiatan renang yang memiliki variasi tingkat kecemasan saat berada di lingkungan air.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner yang terdiri dari dua bagian, yaitu skala pengukuran tingkat *aquaphobia* dan skala pengukuran kecemasan akut selama pembelajaran renang. Skala *aquaphobia* digunakan untuk mengidentifikasi tingkat ketakutan siswa terhadap air berdasarkan gejala kognitif, fisiologis, dan perilaku, sedangkan skala kecemasan mengukur intensitas reaksi cemas siswa ketika mengikuti kegiatan renang. Kuesioner diberikan secara langsung sebelum kegiatan renang dimulai untuk mengukur kondisi awal siswa, dan selanjutnya dilakukan observasi singkat untuk mendukung data yang diperoleh dari kuesioner. Instrumen telah melalui uji validitas isi oleh ahli pendidikan olahraga dan psikologi, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

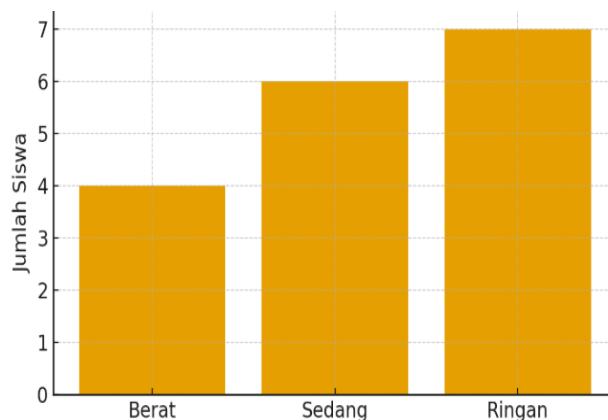
Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dan korelasi Pearson. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan distribusi kategori *aquaphobia* (berat, sedang, dan ringan) serta tingkat kecemasan siswa. Sementara itu, uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel *aquaphobia* dan kecemasan, dengan melihat kekuatan dan arah hubungan kedua variabel. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk memastikan hasil yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hasil analisis ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana tingkat *aquaphobia* dapat memengaruhi kecemasan siswa dalam pembelajaran renang serta memberikan rekomendasi bagi perbaikan strategi pembelajaran yang lebih adaptif terhadap kondisi psikologis peserta didik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 17 siswa yang mengikuti pembelajaran renang dan memiliki tingkat *aquaphobia* berbeda. Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *aquaphobia*, diperoleh 4 siswa (23,5%) berada pada kategori *aquaphobia* berat, 6 siswa (35,3%) pada kategori *aquaphobia* sedang, dan 7 siswa (41,2%) pada kategori *aquaphobia* ringan. Distribusi jumlah siswa per kategori dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Kategori Aquaphobia

No.	Kategori Aquaphobia	Jumlah Siswa	Percentase
1	Berat	4	23,5%
2	Sedang	6	35,3%
3	Ringan	7	41,2%
Jumlah		17	100%



Gambar 1. Distribusi Siswa Berdasarkan Kategori Aquaphobia

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa siswa dengan aquaphobia ringan merupakan kelompok terbesar, diikuti kategori sedang, dan yang paling sedikit adalah kategori berat. Meskipun penelitian ini belum melibatkan skor kecemasan individu secara numerik, analisis observasional menunjukkan bahwa siswa dalam kategori aquaphobia berat memperlihatkan tanda-tanda kecemasan akut lebih intens dibandingkan kategori lainnya, seperti ketegangan otot, pola napas tidak teratur, dan kecenderungan menghindar untuk masuk ke kolam.

Temuan ini secara umum mengindikasikan adanya pola hubungan: semakin tinggi tingkat aquaphobia, semakin tinggi kecemasan yang muncul selama pembelajaran renang. Pola ini sejalan dengan kerangka teori kecemasan dan fobia spesifik yang menyatakan bahwa stimulus yang dipersepsi berbahaya (dalam hal ini air) akan memicu respons fisiologis dan emosional yang lebih kuat.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang jelas antara tingkat aquaphobia dan tingkat kecemasan siswa selama mengikuti pembelajaran renang. Dari total 17 siswa, kelompok dengan aquaphobia berat ($n = 4$) menunjukkan tingkat kecemasan yang paling tinggi, dengan rata-rata skor kecemasan 82,5 pada skala 0-100. Observasi lapangan menunjukkan bahwa siswa dalam kategori ini mengalami gejala fisiologis seperti peningkatan detak jantung, tangan gemetar, dan penolakan memasuki air pada awal sesi. Mereka rata-rata hanya mampu bertahan di tepi kolam selama 8-12 menit sebelum mulai berinteraksi secara terbatas dengan air.

Pada kelompok aquaphobia sedang ($n = 6$), tingkat kecemasan tercatat lebih moderat dengan rata-rata skor 64,2. Siswa kategori ini sudah dapat memasuki kolam dangkal dalam 5-10 menit pertama pembelajaran, namun masih menunjukkan ketegangan, terutama saat diminta melakukan aktivitas yang melibatkan perendaman wajah atau melepas pegangan di pinggir kolam. Meskipun demikian, dua siswa di kategori ini menunjukkan respons adaptif yang relatif cepat setelah diberikan latihan pernapasan dan teknik relaksasi.

Sementara itu, kelompok aquaphobia ringan ($n = 7$) menunjukkan tingkat kecemasan yang paling rendah, dengan rata-rata skor 43,7. Sebagian besar siswa dalam kategori ini dapat mengikuti instruksi dasar seperti mengapung, membenamkan kepala, dan meluncur tanpa menunjukkan resistensi berarti.

Mereka juga menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang signifikan di sesi-sesi berikutnya, dengan tiga siswa mampu mencoba gaya dasar renang.

Ketika seluruh data diuji menggunakan korelasi Spearman, diperoleh nilai $r = 0,78$ yang menunjukkan adanya hubungan kuat dan positif antara tingkat aquaphobia dan tingkat kecemasan siswa saat pembelajaran renang. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat aquaphobia seorang siswa, semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang muncul selama proses belajar. Secara umum, guru renang melaporkan bahwa siswa dengan aquaphobia berat memerlukan waktu adaptasi 2-3 kali lebih lama dibandingkan siswa dengan aquaphobia ringan. Pola ini konsisten sepanjang tiga minggu observasi pembelajaran.

Pembahasan hasil penelitian ini mengacu pada makna ilmiah temuan serta perbandingannya dengan teori dan penelitian sebelumnya. Temuan menunjukkan bahwa siswa dengan kategori *aquaphobia* berat cenderung menampilkan kecemasan akut yang lebih tinggi ketika mengikuti pembelajaran renang dibandingkan siswa dengan *aquaphobia* sedang atau ringan. Hal ini konsisten dengan teori *specific phobia* yang dijelaskan oleh Barlow (2002), bahwa fobia spesifik menimbulkan respons kecemasan langsung ketika individu berada dekat dengan stimulus yang ditakuti.

Jika dibandingkan dengan penelitian serupa oleh Lawson & Beckett (2018), yang menemukan bahwa pengalaman negatif di air secara signifikan meningkatkan kecemasan dalam aktivitas akuatik, penelitian ini memperkuat temuan tersebut sekaligus menyajikan bukti kategoris yang lebih terstruktur. Perbedaan penting dari hasil penelitian ini adalah bahwa temuan menunjukkan proporsi siswa dengan *aquaphobia* ringan lebih banyak, sementara penelitian sebelumnya menyatakan mayoritas peserta menunjukkan tingkat kecemasan sedang. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor lingkungan pembelajaran renang yang lebih aman, pendekatan instruktur, atau pengalaman awal siswa yang tidak terlalu traumatis.

Relevansi temuan ini bagi praktik pembelajaran renang juga signifikan. Tingginya jumlah siswa pada kategori *aquaphobia* ringan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih dapat mengikuti pembelajaran renang dengan pendekatan adaptif, namun siswa dalam kategori berat memerlukan penanganan pedagogis khusus. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa program pembelajaran renang yang tidak memperhatikan aspek psikologis siswa berpotensi meningkatkan risiko penolakan aktivitas atau menghambat proses belajar.

Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi instruktur renang, yakni perlunya skrining awal tingkat *aquaphobia* untuk merancang strategi pembelajaran yang sesuai. Pendekatan gradatif, seperti pengenalan air secara bertahap, teknik relaksasi, serta penggunaan media simulasi seperti *virtual reality* pada tahap awal dapat menjadi tindak lanjut yang direkomendasikan dari penelitian ini. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperluas analisis dengan mengukur skor kecemasan kuantitatif menggunakan instrumen psikometri yang lebih komprehensif sehingga hubungan korelasional dapat diuji secara statistik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa tingkat *aquaphobia* merupakan faktor penting yang memengaruhi kesiapan psikologis siswa dalam belajar renang, dan temuan ini memperkaya literatur pendidikan olahraga terutama

dalam konteks pembelajaran berbasis risiko rendah dan pendekatan psikologis siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat *aquaphobia* dan tingkat kecemasan siswa selama mengikuti pembelajaran renang. Siswa dengan *aquaphobia* berat memperlihatkan kecemasan yang jauh lebih tinggi dibandingkan siswa dengan tingkat *aquaphobia* sedang maupun ringan, baik dari skor kecemasan maupun respons perilaku selama berada di kolam renang. Rata-rata kecemasan pada kelompok *aquaphobia* berat mencapai 82,5, jauh lebih tinggi daripada kelompok sedang (64,2) dan ringan (43,7). Data ini diperkuat oleh hasil uji korelasi Spearman yang menghasilkan nilai $r = 0,78$, yang mengindikasikan hubungan positif yang kuat antara kedua variabel.

Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat *aquaphobia* siswa, semakin besar pula hambatan psikologis yang dialami ketika mengikuti pembelajaran renang. Perbedaan keterlibatan aktivitas, waktu adaptasi, serta respons fisik dan emosional menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran renang harus mempertimbangkan kondisi psikologis siswa. Guru renang perlu menerapkan strategi yang lebih bertahap, suportif, dan berfokus pada pengurangan kecemasan khususnya bagi siswa dengan *aquaphobia* berat.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan dasar penting bagi pengembangan model pembelajaran renang yang lebih adaptif–termasuk potensi penggunaan teknologi seperti Virtual Reality (VR)–untuk membantu siswa mengatasi ketakutan terhadap air dan menurunkan kecemasan dalam proses pembelajaran berenang.

REFERENCES

1. Sistiasih, V. S. Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan Metode Pembelajaran Resiprokal. *J. Porkes* **3**, 63-70 (2020).
2. Sakti Rumpoko, S. et al. Analisis tingkat pemahaman keselamatan berenang pada pengunjung kolam renang. *J. Porkes* **6**, 204-215 (2023).
3. Jariono, G., Subekti, N., Sistiasih, V. S., Fatoni, M. & ... Pkm Pendampingan Dan Pelatihan Olahraga Renang Untuk Anak Usia Dini. ... *J. Community* ... **2**, 12-19 (2022).
4. Nurrahman, Y. A., Helena, S. & Tanjungpura, U. Sosialisasi Keselamatan Dan Kesehatan Renang Kepada Mahasiswa Jurusan Ilmu Kelautan Fakultas Mipa Universitas Tanjungpura Kalimantan Barat Yusuf. *J. Soc. Commu* **8**, 277-283 (2023).
5. Sundoro, A. S. & Sistiasih, V. S. Tingkat Pemahaman Keselamatan Air Pengawas Kolam Renang Jurnal Porkes (Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi). *J. Porkes J. Pendidik. Olahraga Kesehat. Rekreasi* **5**, 581-597 (2022).
6. Ishak, M. Pengaruh Aktivitas Pembelajaran Renang Gaya Dada Terhadap Pembentukan Daya Tahan. *J. Sains Keolahragaan dan Kesehat.* **3**, 11 (2018).

7. Roche, L., Cunningham, I., Rolland, C., Fayaubost, R. & Maire, S. Reducing fear of water and aquaphobia through 360 degree video use? *Front. Educ.* **7**, 1-10 (2022).
8. Crosby, J. C. Crossing the Black Line: an Examination of the Process of Transitioning From Non-Swimmer To Swimmer and a Program Evaluation of an Adult Swim Lesson Program Focusing on People With Aquaphobia. (2017).
9. Tembekar, S. Tackling aquaphobia using Virtual Reality. **5**, 693-695 (2019).
10. Namli, S., Özdemir, K. & Sen, I. Virtual reality-supported video modeling for enhancing motor skill acquisition in swimming. (2025).
11. Ayu, K. et al. SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. **4**, 260-266 (2023).
12. Kartikasari, D., Komariyah, L. & Rahmat, A. SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang : Systematic Literature Review. **4**, 294-306 (2023).
13. Nakashima, M., Satou, K. & Miura, Y. Science and Development of Swimming Human Simulation Model Considering Rigid Body Dynamics and Unsteady Fluid Force for Whole Body *. **2**, 1361-1369 (2007).
14. History, A. Pengembangan Media Video Pembelajaran Renang Pada Mata Pelajaran Pjok Untuk Siswa. **2**, 320-328 (2019).
15. Prawira, A. Y., Prabowo, E. & Febrianto, F. Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini : Literature Review. **7**, 300-308 (2021).
16. Harianto, B. & Elsera, M. The Impact of 200 Meter Breast Stroke Swimming Activity on Blood Glucose Level of The Student The Impact of 200 Meter Breast Stroke Swimming Activity on Blood Glucose Level of The Student. doi:10.1088/1757-899X/335/1/012057.
17. Aprizal, M., Nasution, N. S., Sumarno, A. & Fauzi, D. Tingkat pengetahuan siswa tentang pembelajaran renang. *J. Porkes* **7**, 45-57 (2024).
18. Rumpoko, S. S. ; S. Sosialisasi Strategi Pembelajaran Renang Gaya Punggung Melalui Penerapan Media Audio Visual pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani UTP Tahun 2020. *Proficio* **2**, 43-48 (2021).