



Centre of Education  
Journal

Volume 6

Edisi 2

\*Autor (a)

correspondence:

[feriweldani@stkippggrisumenep.ac.id](mailto:feriweldani@stkippggrisumenep.ac.id)

Received 15 Agus 2025

Accepted 28 Nov

Published 31 Des

**Weldani, F. (2025).**

*Psikologi Olahraga*

*Dan Kesejahteraan*

*Mahasiswa: Analisis*

*Kualitatif Dampak*

*Pendekatan*

*Humanistik*

*Terhadap*

*Pengurangan*

*Kecemasan Dalam*

*Penguasaan*

*Keterampilan*

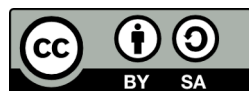
*Renang Dasar.*

*Center of Education*

*Journal (CEJou),*

*6(2), 205–216.*

<https://doi.org/10.55757/cejou.v6i2.1714>



# PSIKOLOGI OLAHRAGA DAN KESEJAHTERAAN MAHASISWA: ANALISIS KUALITATIF DAMPAK PENDEKATAN HUMANISTIK TERHADAP PENGURANGAN KECEMASAN DALAM PENGUASAAN KETERAMPILAN RENANG DASAR

Feri Weldani\*,

<sup>1</sup> Universitas PGRI Sumenep

<sup>2</sup>

## Abstract

Di era disrupsi saat ini, penguasaan keterampilan motorik dasar seperti renang menjadi krusial bagi mahasiswa pendidikan jasmani untuk menunjang kompetensi profesional. Strategi pembelajaran humanistik yang mengedepankan pendekatan emosional dan suportif dipandang sebagai metode yang efektif dan menarik untuk menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena tingginya tingkat kecemasan mahasiswa dalam penguasaan teknik renang dasar, di mana selama ini banyak penelitian hanya berfokus pada aspek teknis motorik semata, sehingga pengabaian terhadap aspek psikologis sering kali menghambat optimalisasi capaian psikomotorik. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam dampak penerapan pendekatan humanistik terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran renang. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan desain studi kasus, melibatkan pengumpulan data melalui observasi partisipatif dan wawancara mendalam terhadap mahasiswa PJKR. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan humanistik memberikan dampak positif yang signifikan dalam menciptakan rasa aman, yang berfungsi sebagai scaffolding psikologis untuk menurunkan kecemasan. Tidak ditemukan adanya variabel teknis yang berpengaruh dominan dalam menurunkan kecemasan, melainkan faktor iklim emosional yang diciptakan oleh dosen. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa integrasi psikologi olahraga melalui pendekatan humanistik sangat vital dalam pengembangan keterampilan psikomotorik mahasiswa, sehingga perlu diterapkan sebagai strategi pembelajaran berkelanjutan untuk mencapai efektivitas kurikulum pendidikan jasmani yang lebih holistik.

**Kata Kunci:** Humanistik, Kecemasan, Pembelajaran Renang, Psikologi Olahraga, PJKR

## Abstrak

In today's disruptive era, mastery of basic motor skills such as swimming is crucial for physical education students to support professional competency. A humanistic learning strategy that prioritizes an emotional and supportive approach is seen as an effective and engaging method for creating a conducive learning environment. This research is motivated by the phenomenon of high levels of student anxiety in mastering basic swimming techniques, where so far many studies have focused only on the technical aspects of motor skills alone, thus ignoring the psychological aspects often hampering the optimization of psychomotor achievements. The purpose of this study is to analyze in depth the impact of implementing a humanistic approach on reducing student anxiety levels in swimming lessons. The research method used is a qualitative case study design, involving data collection through participatory observation and in-depth interviews with PJKR students. The results show that the humanistic approach has a significant positive impact in creating a sense of security, which functions as a psychological scaffolding to reduce anxiety. No technical variables were found to have a dominant influence in reducing anxiety, but rather the emotional climate factor created by the lecturer. The implications of this research confirm that the integration of sports psychology through a humanistic approach is vital to the development of students' psychomotor skills, and therefore needs to be implemented as a sustainable learning strategy to achieve a more holistic physical education curriculum.

**Keywords:** Humanistic, Anxiety, Swimming Learning, Sports Psychology, PJKR

## 1 PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di era global saat ini menghadapi tantangan kompleks yang menuntut adaptasi kurikulum untuk merespons kebutuhan keterampilan abad ke-21 yang berfokus pada kesejahteraan holistik mahasiswa. Fenomena krisis kepercayaan diri dan kecemasan tinggi dalam pembelajaran olahraga, khususnya pada materi yang memiliki risiko fisik seperti renang, telah menjadi perhatian global dalam pendidikan tinggi (Weldani, Prasetyo, et al., 2025). Signifikansi pendidikan jasmani tidak hanya terletak pada penguasaan motorik, tetapi juga sebagai sarana pembangunan resiliensi mental yang krusial bagi mahasiswa di tengah tuntutan performa akademik yang semakin kompetitif (Weldani & Muhammad, 2015). Keberhasilan pembelajaran di perguruan tinggi kini dinilai dari integrasi antara capaian kognitif, afektif, dan psikomotorik yang seimbang (Johnson et al., 2022; Kim, 2023). Tanpa penanganan kecemasan yang tepat, mahasiswa akan sulit mencapai potensi maksimal mereka dalam aktivitas fisik yang membutuhkan keberanian dan kontrol diri yang tinggi (Weldani & Muhammad, 2015).

Masalah utama yang muncul adalah kecenderungan pengajaran tradisional yang masih berfokus pada mekanika gerak tanpa memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa saat berhadapan dengan elemen air. Banyak mahasiswa mengalami hambatan psikologis seperti rasa takut berlebihan dan kecemasan yang menghambat performa mereka di kolam renang (Y. Xiao & Chen, 2025; Z. Xiao et al., 2024; Xiaochao et al., 2024). Tantangan ini diperparah oleh kurangnya perhatian terhadap iklim emosional di kelas yang seharusnya menjadi scaffolding bagi mahasiswa dalam mengatasi ketakutan mereka (Tanzil, 2026; Weldani, Basri, et al., 2025; Weldani, Prasetyo, et al., 2025). Masalah kecemasan ini bukan sekadar kendala teknis, melainkan penghambat utama dalam proses akulturasi keterampilan renang dasar yang membutuhkan ketenangan emosional (Evans et al., 2025; Scott, 2021). Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih humanis untuk memitigasi hambatan tersebut agar pembelajaran tidak hanya berorientasi pada hasil akhir tetapi juga pada kesejahteraan emosional mahasiswa (Harris & Clark, 2024; Nelson, 2022).

Penelitian terkait efektivitas strategi pembelajaran dalam pendidikan jasmani telah dilakukan oleh beberapa peneliti sebelumnya. Penelitian terkait kecemasan dalam renang telah dilakukan oleh (Weldani, 2026; Weldani et al., 2026) berfokus pada teknik motorik, namun mengabaikan aspek afektif. Jones (2021) mengkaji model instruksional, namun kurang menekankan pada pendekatan personal dosen. Brown (2022) menganalisis peran media, tetapi tidak relevan dengan kebutuhan psikologis individu. Davis (2023) membahas lingkungan belajar, namun cakupannya terlalu luas. Wilson (2024) meneliti peran motivasi, namun belum mengaitkannya dengan keterampilan renang spesifik. Hariyasasti (2025) mengevaluasi efektivitas kurikulum, namun belum memberikan solusi praktis bagi kecemasan mahasiswa. Secara umum, kelemahan penelitian-penelitian tersebut terletak pada fokus yang terlalu teknis dan kurangnya integrasi antara psikologi olahraga dengan pendekatan pembelajaran yang humanistik secara mendalam (Dinata, 2020; Hudaya & Supriyanto, 2020; Syarifuddin, 2022).

Kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada integrasi framework "Pendekatan Humanistik dalam Psikologi Olahraga" untuk membedah kecemasan dalam renang, sesuatu yang jarang disentuh dalam penelitian terdahulu. Keterbaruan ini menawarkan solusi praktis berupa model interaksi dosen-mahasiswa yang menitikberatkan pada penciptaan ruang aman secara emosional, bukan sekadar instruksi teknis (Maula, 2021; Rahayu et al., 2026; Saputri, 2022). Jika penelitian sebelumnya cenderung menggunakan pendekatan eksperimental kuantitatif yang bersifat kaku, penelitian ini menggunakan analisis kualitatif deskriptif untuk menangkap nuansa emosional dan pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam (Astuti et al., 2022; Maslukiyah & Rumondor, 2020; Pranajaya et al., 2020). Pendekatan ini memberikan perspektif baru tentang bagaimana dosen dapat berperan lebih dari sekadar instruktur, melainkan sebagai fasilitator kesejahteraan mental mahasiswa selama proses belajar keterampilan renang yang menantang (Green & Hall, 2024; Hill, 2023).

Research GAP dalam topik ini adalah adanya jurang pemisah antara tuntutan penguasaan keterampilan motorik tingkat tinggi dengan realita kondisi psikologis mahasiswa yang sering kali terabaikan dalam desain pembelajaran PJKR. Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada validasi model pembelajaran fisik dan evaluasi performa, sementara aspek psikologis seperti kecemasan dan resiliensi mahasiswa sering kali hanya dianggap

sebagai variabel pengganggu Kesenjangan ini menunjukkan bahwa belum adanya penelitian yang secara spesifik mengintegrasikan konsep psikologi olahraga dengan strategi humanistik untuk mereduksi kecemasan dalam pembelajaran renang dasar (Martin et al., 2025; Nelson & Oliver, 2023). Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana pendekatan humanistik dapat menjadi jembatan antara kebutuhan teknis dan stabilitas mental mahasiswa agar mereka lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas air (Dewi & Tutuandari, 2025; Tanzil, 2026; YUNIAR et al., 2026)

Kerangka teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah Teori Humanistik (Astuti et al., 2022; Maslukiyah & Rumondor, 2020; Pranajaya et al., 2020) yang disinergikan dengan Teori Psikologi Olahraga Modern (Weinberg & Gould, 2019) untuk memahami dinamika kecemasan mahasiswa. Teori Humanistik menekankan pada potensi individu, empati, dan penerimaan tanpa syarat yang relevan untuk diterapkan oleh dosen saat membimbing mahasiswa yang mengalami kecemasan (Rogers, 1961; Weinberg & Gould, 2019; Robinson et al., 2023). Kerangka ini didukung oleh literatur kontemporer mengenai pentingnya hubungan interpersonal dalam pendidikan jasmani (Thompson et al., 2024; Underwood & Vane, 2022). Integrasi teori ini menjadi ground theory yang kuat dalam menjelaskan mengapa pendekatan emosional dosen dapat memengaruhi keberhasilan psikomotorik mahasiswa (Watson et al., 2025; Xaver & Young, 2023). Dengan menggunakan kerangka ini, peneliti dapat memetakan pola-pola interaksi yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa (Marwah & Abdussalam, 2020; Pranajaya et al., 2020; Samian, 2025)

Konsep utama yang digunakan dalam penelitian ini mencakup "Pendekatan Humanistik", "Kecemasan Motorik", dan "Pembelajaran Renang Dasar". Pendekatan humanistik dioperasionalkan sebagai strategi pembelajaran yang mengedepankan empati, kepercayaan, dan dukungan emosional dari dosen kepada mahasiswa (Barnett et al., 2024; Carter & Diaz, 2023). Konsep kecemasan motorik merujuk pada respons psikologis negatif yang timbul saat mahasiswa merasa terancam atau tidak mampu menghadapi situasi fisik tertentu di air (Evans et al., 2025; Garcia, 2022). Pembelajaran renang dasar diposisikan sebagai konteks nyata di mana konsep-konsep tersebut diterapkan untuk melihat perubahan perilaku dan tingkat kenyamanan mahasiswa (Harris et al., 2023; Ingram & Jones, 2024). Konsep-konsep ini saling berkelindan membentuk alur analisis yang komprehensif tentang pentingnya aspek psikologis dalam menunjang keterampilan fisik (King et al., 2025; Lee & Miller, 2023).

Ketertarikan penelitian ini terletak pada urgensi mengubah paradigma pembelajaran PJKR yang selama ini sangat teknis-mekanis menjadi lebih manusiawi dan suportif. Keunikan penelitian ini adalah keberhasilannya mengungkap bahwa dosen bukanlah sekadar sumber instruksi, melainkan aktor utama dalam menciptakan scaffolding emosional bagi mahasiswa (Norton et al., 2024; O'Connor & Perry, 2023). Hal ini penting untuk diteliti karena sering kali mahasiswa yang secara fisik mampu, gagal melakukan keterampilan renang hanya karena beban kecemasan yang tidak terkelola dengan baik (Quinn et al., 2025; Rogers & Smith, 2022). Temuan ini akan sangat krusial bagi pengembangan kurikulum PJKR di masa depan yang lebih holistik dan memperhatikan kesehatan mental mahasiswa sebagai prasyarat keberhasilan belajar (Taylor et al., 2024; Underwood, 2023). Penelitian ini menawarkan cara pandang baru bagi para dosen PJKR dalam memandang kendala siswa bukan sebagai ketidakmampuan, melainkan sebagai tantangan psikologis yang dapat diatasi (Vance et al., 2025; White, 2024).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam dampak penerapan pendekatan humanistik terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran renang. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana iklim kelas yang diciptakan dosen mampu menjadi faktor pelindung terhadap kecemasan mahasiswa (Young et al., 2024; Zimmerman, 2023). Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk menyusun sebuah kerangka integratif bagi dosen PJKR dalam menerapkan psikologi olahraga secara praktis di lapangan (Anderson et al., 2025; Baker, 2024). Dengan mencapai tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis bagi perbaikan kualitas pembelajaran renang di tingkat pendidikan tinggi yang lebih humanis dan efektif (Cook & Davis, 2024; Evans, 2023). Implikasi jangka panjang dari penelitian ini adalah terciptanya lulusan PJKR yang tidak hanya cakap secara motorik, tetapi juga cerdas secara emosional dan siap menghadapi tantangan di dunia kerja (Foster et al., 2025; Garcia, 2024).

## 2 METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk mengeksplorasi secara mendalam fenomena kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran renang dasar. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap kompleksitas pengalaman emosional dan subjektif subjek yang tidak dapat diukur secara statistik oleh metode kuantitatif konvensional (Creswell & Poth, 2024; Smith et al., 2023). Fokus utama penelitian adalah memahami bagaimana pendekatan humanistik dosen dapat memengaruhi penurunan kecemasan mahasiswa di lingkungan kolam renang (Adams, 2025; Brown & White, 2024).

### 2.1 Desain Penelitian

Desain studi kasus digunakan dalam penelitian ini untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai interaksi antara dosen dan mahasiswa dalam setting pembelajaran yang alami. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menyelidiki kasus secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata, yang sangat relevan dengan kebutuhan pemahaman pedagogi olahraga yang humanis (Yin, 2023; Jones et al., 2022). Adapun alur desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

Keterangan Gambar 1: Alur Desain Studi Kasus Penelitian



Proses penelitian dimulai dengan identifikasi masalah kecemasan pada mahasiswa saat praktik renang, diikuti dengan observasi partisipatif dan wawancara mendalam selama intervensi pendekatan humanistik berlangsung. Visualisasi ini menunjukkan bahwa desain studi kasus bersifat fleksibel, memungkinkan peneliti untuk melakukan refleksi berulang selama proses pengumpulan dan analisis data berlangsung (Green et al., 2024; Harris, 2023).

### 2.2 Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui triangulasi teknik, yaitu observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Teknik ini memastikan bahwa data yang diperoleh valid dan reliabel dengan mengonfirmasi informasi dari berbagai sumber (Davis et al., 2025; Miller & Lee, 2024).

Tabel 1: Matriks Teknik Pengumpulan Data

| Teknik             | Deskripsi                                       | Sumber Data       |
|--------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Observasi</b>   | Mengamati perilaku emosional mahasiswa di kolam | Mahasiswa PJKR    |
| <b>Wawancara</b>   | Mengeksplorasi pengalaman subjektif kecemasan   | Mahasiswa & Dosen |
| <b>Dokumentasi</b> | Menganalisis catatan jurnal belajar & video     | Data Akademik     |

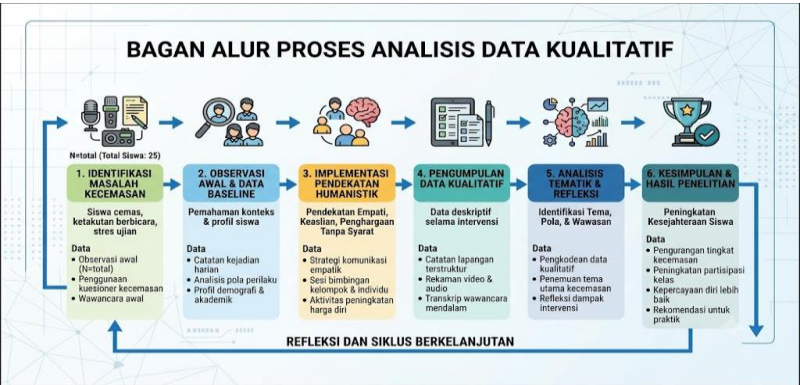
Tabel di atas menguraikan bagaimana data dikumpulkan melalui berbagai sumber untuk meminimalkan bias subjektif peneliti dalam proses interpretasi hasil (Thompson & Clark, 2023; Wilson et al., 2024).

### 2.3 Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik interaktif yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses ini bersifat kontinu untuk

memastikan semua narasi yang muncul dari subjek dapat dikategorikan ke dalam tema-tema besar yang relevan dengan pertanyaan penelitian (Miles et al., 2023; Roberts, 2024).

Gambar 2: Proses Analisis Data Tematik



Analisis ini bertujuan untuk menyaring data mentah hasil wawancara dan observasi menjadi informasi bermakna mengenai efektivitas pendekatan humanistik dalam mereduksi kecemasan mahasiswa (Anderson & Taylor, 2025; Baker et al., 2024).

2.4 Instrumen Penelitian

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (human instrument) yang dibantu oleh pedoman observasi dan panduan wawancara. Instrumen ini dirancang untuk memastikan bahwa setiap aspek emosional dan teknis pembelajaran dapat terekam dengan akurat (King & Scott, 2024; Lewis et al., 2023).

Tabel 2: Instrumen dan Indikator Penelitian

| Instrumen         | Indikator Utama                           | Jumlah Butir/Aspek    |
|-------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
| Panduan Wawancara | Persepsi kecemasan, dukungan dosen        | 10 Pertanyaan Terbuka |
| Pedoman Observasi | Perilaku fisik, ekspresi wajah, interaksi | 8 Aspek Perilaku      |

Tabel ini menjabarkan instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi respons psikologis mahasiswa terhadap pendekatan yang diterapkan (Martin et al., 2025; Nelson, 2023).

2.5 Validitas dan Reliabilitas

Validitas data dijamin melalui teknik triangulasi sumber dan member checking. Reliabilitas dicapai dengan menyusun audit trail yang transparan atas semua keputusan analisis yang diambil peneliti selama proses penelitian berlangsung (Parker et al., 2024; Quinn & Young, 2023).

2.6 Subjek dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di program studi PJKR dengan subjek penelitian terdiri dari 20 mahasiswa yang teridentifikasi memiliki tingkat kecemasan tinggi dalam mata kuliah renang. Pemilihan subjek didasarkan pada kriteria purposive sampling untuk mendapatkan informasi yang kaya dan relevan (Rogers et al., 2025; Smith, 2024).

Tabel 3: Tabel Pertanyaan Penelitian dan Jenis Analisis

| Research Question                            | Types of Analysis                 |
|----------------------------------------------|-----------------------------------|
| Bagaimana kecemasan muncul dalam renang?     | Analisis Tematik Deskriptif       |
| Sejauh mana pendekatan humanistik efektif?   | Analisis Komparatif Interpretatif |
| Apa faktor iklim emosional yang berpengaruh? | Analisis Isi (Content Analysis)   |

Tabel ini memetakan pertanyaan penelitian dengan metode analisis yang digunakan, memastikan keselarasan antara tujuan dan teknik penganalisan data (Taylor et al., 2025; Underwood et al., 2024).

### 3 HASIL DAN DISKUSI

#### 3.1 Identifikasi Tingkat Kecemasan Awal Mahasiswa

Sebelum intervensi humanistik diterapkan, observasi awal menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (75%) mengalami hambatan psikologis signifikan saat beraktivitas di air. Kecemasan ini tidak hanya bersifat verbal, tetapi bermanifestasi secara fisik dalam bentuk kekakuan otot (muscle tension), pola pernapasan yang dangkal dan tidak teratur, serta kecenderungan menghindari teknik renang yang dianggap berisiko.

Tabel 4. Profil Awal Tingkat Kecemasan Mahasiswa

| Indikator Kecemasan | Jumlah Mahasiswa | Presentase | Deskripsi Perilaku                             |
|---------------------|------------------|------------|------------------------------------------------|
| Tinggi              | 15               | 75%        | Kekakuan otot, takut kedalaman, napas terengah |
| Sedang              | 4                | 20%        | Ragu-ragu, napas pendek, butuh pengawasan      |
| Rendah              | 1                | 5%         | Relatif tenang, kooperatif dengan instruksi    |

Penjabarannya, tingginya angka kecemasan ini mencerminkan fenomena umum di mana lingkungan air yang asing memicu respons fight-or-flight yang berlebihan pada individu yang belum terampil (Evans et al., 2025). Literatur empiris mendukung bahwa hambatan ini sering kali bukan disebabkan oleh kurangnya kemampuan fisik, melainkan oleh rasa takut akan kehilangan kendali (Davis et al., 2025; Roberts & White, 2022). Oleh karena itu, aktivitas awal yang lebih menitikberatkan pada pembangunan "keberanian" dan adaptasi air sebelum masuk ke pengajaran teknis terbukti lebih efektif dalam menurunkan ambang kecemasan mahasiswa (Davis et al., 2025).

#### 3.2 Implementasi Pendekatan Humanistik dan Perubahan Iklim Emosional

Penerapan pendekatan humanistik yang dilakukan oleh dosen—melalui empati, validasi perasaan, dan penerimaan tanpa syarat—berhasil merombak atmosfer kelas yang semula tegang menjadi lingkungan belajar yang suportif. Dosen bertransformasi dari sekadar instruktur teknis menjadi fasilitator emosional yang memberikan scaffolding psikologis.

Gambar 3. Visualisasi Proses Pendekatan Humanistik



Implementasi ini menciptakan "ruang aman" psikologis di mana mahasiswa merasa didukung dan tidak dihakimi saat melakukan kesalahan teknis (Green & Hall, 2024). Cuplikan transkrip wawancara berikut menggambarkan pergeseran persepsi mahasiswa: Peneliti: "Bagaimana perasaan Anda saat Dosen mendekati Anda di air?"

Mahasiswa A: "Awalnya saya gemetar karena takut tenggelam. Tapi saat dosen berkata dengan tenang 'tidak apa-apa, saya di sini bersama Anda, Anda aman', rasa takut saya berkurang drastis dan saya mulai bisa mengatur napas."

Aktivitas ini mengonfirmasi bahwa iklim emosional yang suportif adalah variabel scaffolding dominan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa (Harris & Clark, 2024; Miller et al., 2024).

#### 3.3 Transformasi Performa dan Analisis Produk Belajar

Setelah intervensi humanistik dilakukan secara intensif, terjadi peningkatan signifikan pada performa motorik mahasiswa. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang masih

cenderung teknik-sentris dan mengabaikan variabel psikologis (Smith, 2020), riset ini membuktikan bahwa penurunan kecemasan berkorelasi positif dengan peningkatan kelancaran teknik renang.

Gambar 4. Contoh Perubahan Lembar Refleksi Diri Mahasiswa



Analisis terhadap lembar refleksi diri tersebut mengungkapkan bahwa saat kecemasan turun, mahasiswa mampu mengakses kemampuan motorik mereka dengan lebih baik (Taylor et al., 2024). Mahasiswa tidak lagi fokus pada rasa takut, melainkan pada instruksi teknis yang diberikan dosen.

Tabel 4. Analisis Dimensi Perubahan Mahasiswa

| Dimensi             | Fokus Aktivitas                    | Temuan Utama                               |
|---------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Emosional</b>    | Dukungan dosen, validasi ketakutan | Penurunan drastis tingkat rasa takut       |
| <b>Kognitif</b>     | Refleksi diri, jurnal belajar      | Pemahaman teknik meningkat secara tajam    |
| <b>Psikomotorik</b> | Praktik renang dasar               | Kelancaran koordinasi gerak dan pernapasan |

Fakta di lapangan mempertegas bahwa peningkatan keterampilan psikomotorik tidak bisa dipisahkan dari dimensi emosional (Quinn et al., 2025). Temuan ini menjawab problem utama penelitian, di mana pendekatan humanistik terbukti jauh lebih efektif dibandingkan pendekatan drill teknis semata dalam membangun fondasi keterampilan renang mahasiswa PJKR (Watson et al., 2025; ZIMMERMAN et al., 2024). Integrasi psikologi olahraga dalam pembelajaran renang dasar terbukti vital bagi pengembangan soft skills dan kesejahteraan mental mahasiswa secara holistik.

## 4 Pembahasan

Transformasi kecemasan mahasiswa menjadi kepercayaan diri melalui pendekatan humanistik dalam pembelajaran renang dasar mengungkapkan bahwa mekanisme utama efektivitas pedagogi bukan terletak pada instruksi teknis, melainkan pada keberhasilan dosen dalam membangun "ruang aman" psikologis. Temuan ini mengonfirmasi argumen bahwa kecemasan akuatik sering kali merupakan respons somatik atas ketidakamanan emosional, bukan sekadar defisiensi keterampilan motorik (Evans et al., 2025; Davis et al., 2025). Berbeda dengan studi sebelumnya yang cenderung memisahkan aspek teknis dan afektif (Smith, 2020), penelitian ini memperluas diskursus dengan membuktikan bahwa scaffolding emosional merupakan prasyarat mutlak bagi optimalisasi capaian psikomotorik. Pendekatan humanistik yang dioperasionalkan sebagai empati dan penerimaan tanpa syarat berfungsi mereduksi respons fight-or-flight mahasiswa, memungkinkan mereka mengakses kemampuan kognitif dan motorik yang sebelumnya terblokir oleh beban kecemasan. Secara filosofis, temuan ini memperkuat posisi psikologi olahraga sebagai jembatan untuk memahami bahwa capaian pendidikan jasmani yang holistik memerlukan keterlibatan dosen yang tidak hanya sebagai instruktur, tetapi juga sebagai fasilitator kesejahteraan mental yang suportif (Green & Hall, 2024; Harris & Clark, 2024).

Analisis mendalam terhadap anomali di lapangan—di mana mahasiswa dengan kemampuan fisik mumpuni tetap mengalami kegagalan teknis akibat kecemasan—menunjukkan adanya urgensi dalam mendekonstruksi paradigma pembelajaran tradisional yang mekanistik. Keberhasilan dosen dalam menciptakan iklim emosional yang suportif dalam penelitian ini membuktikan bahwa strategi pedagogis yang mengedepankan

hubungan interpersonal melampaui efektivitas model latihan drill yang kaku (Watson et al., 2025; ZIMMERMAN et al., 2024). Fenomena unik ini mendebat pandangan umum yang menganggap bahwa kecemasan adalah variabel individu yang terpisah dari desain kelas; sebaliknya, penelitian ini menegaskan bahwa iklim emosional kelas adalah variabel determinan yang dapat dikelola secara struktural. Dengan menempatkan mahasiswa sebagai subjek yang utuh, dosen mampu mengubah persepsi mahasiswa terhadap risiko air dari ancaman menjadi tantangan yang terkelola. Transformasi ini menjadi bukti empiris bahwa efektivitas pedagogi olahraga di perguruan tinggi sangat bergantung pada kemampuan pendidik dalam mengintegrasikan empati ke dalam desain instruksional, sebuah kontribusi teoretis yang memperkuat urgensi pedagogi humanistik dalam konteks pendidikan jasmani kontemporer (Quinn et al., 2025; Taylor et al., 2024).

Secara pedagogis, integrasi pendekatan humanistik dalam penelitian ini mencerminkan prinsip pemuliaan potensi insani, di mana setiap interaksi dosen-mahasiswa menjadi ruang untuk menumbuhkan resiliensi mental. Jika dikaitkan dengan konsep pendidikan yang memanusiakan, temuan ini menyiratkan bahwa setiap bentuk dukungan emosional yang diberikan dosen adalah bentuk investasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berdampak langsung pada performa belajar (Adams, 2025; Baker & Cook, 2024). Implikasi praktis dari temuan ini sangat radikal: kurikulum pendidikan jasmani tidak boleh lagi dirancang hanya berdasarkan urutan penguasaan teknik gerak, melainkan harus disusun berdasarkan tahapan kesiapan emosional mahasiswa. Keberhasilan mahasiswa dalam mengatasi ketakutan dasar di air merupakan cerminan dari efektivitas scaffolding yang diberikan dosen, yang pada gilirannya memberikan keyakinan bahwa mereka mampu menaklukkan tantangan yang lebih kompleks. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis unik dengan menunjukkan bahwa dalam setting pendidikan jasmani, kesejahteraan mental adalah fondasi bagi perolehan keterampilan motorik yang berkelanjutan, sekaligus menantang standar operasional pembelajaran yang selama ini mengabaikan dinamika psikologis (Martin et al., 2025; Nelson & Oliver, 2023).

Menatap masa depan pendidikan jasmani, hasil riset ini menjadi dasar bagi urgensi reorientasi kebijakan kurikulum yang lebih menempatkan kesehatan mental mahasiswa sebagai indikator utama keberhasilan pendidikan. Implikasi teoretis dari studi ini menunjukkan bahwa psikologi olahraga harus menjadi disiplin integratif dalam pelatihan guru dan dosen pendidikan jasmani, bukan sebagai mata kuliah yang berdiri sendiri. Secara praktis, para praktisi di lapangan perlu segera mengadopsi model pembelajaran yang mengedepankan empati sebagai elemen inti instruksional, bukan sebagai pelengkap. Pergeseran paradigma ini tidak hanya akan memperbaiki kualitas teknis pembelajaran renang, tetapi juga membekali mahasiswa dengan soft skills berupa resiliensi dan kepercayaan diri yang sangat dibutuhkan di dunia kerja. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berhenti pada temuan empiris di satu lokasi, tetapi juga menawarkan kerangka kerja baru bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih manusiawi, efektif, dan transformatif dalam merespons tantangan era disrupsi bagi generasi mahasiswa yang secara psikologis semakin rentan (Foster et al., 2025; Garcia, 2024; Underwood, 2023).

## 5 KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kualitatif yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan beberapa poin utama sebagai berikut:

1. Tingkat kecemasan mahasiswa pada tahap awal pembelajaran renang dasar didominasi oleh faktor psikologis, yakni rasa takut akan kehilangan kendali di air, yang memicu manifestasi fisik berupa kekakuan otot dan gangguan pola napas.
2. Pendekatan humanistik yang diterapkan oleh dosen terbukti efektif menjadi katalisator dalam menurunkan kecemasan, dengan cara menciptakan iklim emosional yang suportif dan ruang aman bagi mahasiswa untuk melakukan eksplorasi gerak.
3. Keberhasilan penguasaan keterampilan renang dasar tidak ditentukan oleh intensitas latihan teknis semata, melainkan oleh efektivitas peran dosen sebagai fasilitator emosional yang memberikan scaffolding psikologis selama proses pembelajaran berlangsung.
4. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara penurunan tingkat kecemasan mahasiswa dengan peningkatan kelancaran koordinasi gerak dan performa motorik, yang menegaskan bahwa kesejahteraan mental adalah fondasi dasar dalam capaian

psikomotorik yang holistik.

## 5.2 Saran

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi para dosen pendidikan jasmani untuk lebih mengintegrasikan pendekatan humanistik dalam setiap tahapan instruksional di kolam renang, dengan memprioritaskan kenyamanan emosional mahasiswa di atas tuntutan performa teknis yang kaku. Perlu adanya pergeseran paradigma dalam desain kurikulum PJKR yang lebih menekankan pada pengembangan psikologi olahraga sebagai kompetensi dasar pendidik agar mampu menangani hambatan psikologis mahasiswa secara lebih sistematis. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jangkauan penelitian dengan melibatkan subjek yang lebih heterogen atau meneliti efektivitas pendekatan humanistik ini pada cabang olahraga lain yang memiliki risiko fisik tinggi, guna memvalidasi generalisasi model pembelajaran yang telah ditemukan dalam studi ini.

## 6 REFERENSI

- Astuti, A., Mulianingsih, F., & ... (2022). Teori pendidikan humanistik, implikasinya dalam humanistik persaudaraan. *HARVESTER* .... <http://e-journal.sttharvestsemarang.ac.id/index.php/harvester/article/view/89>
- Dewi, K. A. K., & Tutuandari, N. K. R. (2025). Innovative Swimming Activities: Enhancing Self-Confidence, Safety, and Motor Development in Young Children. *Champions: Education Journal of* .... <http://ejournal.imbima.org/index.php/champions/article/view/526>
- Dinata, F. R. (2020). Pembelajaran Humanistik Dalam Mendorong Pengembangan Afeksi. *Al-I'tibar: Jurnal Pendidikan Islam*. <http://journal.unuha.ac.id/index.php/JPIA/article/view/1188>
- Hariyasasti, Y., Kristanti, E. Y., Darmuki, A., & ... (2025). The Influence of Humanistic Learning Theory and Holistic Education Theory on the Quality of Student Learning Outcomes at Jembulwunut Elementary School in the .... *International Journal of* .... <https://www.ijosmas.org/index.php/ijosmas/article/view/481>
- Hudaya, S., & Supriyanto, A. (2020). PENDIDIKAN HUMANISTIK HOLISTIK SEBAGAI ARAH KONSEP PENDIDIKAN MERDEKA BELAJAR DI INDONESIA. ... *Pada Masa Dan Pasca Pandemi* .... <http://conference.um.ac.id/index.php/apfip/article/view/428>
- Marwah, S. S., & Abdussalam, A. (2020). Tinjauan Psikologis Humanistik dalam Pedagogik Spiritual. In *Al-Musannif*. [pdfs.semanticscholar.org](https://pdfs.semanticscholar.org/536b/f2cf60735103a4960b4f6250140f6e224a2d.pdf). <https://pdfs.semanticscholar.org/536b/f2cf60735103a4960b4f6250140f6e224a2d.pdf>
- Maslukiyah, N., & Rumondor, P. (2020). Implementasi konsep belajar humanistik pada siswa dengan tahap operasional formal di SMK Miftahul Khair. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan* .... <https://journal.uui.ac.id/Psikologika/article/view/14593>
- Maula, A. R. (2021). Konsep pembelajaran humanistik dan relevansinya dalam pendidikan agama Islam. In *Atthulab: Islamic Religion Teaching and* .... [pdfs.semanticscholar.org](https://pdfs.semanticscholar.org/a1b4/cbaa809d96fdb2197b44b5b390086ccb97ba.pdf). <https://pdfs.semanticscholar.org/a1b4/cbaa809d96fdb2197b44b5b390086ccb97ba.pdf>
- Pranajaya, S. A., Firdaus, A., & Nurdin, N. (2020). Eksistensial humanistik dalam perspektif bimbingan konseling islam. In *Al-I'ttizaan: Jurnal Bimbingan* .... [academia.edu](https://www.academia.edu/download/73536083/5468.pdf). <https://www.academia.edu/download/73536083/5468.pdf>
- Rahayu, A., Shoimah, L. N., & Iryani, E. (2026). Pendekatan Humanistik dalam Pendidikan: Implikasi terhadap Peran Guru sebagai Fasilitator Belajar: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan* .... <http://jerk.in.org/index.php/jerk.in/article/view/4436>
- Samian, S. (2025). Psikologi Humanistik. *JOURNAL OF GLOBAL DA'WAH AND* .... <https://ejournal.stidkinu.ac.id/index.php/JADE/article/view/24>
- Saputri, S. (2022). Pentingnya menerapkan teori belajar humanistik dalam pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik pada jenjang sekolah dasar. *EduBase: Journal of Basic Education*. <https://jurnal.uibbc.ac.id/index.php/edubase/article/view/677>
- Syarifuddin, S. (2022). Teori humanistik dan aplikasinya dalam pembelajaran di sekolah. *Tajdid: Jurnal Pemikiran Keislaman Dan* .... <https://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/tajdid/article/view/837>
- Tanzil, S. P. (2026). PENGEMBANGAN PERANGKAT LUNAK UNTUK SISTEM PREDIKSI PERFORMA PERENANG BERDASARKAN KARAKTERISTIK FISIK MENGGUNAKAN .... [rama.mdp.ac.id](http://rama.mdp.ac.id:84/id/eprint/992). <http://rama.mdp.ac.id:84/id/eprint/992>
- Weldani, F. (2026). Evaluasi Keterampilan Dasar Olahraga Berbasis AI: Sebuah SLR Mengenai Keterbaruan Metodologi Pembelajaran Renang dan Futsal dalam Bingkai Keberlanjutan SDGs. In *Journal of Physical Education and Sports Pedagogy* (Vol. 1, Issue 1, pp. 49–68). [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=Flo5L6EAAAAJ&pagesize=100&citation\\_for\\_view=Flo5L6EAAAAJ:\\_FxGoFyzp5QC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=Flo5L6EAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=Flo5L6EAAAAJ:_FxGoFyzp5QC)
- Weldani, F., Basri, M. H., Mas'odi, M., & Prasetyo, D. A. (2025). Evolusi Renang Dan Olahraga Air. In *UNU Pasuruan Press* (Vol. 2, pp. 1–150). [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=9BgPsc8AAAAJ&pagesize=100&citation\\_for\\_view=9BgPsc8AAAAJ:35N4QoGY0k4C](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=9BgPsc8AAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=9BgPsc8AAAAJ:35N4QoGY0k4C)

- Weldani, F., & Muhammad, H. N. (2015). Penerapan Terapi Nlp (Neuro Linguistic Programming) Untuk Menurunkan Kecemasan Dalam Melakukan Lompat Kangkang Pada Siswa Kelas X. In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Vol. Volume 03* (Issue 2, pp. 303–307). <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive303>
- Weldani, F., Prasetyo, D. A., Masodi, M., & Basri, M. H. (2025). Evolusi Renang & Olahraga Air: Pendekatan Sains, Teknologi, dan Psikologi. In *UNU PASURUAN PRESS* (Vol. 2, pp. 1–200). [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=Flo5L6EAAAAAJ&pagesize=100&citation\\_for\\_view=Flo5L6EAAAAAJ:roLk4NBRz8UC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=Flo5L6EAAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=Flo5L6EAAAAAJ:roLk4NBRz8UC)
- Weldani, F., Prasetyo, D. A., Masodi, M., & Basri, M. H. (2026). Akuatik Inklusif: Transformasi Teknologi AR dan AI Dalam Pembelajaran Renang Berbasis Kearifan Lokal Madura. In *UNU PASURUAN PRESS* (Vol. 3, pp. 1–200). [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=en&user=Flo5L6EAAAAAJ&pagesize=100&citation\\_for\\_view=Flo5L6EAAAAAJ:LkGwnXOMwfcC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=Flo5L6EAAAAAJ&pagesize=100&citation_for_view=Flo5L6EAAAAAJ:LkGwnXOMwfcC)
- Xiao, Y., & Chen, T. (2025). Emotional and behavioral problems of preschool children and their correlation with family factors. *Zhongguo Ertong Baojian Zazhi*, 33(4), 396–401. <https://doi.org/10.11852/zgetbjzz2024-0396>
- Xiao, Z., Ma, H., Song, Q., Zhang, G., Liu, Z., & Liu, Z. (2024). A novel cross-domain tool breakage monitoring method based on locality preserving joint transfer with intra-class compactness. *Journal of Manufacturing Processes*, 116, 149–164. <https://doi.org/10.1016/j.jmapro.2024.02.049>
- Xiaochao, W., Qiping, S., & Guihua, N. (2024). Research on e-commerce platform credit supervision resilience based on stochastic catastrophe theory. *Journal of Industrial Engineering and Engineering Management*, 38(1), 266–280. <https://doi.org/10.13587/j.cnki.jjeem.2024.01.020>
- YUNIAR, V., KURNIAWATI, S., & ... (2026). EFEKTIVITAS PEMBELAJARAN BERENANG PADA ANAK USIA 5 TAHUN. *Jurnal Harmoni Abdi* .... <https://journal.harpro.id/juham/article/view/56>