

Analisis Tingkat Kecemasan Penyelam Pemula Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club.

Bella Yulianti , Syarastani , Madri M , Weny Sasmitha

Program Studi Pendidikan Kesehatan Jasamani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

yuliantib64@gmail.com , syahrastani@fik.unp.ac.id , madrri58@gmail.com , wenysasmitha@fik.unp.ac.id

Kata Kunci : Kecemasan, Penyelam Pemula

Abstrak : Aspek psikologi penyelam pemula sering diabaikan pada saat latihan, akan tetapi saat menjelang penyelaman seringkali kecemasan muncul dengan tiba-tiba. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Tingkat Kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club. Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet diving yang telah terpilih menjadi anggota muda UNPDC, yang terdiri dari 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel sehingga sampel berjumlah 30 orang. Instrument penelitian menggunakan alat ukur kecemasan olahraga yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club yang diambil menggunakan angket, diketahui nilai rata-rata pada perempuan sebesar 21 dengan kategori kecemasan sedang, dan nilai rata-rata pada laki-laki sebesar 23 dengan kategori kecemasan sedang.

Keywords: *Anxiety, Beginner Diver*

Abstract : *The psychological aspect of rescue is often overlooked, but at a certain point in time, practice often appears suddenly. The purpose of this study was to determine the level of anxiety for beginner rescuers from the Padang Diving Club State University student activity unit. The research method uses a quantitative descriptive approach with a survey method. The population in this study were all diving athletes who were selected to become UNPDC youth members, which consisted of 30 people. The sampling technique used the total sample technique so that the sample amounted to 30 people. The research instrument uses a sports measuring instrument, namely the Sport Competition Anxiety Test (SCAT). The data analysis used in this research is descriptive statistical analysis. The results of the study found that the level of anxiety for beginners in the student activity unit at the State University of Padang Diving Club, which was taken using a questionnaire, was on average for women with moderate anxiety, and the average for men was 23 in the category of moderate anxiety.*

PENDAHULUAN

Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor, yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar).

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam, yaitu dari atlet itu sendiri dengan segala potensi yang dimilikinya. Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Sedangkan

yang dimaksud dengan faktor eksternal adalah faktor yang mempengaruhi prestasi atlet yang berasal dari luar diri atlet, atau dari luar potensi yang dimiliki atlet. Faktor eksternal dimaksud meliputi: pelatih, Pembina, iklim, cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, dan keluarga.

Menurut Syafrudin (2017) menyatakan bahwa dalam pencapaian prestasi yang maksimal ada empat faktor yang perlu diperhatikan yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik dan strategi dan 4) mental (psikis). Faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya. Kondisi fisik nantinya akan berhubungan dengan implementasi teknik menyelam yang dimiliki atlet tersebut. Selain itu dengan meningkatkan intensitas dalam berlatih teknik juga turut memperbaiki kualitas kondisi fisik yang dimiliki.

Dalam olahraga *diving*, mental merupakan salah satu persyaratan seorang atlet sebelum melakukan penyelaman, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar olahraga prestasi. Mental yang dimiliki oleh seorang penyelam akan sangat menentukan langkah apa yang akan ia lakukan ketika dalam masa melakukan penyelaman. Keberhasilan dalam penyelaman dapat diukur dari beberapa faktor, diantaranya merupakan faktor keterampilan, kemampuan kondisi fisik dan mental (siki). Melakukan kegiatan olahraga selam atau *diving* menjadikan motivasi tertentu untuk bisa mempelajari dan mendalami ilmu *Scuba Diving* tersebut.

Penyelaman merupakan kegiatan yang dilakukandidalam air atau penyelaman basah, dan penyelaman kering ataudidalam ruang udara bertekanan tinggi (R Riyadi S, 2016). Penyelaman merupakan suatu kegiatan mencari nafkah pada lingkungan kerja penyelaman yang memiliki banyak

faktor risiko yang mempengaruhi kondisi fisik penyelam bahkan mempunyai risiko tinggi terhadap kejadian kesakitan, kelumpuhan/ kecacatan, sampai dengan kematian (Kemenkes RI, 2012)

Risiko yang dimaksud tidak hanya akibat penyelaman, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan bawah air, teknik penyelaman dan peralatan yang digunakan serta kondisi fisik dan mental penyelam, juga karena perbedaan tekanan (Jelita Bofe, 2014). Dalam banyak kasus kegagalan yang dialami oleh penyelam di lapangan disebabkan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan. Kecemasan merupakan pengalaman seseorang yang tidak menyenangkan berkaitan dengan rasa khawatir, perasaan cemas, dan emosi yang dialami seseorang tersebut.

Menurut Mylsidayu dalam Subandi & sin (2018) "kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif". Kecemasan adalah suatu keadaan tertentu, yaitu menghadapi situasi yang tidak menentu terhadap kemampuan seseorang dalam menghadapi suatu objek. Hal tersebut berupa emosi yang dialami suatu individu dari suatu pengalamannya bukan sebagai sifat yang terikat pada kepribadian individu (Ghufron & Rini, 2014). Kecemasan dan ketakutan yang berlebihan akan mengakibatkan kehilangan konsentrasi serta lebih parah dapat meningkatkan denyut nadi ketika melakukan penyelaman yang tidak bisa mengeluarkan kemampuan maksimal bahkan berujung pada kecelakaan dan berujung pada stres dapat dilihat berdasarkan gejalanya yang meliputi gejala badan, gejala emosional dan gejala sosial (Anoraga, 2006).

Permasalahannya adalah belum megetahuinya tingkat kecemasan/kondisi psikologis penyelam pemula unpd diving

club. Maka dari itu untuk penyusunan anket dibutuhkan data analisis tingkat kecemasan ini, untuk membantu instruktur dalam menyusun program latihan yang tepat bagi penyelam pemula unpd diving club. Berdasarkan pengamatan penulis masalah yang terjadi yaitu karena Penyelaman pada hakekatnya merupakan aktivitas manusia di lingkungan lebih dari satu atmosfer absolut yang dapat berbentuk udara/gas bertekanan atau didalam air. "Stresor" berupa meningkatnya tekanan udara lingkungan merupakan penyebab utama terjadinya perubahan ketidakseimbangan fisiologi (strain) seorang penyelam dan dari sanalah kecemasan itu timbul. Menurut Romampuk (2011) kecemasan merupakan gejala psikologis yang ditandai dengan rasa khawatir, gugup, rasa gelisah, ketakutan yang dialami seseorang pada tingkat yang berbeda-beda. Ada beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan yaitu faktor fisik, psikis, lingkungan, dan faktor lainnya dapat mempengaruhi seseorang dalam proses pencapaian prestasi (Rohmansyah, 2017).

METODE

Metode penelitian menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet diving yang telah terpilih menjadi anggota muda UNPDC, yang terdiri dari 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampel sehingga sampel berjumlah 30 orang. Instrument penelitian menggunakan alat ukur kecemasan olahraga yaitu *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

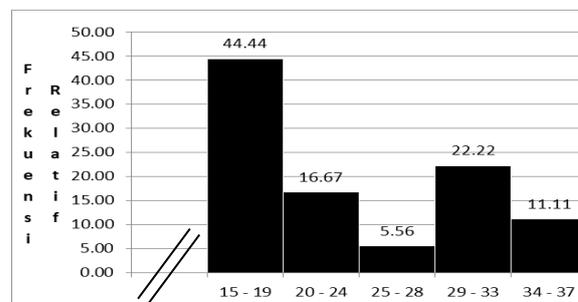
1. Deskripsi data Penelitian

a. Data Putra

Deskripsi data analisis tingkat kecemasan diperoleh rerata hitung = 23, standar deviasi = 8, varians = 59, nilai maksimal = 37 dan nilai minimal = 15. Secara distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Putra

K - I	Fa	Fr
15 - 19	8	44.44
20 - 24	3	16.67
25 - 28	1	5.56
29 - 33	4	22.22
34 - 37	2	11.11
Σ	18	100



Gambar 1. Grafik Distribusi Frekuensi Data Putra

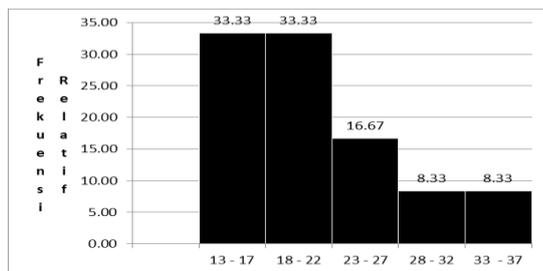
b. Data Putri

Deskripsi data analisis tingkat kecemasan diperoleh rerata hitung = 22, standar deviasi = 6, varians = 40, nilai maksimal = 37 dan nilai minimal = 15. Secara distribusi frekuensi dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Putra

K - I	Fa	Fr
13 - 17	4	33.33

18 - 22	4	33.33
23 - 27	2	16.67
28 - 32	1	8.33
33 - 37	1	8.33
Σ	12	100



Gambar 2. Grafik Distribusi Frekuensi Data Putri

2. Jawaban Pertanyaan Penelitian

a. Sampel Putra

Seberapa besarkah tingkat kecemasan penyelam putra unit kegiatan Divine Club mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Hasil analisis berdasarkan norma tingkat kecemasan diperoleh: 0% atlet tidak ada kecemasan, 4 orang (22%) kecemasan ringan, 7 orang (39%) kecemasan sedang, 1 orang (6%) kecemasan berat dan 6 orang (33%) kecemasan berat sekali. Jelasnya dapat disajikan pada tabel sesuai norma sabagai berikut :

Tabel 3. Analisis data putra berdasar norma Tingkat Kecemasan Penyelam Pemula Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club

No	Nilai	Fa	Fr	Kategori
1	Skore ≤ 13	0	0	Tidak Ada Kecemasan
2	14-17	4	22	Kecemasan Ringan

3	18-24	7	39	Kecemasan Sedang
4	24-30	1	6	Kecemasan Berat
5	Skor > 31	6	33	Kecemasan Berat Sekali
Jumlah		18	100	

b. Sampel Putri

Seberapa besarkah tingkat kecemasan penyelam putri unit kegiatan Divine Club mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Hasil analisis berdasarkan norma tingkat kecemasan diperoleh : 0% atlet tidak ada kecemasan, 4 orang (33%) kecemasan ringan, 5 orang (42%) kecemasan sedang, 2 orang (17%) kecemasan berat dan 1 orang (8%) kecemasan berat sekali. Jelasnya dapat disajikan pada tabel sesuai norma sabagai berikut :

Tabel 4. Analisis data putri berdasar norma Tingkat Kecemasan Penyelam Pemula Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club

No	Nilai	Fa	Fr	Kategori
1	Skore ≤ 13	0	0	Tidak Ada Kecemasan
2	14-17	4	33	Kecemasan Ringan
3	18-24	5	42	Kecemasan Sedang
4	24-30	2	17	Kecemasan Berat
5	Skor > 31	1	8	Kecemasan Berat Sekali
Jumlah		12	100	

PEMBAHASAN

Merujuk hasil penelitian dapat dikatakan bahwa bagi sebagian orang, ketakutan akan perairan dalam bukanlah hal yang mudah untuk di atasi, karena rasa takut merupakan sebuah sifat (milik pribadi). Perlu dipahami bahwa setiap klien pasti memiliki keunikannya masing-masing, dan setiap orang pasti memiliki ketakutan dan kekhawatiran mereka sendiri ketika mencoba menyelam untuk pertama kalinya. Ketakutan dan kecemasan adalah aspek alami dari setiap manusia. Tidak perlu malu memiliki rasa takut, karena rasa takut telah membantu kita bertahan dan berkembang di dunia yang penuh risiko dan ketidak pastian ini.

Menurut Handayani (2019) Kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, dayatahan, dan power otot, struktur anatomis-fisiologi dan ketrampilan yang tinggi tidak cukup, karena harus ada yang mengemudikan dan mengarahkan, sehingga penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai faktor, di mana faktor psikis acapkali menjadi penentu dan berperan lebih besar.

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau ketakutan yang tidak jelas dan gelisah disertai dengan respon otonom (sumber terkadang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu), perasaan yang was-was untuk mengatasi bahaya. Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Cemas yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres pada seseorang (Sepriani, 2021).

Menurut Anuar & Syahrastani (2019) kecemasan dan rasa minder yang berlebihan dapat membuat penampilan pemain menjadi terganggu. Sedangkan menurut TH Sin (2017) merasa kurang percaya diri menyebabkan seorang atlet dapat mengalami

kecemasan dan itu sangat berpengaruh terhadap kemampuan yang ia miliki.

Menyelam scuba adalah olahraga berisiko tinggi, diperkirakan bahwa 3 sampai 9 kematian per 100.000 penyelam terjadi setiap tahun di AS saja, di samping peningkatan jumlah kasus penyakit dekompresi setiap tahun. Namun, ada kecenderungan dalam komunitas selam untuk tidak menekankan risiko yang terkait dengan scuba diving. Meskipun ada banyak faktor yang bertanggung jawab atas cedera dan kematian yang terjadi dalam olahraga ini, ada konsensus umum bahwa banyak dari kasus ini disebabkan oleh kepanikan. Ada juga bukti bahwa individu yang dicirikan oleh peningkatan tingkat kecemasan sifat lebih cenderung memiliki respons kecemasan keadaan yang lebih besar ketika terkena stresor, dan karenanya, sub-kelompok populasi penyelaman ini berada pada tingkat risiko yang meningkat. Upaya untuk menunjukkan bahwa intervensi yang dipilih seperti hipnosis, citra, meditasi dan relaksasi dapat mengurangi respons stres pada penyelam yang cemas belum menghasilkan temuan yang konsisten, dan ada kebutuhan untuk penelitian sistematis yang berhubungan dengan kemanjuran strategi intervensi yang dipilih.

Heyman dan Rose (1980) mempelajari hubungan kepribadian dan karakteristik perilaku dengan kinerja penyelam pemula. Mereka memberikan sejumlah kuesioner kepribadian (termasuk STAI) untuk mahasiswa yang terdaftar dalam scuba. Hasil dari penelitian ini, bahwa penyelam pemula memiliki tingkat kecemasan yang tinggi.

Terlepas dari kondisi lingkungan yang luar biasa ini dalam menyelam, beberapa penelitian telah mengevaluasi efek psikologis dari kegiatan menyelam. Laporan kasus dari studi menggunakan MAACL Anxiety

Checklist (O'Reilly, 1977), Luscher's Color Test (Bugat, 1987a, 1987b, 1989) atau Cattell's Anxiety Scale Questionnaire (Abraini et al., 1995; Abraini, Bisson, Juan de Mendoza, & Therme, 1996) telah dengan jelas menunjukkan bahwa subjek yang hidup dalam kondisi lingkungan seperti itu dapat mengembangkan kecemasan akut. Meskipun penelitian ini menyebutkan kepribadian sebagai faktor yang menjelaskan mengapa beberapa penyelam melaporkan peningkatan peringkat kecemasan, peran ciri kepribadian masih belum jelas. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka kemungkinan terjadinya kecemasan terjadi karena beberapa ciri kepribadian terhadap perkembangan kecemasan pada penyelam yang berpartisipasi dalam penyelaman.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa tingkat kecemasan penyelam pemula unit kegiatan mahasiswa Universitas Negeri Padang Diving Club yang diambil menggunakan angket, diketahui nilai rata-rata pada perempuan sebesar 21 dengan kategori kecemasan sedang, dan nilai rata-rata pada laki-laki sebesar 23 dengan kategori kecemasan sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anoraga, P. 2006. Psikologi Kerja. Jakarta: Rineka Cipta
- Anuar, F., & Syahrastani, S. (2019). Tinjauan Tingkat Percaya Diri Pemain Sepakbola U17 SSB Taruna Kepala Hilalang Kab. Padang Pariaman. *Jurnal JPDO*, 1(1), 102-107. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/164>
- Ghufron, M. Nur., dan Rini Risnawaita, S. (2014) Teori-Teori Psikologi. Jogjakarta: AR-RUZZ Media.
- Handayani, S. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 1-12.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Heyman, S. R. and Rose, K. G. Psychological variables affecting SCUBA performance. In C. H. Nadeau, W. R. Halliwell, K. M. Newell, and G. C. Roberts (Eds.), *Psychology of Motor Behavior and Sport* 1979. Champaign, Illinois: Human Kinetics Press, 1980.
- Romansyah. A. 2017. Kecemasan dalam Olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*. Vol 3. No 1.
- Sepriani, R. (2021). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal JPDO*, 3(10), 9-16. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/655>
- Sin T.H. 2017. Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*. Volume 3, No. 2 (2017), 163-174.
<https://doi.org/10.26638/jfk.414.2099>
- Subandi, R., & Sin, T. (2018). Hubungan Antara Kecemasan (Anxiety) Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Shooting Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 234-239.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.37>
- Syafruddin, 2017. Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar. Padang: FIK UNP