

**ANALISIS TINGKAT EFKASI DIRI MAHASISWA PROGRAM MATA KULIAH
RENANG DI TINJAU DARI PENGALAMAN DAN GENDER**

Defriga Yanuarta¹, Bayu Budi Prakoso², Setiyo Hartoto³, Fifukha Dwi Khory⁴

¹Program Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: defrigayanuarta.22030@mhs.unesa.ac.id , bayuprakoso@unesa.ac.id ,
setiyohartoto@unesa.ac.id , fifukhakhory@unesa.ac.id

ABSTRAK

Efikasi diri memiliki peran penting dalam pembelajaran renang karena berhubungan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan mereka saat menghadapi tantangan di air. Variasi pengalaman renang, frekuensi latihan, dan kondisi emosional memengaruhi kesiapan mahasiswa mengikuti mata kuliah ini. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat efikasi diri mahasiswa serta melihat perbedaannya berdasarkan pengalaman renang dan gender. Pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif digunakan untuk menggambarkan perbedaan antar kelompok. Hasil menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa berada pada kategori tinggi. Tidak ditemukan perbedaan berdasarkan gender ($p > 0,05$). Faktor pengalaman berpengaruh signifikan ($p < 0,05$), dengan mahasiswa tanpa pengalaman memiliki efikasi diri lebih rendah ($M = 3,79$) dibanding yang berpengalaman di kolam renang ($M = 4,07$). Instruktur juga berpengaruh signifikan ($p < 0,05$), di mana kelompok kursus mencatat nilai tertinggi ($M = 4,44$). Rutinitas latihan lebih dari empat kali per minggu meningkatkan efikasi diri secara signifikan ($p < 0,05$). Durasi latihan 30–60 menit dan lebih dari 1 jam turut memberikan pengaruh signifikan ($p < 0,05$). Selain itu, kondisi perasaan menunjukkan perbedaan nyata antara kelompok khawatir dan biasa saja ($p < 0,05$). Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman terstruktur, latihan rutin, dan kesiapan emosional berperan besar dalam membentuk efikasi diri mahasiswa.

Keywords: Efikasi Diri, Gender, Pengalaman Belajar, Renang

PENDAHULUAN

Renang merupakan salah satu keterampilan dasar yang penting untuk dipelajari, baik sebagai aktivitas fisik maupun sebagai kemampuan untuk menjaga keselamatan diri. Renang adalah aktivitas olahraga yang dilakukan di dalam air dengan menggerakan seluruh anggota tubuh dan mempertahankan tubuh agar tetap mengapung di permukaan air (Hartoto et al., 2025). Aktivitas air ini melibatkan seluruh anggota tubuh dan membutuhkan kemampuan mengapung, meluncur, serta mengatur pernapasan untuk dapat menguasai gaya-gaya renang (Narlan et al., 2023). Selain itu, renang juga memberikan manfaat luas, mulai dari kebugaran fisik, kesehatan mental, peningkatan rasa percaya diri, hingga pengembangan keterampilan sosial (Sudirman et al., 2024). Karena manfaatnya yang luas, renang menjadi materi yang relevan untuk diajarkan dalam pendidikan formal, termasuk di perguruan tinggi.

Dalam program studi Pendidikan Olahraga, mata kuliah renang ditetapkan sebagai mata kuliah wajib yang harus ditempuh untuk mendukung kompetensi mahasiswa. Mata kuliah ini dirancang untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus keterampilan praktik, sehingga mahasiswa mampu menguasai teknik dasar renang dengan baik. Walaupun mata kuliah renang memiliki tujuan pembelajaran yang jelas, kenyataannya banyak mahasiswa yang menghadapi tantangan ketika mengikuti perkuliahan ini. Tantangan tersebut muncul karena perbedaan latar belakang kemampuan, kondisi fisik, dan terutama pengalaman awal mahasiswa sebelum memasuki bangku perkuliahan.

Mahasiswa yang mengikuti mata kuliah renang memiliki tingkat pengalaman yang beragam. Sebagian sudah terbiasa berenang sejak kecil, sementara sebagian lainnya baru pertama kali belajar renang secara formal. Bahridah dan Neviyarni (2021) menyatakan bahwa pengalaman sebelumnya dalam keterampilan motorik dapat memengaruhi proses belajar dan pencapaian keterampilan. Perbedaan pengalaman ini sering kali berdampak pada kesiapan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan renang. Mahasiswa yang pernah berenang sebelumnya cenderung memiliki keyakinan lebih besar ketika memulai materi baru, sedangkan pemula umumnya membutuhkan adaptasi lebih lama.

Keberhasilan mahasiswa dalam mempelajari keterampilan renang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis, khususnya efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan atau kepercayaan individu mengenai kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk menampilkan kecakapan-kecakapan tertentu (Zagoto, 2019). Dalam konteks pembelajaran renang, efikasi diri berperan sebagai prediktor penting terhadap motivasi, persistensi, dan pencapaian kinerja mahasiswa. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung lebih berani menghadapi tantangan, gigih dalam berlatih, dan mampu mengatasi rasa takut atau kecemasan yang sering muncul (Putra & Abdullah, 2024).

Selain pengalaman, gender juga sering dikaitkan dengan perbedaan dalam kesiapan dan kepercayaan diri mahasiswa ketika melakukan aktivitas fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki dan perempuan dapat memiliki persepsi yang berbeda terhadap kemampuan fisiknya, termasuk dalam olahraga yang melibatkan keberanian dan kontrol tubuh (Sheng et al., 2025). Dawson (2023) menemukan bahwa perempuan memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap potensi kerugian (*loss aversion*), yang menjelaskan sebagian besar perbedaan gender dalam kesediaan mengambil risiko. Maka pada beberapa situasi, laki-laki cenderung menunjukkan rasa percaya diri yang lebih tinggi, sementara perempuan lebih berhati-hati ketika berhadapan dengan aktivitas yang dirasa berisiko. Namun, dalam konteks renang, perbedaan tersebut tidak selalu tampak secara konsisten karena tantangan yang muncul di air dialami oleh seluruh mahasiswa tanpa memandang gender. Kondisi ini menjadikan gender sebagai salah satu variabel yang perlu ditinjau lebih jauh ketika membahas efikasi diri dalam pembelajaran renang.

Walaupun renang memiliki banyak manfaat dan menjadi kompetensi penting bagi mahasiswa Pendidikan Olahraga, penelitian yang menyoroti aspek psikologis, terutama efikasi diri, dalam konteks perkuliahan renang masih tergolong terbatas. Berdasarkan penelitian terdahulu, hampir semua penelitian hanya menilai dan memberikan solusi untuk aspek teknis dan metodologis pembelajaran renang, seperti penguasaan teknik dengan metode pembelajaran tertentu (Sistiasih, 2020; Wahyuni et al., 2023), pengaruh metode pembelajaran terhadap kondisi fisik (Sartono & Adityatama, 2018), serta pengembangan buku ajar dan media pembelajaran (Anuqiron et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa penelitian renang di Indonesia cenderung menekankan pada aspek teknik, metode pembelajaran, dan pengembangan media latihan, sementara faktor psikologis belum dikaji secara mendalam.

Melihat kondisi tersebut, pemahaman mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap efikasi diri mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah renang menjadi sangat penting. Perbedaan pengalaman awal dapat berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri, kemampuan beradaptasi, serta kesiapan mahasiswa selama proses pembelajaran. Di sisi lain, kemungkinan adanya perbedaan efikasi diri berdasarkan gender juga perlu dikaji agar pengajar dapat merancang pendekatan yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa. Kajian mengenai hubungan antara pengalaman, gender, dan efikasi diri diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa saat mengikuti perkuliahan renang. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis tingkat efikasi diri mahasiswa pada mata kuliah renang dengan meninjau perbedaan pengalaman dan gender. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai bagaimana kedua variabel tersebut memengaruhi keyakinan diri mahasiswa dalam belajar renang, sehingga dapat menjadi dasar bagi pengajar dalam mengembangkan metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif untuk melihat perbedaan tingkat efikasi diri mahasiswa dalam mata kuliah renang jika ditinjau dari pengalaman renang dan perbedaan gender. Desain komparatif dipilih untuk menggambarkan dan membandingkan tingkat efikasi diri mahasiswa dalam mata kuliah renang berdasarkan beberapa variabel. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggambarkan sejauh mana pengalaman dan gender berperan dalam membentuk keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya saat mengikuti pembelajaran renang.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga yang menempuh mata kuliah renang pada semester berjalan. Penentuan subjek menggunakan teknik total sampling, yaitu seluruh mahasiswa aktif yang mengikuti rangkaian perkuliahan renang dan bersedia mengisi instrumen penelitian yang berjumlah 294 mahasiswa.

Instrumen penelitian terdiri dari angket yang mencakup tiga aspek utama, yaitu pengalaman berenang, efikasi diri, dan data gender. Bagian pengalaman berisi 5 indikator yaitu pengalaman tempat, instruktur, rutinitas, durasi dan perasaan pada saat aktivitas renang. Bagian efikasi diri memuat 31 butir pernyataan berbasis skala Likert dengan lima pilihan jawaban, mulai dari “Sangat Tidak Setuju” hingga “Sangat Setuju”, yang mencakup keyakinan diri, kemampuan menghadapi tantangan, persepsi kenyamanan di air, dan respon terhadap latihan renang. Angket efikasi diri dinyatakan valid dengan *loading factor* antara 0.847-0.879 dan AVE sebesar 0.862 dan Cronbachs alpha sebesar 0.926. Menandakan bahwa angket yang digunakan valid dan reliabel (Khory et al., 2025).

Pengumpulan data dilakukan dalam satu tahap melalui penyebaran angket daring menggunakan *Google Form*. Peneliti membagikan tautan angket kepada mahasiswa yang mengikuti mata kuliah renang dan memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan serta manfaat penelitian. Mahasiswa diminta mengisi angket secara mandiri sesuai kondisi mereka masing-masing, tanpa batasan waktu yang ketat. Seluruh respons yang masuk otomatis terekam dalam sistem dan kemudian diunduh untuk keperluan pengolahan data.

Proses analisis data dilakukan melalui beberapa tahapan. Pertama, dilakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Kedua, untuk membandingkan efikasi diri berdasarkan gender yang memiliki dua kelompok, digunakan *Independent Samples T-Test* dengan *Student's t*. Sementara itu, untuk membandingkan efikasi diri berdasarkan variabel yang memiliki lebih dari dua kelompok, digunakan *One-Way ANOVA* dengan metode *Welch*. Ketiga, apabila hasil *One-Way ANOVA* menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka dilakukan uji lanjut (*Post Hoc Test*) menggunakan *Games-Howell* untuk mengidentifikasi pasangan kelompok mana yang memiliki perbedaan signifikan. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini sebesar 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gender

Tabel 1. Statistik Deskriptif Efikasi Diri Berdasarkan Gender

Gender	N	Mean	SD
Laki-Laki	204	4,02	0,6
Perempuan	90	4,07	0,47
Total	294	4,04	0,54

Hasil analisis menunjukkan gambaran deskriptif tingkat efikasi diri pada mahasiswa berdasarkan gender. Mahasiswa laki-laki ($N = 204$) memiliki rata-rata efikasi diri sebesar 4,02 dengan standar deviasi 0,60. Sementara itu, mahasiswa perempuan ($N = 90$) menunjukkan rata-rata efikasi diri yang sedikit lebih tinggi, yaitu 4,07, dengan standar deviasi 0,47. Secara keseluruhan, rata-rata efikasi diri seluruh responden adalah 4,04. Perbedaan mean yang relatif

kecil antara kedua kelompok menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa cenderung berada pada tingkat yang serupa terlepas dari gender.

Tabel 2. Efikasi Diri Bedasarkan Gender

Variabel	t	p	Keterangan
Efikasi Diri (Laki-laki vs Perempuan)	-0,708	0,480	Tidak Signifikan

Hasil uji *t* independen yang ditampilkan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara efikasi diri mahasiswa laki-laki dan perempuan (*t* = -0,708, *p* = 0,480). Nilai *p* yang lebih besar dari 0,05 mengindikasikan bahwa variasi efikasi diri antara kedua kelompok tidak cukup besar untuk dianggap berbeda secara bermakna. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa gender bukan faktor yang memengaruhi tingkat efikasi diri pada mahasiswa dalam penelitian ini. Efikasi diri cenderung stabil dan relatif sama pada kedua kelompok gender.

Pengalaman Tempat

Tabel 3. Efikasi Diri Bedasarkan Pengalaman Tempat

Pengalaman Tempat	N	Mean	SD	f	df1	df2	p
Tidak Pernah	32	3,79	0,512				
Pantai/ danau/ waduk dll	32	4,10	0,552	2,87	3	66,8	0,043
Sungai	33	4,00	0,566				
Kolam Renang	197	4,07	0,577				

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok pengalaman (*p* = 0,043). Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman tempat berlatih renang memberikan pengaruh terhadap tingkat efikasi diri mahasiswa. Berdasarkan hasil deskriptif, kelompok mahasiswa yang tidak memiliki pengalaman renang memiliki rata-rata efikasi diri paling rendah (Mean = 3,79), sedangkan kelompok yang memiliki pengalaman renang di pantai/danau/waduk (Mean = 4,10), sungai (Mean = 4,00), maupun kolam renang (Mean = 4,07) menunjukkan rata-rata efikasi diri yang lebih tinggi. Analisis kemudian dilanjutkan dengan uji Post Hoc Games-Howell untuk menentukan pasangan kelompok yang menunjukkan perbedaan signifikan.

Tabel 4. Post Hoc Test Efikasi Diri Berdasarkan Pengalaman Tempat

Pengalaman Tempat		Mean Difference	p	Keterangan
Tidak Pernah	Pantai/ danau/ waduk dll	-0,311	0,101	Tidak Signifikan
Tidak Pernah	Sungai	-0,208	0,412	Tidak Signifikan
Tidak Pernah	Kolam Renang	-0,283	0,032	Signifikan
Pantai/ danau/ waduk dll	Sungai	0,103	0,879	Tidak Signifikan
Pantai/ danau/ waduk dll	Kolam Renang	0,02	0,994	Tidak Signifikan
Sungai	Kolam Renang	-0,07	0,894	Tidak Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa hanya terdapat satu perbedaan yang signifikan, yaitu antara kelompok “tidak pernah” dengan kelompok “kolam renang” (*p* = 0,032). Mahasiswa yang memiliki pengalaman renang di kolam renang terbukti memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang sama sekali tidak pernah memiliki pengalaman renang. Sementara itu, seluruh perbandingan pasangan kelompok lainnya, seperti “tidak pernah” dengan “pantai/danau/waduk”, “tidak pernah” dengan “sungai”, ataupun perbandingan antar kelompok berpengalaman, tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan (*p* > 0,05). Dengan demikian, hasil post hoc menegaskan bahwa pengalaman renang di kolam renang merupakan

faktor yang paling membedakan tingkat efikasi diri mahasiswa dibandingkan pengalaman di tempat lain atau tanpa pengalaman sama sekali.

Instruktur

Tabel 5. Efikasi Diri Bedasarkan Instruktur

Instruktur	N	Mean	SD	f	df1	df2	p
Tidak Pernah	64	3,86	0,610				
Mandiri	101	4,00	0,546	8,85	4	122	0,000
Keluarga	40	4,00	0,503				
Teman	50	4,05	0,562				
Kursus	39	4,44	0,461				

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok instruktur belajar renang terhadap efikasi diri mahasiswa ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa sumber atau pendamping dalam belajar renang memberikan pengaruh terhadap tingkat efikasi diri. Berdasarkan hasil deskriptif, kelompok mahasiswa yang tidak pernah belajar dengan instruktur memiliki rata-rata efikasi diri paling rendah (Mean = 3,86), sedangkan kelompok yang belajar secara mandiri (Mean = 4,00), dengan keluarga (Mean = 4,00), maupun dengan teman (Mean = 4,05), dengan kursus (Mean = 4,44) menunjukkan rata-rata efikasi diri yang lebih tinggi. Analisis kemudian dilanjutkan dengan uji Post Hoc Games-Howell untuk menentukan pasangan kelompok yang menunjukkan perbedaan signifikan.

Tabel 6. Post Hoc Test Efikasi Diri Bedasarkan Instruktur

Instruktur		Mean Difference	p	Keterangan
Tidak Pernah	Mandiri	-0,137	0,589	Tidak Signifikan
Tidak Pernah	Keluarga	-0,143	0,694	Tidak Signifikan
Tidak Pernah	Teman	-0,194	0,398	Tidak Signifikan
Tidak Pernah	Kursus	-0,585	0,000	Signifikan
Mandiri	Keluarga	-0,005	1,000	Tidak Signifikan
Mandiri	Teman	-0,057	0,975	Tidak Signifikan
Mandiri	Kursus	-0,448	0,000	Signifikan
Keluarga	Teman	-0,051	0,991	Tidak Signifikan
Keluarga	Kursus	-0,442	0,001	Signifikan
Teman	Kursus	-0,390	0,005	Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat tiga perbedaan yang signifikan, yaitu antara kelompok “tidak pernah” dengan kelompok “kursus” ($p = 0,000$), antara kelompok “mandiri” dengan kelompok “kursus” ($p = 0,000$), serta antara kelompok “keluarga” dengan kelompok “kursus” ($p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang belajar renang melalui kursus memiliki tingkat efikasi diri yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak pernah belajar, maupun yang belajar secara mandiri atau dengan bantuan keluarga. Sementara itu, seluruh perbandingan pasangan kelompok lainnya, seperti “tidak pernah” dengan “mandiri”, “tidak pernah” dengan “keluarga”, “tidak pernah” dengan “teman”, ataupun perbandingan antar kelompok berpengalaman (mandiri–keluarga, mandiri–teman, keluarga–teman), tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$). Dengan demikian, hasil post hoc menegaskan bahwa instruktur kursus merupakan faktor yang paling membedakan tingkat efikasi diri mahasiswa dibandingkan cara belajar lainnya, baik tanpa instruktur maupun belajar secara informal dengan keluarga, teman, atau mandiri.

Rutinitas

Tabel 7. Efikasi Diri Berdasarkan Rutinitas

Rutinitas	N	Mean	SD	f	df1	df2	p
Tidak Rutin	182	4,00	0,569				
Rutin (1-3x)	88	4,01	0,578	9,17	2	67,7	0,000
Rutin (>4x)	24	4,41	0,429				

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok rutinitas renang terhadap efikasi diri mahasiswa ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa frekuensi atau intensitas aktivitas renang memberikan pengaruh terhadap tingkat efikasi diri. Berdasarkan hasil deskriptif, kelompok mahasiswa yang tidak rutin berenang memiliki rata-rata efikasi diri lebih rendah (Mean = 4,00), diikuti oleh kelompok yang rutin berenang 1–3 kali (Mean = 4,01). Sementara itu, kelompok yang rutin berenang lebih dari 4 kali menunjukkan rata-rata efikasi diri paling tinggi (Mean = 4,41).

Tabel 8. Post Hoc Test Efikasi Diri Berdasarkan Rutinitas

Rutinitas		Mean Difference	p	Keterangan
Tidak Rutin	Rutin (1-3x)	-0,311	0,996	Tidak Signifikan
Tidak Rutin	Rutin (>4x)	-0,208	0,000	Signifikan
Rutin (1-3x)	Rutin (>4x)	-0,283	0,001	Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa hanya terdapat satu perbedaan yang signifikan, yaitu antara kelompok “tidak rutin” dengan kelompok “rutin (>4x)” ($p = 0,000$). Mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas renang lebih dari empat kali memiliki efikasi diri yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak rutin melakukan aktivitas renang. Sementara itu, seluruh perbandingan pasangan kelompok lainnya, seperti “tidak rutin” dengan “rutin (1–3x)” maupun perbandingan antar kelompok rutin (1–3x dengan >4x), tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$). Dengan demikian, hasil *post hoc* menegaskan bahwa rutinitas berenang dengan frekuensi lebih dari empat kali merupakan faktor yang paling membedakan tingkat efikasi diri mahasiswa dibandingkan kelompok lainnya.

Durasi

Tabel 9. Efikasi Diri Berdasarkan Durasi

Durasi	N	Mean	SD	f	df1	df2	p
Tidak tentu	126	3,89	0,570				
<30 menit	23	4,02	0,769	5,63	3	82,9	0,001
30-60 menit	82	4,14	0,452				
>1 jam	63	4,19	0,570				

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok durasi latihan renang ($p = 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa durasi latihan memberikan pengaruh terhadap tingkat efikasi diri mahasiswa. Berdasarkan hasil deskriptif, kelompok mahasiswa dengan durasi latihan yang tidak tentu memiliki rata-rata efikasi diri paling rendah (Mean = 3,89), sedangkan kelompok dengan durasi <30 menit (Mean = 4,02), 30–60 menit (Mean = 4,14), maupun >1 jam (Mean = 4,19) menunjukkan rata-rata efikasi diri yang lebih tinggi. Analisis kemudian dilanjutkan dengan uji Post Hoc Games-Howell untuk menentukan pasangan kelompok yang menunjukkan perbedaan signifikan.

Tabel 10. Post Hoc Test Efikasi Diri Bedasarkan Rutinitas

Durasi		Mean Difference	P	Keterangan
Tidak tentu	<30 menit	-0,128	0,872	Tidak Signifikan
Tidak tentu	30-60 menit	-0,252	0,003	Signifikan
Tidak tentu	>1 jam	-0,299	0,005	Signifikan
<30 menit	30-60 menit	-0,124	0,880	Tidak Signifikan
<30 menit	>1 jam	-0,172	0,762	Tidak Signifikan
30-60 menit	>1 jam	-0,047	0,948	Tidak Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat dua perbedaan yang signifikan, yaitu antara kelompok “tidak tentu” dengan kelompok “30–60 menit” ($p = 0,003$) serta antara kelompok “tidak tentu” dengan kelompok “>1 jam” ($p = 0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berlatih renang selama 30–60 menit maupun lebih dari 1 jam memiliki efikasi diri yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang durasi latihannya tidak tentu. Sementara itu, seluruh perbandingan pasangan kelompok lainnya, seperti “tidak tentu” dengan “<30 menit”, “<30 menit” dengan “30–60 menit”, “<30 menit” dengan “>1 jam”, maupun perbandingan antara “30–60 menit” dengan “>1 jam”, tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$). Dengan demikian, hasil post hoc menegaskan bahwa durasi latihan renang yang lebih teratur dan lebih panjang—khususnya 30–60 menit serta lebih dari 1 jam—merupakan faktor yang paling membedakan tingkat efikasi diri mahasiswa dibandingkan kelompok dengan durasi latihan yang tidak tentu.

Perasaan

Tabel 11. Efikasi Diri Bedasarkan Perasaan

Perasaan	N	Mean	SD	f	df1	df2	p
Takut	20	3,92	0,516				
Khawatir	69	3,81	0,573	8,09	2	49,4	0,000
Biasa aja	205	4,12	0,555				

Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok perasaan saat berenang ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi perasaan mahasiswa ketika berada di air berpengaruh terhadap tingkat efikasi diri mereka. Berdasarkan hasil deskriptif, kelompok mahasiswa yang merasa khawatir memiliki rata-rata efikasi diri paling rendah (Mean = 3,81), diikuti oleh kelompok yang merasa takut (Mean = 3,92). Sementara itu, mahasiswa yang merasa “biasa aja” menunjukkan rata-rata efikasi diri yang paling tinggi (Mean = 4,12). Analisis kemudian dilanjutkan dengan uji Post Hoc Games-Howell untuk menentukan pasangan kelompok yang menunjukkan perbedaan signifikan.

Tabel 12. Post Hoc Test Efiksai Diri Bedasarkan Perasaan

Perasaan		Mean Difference	P	Keterangan
Takut	Khawatir	0,107	0,706	Tidak Signifikan
Takut	Biasa aja	-0,202	0,242	Tidak Signifikan
Khawatir	Biasa aja	-0,309	0,000	Signifikan

Hasil analisis menunjukkan bahwa hanya terdapat satu perbedaan yang signifikan, yaitu antara kelompok “Khawatir” dan kelompok “Biasa aja” ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat rutinitas pada kelompok “Khawatir” berbeda secara signifikan dibandingkan kelompok “Biasa aja”, sesuai dengan selisih rata-rata yang lebih besar pada perbandingan tersebut. Sementara itu, seluruh perbandingan pasangan kelompok lainnya yaitu “Takut” dengan “Khawatir” ($p = 0,706$) serta “Takut” dengan “Biasa aja” ($p = 0,242$) tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p > 0,05$). Dengan demikian, hasil post hoc

menegaskan bahwa perbedaan tingkat rutinitas yang paling menonjol muncul antara kondisi “Khawatir” dan “Biasa aja”, sedangkan kelompok “Takut” tidak menunjukkan perbedaan bermakna dengan kedua kelompok lainnya.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa dalam mata kuliah renang berada pada kategori tinggi. Temuan ini selaras dengan *Social Cognitive Theory* dari Bandura yang menyatakan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi tindakan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura, 1977). Keyakinan ini berpengaruh pada motivasi, usaha, dan ketekunan mahasiswa saat menghadapi tantangan dalam belajar keterampilan motorik seperti renang. Studi bibliometrik terkait efikasi diri dalam olahraga juga menegaskan bahwa efikasi diri berperan penting dalam performa fisik, motivasi, dan kesiapan mental atlet (Wulan & Bintari, 2025).

Analisis efikasi berdasarkan gender menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa laki-laki dan perempuan dinyatakan sama. Temuan ini menguatkan hasil penelitian yang lainnya bahwa dalam konteks pelatihan yang sama, akan berdampak pada efikasi diri yang sama pula (Eskiyecek et al., 2019; Stallman et al., 2010). Hal itu relevan dengan konteks pembelajaran renang yang didapatkan oleh mahasiswa Perempuan dan laki-laki dalam penelitian ini, mereka mendapatkan pengalaman belajar yang relatif setara. Hasil penelitian lainnya menyebutkan bahwa *mastery experience* merupakan sumber dari efikasi diri Dimana hal tersebut dipengaruhi oleh pengalaman belajar, kondisi laki-laki dan perempuan memperoleh pengalaman belajar serupa sehingga wajar saja apabila mereka memiliki Tingkat efikasi diri yang sama (Gerhardt & Brown, 2006; Williams & Rhodes, 2016)

Variabel pengalaman tempat menunjukkan pengaruh signifikan terhadap efikasi diri, khususnya pada mahasiswa yang memiliki pengalaman berenang di kolam renang. Lingkungan terkontrol memberikan rasa aman, kemudahan adaptasi, dan pengalaman keberhasilan bertahap yang memperkuat *mastery experience*. Menurut Egele et al. (2025), pengalaman berhasil dalam aktivitas fisik, termasuk yang dilakukan di lingkungan terkendali, merupakan faktor paling kuat dalam membangun efikasi diri. Pengalaman keberhasilan dalam survival swimming di kolam yang terkontrol meningkatkan efikasi diri perenang dewasa, sehingga mereka lebih percaya diri dan cenderung menerapkan perilaku keselamatan saat berenang (Kim et al., 2022).

Perbedaan instruktur juga terbukti berpengaruh signifikan terhadap efikasi diri, terutama pada mahasiswa yang mengikuti kursus renang. Kepercayaan pelatih yang dibangun melalui umpan balik dan dorongan meningkatkan efikasi diri perenang, sekaligus memediasi kualitas layanan dalam program renang yang terstruktur (Kim, 2025). Instruktur profesional memberi *verbal persuasion* dan *corrective feedback* yang sistematis, yang menurut teori Bandura merupakan sumber penting pembentuk efikasi diri (Bandura, 1977). Studi pendidikan olahraga juga menunjukkan bahwa strategi pengajaran instruktur dan pemberian umpan balik berpengaruh langsung pada peningkatan self-efficacy siswa dalam pembelajaran jasmani (Cocca et al., 2025).

Frekuensi latihan turut menjadi faktor signifikan. Mahasiswa yang rutin berlatih lebih dari empat kali memiliki tingkat efikasi diri tertinggi. Repetisi latihan memperkuat memori gerak, penguasaan teknik, dan persepsi kemampuan diri. Hal ini sejalan dengan temuan Muna dan Suhana (2023) yang menunjukkan bahwa disiplin latihan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan efikasi diri dan prestasi. Pola latihan konsisten memungkinkan mahasiswa memperoleh *mastery experience* lebih banyak dibanding latihan sporadis. Latihan renang yang dilakukan secara rutin meningkatkan efikasi diri perenang melalui paparan berulang, di mana perenang dengan efikasi tinggi menunjukkan memori motorik yang lebih baik akibat latihan rutin (Kartikasari et al., 2023).

Durasi latihan juga berpengaruh, terutama pada mahasiswa yang berlatih 30–60 menit atau lebih dari satu jam. Durasi yang cukup memfasilitasi tahapan belajar teknik yang lebih efektif dan kesempatan membangun pengalaman keberhasilan. Dalam kerangka teori Bandura, pengulangan aktivitas yang cukup panjang dapat memperkuat *task competence* dan meningkatkan persepsi kontrol terhadap aktivitas fisik (Bandura, 1977).

Aspek emosional juga muncul sebagai faktor signifikan. Mahasiswa yang merasa khawatir atau takut saat berenang memiliki efikasi diri lebih rendah dibanding yang merasa nyaman. Secara teoretis, kondisi emosional merupakan salah satu determinan efikasi diri (*physiological and affective states*) yang dapat menurunkan persepsi kemampuan saat tubuh mengalami stres atau ketegangan (Bandura, 1977). Penelitian Kusumadewi et al. (2021) menunjukkan bahwa kondisi perasaan, khususnya kecemasan, memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat efikasi diri atlet renang, di mana peningkatan kecemasan cenderung menurunkan keyakinan atlet terhadap kemampuan dirinya.

Pengalaman negatif di air dapat menurunkan efikasi diri, berbeda dengan pengalaman keberhasilan yang justru meningkatkan rasa percaya diri, meskipun tidak ditemukan hubungan langsung antara emosi negatif dan efikasi diri (Clemente-Suárez et al., 2021).

Secara umum, penelitian ini menegaskan bahwa efikasi diri mahasiswa dalam perkuliahan renang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga lingkungan belajar, pengalaman sebelumnya, instruktur, durasi, rutinitas, serta kondisi emosional. Hal ini menunjukkan bahwa pengembangan pembelajaran renang di perguruan tinggi perlu mengintegrasikan pendekatan pedagogis yang menekankan keselamatan, latihan bertahap, umpan balik instruktur, serta dukungan emosional bagi mahasiswa pemula. Implikasi praktisnya, pengajar perlu menciptakan lingkungan latihan yang aman, terstruktur, dan suportif agar mahasiswa memperoleh pengalaman keberhasilan progresif sebagai dasar peningkatan efikasi diri.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat efikasi diri mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah renang berada pada kategori tinggi. Gender tidak menjadi faktor yang membedakan, sehingga mahasiswa laki-laki dan perempuan memiliki keyakinan diri yang relatif serupa. Faktor yang justru memberi pengaruh lebih kuat adalah pengalaman belajar, terutama pengalaman berenang di kolam renang yang terbukti meningkatkan efikasi diri dibandingkan tidak memiliki pengalaman sama sekali. Peran instruktur juga menonjol, di mana mahasiswa yang mengikuti kursus memiliki efikasi diri lebih tinggi dibandingkan mereka yang belajar secara mandiri atau hanya dibantu teman maupun keluarga. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman yang terstruktur dan bimbingan profesional memberi kontribusi penting dalam membangun keyakinan diri mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa rutinitas dan durasi latihan memiliki pengaruh yang jelas terhadap efikasi diri. Mahasiswa yang berlatih lebih sering dan lebih lama cenderung memiliki keyakinan yang lebih kuat dalam menguasai keterampilan renang. Selain itu, kondisi emosional turut memberikan dampak, di mana rasa khawatir dan takut menurunkan efikasi diri dibandingkan kondisi perasaan yang lebih tenang. Kombinasi antara pengalaman, pendampingan, intensitas latihan, dan kesiapan emosional inilah yang membentuk tingkat efikasi diri mahasiswa selama pembelajaran renang. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya pembelajaran yang aman, bertahap, dan suportif agar mahasiswa dapat memperoleh pengalaman keberhasilan yang konsisten dan meningkatkan keyakinan diri dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Anuqiron, Anuqiron, Alit Rahmat, and Carsiwan Carsiwan. 2024. "Eksplorasi Model Pembelajaran Dan Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 10(01):34–43. doi:10.24114/jpor.v10i01.56066.
- Bahridah, Puspita, and Neviyarni Neviyarni. 2021. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Keterampilan Motorik Dalam Pembelajaran." *JPT : Jurnal Pendidikan Tematik* 2(1):13–19. doi:10.62159/jpt.v2i1.194.
- Bandura, Albert. 1977. "Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change." *Psychological Review*.
- Clemente-Suárez, Vicente Javier, Juan Pedro Fuentes-García, Ricardo J. Fernandes, and João Paulo Vilas-Boas. 2021. "Psychological and Physiological Features Associated with Swimming Performance." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(9):4561. doi:10.3390/ijerph18094561.
- Cocca, Michaela, Gerhard Ruedl, and Armando Cocca. 2025. "Effect of a Teacher-Focused Intervention on Teacher Self-Efficacy and Students' Motivational Climate: A Pilot Study in Physical Education." *International Journal of Instruction* 18(4):283–98.
- Dawson, Chris. 2023. "Gender Differences in Optimism, Loss Aversion and Attitudes towards Risk." *British Journal of Psychology* 114(4):928–44. doi:10.1111/bjop.12668.

- Egele, Viktoria S., Eric Klopp, and Robin Stark. 2025. "An Empirical Ranking of the Importance of the Sources of Self-Efficacy for Physical Activity." *Health Psychology and Behavioral Medicine* 13(1):2567322. doi:10.1080/21642850.2025.2567322.
- Eskiyecek, Canan, Omer Satıcı, Huseyin Ozaltas, Yuksel Savucu, and Mine Gul. 2019. "An Analysis on General Self-Efficacy Beliefs of Swimming Referees in Terms of Demographic Variables." *Journal of Education and Learning* 8(5):p259. doi:10.5539/jel.v8n5p259.
- Gerhardt, Megan W., and Kenneth G. Brown. 2006. "Individual Differences in Self-Efficacy Development: The Effects of Goal Orientation and Affectivity." *Learning and Individual Differences* 16(1):43–59. doi:10.1016/j.lindif.2005.06.006.
- Hartoto, Setiyo, Fifukha Dwi Khory, Bayu Budi Prakoso, and Mochamad Ridwan. 2025. *Dasar Gerakan Berenang (Belajar Menguasai Dasar Berenang Menggunakan Alat Bantu)*. Zifatama Jawara.
- Kartikasari, Desti, Lili Komariyah, and Alit Rahmat. 2023. "Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review." *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga* 4(3):294–306. doi:10.46838/spr.v4i3.433.
- Khory, Fifukha Dwi, Ali Maksum, and Suroto. 2025. "Relasi Struktural Faktor Antropometri, Kemampuan, Fisik, Keterampilan Teknik Dan Efikasi Diri Dalam Memengaruhi Performa Perenang." Universitas Negeri Surabaya.
- Kim, Buom. 2025. "The Impact of Swimming Coaches' Authentic Leadership Coaching on Trust, Self-Efficacy, Service Quality, and Relationship Continuity Intention." *Frontiers in Psychology* 16. doi:10.3389/fpsyg.2025.1640823.
- Kim, Buom, Jung-Hee Jung, and Seung-Yong Kim. 2022. "Impact of Survival Swimming Experience on Positive Emotions, Self-Efficacy, and Safety Behaviors among Swimming Club Members in Korea." *Iranian Journal of Public Health* 51(11):2528–37. doi:10.18502/ijph.v51i11.11170.
- Kusumadewi, Isnindri Annisa, Dhoni Akbar Ghozali, Yunia Hastami, and Nanang Wiyono. 2021. "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Efikasi Diri Pada Atlet Renang." *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)* 6(1):107–14. doi:10.26740/jossae.v6n1.p107-114.
- Muna, Alfi Syifa Nila, and Suhana Suhana. 2023. "Peran Efikasi Diri, Disiplin Latihan Dan Motivasi Latihan Pada Prestasi Atlit Beladiri (Studi Pada KONI Kabupaten Kendal)." *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)* 4(5):5302–10. doi:10.37385/msej.v4i5.2957.
- Narlan, Abdul, Ari Priana, and Ridwan Gumilar. 2023. "Pengaruh Dryland Swimming Workout Terhadap Peningkatan Vo2max Dalam Olahraga Renang." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 7(1):119–24. doi:10.37058/sport.v7i1.6665.
- Putra, Anugrah Eka, and Sri Muliati Abdullah. 2024. "Pelatihan Efikasi Diri Untuk Menurunkan Kecemasan Mempelajari Bahasa Inggris Pada Mahasiswa." *Jurnal Kesehatan Republik Indonesia* 1(8):152–57.
- Sartono, Sartono, and Firman Adityatama. 2018. "Pengaruh Metode Pembelajaran Renang Terhadap Kondisi Fisik Pada Anak Usia 8 Tahun." *JUARA : Jurnal Olahraga* 3(2):112–18. doi:10.33222/juara.v3i2.262.
- Sheng, Jiazhi, Indang Ariati Binti Ariffin, and Jacqueline Tham. 2025. "The Influence of Exercise Self-Efficacy and Gender on the Relationship between Exercise Motivation and Physical Activity in College Students." *Scientific Reports* 15(1):11888. doi:10.1038/s41598-025-95704-5.
- Sistiasih, Vera Septi. 2020. "Peningkatan Penguasaan Teknik Renang Gaya Dada Dengan

- Metode Pembelajaran Resiprokal.” *Jurnal Porkes* 3(1):63–70.
doi:10.29408/porkes.v3i1.2201.
- Stallman, Robert Keig, Dagmar Dahl, Per-Ludvik Kjendlie, and Kevin Moran. 2010. “Swimming Ability, Perceived Competence and Perceived Risk among Young Adults.” <https://nva.sikt.no/registration/0198cc7bfcd8563d856-c0d5-4b10-8a81-68fb9152c41b>.
- Sudirman, Ishak Bachtiar, Hasbi Asyhari, Ilham Azis, and Muhammad Kamal. 2024. “Mengakses Minat Renang Di SMK Kartika 1 Wirabuana Makassar Melalui Pengabdian Masyarakat.” *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1):54–61.
doi:10.55081/jbpkm.v5i1.3405.
- Wahyuni, Annisa Dwi, Firman Maulana, and Ahmad Alwi Nurudin. 2023. “Metode Drill Dan Estafet: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Renang Gaya Bebas?” *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 9(4):1746–51. doi:10.31949/educatio.v9i4.6079.
- Williams, David, and Ryan E. Rhodes. 2016. “The Confounded Self-Efficacy Construct: Review, Conceptual Analysis, and Recommendations for Future Research.” *Health Psychology Review* 10(2):113–28. doi:10.1080/17437199.2014.941998.
- Wulan, Nabella Ayu, and Dini Rahma Bintari. 2025. “Self-Efficacy dalam Olahraga: Kajian Bibliometrik: Identifikasi Kontributor Utama dan Arah Perkembangan Penelitian Self-Efficacy dalam Olahraga melalui Pendekatan Bibliometrik.” *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan* 10(1):94–115. doi:10.5614/jskk.2025.10.1.9.
- Zagoto, Sri Florina Laurence. 2019. “Efikasi Diri Dalam Proses Pembelajaran.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 2(2):386–91. doi:10.31004/jrpp.v2i2.667.