
Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik

Oleh: Ermawan Susanto
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract. *Water phobia is a kind of resisting factors in doing the aquatic study. Excessive fear is very disturbing for acquiring the skill of swimming. Swimming which ought to be easy to be learned by man of all ages will mean nothing if the water phobia be still in mind. The problem is how to eliminate the excessive fear of water, so that somebody may reach his optimal potency in mastering the aquatic skill.*

Strategy of eliminating the water phobia is an approach for optimizing the aquatic study. This strategy is expected to become an instrument which can assist physical education teachers, all instructors or practitioners of swimming to overcome the problem of the water phobia. Its trouble-shooting efforts apply the approach and the environment's facilitation which are emotionally, mentally, and physically supporting the course of the study. The water phobia can be caused by genetic elements. It can also be caused by effects of a traumatic experience with water. The water phobia is also happened by the effect of having cold feet posed by parents or adults. Peculiarly this strategy is addressed for those who have fear or feel unsafe around or under water, both for children and also adults.

Implications of this strategy affect the disappearance of excessive fear of water, and then encourage the self confidence to perform the aquatic activity. Through physical education teachers, swimming instructors, mental health experts, parents, and adults, the problem of those who suffer from the water phobia can be minimized.

Keyword: Strategy, The Water Phobia, The Aquatic Activity, Physical Education.

Ketakutan terhadap air bisa menimpa siapa saja. Rasa takut seperti ini bukan hanya "monopoli" anak-anak namun juga remaja dan orang dewasa. Jenis ketakutan terhadap air yang sering dijumpai biasanya berkaitan dengan kedalaman air, luas wilayah air, warna atau rasa air, dan ombak yang tinggi jika berada di pantai. Contoh terakhir adalah kejadian dasyat yang menimpa sebagian wilayah barat pantai Indonesia, *tsunami*. Kejadian tersebut tentu sangat menyisakan rasa traumatik yang menda-

lam bagi mereka yang menyaksikan baik secara langsung maupun tidak. Mengapa, karena rasa takut bisa menghantui setiap pikiran manusia untuk kemudian tidak mendekatinya atau mengulanginya lagi.

Secara umum menurut Keith (2005) beberapa jenis ketakutan yang sering menghingapi pikiran manusia adalah binatang, badai, api, air, atau orang asing. Demikian pula kebanyakan anak memiliki ketakutan jika mereka atau orang tua mereka sakit atau terbunuh. Ketakutan anak terhadap hal-hal yang baru seperti memulai sekolah baru juga merupakan jenis ketakutan unik lainnya. Perlu kita ketahui bahwa ketakutan yang dialami adalah ketakutan akan hal-hal yang nyata bukan abstrak. Rasanya salah jika kita memahami bahwa ketakutan adalah hasil kerja psikis semata. Menurut Krieger (2005) bahwa ketakutan diakibatkan oleh adanya respon syaraf "amygdala" yaitu syaraf yang mampu menyimpan memori kimia dari sesuatu pengalaman yang menakutkan.

Aktivitas Akuatik

Apa yang dimaksud dengan aktivitas akuatik adalah apa saja perilaku yang dilakukan manusia dalam kegiatannya di dalam air. Beberapa kemungkinan dilakukannya kegiatan akuatik diantaranya di sungai, laut, pantai, kolam renang, atau danau. Semuanya berkaitan dengan tempat yang memungkinkan untuk berlangsungnya aktivitas akuatik. Perbedaan tempat ini pula yang kemudian membedakan jenis aktivitas di air. Jika kegiatan ini dilakukan di pantai maka kita mengenal sebagai olahraga *surfing*. Di laut kita mengenal sebagai olahraga berlayar, *fishing*, *sky diving* atau menyelam, selancar angin, dan *boating*. Di sungai dan danau kita kenal sebagai olahraga dayung, *kayaking*, dan *kanoing*. Dalam komunitas kolam renang kita mengenal aktivitas renang, loncat indah, polo air, dan yang sedang populer renang indah.

Kolam renang merupakan salah satu tempat aktivitas akuatik yang tidak alami di samping danau/waduk. Berbeda dengan tempat lainnya, kolam renang memiliki kecederungan hambatan yang bisa diminimalisir. Sedangkan tempat natural memberikan kemungkinan hambatan alami yang bisa mengurangi optimalisasi kecakapan dalam berlatih aktivitas akuatik. Angin, ombak, badai, banjir merupakan hambatan alami yang tidak selalu bisa untuk diminimalisir. Kolam renang menyediakan berbagai kemudahan bagi siapa saja yang akan mempelajari aktivitas akuatik. Seperti olahraga renang yang memungkinkan dipelajari secara maksimal tanpa adanya hambatan yang ekstrem.

Renang merupakan olahraga yang bisa dipelajari oleh semua tingkatan usia. Mulai dari anak-anak hingga dewasa bahkan bayi (Kasiyo, 1979: 1). Pada prinsipnya semua orang mampu menguasai keterampilan renang ini. Karena secara alami manusia memiliki apa yang disebut sebagai *buoyancy* atau daya apung. Demikian pula sifat air mampu mengangkat beban tubuh kita. Jadi seharusnya tidak ada orang yang tidak dapat menguasai gerakan berenang. Penguasaan keterampilan renang membutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan tungkai, tangan, dan kepala untuk proses respirasi. Tanpa koordinasi yang baik keberhasilan pencapaian hasil belajar berenang tidak akan optimal.

Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik

Renang terdiri dari beberapa gaya yang sering dilakukan dan memiliki karakteristik berbeda satu dengan lainnya. Empat gaya renang yang secara umum kita ketahui adalah *crawl style*, *breast style*, *back crawl style*, dan *dolphin butterfly style* (Kasiyo, 1979: 4). Selain empat gaya renang tersebut aktivitas air lainnya yang dapat dilakukan di kolam renang adalah permainan air, mengapung, meluncur, start, dan pembalikan.

Namun, sejauh ini sering kita lihat anak-anak ataupun orang dewasa memiliki ketakutan untuk melakukan aktivitas berenang. Bahkan yang sangat ekstrem adalah ketakutan yang sangat berlebih atau *fobia*. Ketakutan seperti ini sangat mengganggu proses belajar berenang. Fobia air yang tidak tertangani dengan serius akan berdampak pada ketakutan yang permanen. Untuk itulah diperlukan strategi untuk menghilangkan fobia air.

Ketakutan dalam Aktivitas Akuatik

Ketakutan dalam aktivitas akuatik dapat menimpa siapa saja. Ketakutan ini berasal dari sebab-sebab yang berbeda. Sebagian orang takut karena memiliki penyakit yang sangat berbahaya seperti penyakit jantung, penyakit kulit, penyakit ginjal, penyakit *epilepsi*, *bronchitis*, penyakit pada infeksi mata, telinga, dan hidung. Demikian juga mereka yang takut akan kedalaman air yang berakibat pada ketakutan akan tenggelam. Ketakutan pada ketinggian papan loncat yang berakibat pada ketakutan untuk meloncat.

Jika fobia terjadi dalam sebuah pertandingan renang, menurut Townsend (2005) lebih dikarenakan adanya sifat keragu-raguan. Selanjutnya dikatakan bahwa keragu-raguan adalah hal yang normal dan bisa diterima akal. Namun dalam sebuah perlombaan renang jangan sampai keadaan ini menguasai pikiran (Townsend, 2005: 20). Jika keragu-raguan menguasai pikiran maka hal terpenting yang harus dilakukan ialah dengan memutar memori kita ke belakang dan memberi sugesti bahwa sebenarnya perasaan takut itu tidak ada. Upaya lain yang bisa digunakan untuk melawan ketakutan ialah dengan menampilkan bahasa tubuh agar mengangkat keyakinan saat bertanding (Townsend, 2005: 42).

Sayangnya ketakutan dalam aktivitas air ini menjadi faktor destruktif bagi perkembangan kemampuan renang anak. Kondisi orang tua yang protektif terhadap anaknya juga menjadi faktor hilangnya kesempatan anak dalam berlatih berenang. Tidak bisa dipungkiri bahwa kegagalan dalam berenang pertama kali bisa menyebabkan anak untuk tidak kembali lagi ke kolam renang. Anak akan memulai lagi kegiatan berenang jika rasa takut yang ada dalam pikirannya sudah hilang. Padahal perasaan takut seperti ini merupakan kondisi yang sangat sulit untuk dilupakan. Dalam istilah medis lebih populer dikenal sebagai sifat traumatik.

Sedangkan yang sangat dibutuhkan dalam merehabilitasi ketakutan anak terhadap air ialah guru pendidikan jasmani, instruktur renang, orang dewasa, dan psikolog untuk menangani masalah psikisnya. Instruktur renang merupakan orang pertama yang berkompeten dalam merehabilitasi ketakutan anak. Yaitu dengan membangun jiwa

keberanian melalui aktivitas di air secara bertahap. Keyakinan anak terhadap instruksinya adalah modal yang sangat penting untuk menghilangkan ketakutan. Pengetahuan, wawasan, dan keterampilan instruktur merupakan modal yang penting juga dalam membangun keyakinan anak tersebut. Sehingga perlu waktu untuk mendesain situasi menjadi sangat kondusif untuk memulai lagi program renang yang bersangkutan.

Psikolog adalah orang kedua yang ikut bertanggung jawab membangun keyakinan anak untuk tidak takut terhadap sesuatu hal termasuk air. Namun psikolog lebih tepat menangani jika ketakutan pada anak sudah sangat akut atau *fobia*. Mengembalikan kesehatan mental anak yang memiliki ketakutan terhadap air, juga menjadi wilayah pakar kesehatan mental. Namun jika anak normal memiliki ketakutan yang berlebihan terhadap air, itu merupakan fenomena yang tidak wajar. Hanya alasan-alasan medis saja yang semestinya bisa menghalangi anak untuk tidak beraktivitas air.

Karakteristik Fobia Air

Fobia diartikan sebagai berbagai perilaku yang bisa digambarkan seperti kondisi yang tidak normal di bawah kondisi normal (Krieger, 2005). Menurut Stockett (2005) fobia terhadap air atau *Hydrophobia* atau *Fear of Water* memiliki dua makna. *Pertama*, fobia dianggap sebagai ketakutan berlebih, ketidaksukaan, dan rasa permusuhan terhadap air. *Kedua*, adanya perasaan takut terhadap air yang bersifat tetap, tidak normal, dan tidak dapat dikontrol oleh individu dan perasaan ketidakamanan terhadap aktivitas air. Sedangkan menurut Knight (2005) fobia berupa kecemasan terhadap orang, tempat dan benda dengan ciri-ciri, 1) tidak proporsional dalam menghadapi ketakutan, 2) tidak bisa dijelaskan sebab-sebabnya, 3) memperlihatkan bahwa dirinya dalam keadaan menderita, 4) lebih memilih menghindar dari hal-hal yang dapat memunculkan ketakutan.

Sebagai contoh kebanyakan orang yang mengunjungi pantai dan menemukan kondisi ombak setinggi 15 kaki dan gelombang yang berbahaya, akan segera takut jika mereka menghadapi kemungkinan untuk masuk kedalam air. Denyut jantung akan secara dramatis bertambah, perut terasa mual, tubuh berkeringat, merasa pening, kemudian otot-otot menjadi tegang, dan susah bernafas. Seseorang dengan ketakutan terhadap air yang ekstrem seperti ini, memiliki gejala yang sama ketika harus berhadapan dengan air kolam yang sedalam tiga kaki. Respon fobia ini tidak hanya akan mempengaruhi kemampuan dalam beraksi secara normal, tetapi juga mengganggu rasa ingin untuk belajar beraktivitas di air. Saat-saat seperti itu bisa menghantui seseorang. Bahkan ada anggapan bahwa mereka lebih memilih membayar berapa saja asal tidak mengalami pengalaman yang mengerikan tersebut. Anak-anak yang mengalami ketakutan yang berlebihan terhadap air, akan kehilangan daya tahan yang bisa berdampak lebih buruk. Seseorang yang dihindangi perasaan takut berenang akan terlihat dengan tanda-tanda pernafasan yang sangat tinggi, yang mengindikasikan adanya kecemasan dan kepanikan yang diketahui melalui denyut nadi selama 30 detik (Prince, 2005).

Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik

Masalah ini akan berpengaruh besar terhadap cara pandang anak terhadap dirinya, kemampuan untuk mengatasi masalah, keinginan untuk menghadapi dan mengatasi masalah-masalah sosial, fisik, dan kesehatan emosional. Patut menjadi perhatian bahwa di sekeliling kita banyak air yang berada di segala tempat dimana masyarakat memiliki ketertarikan atau semacam gaya hidup di air (*aquatic lifestyle*). Maka akan ada masalah pada anak-anak dan keluarga mereka jika takut air. Seorang anak, yang takut air dan tidak pernah menerima pertolongan, mungkin tidak akan pernah belajar berenang lagi. Ini menandakan secara jelas akan bahaya yang diterima anak sebagai akibat kecelakaan di air. Mengingat banyak kesempatan dari tipe-tipe lingkungan seperti ini yang memungkinkan untuk memperkenalkan air kepada anak-anak. Tempat-tempat seperti pantai, danau, air sungai, dan kolam yang berada di sekeliling kita merupakan tempat yang menarik bagi anak-anak. Adalah sangat tidak mungkin untuk menghindarkan anak-anak dari tempat-tempat seperti ini.

Anak-anak yang tidak tahu bagaimana berenang akan kehilangan kesempatan untuk menolong diri mereka dan orang lain jika suatu saat mereka berada dalam keadaan yang berbahaya. Lebih jauh lagi anak-anak yang tidak belajar berenang akan terlempar dari dunianya yaitu dunia disekitar air yang secara fisik menguntungkan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa renang adalah jenis olahraga yang paling baik. Renang akan meningkatkan kekuatan otot dan sistem pernafasan yang lebih dari jenis olahraga lain yang tersedia untuk anak (Krieger, 2005). Keistimewaan dari olahraga renang adalah setiap orang akan dengan mudah mempelajari dan menguasainya. Seorang anak tidak harus menjadi atlit yang ahli, mereka hanya perlu untuk belajar berenang. Seorang anak yang tidak memiliki kemampuan berenang yang memadai dapat mengembangkan tingkat fisik dan kesehatan mentalnya dengan aktivitas yang lain. Bagi anak yang sedang belajar berenang dan merasa percaya diri terhadap kemampuan mereka untuk mengatasi diri mereka di lingkungan air, akan merasa lebih bahagia, lebih sehat, dan lebih aman.

Sebagaimana orang tua dari anak yang menderita fobia air, maka banyak pertanyaan yang muncul seperti mengapa dan bagaimana kondisi ketakutan ini ada? Jawabannya adalah ketakutan bisa diturunkan secara genetik. Orang tua yang memiliki perasaan takut kepada air, besar kemungkinan anak-anaknya akan mengalami hal serupa. Mungkin ada pertanyaan, mengapa jika semua anak-anak menghasikan rata-rata 9 bulan di dalam rahim ibunya dan selalu dikelilingi air, namun masa evolusi dan transisi tetap terjadi. Orang tua mungkin juga akan bertanya-tanya mungkinkah ini kesalahan anak-anak sehingga mereka memiliki ketakutan berlebih terhadap air.

Strategi Menghilangkan Fobia Air

SOAP (Strategies to Overcoming Aquatic Phobias) merupakan sebuah upaya terapi yang ditulis dalam sebuah artikel karya Jeff Krieger dan mendasari tulisan ini. Artikel yang berjudul "*Strategies to Overcoming Aquatic Phobias*" (2005) karya pakar sekaligus konselor kesehatan mental ini mengupas bagaimana ketakutan atau fobia terhadap

air dapat diatasi melalui beberapa cara. Strategi ini menawarkan cara menghilangkan ketakutan bagi mereka yang takut berada di dekat atau di dalam air dengan cara-cara yang ramah. Strategi ini berisi cara-cara pendekatan dan penyediaan lingkungan yang mendukung pelaksanaan pembelajaran secara emosional, mental, dan fisik. Secara khusus strategi ini diperuntukan bagi mereka yang takut atau merasa tidak aman di sekitar atau di dalam air. Sebagai tambahan mereka akan dikenalkan secara bertahap terhadap lingkungan air dan diajarkan teknik berada di dalam air dan keahlian untuk memberanikan diri belajar renang.

Dalam aktivitas renang, tidak hanya anak-anak kita saja yang merasa tidak yakin dengan dunia di sekitar mereka. Tetapi ada semacam perasaan kesadaran yang bisa mengatasi rasa takut mereka serta strategi-strategi yang bisa berhasil untuk menolong mengatasi ketakutan mereka. Keadaan ini adalah salah satu hal yang paling berharga. Disini peran orang dewasa sangat penting dimana orang dewasa lebih bisa merespon bahaya daripada anak-anak. Proses ini cukup penting karena kebanyakan anak-anak belum cukup memiliki kemampuan untuk merespon. Mereka belum memiliki pengetahuan untuk memahami, belum memiliki keahlian untuk beradaptasi, dan belum peka terhadap perasaan yang dibutuhkan. Jika terjadi sesuatu yang membahayakan anak di sekeliling air dan kita sebagai orang dewasa tidak segera berbuat sesuatu, maka anak-anak tidak akan tahu bagaimana hal itu dianggap sebagai bahaya. Inilah yang mengakibatkan anak tidak bisa mengidentifikasi sebagai hal yang secara potensial membahayakan.

Namun demikian, tidak semua jenis ketakutan membahayakan. Ada beberapa ketakutan dimana hal itu adalah bisa menjadi pelajaran yang baik dan sebaiknya justru diperkenalkan kepada anak sebagai strategi untuk bertahan dalam hidup. Bagaimanapun ketika rasa takut menjadi tidak normal seperti dalam kasus fobia, maka akan bisa memunculkan dampak negatif terhadap anak.

Pada prinsipnya ada beberapa pendekatan yang bisa digunakan dalam mengatasi fobia air. Melalui prosedur pembelajaran yang sederhana, Ian & Cheryl (2005) menekankan pada keyakinan keamanan di air. Untuk itu di perlukan beberapa keterampilan di air sebagai berikut: 1) mengambil nafas di atas permukaan air tanpa menegangkan leher atau buat kondisi leher rilek, 2) mengapung dengan posisi badan terlentang di mana instruktur sangat berperan dalam membantu kesempurnaan gerak, 3) melakukan gerakan mengapung dan menyelam dengan koordinasi yang baik dan tanpa buru-buru.

Cara kedua yang digunakan ialah mengidentifikasi sebab-sebab fobia air pada seseorang. Pendekatan yang digunakan ialah dengan membagi orang yang terkena fobia air ke dalam dua kelompok. Kelompok pertama, mereka yang pernah mengalami pengalaman traumatik akan tenggelam. Kelompok kedua, mereka yang mengalami masalah koordinasi gerakan dan keseimbangan gerakan dalam aktivitas air. Kelompok pertama biasanya sadar dengan sebab-sebab ketakutannya terhadap air. Rita Carter melalui karyanya *Mapping The Mind* (dalam Ian & Cheryl, 2005) menerangkan bahwa memori ketakutan di simpan di syaraf "amygdala" yang berada di *limbic* area

Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik

dalam otak. Kemudian pendekatannya dengan mengajak anak untuk secara perlahan melupakan pengalaman-pengalaman buruknya.

Kelompok kedua atau kelompok yang merasakan pernah hampir tenggelam, diberi perlakuan dengan cara mengajak masuk ke dalam air. Dari posisi di dalam air inilah, anak diajak untuk belajar menggunakan berat badannya dengan berjalan dan berdiri.

Implikasi Penanganan Fobia Air

Banyak penelitian yang telah berhasil menelusuri rasa takut dan bagaimana perasaan rasa takut mempengaruhi badan dan pemikiran. Rasa takut yang telah ditemukan dapat secara genetik diturunkan dan dipindahkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Krieger, 2005). Secara *neurology* ini adalah bagian dari kerja syaraf "amygdala" yang menyimpan memori kimia dari sesuatu pengalaman yang menakutkan. Ketika syaraf ini dirangsang (sebagaimana pandangan terhadap air), maka syaraf tersebut mulai merespon dan hasilnya bisa jadi berlebihan atau biasa saja. Artinya ada perasaan ketakutan yang biasa dan ada perasaan ketakutan yang luar biasa. Konsep ini menolong untuk menjelaskan bagaimana beberapa anak (dan beberapa orang dewasa) memiliki ketakutan berlebih terhadap air, tanpa mengalami kejadian yang buruk seperti tenggelam atau pengalaman yang traumatis terhadap air.

Bagaimanapun ada situasi-situasi dimana beberapa orang tua secara jelas ikut berperan terhadap reaksi abnormal dari anak-anak mereka ketika berada di sekeliling air. Orang tua adalah model yang paling penting bagi anak, oleh karena itu jika orang tuanya menghindari air atau takut terhadap air, pada banyak kasus perilaku ini akan secara sadar ditiru oleh anak-anak mereka. Bahkan seorang anak yang memiliki perasaan takut terhadap air, juga akibat dari pengetahuan anak dalam mempelajari perilaku ketakutan orang tuanya.

Maka pertanyaannya akan menjadi seberapa baik untuk menolong anak-anak tersebut mengatasi ketakutan mereka terhadap air. Jawabannya tidak semata-mata terbatas pada format tradisional dari pembelajaran renang. Pemecahannya adalah dengan menyediakan bagi anak-anak tersebut sebuah perlakuan spesifik terhadap fobia air. Pertama adalah penggabungan dukungan emosional, baik di dalam atau di luar air, teknik modifikasi perilaku, permainan, dan aktivitas air yang menarik dan menyenangkan. Sejalan dengan rencana bertahap untuk mengenalkan anak agar siap terhadap air, kemudian tanggapan oleh perasaan yang dilatarbelakangi oleh situasi tersebut. Sesudah proses tersebut dimulai dan anak belajar untuk percaya terhadap pembimbing mereka, anak akan menjadi lebih *reseptif* dan mengalami kemajuan untuk belajar teknik renang. Ikatan antara anak dan pembimbing harus berdasar pada empati dan rasa saling mempercayai.

Pada umumnya teknis dari pembelajaran renang terhadap anak tidak susah. Namun menolong mereka untuk mengatasi rasa takut terhadap air memerlukan kreatifitas, penguasaan, dan insting akan bahaya. Mengetahui apa dan kapan saat harus beraksi adalah faktor yang paling penting di antara sekian banyak pendekatan yang berhasil

dipakai untuk membantu anak mengatasi rasa takut mereka terhadap air. Motivasi, tantangan, penghargaan, panduan, dan pengasuhan terhadap anak dalam menjalani proses ini membutuhkan pembimbing yang dapat merumuskan tujuan yang realistis. Guru pendidikan jasmani atau instruktur renang sebaiknya memiliki pengetahuan, pengalaman, dan kemampuan yang baik untuk mengadaptasikan dan memodifikasi strategi ketika masalah personal muncul.

Suatu saat anak yang takut terhadap air akan belajar untuk mengerti bahwa reaksi mereka terhadap air tersebut tidak normal. Perlu dijelaskan bahwa mereka bisa menikmati pengalaman tersebut dan perubahan yang terjadi pada anak bisa dirasakan ketika mereka berada dalam air. Bukan hanya aktivitas mereka dalam menunggu untuk menghabiskan waktu berada dalam air, tetapi juga keinginan mereka yang mulai berkembang untuk menjadi perenang yang lebih baik. Tiba-tiba, mereka akan memiliki keinginan kuat untuk melawan air dan memecahkan persoalan mereka secara mandiri dan merasa lebih nyaman ketika dikenalkan dengan lingkungan atau situasi yang baru. Mereka tidak akan lagi merasa dikucilkan, atau ditinggalkan di darat.

Menolong anak untuk mengatasi rasa takut terhadap air menjadi sangat penting. Dengan keseriusan membantu anak-anak terhadap fobia air, maka akan semakin banyak anak yang merindukan melakukan aktivitas air. Walaupun kita ketahui bahwa masih sedikit perhatian masyarakat terhadap renang serta akibat kesalahan-kesalahan yang ditimbulkannya.

Saat ini belum banyak lembaga formal atau non-formal yang mencoba menawarkan program rehabilitasi fobia terhadap air serta tidak ada yang menawarkan strategi khusus untuk menolong orang-orang yang fobia terhadap air. Seharusnya keadaan seperti ini ditangani oleh para konselor kesehatan mental yang memiliki kualifikasi dan juga para instruktur renang. Sayangnya banyak dari anak-anak kita mengalami pengalaman pertama yang tidak menyenangkan ketika belajar berenang dari instruktur mereka atau keluarga mereka. Intensitas yang berlebihan dapat secara tragis memicu rasa takut anak terhadap air, atau ikut memainkan peran di dalam menciptakan rasa takut tersebut (Krieger, 2005). Anak akan memiliki kesempatan yang lebih baik untuk mengatasi rasa takut mereka terhadap air jika ditangani oleh instruktur renang yang profesional yang menguasai kompleksitas dan sensitifitas dari proses ini.

Problematika Fobia Air dalam Pendidikan Jasmani

Secara umum kita pahami bahwa kegiatan yang ada dalam pendidikan jasmani meliputi keterlibatan ranah kognitif (pikiran), afektif (perasaan), behaviour (tingkah laku), dan aspek jasmani (gerak). Lain daripada itu, pendidikan jasmani merupakan proses pembelajaran yang esensial dimana kegiatan terfokus pada bentuk olahraga dan aktivitasnya (Capel, 2000: 137). Lee (1986) menerangkan bahwa latihan diperlukan untuk pengembangan penampilan, dan pendidikan (jasmani) diperlukan untuk pengembangan manusia. Adanya permasalahan dalam sebuah proses pembelajaran juga merupakan tanggung jawab dari pendidikan. Artinya setiap problematika, ham-

Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik

batan, tantangan dalam pendidikan jasmani harus dicari akar permasalahannya dan kemudian ditemukan pemecahannya. Fobia terhadap air dalam proses pembelajaran akuatik, merupakan sebuah permasalahan pendidikan jasmani juga. Disinilah fungsi guru pendidikan jasmani diperankan. Sebagai seorang profesional, guru semestinya memiliki keahlian dan kecakapan dalam mengelola kelas (kolam renang). Juga bagaimana cara mengatasi fenomena fobia terhadap air.

Untuk itulah kompetensi dalam aktivitas akuatik seorang guru harus baik. Guru sebagai agen perubah mestinya mampu mengatasi permasalahan ini. Bentuk-bentuk pengenalan air, permainan, dan pemberian sugesti yang baik kepada siswa didik merupakan beberapa cara sederhana dalam mengatasinya ketakutan yang berlebih terhadap air. Prinsip-prinsip pembelajaran hendaknya juga tidak ditinggalkan yaitu memulai dari bentuk sederhana kepada bentuk yang kompleks. Pada umumnya ketakutan yang diperoleh siswa didik bisa diatasi justru dengan mengajak bergabung dalam kelas (kolam renang) bukan sebaliknya. Dengan begitu ketakutan yang ada sedikit demi sedikit akan hilang karena mereka merasa aman dengan keberadaan guru yang ada di sampingnya. Keberhasilan menghilangkan rasa takut dalam pembelajaran akuatik akan memberikan rasa percaya diri yang begitu besar bagi siswa. Sehingga ketakutan yang ada sebenarnya tidak beralasan untuk menjadi penghambat menguasai kecakapan aktivitas akuatik.

Kesimpulan

Ketakutan berlebih terhadap air menjadi pemicu ketakutan dalam melakukan aktivitas akuatik termasuk renang. Semakin cepat membantu seseorang yang dihinggapi fobia air maka semakin besar pula kesempatan untuk melakukan aktivitas akuatik. Karena pada prinsipnya renang merupakan olahraga yang tidak sulit untuk dipelajari dan dikuasai. Menghilangkan fobia terhadap air merupakan cara paling awal dalam membantu keberhasilan pembelajaran akuatik.

Meskipun menangani masalah fobia terhadap air merupakan tanggung jawab bersama namun instruktur renang tetap merupakan pemeran utamanya. Instruktur renang lebih tahu tentang bagaimana membantu mengatasi ketakutan terhadap air. Melalui pendekatan aktivitas di air perlahan ketakutan yang diderita akan berkurang. Di sinilah profesionalisme pengajar renang dituntut. Pengajar renang tidak hanya dituntut untuk mampu mengajari orang tanpa fobia tetapi secara keseluruhan juga terhadap penderita fobia. Pengajar renang diharapkan memiliki kreativitas pembelajaran, percaya diri, memberi rasa aman, dan memiliki pengetahuan yang luas.

Psikolog atau pakar kesehatan mental, orang tua, dan orang dewasa juga mendapat tanggung jawab yang besar dalam membantu mengatasi masalah fobia terhadap air. Tidak bisa dipungkiri bahwa orang tua dan orang dewasa bisa menjadi contoh bagi anak. Orang tua yang memiliki keberanian dalam melakukan aktivitas air akan memberi rasa percaya pada anak. Namun sebaliknya orang tua yang takut terhadap air yang ditampakkan maka anak dapat dengan mudah menirunya yaitu berupa ketakutan pula.

Keberhasilan mengatasi penderita fobia air, adalah pijakan awal keberhasilan program akuatik termasuk renang. Program renang semakin mudah diberikan jika anak mampu mengatasi rasa takut. Inilah tantangan sesungguhnya bagi guru pendidikan jasmani, instruktur renang, dan praktisi renang untuk ikut mengatasi masalah ketakutan terhadap air.

Daftar Pustaka

- Beard, Amanda. (2005). *Swim technique & article*. www.goswim.tv.
- Capel, S. (2000). *Physical education and sport, issues in physical education*. London, Routledge Falmer p.131-143.
- Dwijowinoto, Kasiyo. (1979). *Renang: metoda, teknik, pola*. IKIP Semarang.
- Ian and Cheryl Cross.(2005). *Conquering aquaphobia*. http://www.swimmingwithoutstress.co.uk/conquering_aquaphobia.shtml
- Keith, L. Kimberly. (2005). *Handling children's fears*. <http://www.swimming.about.com>
- Knight, Bryan. (2005). *You can conquer your phobia*. Magazine for Hypnosis and Hypnotherapy.
- Krieger, Jeff. (2005). *Strategies to overcoming aquatic phobias*. http://www.swimming.about.com/od/sportpsychology/a/guest_soap.htm
- Lee, M. (1986). *Moral and social growth through sport: the coach's role*. London, Hodder and Stoughton.p.248-255.
- Townsend, Craig. (2005). *Mind training tips for swimmers*. http://www.swimming.about.com/library/mental_tips/bl_20_mind_training00.htm
- _____ . (2005). *Mind training tips for swimmers*. http://www.swimming.about.com/library/mental_tips/bl_42_mind_training00.htm
- Stockett, Howard. (2005). *Hydrophobia and fear of water*. <http://www.changethatsrightnow.com/hydrophobia.asp>
- Tania A Prince. (2005). *Depression and a swimming phobia. Fear of drowning successfully treated using EFT and TAT*. http://www.nlp-hypnotherapy.com/swimming_phobia.htm