



Benefits of swimming in reducing stress levels in PJKR UMMUBA students

Manfaat Renang Terhadap Pengurangan Tingkat Stres pada Mahasiswa PJKR UMMUBA

Raja Bani Pilitan¹, Yelvia Prahagia², Fadila Nuraini³

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo, Indonesia

Article Info

Corresponding Author:

Raja Bani Pilitan

✉ rajabanipilitan@gmail.com

History:

Submitted: 22-05-2025

Revised: 07-07-2025

Accepted: 30-07-2025

Keyword:

Swimming; Student Stress; Stress Reduction; Mental Health; Physical Activity

Kata Kunci:

Renang, Stres Mahasiswa, Penurunan Stres, Kesehatan Mental, Aktivitas Fisik

How to Cite:

Pilitan, R. B., Prahagia, Y., Nuraini, F. (2025). Manfaat Renang Terhadap Pengurangan Tingkat Stres pada Mahasiswa PJKR UMMUBA

. Jurnal Muara Olahraga, 7(2), 384-394.

<https://doi.org/10.52060/jmo.v7i1.2996>

Abstract

Students in the Physical Education, Health, and Recreation (PJKR) Study Program at the State Islamic University of Muhammadiyah Muara Bungo (UMMUBA), as a group with a background in physical activity, are an important subject for study in the context of stress management through exercise, particularly swimming. Swimming is considered to provide relaxation and psychological well-being, making it interesting to examine more deeply the students' direct experiences. This study used a qualitative approach with phenomenological methods.

The results clearly demonstrate that swimming is not merely a physical activity but also an effective comprehensive intervention in managing and reducing stress levels among students. Its benefits are diverse, including physical relaxation, increased positive feelings, the creation of personal space, and an overall improved quality of life. These findings provide a deeper understanding of how students perceive and utilize swimming as a vital strategy for coping with both academic and personal stress. This study recommends swimming as a worthy option for student wellness programs.

Abstrak

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) UMMUBA sebagai kelompok yang memiliki latar belakang aktivitas fisik, menjadi objek penting untuk dikaji dalam konteks penanganan stres melalui olahraga, khususnya renang. Renang dianggap mampu memberikan efek relaksasi dan kenyamanan psikologis, sehingga menarik untuk diteliti lebih dalam melalui pengalaman langsung para mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi.

Hasil dari penelitian ini dengan jelas menunjukkan bahwa renang bukan hanya aktivitas fisik belaka, tetapi juga merupakan intervensi menyeluruh yang efektif dalam mengelola dan mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa. Keuntungannya beragam, meliputi relaksasi fisik, peningkatan perasaan positif, penciptaan ruang pribadi, serta peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Temuan ini memberikan



Copyright © 2025 by
Jurnal Muara Olahraga.

This is an open access article under the cc-by license

<https://doi.org/10.52060/jmo2996>

pemahaman lebih dalam mengenai bagaimana mahasiswa merasakan dan memanfaatkan renang sebagai strategi penting untuk menghadapi tekanan baik akademis maupun pribadi. Penelitian ini merekomendasikan renang sebagai salah satu opsi yang layak dipertimbangkan dalam program kesejahteraan mahasiswa.

A. Pendahuluan

Stres adalah fenomena mental yang sering dialami oleh pelajar, terutama bagi mereka yang tengah beralih dari masa remaja ke dewasa. Di masa perkuliahan, para mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan, baik di bidang akademis maupun sosial, yang dapat memengaruhi kondisi fisik dan psikis mereka. Tugas akademik yang banyak, ujian, tenggat waktu, serta persaingan nilai biasanya menjadi faktor utama yang meningkatkan tingkat stres pada mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga harus beradaptasi dengan lingkungan sosial baru, mengelola hubungan sosial, serta menghadapi tantangan finansial yang sering menjadi beban mental.

Menurut [Fina Khilyatu Zahwa \(2024\)](#) Stres akademik sering kali disebabkan oleh faktor internal, seperti ekspektasi diri yang berlebihan, kurangnya keterampilan manajemen waktu, dan kondisi kesehatan mental, serta faktor eksternal, seperti beban tugas yang berat, persaingan akademik, dan dukungan sosial yang rendah. Menurut [Rohmah \(2024\)](#) menyebutkan Stres yang memengaruhi mahasiswa dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama: internal dan eksternal. Faktor internal meliputi ekspektasi yang dipaksakan sendiri, kesejahteraan mental dan fisik, manajemen waktu yang tidak efektif, pencarian jati diri, dan ketidakpastian tentang masa depan. [Murdiana \(2024\)](#) mengemukakan bahwa dalam jangka panjang, stres yang dialami mahasiswa dapat berujung pada munculnya gangguan kecemasan dan depresi ringan. Sementara itu, [Saufi \(2024\)](#) mengatakan bahwa olahraga secara umum memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental, termasuk pengurangan gejala depresi dan kecemasan, peningkatan suasana hati, rasa percaya diri, dan kualitas tidur. Selain itu, olahraga dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan fungsi kognitif

Stres berkepanjangan dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademis, gangguan fisik seperti sakit kepala, masalah tidur, serta meningkatkan risiko gangguan mental, termasuk kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengenali gejala stres sejak dini dan menerapkan strategi coping yang tepat, baik melalui pendekatan psikologis maupun aktivitas fisik seperti olahraga yang terbukti memberikan efek terapeutik.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Muhammadiyah Muara Bungo (UMMUBA) juga menghadapi tantangan

yang sama. Walaupun mereka terlibat dalam aktivitas fisik melalui praktikum olahraga, tuntutan akademis dan praktikum yang tinggi seringkali mengakibatkan ketidakseimbangan yang dapat menyebabkan stres mental. Mahasiswa PJKR diharapkan mampu menunjukkan kinerja fisik yang baik sekaligus menyelesaikan beban akademik yang berat. Oleh karena itu, pengelolaan stres secara efektif menjadi sangat krusial bagi mereka untuk menjaga keseimbangan antara tugas akademik dan kesehatan mental.

Renang, sebagai salah satu bentuk olahraga dengan dampak rendah pada tubuh, terbukti memberikan manfaat signifikan dalam meredakan stres. Aktivitas ini tidak hanya melibatkan gerakan seluruh tubuh secara ritmis dan teratur, tetapi juga berkontribusi terhadap relaksasi otot serta stabilisasi pernapasan yang berdampak langsung pada sistem saraf. Menurut [Rahman \(2024\)](#), olahraga air seperti renang dapat menurunkan kadar hormon kortisol, yaitu hormon yang berkaitan erat dengan stres, sekaligus meningkatkan hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia. [Setiawati \(2024\)](#) juga menyatakan bahwa aktivitas renang yang dilakukan secara rutin terbukti meningkatkan ketenangan pikiran dan memperbaiki suasana hati, khususnya bagi mahasiswa yang berada di bawah tekanan akademik. Sementara itu, [Alpiah \(2025\)](#) menegaskan bahwa suhu air yang sejuk dan gerakan terkontrol dalam renang mampu memberikan efek terapi fisik dan psikologis secara bersamaan. Dalam penelitian lain, [Mutohharoh \(2022\)](#) menyimpulkan bahwa renang memiliki efek meditatif karena ritme pernapasan yang dalam dan teratur, sehingga dapat menjadi media yang efektif untuk self-healing dan pengendalian emosi. [Hidayah \(2025\)](#) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa yang aktif berenang cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan yang tidak berolahraga. Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, renang dapat dianggap sebagai salah satu metode intervensi alami yang sangat relevan dalam mendukung kesehatan mental, terutama dalam konteks pengelolaan stres di kalangan mahasiswa.

Namun, meskipun banyak penelitian yang telah menunjukkan hubungan antara olahraga dan pengurangan stres, masih terdapat sedikit studi yang secara khusus mengeksplorasi efek renang dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa PJKR, khususnya di lingkungan Universitas Muhammadiyah Muara Bungo (UMMUBA). Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih dalam bagaimana renang dapat

berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres mahasiswa PJKR UMMUBA, sekaligus memberikan wawasan tentang pentingnya olahraga dalam manajemen stres mahasiswa di lingkungan kampus.

B. Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah deskriptif kualitatif. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan secara mendalam dan holistik mengenai pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi stres melalui aktivitas renang. Penelitian deskriptif kualitatif tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena berdasarkan persepsi dan makna yang diberikan oleh para partisipan. Menurut Adlini (2022), pendekatan kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian secara holistik dengan cara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah. Dalam konteks ini, peneliti berusaha memahami bagaimana renang dirasakan sebagai sarana pengurang stres, bagaimana pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta bagaimana kegiatan tersebut menjadi bagian dari strategi adaptasi mereka terhadap tekanan akademik dan sosial. Melalui pendekatan ini, data yang diperoleh bersifat naratif dan kontekstual, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengungkap makna-makna yang tersembunyi di balik perilaku dan pengalaman para informan.

Subjek pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Universitas Muhammadiyah Muara Bungo (UMMUBA). Sebanyak 20 orang informan turut berpartisipasi dalam penelitian ini, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa aktif yang rutin melakukan aktivitas renang, baik dalam konteks akademis maupun pribadi. Pemilihan jumlah informan tersebut berdasarkan prinsip saturasi data, yaitu ketika informasi yang diterima sudah cukup untuk mencerminkan keseluruhan fenomena yang diteliti.

Metode pengumpulan data dalam studi ini dilakukan melalui wawancara mendalam. Teknik ini digunakan untuk memungkinkan peneliti menggali informasi lebih dalam dan relevan mengenai pengalaman mahasiswa berkaitan dengan stres dan keuntungan dari

kegiatan renang. Wawancara dilakukan secara individual dengan menggunakan panduan wawancara semi-terstruktur yang berisi pertanyaan terbuka. Pendekatan ini memberikan kebebasan kepada informan untuk menceritakan pengalaman dan perasaan mereka. Fokus dari wawancara mencakup pengalaman mahasiswa saat berenang, pandangan mereka tentang dampak renang dalam mengatasi stres, serta strategi yang digunakan untuk mengelola tekanan akademik melalui aktivitas ini.

Alat utama dalam penelitian ini adalah panduan wawancara semi-terstruktur yang dirancang untuk mengekstrak informasi penting mengenai berbagai aspek, seperti tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, karakteristik olahraga renang yang dilakukan (frekuensi, durasi, intensitas), dan pandangan mahasiswa mengenai manfaat renang dalam meredakan stres. Panduan ini membantu peneliti tetap pada topik selama proses wawancara tanpa menghalangi eksplorasi informasi yang muncul secara organik dari narasi informan.

Data yang diperoleh dari wawancara akan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Proses ini dimulai dengan mentranskripsikan seluruh data wawancara dengan teliti, diikuti dengan reduksi data, identifikasi tema utama, dan penyajian dalam bentuk narasi terstruktur. Analisis tematik memungkinkan peneliti untuk menemukan pola, makna, dan hubungan antara pengalaman mahasiswa dengan kegiatan renang yang mereka lakukan.

Untuk memastikan validitas dan reliabilitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari beragam informan. Selain itu, untuk mengurangi bias subjektif dari peneliti, proses analisis data melibatkan diskusi dengan anggota tim peneliti lain. Langkah ini dilakukan untuk memastikan bahwa interpretasi data bersifat objektif, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pandangan mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) di Universitas

Muhammadiyah Muara Bungo (UMMUBA) tentang Eefektivitas renang dalam menurunkan tingkat stres. Sebanyak 20 mahasiswa yang secara teratur melakukan renang berpartisipasi dalam studi ini. Teknik perlakuan data yang diterapkan adalah wawancara mendalam. Temuan dari studi ini disajikan berdasarkan tema-tema utama yang diidentifikasi dalam analisis data.

a. Stres yang Dialami oleh Mahasiswa PJKR UMMUBA

Semua partisipan dalam studi ini mengungkapkan bahwa mereka mengalami tingkat stres yang bervariasi, terutama terkait dengan beban tugas akademik, praktikum, dan ujian. Beberapa di antara mereka juga mencatat adanya tekanan sosial serta harapan tinggi dari keluarga untuk mencapai keberhasilan. Dari hasil wawancara, mayoritas mahasiswa menghadapi stres akademik yang muncul akibat tenggat waktu tugas serta jadwal ujian yang padat, di samping stres sosial yang berkaitan dengan interaksi dan hubungan di lingkungan kampus.

b. Pengalaman

Sebagian besar responden (85%) melaporkan bahwa mereka mengatasi stres dengan melakukan kegiatan renang secara teratur. Renang dipandang sebagai aktivitas yang ampuh untuk merelaksasi ketegangan fisik dan mental. Dari hasil wawancara, partisipan menyatakan bahwa berenang membantu mereka merasa lebih santai, serta mengurangi kecemasan dan perasaan tertekan.

Temuan dari wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan sejumlah keuntungan penting dari berenang yang berkaitan dengan penurunan tingkat stres mereka. Beberapa manfaat yang paling sering dinyatakan oleh mahasiswa antara lain adalah: Kebahagiaan, Mahasiswa mencatat bahwa mereka merasa lebih bahagia dan energik setelah berenang, karena tubuh mereka menghasilkan endorfin. Aktivitas renang yang dilakukan di dalam air, bersama dengan pola pernapasan yang teratur, membantu mereka mencapai kondisi lebih tenang.

c. Relaksasi Otot dan Penurunan Ketegangan

Banyak mahasiswa merasakan otot mereka menjadi lebih rileks setelah berenang, yang juga mengurangi ketegangan fisik akibat stres. Aktivitas renang diakui memberi efek menyeluruh baik dari segi fisik maupun mental.

“Berenang membuat saya merasa lebih ringan, seolah semua ketegangan hilang setelah beraktivitas. Ini sangat membantu jika saya mengalami ketegangan akibat banyaknya tugas”

d. Pengurangan Kecemasan dan Ketegangan Mental

“Saat saya berlatih renang, rasanya seperti saya melangkah ke dimensi lain. Saya bisa melupakan persoalan di kampus dan merasa lebih tenang setelah meninggalkan kolam”

Sejumlah besar partisipan (75%) melaporkan bahwa renang tidak hanya efektif dalam meredakan stres, tetapi juga berdampak positif pada kesehatan mental mereka. Mereka merasa lebih stabil dari segi emosi dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan di kampus. Beberapa mahasiswa juga mengakui bahwa mereka merasa lebih mampu untuk mengatasi tantangan akademik setelah melakukan renang secara teratur.

“Setelah rutin melakukan renang, saya merasa lebih mampu mengendalikan emosi dan lebih fokus saat belajar. Stres saya berkurang, sehingga saya dapat lebih bersemangat untuk belajar dan menyelesaikan tugas menjadi lebih mudah”

“Saya ingin lebih sering berenang, tetapi sering kali kuliah dan tugas menghalangi. Jarak ke kolam renang juga cukup jauh”

2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap sudut pandang mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Muhammadiyah Muara Bungo mengenai efektivitas renang dalam menurunkan tingkat stres. Hasil dari riset ini menunjukkan bahwa renang memberikan dampak yang berarti dalam mengurangi stres yang dialami mahasiswa, baik secara fisik maupun mental. Diskusi ini akan menyelami lebih dalam hasil utama yang ditemukan, serta kontribusi yang dapat diberikan terhadap pengelolaan stres di kalangan mahasiswa.

a. Stres yang Dihadapi oleh Mahasiswa PJKR UMMUBA

Temuan penting dalam studi ini adalah seluruh peserta mengalami variabilitas dalam tingkat stres, yang terutama disebabkan oleh tuntutan akademis yang tinggi. Tekanan akademis sering muncul akibat banyaknya tugas praktikum, ujian, dan deadline yang mendesak. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa

tekanan akademik merupakan salah satu faktor utama penyebab stres di kalangan mahasiswa. Di samping itu, beberapa mahasiswa juga merasa tertekan oleh ekspektasi sosial dan keluarga yang tinggi mengenai pencapaian mereka. Ini menunjukkan bahwa faktor sosial, seperti tuntutan dari keluarga dan teman, ikut mempengaruhi kondisi mental mahasiswa.

Sebagian besar mahasiswa merasakan peningkatan ketegangan fisik dan emosional seiring dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan di luar jam kuliah. Stres ini akhirnya berdampak negatif pada kualitas tidur, konsentrasi, dan kesejahteraan mereka, yang berbeda pada setiap individu.

b. Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Melalui Renang

Sebagian besar peserta penelitian ini, yaitu 85 persen, melaporkan bahwa mereka menjadikan renang sebagai cara utama untuk menangani stres. Temuan ini serupa dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik, khususnya yang dilakukan di dalam air, dapat mengurangi stres dan kecemasan dengan signifikan. Sebagai olahraga berisiko rendah bagi tubuh, renang memberikan dua manfaat—mengurangi ketegangan fisik dan meningkatkan kondisi mental.

Menurut mahasiswa, renang membawa perasaan bahagia dan energik karena tubuh mereka memproduksi endorfin, yang dikenal sebagai neurotransmitter yang mampu meningkatkan suasana hati. Selain itu, ritme pernapasan yang teratur saat berenang juga membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan fokus. Aktivitas renang yang dilakukan di bawah air memberi mahasiswa rasa relaksasi, membuat mereka merasa lebih terhubung dengan tubuh dan memungkinkan untuk melepaskan kecemasan yang muncul akibat tekanan akademis dan sosial.

c. Relaksasi Otot dan Penurunan Ketegangan Fisik

Salah satu keuntungan utama yang dilaporkan mahasiswa adalah relaksasi otot setelah sesi renang. Banyak partisipan menyatakan bahwa mereka merasa lebih ringan dan bebas setelah berenang. Renang juga menawarkan keuntungan tambahan terkait mobilitas tubuh.

d. Mengurangi Kecemasan dan Ketegangan Mental

Renang menyimpan manfaat bukan hanya untuk meredakan ketegangan fisik, tetapi juga memberikan efek yang signifikan bagi kesehatan mental. Hasil penelitian ini

menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa lebih emosional stabil dan lebih bersemangat dalam menjalani kehidupan kampus setelah melakukan renang secara rutin. Ini menunjukkan bahwa renang dapat menjadi alat yang membantu mahasiswa dalam mengelola kecemasan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari wawancara mendalam, dapat disimpulkan bahwa aktivitas renang memberikan keuntungan yang signifikan dalam menurunkan stres di kalangan mahasiswa PJKR UMMUBA. Kegiatan renang berperan dalam membantu mahasiswa mengurangi perasaan cemas, menghilangkan ketegangan fisik, dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Mahasiswa yang secara konsisten melakukan renang merasa lebih tenang, lebih fokus, dan lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam studi mereka. Namun, faktor-faktor seperti keterbatasan waktu dan jarak menuju fasilitas kolam renang harus diperhatikan untuk bisa meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam olahraga ini.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan wawasan lebih mendalam tentang bagaimana mahasiswa PJKR UMMUBA secara pribadi merasakan serta memanfaatkan renang sebagai strategi signifikan untuk menghadapi tekanan, baik di ranah akademis maupun kehidupan pribadi. Berenang terbukti menjadi alat multifungsi yang mendukung kesehatan mental dan keseimbangan dalam hidup mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Adlini, M. N., Dinda, A. H., Yulinda, S., Chotimah, O., & Merliyana, S. J. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 6(1), 974–980. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>
- Alpiah, D., & Wijaya, K. (2025). *Keefektifan Terapi Air (Aquatic Therapy) pada Perkembangan Motorik Anak dengan Cerebral Palsy: Literatur Review*. 2(1). <https://yasyahikamatzu.com/index.php/hjm/about%0Ahttps://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>
- Fina Khilyatu Zahwa, M. H. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(4), 142–148. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>

- Hidayah, A. N., Rahmi, U., & Salasa, S. (2025). *Hubungan Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Gaya Hidup Sedentari (Sedentary Lifestyle) Pendahuluan*. 8(2), 646–658. <https://doi.org/10.29408/porkes.v8i2.30218>
- Murdiana, S. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Kecenderungan Gangguan Makan Pada Mahasiswa. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 4724–4734.
- Mutohharoh, A. (2022). Self Healing: Terapi atau Rekreasi? *Journal of Sufism and Psychotherapy*, 2(1), 73–88.
- Rahman, A., Husnul, D., Bustang, Mutmainnah, & Rachman, D. A. (2024). Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30–35.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *J I E M Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36–43. <https://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JAPI/article/view/2218>.
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Setiawati, N. A., Dabuke, B. E., & Hutagoal, R. (2024). Pelatihan Meningkatkan Mental dan Keberanian Anak Panti Asuhan Kasih Agung Sukacita Melalui Olahraga Renang. *Journal Abdimas Mutiara*, 5(2), 169–175. <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM>