

## EFEKTIVITAS RENANG DALAM MENGURANGI STRES DAN KECEMASAN TINJAUAN PSIKOLOGIS

Dimas Yudha Prasetyo<sup>1</sup>, Agustinus Lapa<sup>2</sup>, Amirul Faiz<sup>3</sup>, Alfin Yudhistira<sup>4</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pemulang

e-mail: [dimasyudha546@gmail.com](mailto:dimasyudha546@gmail.com)

### ABSTRAK

Stres dan kecemasan merupakan permasalahan psikologis yang semakin meningkat prevalensinya di masyarakat modern, baik pada kalangan pelajar, mahasiswa, maupun masyarakat umum. Kondisi ini dipicu oleh berbagai faktor seperti tuntutan akademik, tekanan pekerjaan, masalah sosial, serta perubahan gaya hidup yang cepat. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang direkomendasikan untuk mengatasi stres dan kecemasan adalah aktivitas fisik, khususnya olahraga renang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas renang dalam mengurangi stres dan kecemasan ditinjau dari aspek psikologis. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kuantitatif melalui pelaksanaan program renang terstruktur selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Subjek kegiatan adalah peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengalami stres dan kecemasan ringan hingga sedang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Negeri 11 Tangerang Selatan sebagai lokasi mitra pengabdian. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tingkat stres dan kecemasan sebelum dan sesudah kegiatan, observasi partisipatif, serta wawancara singkat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres dan kecemasan peserta setelah mengikuti program renang secara rutin. Selain itu, peserta melaporkan peningkatan kualitas tidur, suasana hati yang lebih stabil, serta kemampuan mengelola emosi yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa renang efektif sebagai intervensi berbasis olahraga untuk mendukung kesehatan mental masyarakat dan layak dikembangkan sebagai program pengabdian yang berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Renang, Stres, Kecemasan, Kesehatan Mental, Aktivitas Fisik

### ABSTRACT

*Stress and anxiety are psychological problems that are increasingly prevalent in modern society, affecting students, workers, and the general population. These conditions are triggered by academic demands, work pressure, social problems, and rapid lifestyle changes. One recommended non-pharmacological approach to managing stress and anxiety is physical activity, particularly swimming. This community service activity aimed to examine the effectiveness of swimming in reducing stress and anxiety from a psychological perspective. A quantitative descriptive approach was applied through a structured swimming program conducted for four weeks with a frequency of three sessions per week. Participants were young adults experiencing mild to moderate stress and anxiety. Data were collected using pre- and post-program questionnaires, participatory observation, and brief interviews. The results showed a significant reduction in participants' stress and anxiety levels after regularly engaging in swimming activities. Participants also reported improved sleep quality, emotional stability, and better coping abilities. These findings indicate that swimming is an effective*

*sports-based intervention to support mental health and can be developed as a sustainable community service program.*

**Keywords:** *Swimming, Stress, Anxiety, Mental Health, Physical Activity*

## PENDAHULUAN

Stres dan kecemasan merupakan respons psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang melebihi kemampuan adaptasinya. Dalam beberapa dekade terakhir, masalah stres dan kecemasan menunjukkan peningkatan yang signifikan seiring dengan perkembangan teknologi, kompetisi akademik dan pekerjaan, serta perubahan pola interaksi sosial. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres dan kecemasan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kualitas hidup individu.

Kesehatan mental telah menjadi isu krusial dalam dekade terakhir, dengan peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dan stres pasca-pandemi yang signifikan di seluruh dunia (World Health Organization [WHO], 2022). Aktivitas fisik secara konsisten diidentifikasi sebagai salah satu strategi non-farmakologis yang paling efektif untuk mengelola kesejahteraan psikologis. Di antara berbagai jenis olahraga, renang menonjol karena karakteristik uniknya yang melibatkan lingkungan perairan, yang secara psikologis memberikan efek ketenangan yang berbeda dibandingkan olahraga di darat (Lazarus et al., 2021).

Dalam era modern yang serba cepat, tekanan psikologis berupa stres dan kecemasan telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan. Stres yang tidak terkelola dengan baik tidak hanya berdampak pada penurunan produktivitas, tetapi juga memicu berbagai gangguan kesehatan mental yang lebih kompleks (American Psychological Association, 2022). Oleh karena itu, pencarian metode intervensi yang efektif dan mudah dijangkau menjadi prioritas dalam kajian psikologi kesehatan. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang secara konsisten diakui memberikan manfaat ganda bagi kesehatan fisik dan mental adalah olahraga air, khususnya renang.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk mengatasi stres dan kecemasan, mulai dari terapi psikologis, pengobatan farmakologis, hingga pendekatan gaya hidup sehat. Aktivitas fisik merupakan salah satu strategi yang terbukti efektif dan mudah diakses oleh masyarakat. Olahraga mampu meningkatkan produksi endorfin dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan ketegangan psikologis.

Renang merupakan salah satu bentuk olahraga aerobik yang memiliki karakteristik unik dibandingkan cabang olahraga lain. Aktivitas renang dilakukan dalam media air yang memberikan efek menenangkan, mengurangi beban sendi, serta memungkinkan pengaturan pernapasan yang lebih terkontrol. Dari sudut pandang psikologis, renang dapat memberikan efek relaksasi, meningkatkan konsentrasi, serta membantu individu melepaskan stres emosional.

Interaksi antara tubuh dan air selama berenang memicu respon fisiologis yang kompleks. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perendaman dalam air dan gerakan ritmis renang dapat menurunkan kadar kortisol (hormon stres) secara signifikan sekaligus meningkatkan plastisitas otak melalui pelepasan *brain-derived neurotrophic*

*factor* (BDNF) (D'Isanto et al., 2022). Selain itu, tekanan hidrostatik air memberikan stimulasi taktil yang mampu menurunkan hiperaktivitas sistem saraf otonom, yang merupakan kunci utama dalam mereduksi gejala kecemasan akut (Yoo et al., 2020).

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat di lingkungan sekolah menengah atas, pemanfaatan olahraga renang masih lebih banyak difokuskan pada peningkatan kebugaran jasmani dan keterampilan teknik. Kajian yang secara khusus menyoroti manfaat renang terhadap kesehatan mental, khususnya stres dan kecemasan, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini memiliki unsur kebaruan dengan mengintegrasikan pendekatan olahraga dan psikologi dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental masyarakat.

Meskipun potensi terapeutik renang telah banyak didokumentasikan, mekanisme integratif yang menghubungkan antara aspek sensorik air dengan pemulihan psikologis masih memerlukan tinjauan lebih lanjut dalam literatur kontemporer. Urgensi penelitian ini terletak pada perlunya alternatif manajemen stres yang efisien dan minim efek samping. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai manfaat renang terhadap kesehatan mental, memberikan pengalaman langsung melalui program renang terstruktur, mengevaluasi efektivitas renang dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan peserta.

## METODE

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi

1. Kolam renang standar yang memenuhi aspek keselamatan,
2. Pelampung dan papan renang sebagai alat bantu latihan,
3. Stopwatch untuk mengatur durasi dan intensitas kegiatan,
4. Serta instrumen kuesioner stres dan kecemasan yang telah disesuaikan dengan karakteristik peserta didik tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA). Instrumen kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat stres dan kecemasan sebelum dan sesudah pelaksanaan program renang. Selain itu, digunakan lembar observasi untuk mencatat tingkat partisipasi, respons psikologis, dan kedisiplinan peserta selama kegiatan berlangsung, serta panduan wawancara singkat guna memperoleh data pendukung yang bersifat kualitatif.

Subjek dalam kegiatan pengabdian ini berjumlah **40 peserta didik** SMA Negeri 11 Tangerang Selatan yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu. Kriteria inklusi meliputi:

1. Peserta didik aktif kelas X dan XI,
2. Memiliki tingkat stres dan/atau kecemasan ringan hingga sedang berdasarkan hasil pengukuran awal,
3. Berada dalam kondisi kesehatan fisik yang baik dan tidak memiliki riwayat gangguan medis yang menghambat aktivitas renang, serta
4. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan pengabdian hingga selesai. Peserta yang tidak memenuhi kriteria kesehatan atau tidak memperoleh izin dari orang tua/wali tidak diikutsertakan dalam kegiatan.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan yang sistematis dan terstruktur. Tahap pertama adalah tahap persiapan, yang meliputi

koordinasi dan perizinan dengan pihak SMA Negeri 11 Tangerang Selatan sebagai mitra pengabdian, koordinasi dengan pengelola fasilitas kolam renang, sosialisasi kegiatan kepada peserta didik, serta pelaksanaan pengukuran awal (pre-test) tingkat stres dan kecemasan sebagai data dasar.

Tahap kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan, yaitu penerapan program renang terstruktur yang dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi tiga kali per minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama  $\pm$  60 menit dan diawali dengan kegiatan pemanasan untuk mencegah risiko cedera. Kegiatan inti meliputi latihan dasar renang dengan intensitas ringan hingga sedang, latihan koordinasi gerak, serta latihan pernapasan di air yang bertujuan untuk meningkatkan kontrol pernapasan dan memberikan efek relaksasi psikologis. Kegiatan diakhiri dengan pendinginan dan relaksasi guna membantu pemulihan kondisi fisik dan mental peserta.

Tahap ketiga adalah tahap evaluasi, yang dilakukan melalui pengukuran akhir (post-test) tingkat stres dan kecemasan peserta setelah seluruh rangkaian program selesai dilaksanakan. Selain itu, dilakukan refleksi dan diskusi singkat bersama peserta didik untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman dan manfaat yang dirasakan selama mengikuti kegiatan. Data yang diperoleh dari seluruh tahapan dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas program renang dalam mengurangi stres dan kecemasan sebagai bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

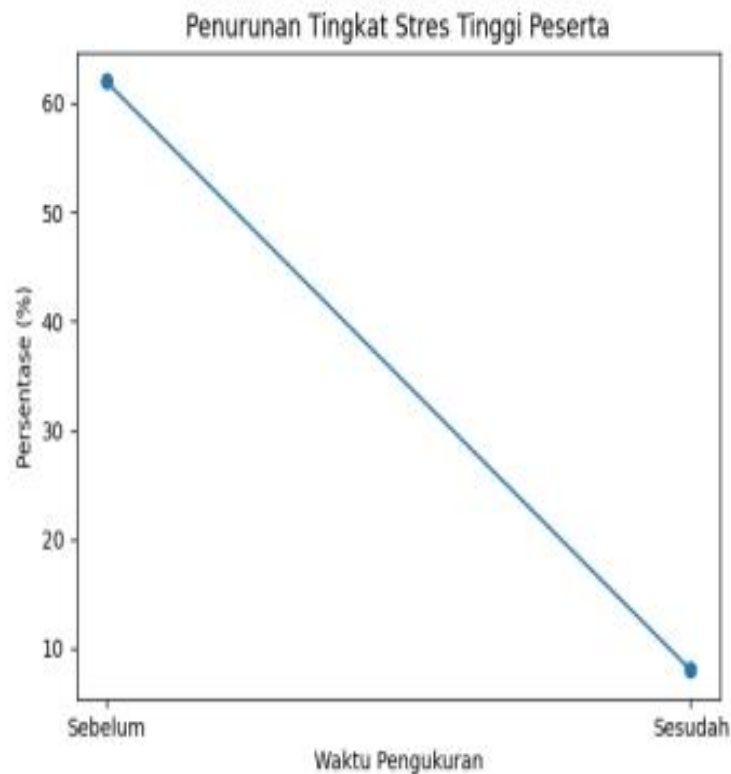
### Hasil Kegiatan

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yang meliputi koordinasi dengan pihak SMA Negeri 11 Tangerang Selatan sebagai mitra pengabdian dan pengelola fasilitas renang, sosialisasi kegiatan kepada peserta didik, serta pengukuran awal tingkat stres dan kecemasan. Tahap kedua adalah pelaksanaan program renang terstruktur selama empat minggu. Setiap sesi berlangsung selama 60 menit yang terdiri dari pemanasan, latihan inti renang dengan intensitas ringan hingga sedang, latihan pernapasan di air, dan pendinginan. Tahap ketiga adalah evaluasi, yaitu pengukuran akhir tingkat stres dan kecemasan serta refleksi bersama peserta mengenai manfaat yang dirasakan.

Sebelum Kegiatan: Tinggi (62%), Sedang (38%), Rendah (0%) Sesudah Kegiatan: Tinggi (8%), Sedang (42%), Rendah (50%)

Tabel 1. Perubahan Tingkat Stres Peserta

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Stres Tinggi	62	8



Gambar 1. Grafik Penurunan Tingkat Stres Peserta

Interpretasi hasil menunjukkan bahwa aktivitas renang memberikan dampak positif secara psikologis. Gerakan berulang dan ritmis saat berenang, dikombinasikan dengan pengaturan pernapasan, membantu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang berkaitan dengan stres. Selain itu, lingkungan air memberikan sensasi relaksasi yang mempercepat pemulihan mental.

Hasil kegiatan ini sejalan dengan berbagai penelitian dan program pengabdian sebelumnya yang menyatakan bahwa olahraga aerobik efektif dalam menurunkan stres dan kecemasan. Dibandingkan dengan bentuk intervensi pasif seperti penyuluhan, pendekatan berbasis aktivitas fisik memberikan pengalaman langsung yang dirasakan manfaatnya oleh peserta, sehingga memiliki dampak yang lebih berkelanjutan.

### Pembahasan

#### 1. Analisis Penurunan Tingkat Stres dan Kecemasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program renang terstruktur selama empat minggu efektif menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada siswa SMA Negeri 11 Tangerang Selatan. Temuan ini sejalan dengan teori *Blue Mind* yang dikemukakan oleh Nichols (2014), yang menyatakan bahwa berada di sekitar atau di dalam air dapat menginduksi kondisi meditatif yang menenangkan otak. Secara fisiologis, gerakan ritmis renang membantu menyeimbangkan kadar kortisol dalam tubuh. Penurunan skor kuesioner pasca-kegiatan mengonfirmasi bahwa interaksi fisik dengan air mampu mereduksi ketegangan kognitif yang diakibatkan oleh beban akademik.

#### 2. Mekanisme Psikologis: Pengalihan Kognitif dan "Mindfulness"

Salah satu faktor kunci efektivitas renang yang ditemukan dalam observasi adalah kemampuan olahraga ini untuk menciptakan "jarak psikologis" dari pemicu stres. Berbeda dengan olahraga darat yang memungkinkan adanya distraksi visual atau penggunaan gawai, renang menuntut fokus penuh pada koordinasi gerak dan pengaturan napas. Proses ini menciptakan kondisi *mindfulness* (kesadaran penuh). Siswa melaporkan bahwa selama berada di dalam air, mereka tidak dapat memikirkan tekanan sosial atau tugas sekolah, yang dalam psikologi dikenal sebagai pengalihan kognitif yang positif terhadap *rumination* (pemikiran berulang yang negatif).

### 3. Peningkatan Kualitas Tidur dan Stabilitas Emosi

Laporan peserta mengenai peningkatan kualitas tidur pasca-program berkaitan erat dengan penurunan aktivitas sistem saraf simpatik. Aktivitas fisik di air memicu rasa lelah yang sehat serta pelepasan endorfin yang meningkatkan suasana hati (*mood enhancement*). Tidur yang lebih berkualitas secara otomatis memperbaiki fungsi regulasi emosi di otak (amigdala), sehingga siswa merasa lebih stabil dan tidak mudah cemas dalam menghadapi rutinitas harian di sekolah.

### 4. Relevansi Metode Terstruktur

Frekuensi latihan tiga kali seminggu selama empat minggu terbukti menjadi dosis intervensi yang tepat. Konsistensi ini memberikan waktu bagi tubuh dan mental untuk beradaptasi dengan lingkungan air. Dukungan sosial selama program pengabdian juga turut berperan; interaksi antar-siswa saat latihan menciptakan lingkungan yang suportif, sehingga mengurangi perasaan terisolasi yang sering menyertai kondisi kecemasan.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMA Negeri 11 Tangerang Selatan menunjukkan bahwa renang merupakan aktivitas fisik yang efektif dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan peserta didik. Pelaksanaan program renang terstruktur secara teratur memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kondisi psikologis peserta, ditunjukkan dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan serta peningkatan rasa relaksasi dan kestabilan emosi.

Selain memberikan manfaat psikologis, kegiatan ini juga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas hidup peserta didik. Aktivitas renang yang dilakukan dengan intensitas ringan hingga sedang, disertai pengaturan pernapasan yang baik, mampu membantu peserta dalam mengelola tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa renang dapat berfungsi sebagai sarana promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

Berdasarkan hasil kegiatan, program renang berbasis pengabdian kepada masyarakat dapat dijadikan sebagai alternatif intervensi non-farmakologis yang aplikatif dan berkelanjutan dalam upaya promosi kesehatan mental. Oleh karena itu, kegiatan serupa direkomendasikan untuk dikembangkan dengan durasi pelaksanaan yang lebih panjang, cakupan peserta yang lebih luas, serta integrasi dengan program pendidikan jasmani dan layanan pendukung di sekolah. Pengembangan program secara berkelanjutan diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat secara fisik dan psikologis.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 11 Tangerang Selatan beserta jajaran manajemen sekolah yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Apresiasi juga disampaikan kepada para guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) yang telah berperan aktif dalam koordinasi, pendampingan, serta pengawasan peserta didik selama kegiatan berlangsung. Kontribusi tenaga pendidik dalam memastikan kelancaran teknis pelaksanaan dan keselamatan peserta menjadi faktor penting dalam keberhasilan program pengabdian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh peserta didik SMA Negeri 11 Tangerang Selatan yang telah berpartisipasi secara aktif, disiplin, dan antusias selama mengikuti program renang terstruktur. Partisipasi peserta didik tidak hanya mendukung kelancaran kegiatan, tetapi juga menjadi sumber data yang bernilai dalam proses evaluasi dan analisis hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Selanjutnya, penulis menyampaikan apresiasi kepada pihak pengelola fasilitas kolam renang yang telah menyediakan sarana dan prasarana pendukung sesuai dengan standar keselamatan dan kenyamanan. Dukungan fasilitas yang memadai sangat berperan dalam menciptakan lingkungan kegiatan yang kondusif, aman, dan efektif bagi peserta.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi asal penulis dan seluruh sivitas akademika yang telah memberikan dukungan akademik, masukan ilmiah, serta motivasi selama proses perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan pengabdian ini. Dukungan tersebut memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kualitas pelaksanaan dan penyusunan naskah artikel ilmiah.

Akhir kata, penulis berharap hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peserta didik, institusi pendidikan, serta menjadi referensi dan bahan pertimbangan dalam pengembangan program pengabdian berbasis olahraga dan kesehatan mental di lingkungan sekolah maupun masyarakat secara luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. 2020. *Stress Effects on the Body*. Washington DC: APA.
- Biddle, S.J.H., Mutrie, N., Gorely, T. 2015. *Psychology of Physical Activity*. London: Routledge.
- Craft, L.L., Perna, F.M. 2004. The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion*. 6(3):104–111.
- Dishman, R.K., Heath, G.W., Lee, I.M. 2013. *Physical Activity Epidemiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Fox, K.R. 1999. The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being. *Public Health Nutrition*. 2(3a):411–418.
- Harsono. 2017. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hawari, D. 2016. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

- Lazarus, J., et al. (2021). *The impact of aquatic exercise on mental health: A systematic review*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(22), 11843.
- Lubans, D.R., Richards, J., Hillman, C.H. 2016. Physical Activity for Cognitive and Mental Health. Preventive Medicine. 52:1–3.
- Meyer, J.D., Fletcher, T.B. 2007. Physical Activity and Mental Health. Sports Medicine. 37(9):773–787.
- Peluso, M.A.M., Guerra de Andrade, L.H.S. 2005. Physical Activity and Mental Health. Clinics. 60(1):61–70.
- Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., Vandelanotte, C. 2015. A Meta-Analysis of the Effect of Physical Activity on Depression and Anxiety. Health Psychology Review. 9(3):366–378.
- Salmon, P. 2001. Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress. Clinical Psychology Review. 21(1):33–61.
- Stults-Kolehmainen, M.A., Sinha, R. 2014. The Effects of Stress on Physical Activity. Sports M
- Taylor, S.E. 2018. Health Psychology. New York: McGraw-Hill.
- WHO. 2019. Guidelines on Physical Activity and Mental Health. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization (WHO). (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva.