

**PERAN *KENDO* SEBAGAI MEKANISME KOPING DALAM  
MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS DARMA PERSADA ANGKATAN 2021–2024  
(STUDI KASUS UKM UNSADA KENDOKA)**

**SKRIPSI**



**MUHAMMAD RAYHAN KUSUMO ADJI**

**2021110040**

**PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG  
FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA  
UNIVERSITAS DARMA PERSADA  
JAKARTA  
2025**

**PERAN *KENDO* SEBAGAI MEKANISME KOPING DALAM  
MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS DARMA PERSADA ANGGARAN 2021–2024  
(STUDI KASUS UKM UNSADA KENDOKA)**

**Diajukan sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Linguistik**



**MUHAMMAD RAYHAN KUSUMO ADJI**

**2021110040**

**PROGRAM STUDI BAHASA DAN KEBUDAYAAN JEPANG  
FAKULTAS BAHASA DAN BUDAYA  
UNIVERSITAS DARMA PERSADA  
JAKARTA  
2025**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini merupakan karya ilmiah yang penulis susun di bawah bimbingan Yosefa Putri Tanjungsari., S.S., M.Si. selaku Dosen Pembimbing I dan Zainur Fitri, S.S., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II, bukan merupakan jiplakan skripsi atau karya orang lain. Sebagian atau seluruh isinya sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis sendiri.

Nama : Muhammad Rayhan Kusumo Adji  
NIM : 2021110040  
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang  
Fakultas : Bahasa dan Budaya

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa data dan judul tersebut merupakan hasil jiplakan/plagiat dari karya tulis orang lain, maka sesuai dengan kode etik ilmiah, penulis menyatakan bersedia menerima sanksi termasuk pencopotan/pembatalan gelar akademik oleh pihak Universitas Darma Persada.

Jakarta, 4 Agustus 2025

Penulis



Muhammad Rayhan Kusumo Adji

2021110040

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi sarjana yang berjudul :

Peran *Kendo* sebagai Mekanisme Koping dalam Menghadapi Tekanan Akademik pada Mahasiswa Universitas Darma Persada Angkatan 2021–2024 (Studi Kasus UKM Unsada Kendoka)

Telah diterima dengan baik dan diujikan pada tanggal 4 Agustus 2025 di hadapan Panitia sidang skripsi Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Fakultas Bahasa dan Budaya oleh Dewan Penguji yang terdiri dari:

Pembimbing I

(Yosefa Putri Tanjungsari., S.S., M.Si.)

Pembimbing II

(Zainur Fitri, S.S., M.Pd.)

Ketua Penguji

(Yessy Harun M.Pd.)

Disahkan Oleh,

Ketua Prodi

Bahasa dan Kebudayaan Jepang

(Hayun Nurdiniyah M.Si.)

Dekan

Fakultas Bahasa dan Budaya

(Dr. C. Dewi Hartati, M.Si.)

## ABSTRAK

Nama : Muhammad Rayhan Kusumo Adji  
NIM : 2021110040  
Program Studi : Bahasa dan Kebudayaan Jepang  
Judul Skripsi : Peran *Kendo* sebagai Mekanisme Koping dalam Menghadapi Tekanan Akademik pada Mahasiswa Universitas Darma Persada Angkatan 2021–2024 (Studi Kasus UKM Unsada Kendoka)

Penelitian ini menganalisis peran latihan *kendo* sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik yang dialami oleh Mahasiswa dengan mengambil studi kasus di UKM UNSADA Kendoka Universitas Darma Persada. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana aktivitas *kendo* dapat membantu Mahasiswa dalam mengelola stres akibat tuntutan akademik, serta untuk mengidentifikasi manfaat fisik, psikologis, dan sosial dari latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus, didukung oleh kuesioner yang disusun dalam bentuk pertanyaan terbuka kepada anggota aktif UKM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *kendo* secara konsisten dapat menjadi bentuk mekanisme koping yang efektif. Mahasiswa yang rutin mengikuti latihan menunjukkan penurunan stres akademik, peningkatan kontrol emosi, serta ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi beban belajar. Selain itu, *kendo* juga mendorong terbentuknya disiplin pribadi, kemampuan manajemen waktu, dan rasa percaya diri yang lebih tinggi. Aspek komunitas dalam UKM turut memberikan dukungan sosial yang positif serta menciptakan lingkungan yang kondusif bagi Mahasiswa untuk saling berbagi pengalaman dan menguatkan satu sama lain dalam menghadapi tekanan akademik.

**Kata Kunci :** *Kendo*, Mekanisme Koping, Tekanan Akademik, Mahasiswa, Kesehatan Mental

## 概要

名前 :ムハンマド・ライハン・クスモ・アジ  
学籍番号 : 2021110040  
学科 : 日本語日本文化学科  
題名 : 2021年～2024年のダルマ・プルサダ大学学生における学  
業ストレスへの対処メカニズムとしての剣道の役割（ウ  
ンサダ剣道部を事例として）

本研究では、学業上のストレスに直面している大学生に対して、剣道の稽古がコーピングメカニズムとしてどのような役割を果たすかを分析した。研究の目的は、剣道の活動が学生にとって学業によるストレス管理にどう役立つかを明らかにし、さらにその身体的、心理的、社会的な利点を特定することである。本研究は質的アプローチを採用し、事例研究法を用いた。データ収集には、現役メンバーに対する自由記述形式のアンケートを使用した。分析の結果、剣道の定期的な稽古が効果的なコーピング手段として機能し、学生の学業ストレスを軽減し、感情のコントロールを高め、精神的な耐性を向上させることが明らかになった。

キーワード：剣道、コーピングメカニズム、学業ストレス、大学生、メンタルヘルス

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Universitas Darma Persada atas kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini. Penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat izin untuk memperoleh gelar Sarjana Linguistik pada Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang bukanlah hal yang mudah. Tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, penyusunan skripsi ini tentu akan menjadi jauh lebih sulit. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- 1) Yosefa Putri Tanjungsari., S.S., M.Si. selaku Dosen Pembimbing I penulis selama menempuh perkuliahan di Universitas Darma Persada yang telah mendidik penulis selama masa studi dan memberikan saran beserta bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
- 2) Zainur Fitri, S.S., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan saran dan bimbingan dalam penulisan skripsi ini.
- 3) Yessy Harun, M.Pd. selaku Ketua Sidang Skripsi.
- 4) Hayun Nurdiniyah, S.S.,M.Si. selaku Ketua Program Studi Bahasa dan Kebudayaan Jepang Universitas Darma Persada
- 5) Dr. C. Dewi Hartati, S.S., M.Si. selaku Dekan Fakultas Bahasa dan Budaya Universitas Darma Persada.
- 6) Juariah, M.A selaku Penasihat Akademik penulis yang telah membimbing penulis dari awal semeseter hingga akhir semester masa studi di Universitas Darma Persada.
- 7) Para Dosen Universitas Darma Persada yang telah membantu dan memberikan ilmu bagi penulis selama masa studi di Universitas Darma Persada.
- 8) Bapak Andy Mulyono dan Ibu Faralia selaku orangtua penulis yang selalu memberikan cinta, doa, semangat, serta dukungan tanpa henti baik secara

moril maupun materiil selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

- 9) Seluruh anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Unsada Kendoka yang tidak dapat disebutkan satu per satu, atas segala pengalaman, kebersamaan, serta pembelajaran yang berharga dalam berorganisasi dan latihan *kendo*.
- 10) Seluruh teman kelas 02 angkatan 2021 yang telah memberikan dukungannya selama masa penulisan skripsi.
- 11) Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan, semangat, serta bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi kalangan akademisi, pelajar, maupun pihak-pihak lain yang memiliki minat terhadap topik serupa. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga segala bantuan dan dukungan yang diberikan mendapatkan balasan kebaikan yang setimpal.

Penulis



Muhammad Rayhan Kusumo Adji

## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| HALAMAN JUDUL .....                       | i         |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....     | ii        |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                   | iii       |
| ABSTRAK .....                             | iv        |
| 概要 .....                                  | v         |
| KATA PENGANTAR .....                      | vi        |
| DAFTAR ISI.....                           | viii      |
| DAFTAR GAMBAR.....                        | x         |
| DAFTAR TABEL .....                        | xi        |
| DAFTAR DIAGRAM.....                       | xii       |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>             | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang .....                  | 1         |
| 1.2 Penelitian Relevan .....              | 5         |
| 1.3 Identifikasi Masalah .....            | 6         |
| 1.4 Pembatasan Masalah .....              | 7         |
| 1.5 Rumusan Masalah .....                 | 7         |
| 1.6 Tujuan Penelitian .....               | 8         |
| 1.7 Landasan Teori .....                  | 8         |
| 1.7.1 Mekanisme Koping .....              | 8         |
| 1.7.2 Olahraga .....                      | 9         |
| 1.7.3 <i>Kendo</i> .....                  | 10        |
| 1.8 Metode Penelitian .....               | 11        |
| 1.9 Manfaat Penelitian .....              | 11        |
| 1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi ..... | 12        |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>          | <b>13</b> |
| 2.1 Mekanisme Koping .....                | 13        |

|   |             |
|---|-------------|
| 2.1.1 Definisi Mekanisme Koping .....   | 13          |
| 2.1.2 Jenis-Jenis Mekanisme Koping .....  | 14          |
| 2.1.3 Pendekatan Tambahan dalam Koping .....  | 15          |
| 2.1.4 Mengurangi Potensi Terjadinya Stres ( <i>Proactive Coping</i> ) .....   | 17          |
| 2.2 Olahraga .....  | 22          |
| 2.2.1 Definisi Olahraga .....   | 22          |
| 2.2.2 Manfaat Olahraga .....  | 23          |
| 2.2.3 Olahraga sebagai Mekanisme Koping .....   | 23          |
| 2.3 <i>Kendo</i> .....  | 25          |
| 2.3.1 Definisi <i>Kendo</i> .....   | 25          |
| 2.3.2 Mushin.....   | 25          |
| 2.3.3 <i>Ki-ai</i> .....  | 27          |
| 2.3.4 <i>Kama-e</i> dan <i>Maai</i> .....   | 29          |
| <b>BAB III PERAN <i>KENDO</i> SEBAGAI MEKANISME KOPING DALAM<br/>TEKANAN AKADEMIK (STUDI KASUS: UKM UNSADA<br/>KENDOKA UNIVERSITAS DARMA PERSADA) .....</b> | <b>33</b>   |
| 3.1 Data Penelitian .....   | 33          |
| 3.1.1 Karakteristik Responden .....   | 34          |
| 3.1.2 Hasil Kuesioner .....   | 40          |
| 3.2 Analisis.....   | 65          |
| <b>BAB IV SIMPULAN .....</b>  | <b>72</b>   |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>  | <b>73</b>   |
| <b>LAMPIRAN .....</b>   | <b>xiii</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| Gambar 1. (a) <i>Chudan no kamae</i> ; (b) <i>Gedan no kamae</i> ; (c) <i>Jodan no kamae</i> ..... | 29 |
| Gambar 2. <i>Maai Kendo</i> .....  | 30 |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1. Hasil Kuesioner Pertanyaan 1 .....   | 41 |
| Tabel 2. Hasil Kuesioner Pertanyaan 2 .....   | 43 |
| Tabel 3. Hasil Kuesioner Pertanyaan 3 .....   | 45 |
| Tabel 4. Hasil Kuesioner Pertanyaan 4 .....   | 47 |
| Tabel 5. Hasil Kuesioner Pertanyaan 5 .....   | 50 |
| Tabel 6. Hasil Kuesioner Pertanyaan 6 .....   | 52 |
| Tabel 7. Hasil Kuesioner Pertanyaan 7 .....   | 55 |
| Tabel 8. Hasil Kuesioner Pertanyaan 8 .....   | 57 |
| Tabel 9. Hasil Kuesioner Pertanyaan 9 .....   | 59 |
| Tabel 10. Hasil Kuesioner Pertanyaan 10 .....   | 62 |
| Tabel 11. Perbedaan Tekanan Akademik, Mekanisme Koping, Kendala, dan Keefektifan Kendo pada Junior dan Senior UKM Unsada Kendoka..... | 68 |
| Tabel 12. Analisis Peran <i>Kendo</i> sebagai Mekanisme Koping Mahasiswa UKM Unsada Kendoka .....                                     | 70 |

## DAFTAR DIAGRAM

|  |    |
|--|----|
| Diagram 1. Karakteristik Jenis Kelamin .....               | 34 |
| Diagram 2. Karakteristik Program Studi/Jurusan .....       | 34 |
| Diagram 3. Karakteristik Tahun Angkatan .....              | 36 |
| Diagram 4. Karakteristik Lama Bergabung .....              | 37 |
| Diagram 5. Karakteristik Frekuensi Mengikuti Latihan ..... | 39 |

