

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Seni bela diri merupakan tindakan fisik seseorang untuk melindungi diri dari ancaman bahaya. Selain itu seni bela diri tidak hanya sekedar untuk melindungi diri tetapi juga berfungsi sebagai sarana kebugaran fisik, mental dan emosional. Seni bela diri dapat dianggap sebagai bagian dari budaya suatu negara, salah satu contohnya *kendo* yang merupakan seni bela diri serta warisan budaya negara Jepang. *Kendo* merupakan seni bela diri yang dilakukan oleh dua orang dengan senjata dan pelindung tubuh, senjata yang digunakan berupa pedang kayu disebut *shinai* dan pelindung tubuh disebut *bogu*. Dilansir dari *website Kendo Kita*, nama *kendo* berasal dari kata *ken* (剣) yang berarti “pedang” dan *dou* (道) “jalan”. Secara umum, *kendo* dapat diartikan sebagai jalan atau proses disiplin yang membentuk pribadi *samurai* pemberani dan loyal. *Kendo* ini bukan hanya sekedar seni bela diri dengan keterampilan bertarung menggunakan pedang, tetapi di dalamnya juga menekankan pembentukan karakter disiplin, tekun dan ketahanan mental.

Menurut laman *Hey Dojo*, *kendo* yang berarti “jalan pedang” adalah seni bela diri yang berasal dari tradisi *samurai* di Jepang. Seni ini berkembang dari *kenjutsu*, teknik bertarung dengan pedang yang digunakan oleh para *samurai* di masa lampau. Tidak seperti beberapa bela diri lainnya dengan hanya pertahanan diri atau kebugaran saja, *kendo* memiliki nilai filosofis yang kuat. Tidak hanya melatih fisik, tetapi juga membentuk karakter dan ketenangan batin dengan tujuan menyatukan jiwa, pikiran dan tubuh. Para praktisi diajarkan untuk memiliki sikap hormat, sopan, jujur dan tekun dalam setiap latihan.

Bela diri merupakan salah satu upaya pertahanan seseorang dari ancaman atau bahaya yang sudah ada sejak zaman dahulu. Seiring berkembangnya zaman bela diri tidak hanya digunakan sebagai pertahanan, juga dapat menjadi bagian dari latihan fisik yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain bermanfaat sehat

pada fisik, bela diri juga membentuk mental dan emosional seseorang (Syahril, 2020: 1-2). Di zaman kehidupan modern saat ini tekanan yang dihadapi seseorang bukan hanya ancaman fisik, tetapi juga dari aspek sosial dan psikologi. Seperti tekanan dalam pekerjaan, sosial dan pendidikan. Mahasiswa contohnya, sering mengalami tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, maupun tuntutan pencapaian prestasi. Tekanan yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan penurunan motivasi dalam belajar.

Berdasarkan survei dari *American College Health Association*, sekitar 32% Mahasiswa mengalami dampak negatif dari stres akademik yang berujung pada penurunan nilai akademik atau bahkan sampai memutuskan untuk berhenti kuliah (*drop out*). Sementara itu, prevalensi stres akademik di Indonesia pada Mahasiswa berkisar 36,7% hingga 71,6%. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik merupakan permasalahan serius dan perlu mendapatkan perhatian lebih (Yuda, dkk., 2023: 38). Tekanan akademik yang dapat menimbulkan stres meliputi sulit beradaptasi terhadap proses pembelajaran, rendahnya motivasi dalam studi, serta mekanisme koping yang kurang efektif (Taslim & Cahyani, 2021: 7-10). Oleh sebab itu, dibutuhkan cara yang efektif untuk mengatasi tekanan tersebut agar Mahasiswa dapat menjaga keseimbangan antara kewajiban akademik dan kesehatan mental mereka.

Mekanisme koping adalah upaya seseorang mengatasi atau mengurangi tingkat stres yang dialami (Sarafino, 2002 dalam Maryam, 2017: 102). Proses ini mencakup berbagai tindakan dan pola pikir yang dapat bersifat positif maupun negatif, dengan tujuan utama untuk mengurangi tekanan psikologis agar tidak berkembang menjadi stres yang lebih parah (Haber & Runyon, 1984 dalam Maryam, 2017: 102). Berdasarkan informasi dari situs Siloam Hospitals, mekanisme koping atau *coping mechanism* adalah strategi yang digunakan seseorang untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan. Baik disadari maupun tidak, setiap individu memiliki cara tersendiri dalam merespons peristiwa yang memicu stres. Tujuan dari mekanisme koping adalah membantu seseorang mengelola emosi yang muncul akibat tekanan, seperti kesepian, kemarahan, kesedihan, kecemasan, hingga depresi. Dengan menerapkan

mekanisme koping, diharapkan perasaan tidak nyaman dapat mereda, keseimbangan emosional tetap terjaga, serta membantu seseorang beradaptasi dengan perubahan dalam hidup.

Masih menurut situs Siloam Hospitals, mekanisme koping tidak selalu memberikan dampak positif, ada juga yang memberikan dampak negatif. Mekanisme koping yang sehat bertujuan untuk menenangkan pikiran dan perasaan dengan aktivitas yang positif, seperti berolahraga bela diri, yoga dan bersepeda. Sebaliknya, mekanisme koping yang tidak sehat justru berpotensi menimbulkan masalah yang lebih besar dan memengaruhi kesehatan fisik maupun emosional. Contohnya seperti makan berlebihan akibat stres (*stres eating*), melukai diri sendiri (*self-harm*), mengonsumsi alkohol secara berlebihan dan menyalahgunakan obat-obatan terlarang. Salah satu bentuk mekanisme koping yang terbukti efektif dalam meredakan tekanan psikologis adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga berkontribusi besar dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental.

Salah satu olahraga yang memiliki potensi kuat sebagai sarana mekanisme koping adalah *kendo*, seni bela diri tradisional Jepang. *Kendo* bukan sekadar latihan fisik, melainkan juga latihan mental yang melibatkan kedisiplinan, fokus, pengendalian emosi, serta keteguhan hati dalam menghadapi tekanan. Praktik *kendo* secara rutin terbukti dapat menstimulasi pelepasan endorfin, yaitu hormon yang berfungsi menciptakan rasa nyaman serta membantu meredakan stres. Lebih dari itu, struktur latihan *kendo* yang intens dan membutuhkan konsentrasi tinggi turut melatih kemampuan kontrol diri, pengelolaan emosi negatif, serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan akademik yang sering dialami oleh Mahasiswa. Berdasarkan informasi dari situs Halodoc, endorfin sendiri merupakan zat alami yang dihasilkan oleh tubuh manusia untuk membantu meredakan rasa sakit dan membuat seseorang merasa lebih bahagia. Menurut penjelasan di situs *Kendo-Guide*, *kendo* melatih ketangguhan mental dengan membiasakan praktisinya untuk terus menghadapi tantangan dan belajar bangkit dari kekalahan. Kemampuan ini menjadi bekal penting dalam menghadapi tekanan hidup.

Salah satu ciri khas *kendo* adalah teknik berteriak yang dilakukan dari pusat tenaga di perut, bukan sekadar dari dada atau tenggorokan. Saat seseorang berada dalam kondisi stres, rasa sesak di dada sering kali muncul. Dengan menarik napas dalam dan mengeluarkannya lewat teriakan, ketegangan dalam tubuh dapat dilepaskan. Hal ini memungkinkan tubuh menyerap udara segar dan dapat menciptakan rasa tenang. Dengan berbagai manfaat yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional, *kendo* memiliki potensi besar sebagai salah satu mekanisme koping yang efektif bagi Mahasiswa, khususnya anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Darma Persada Kendoka (UKM Unsada Kendoka) dalam menghadapi tekanan akademik yang kompleks dan berkelanjutan. *Kendo* bukan hanya sebuah olahraga, melainkan sistem latihan disiplin yang menekankan konsentrasi tinggi, pengendalian emosi, dan ketenangan mental dalam menghadapi situasi penuh tekanan. Latihan yang dilakukan secara rutin tidak hanya merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi menciptakan rasa nyaman dan mengurangi stres, tetapi juga membentuk respons aktif dan terarah dalam menghadapi tantangan, bukan bentuk pelarian.

Berbeda dengan mekanisme koping negatif yang sering ditempuh oleh Mahasiswa, seperti begadang, konsumsi kafein secara berlebihan, pelarian ke hiburan digital, atau menjauh dari lingkungan sosial, *kendo* menawarkan pendekatan yang konstruktif. Energi disalurkan secara positif melalui gerakan tubuh, teriakan (*ki-ai*), serta latihan intens yang membantu meningkatkan fokus dan membangun ketahanan mental. Selain itu, *kendo* melatih seseorang untuk tetap tenang dalam kondisi tertekan dan terbiasa bangkit dari kegagalan yang keduanya merupakan keterampilan penting dalam kehidupan akademik maupun personal. Berdasarkan hal tersebut, penulis memandang perlu untuk meneliti lebih dalam peran *kendo* sebagai mekanisme koping dalam kehidupan Mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah mengenai efektivitas latihan *kendo* dalam membantu Mahasiswa UKM Unsada Kendoka menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental, serta membuktikan bahwa seni bela diri ini merupakan salah satu pendekatan sehat,

realistis, dan aplikatif dalam merespons tekanan akademik yang kian meningkat di kalangan Mahasiswa.

1.2 Penelitian yang Relevan

Berikut adalah sejumlah referensi dari berbagai sumber yang dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian yang relevan dengan topik penulisan :

1. Mustikyantoro (2022), skripsi dari Universitas Lampung “*Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Lampung*”.

Penelitian ini mengkaji hubungan antara olahraga dengan tingkat stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Lampung. Mahasiswa laki-laki sebagai subjek penelitian dengan jumlah 88 orang. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur frekuensi aktivitas olahraga dan tingkat stres responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Mahasiswa dengan berolahraga dengan teratur memiliki kemampuan untuk menghadapi stres lebih baik dibanding yang jarang atau tidak berolahraga. Kesimpulannya, olahraga dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi stres akademik dan membantu Mahasiswa menghadapi tekanan dalam perkuliahan.

Persamaan penelitan ini dengan penelitian penulis yaitu membahas hubungan aktivitas fisik dan tekanan akademik serta metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Perbedaannya, pada penelitian ini membahas olahraga secara umum sedangkan penelitian penulis berfokus pada *kendo*.

2. Rizka Putri (2022), skripsi dari Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta “*Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres yang dialami oleh Mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran dikenal memiliki tekanan akademik yang tinggi karena beban kuliah yang berat, praktik klinik dan tuntutan

akademik. Hasil dari penelitian menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dan tingkat stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah. Dalam arti lain, olahraga atau tidak berolahraga tidak secara langsung memiliki pengaruh terhadap tingkat stres dalam penelitian ini. Perbedaannya penelitian ini meneliti olahraga secara umum tanpa spesifik, sedangkan penelitian penulis berfokus pada *kendo*.

Penelitian ini dan penelitian penulis memiliki persamaan, yaitu kedua penelitian ingin mengetahui pengaruh olahraga terhadap tingkat stres akademik pada Mahasiswa.

3. RM. Dzaky (2024), skripsi dari Universitas Sriwijaya “*Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya*”. Penelitian ini membahas tentang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya menggunakan mekanisme koping dalam bentuk aktivitas religi dan olahraga untuk mengatasi stres akademik. Penelitian ini menjelaskan bahwa Mahasiswa menggunakan berbagai mekanisme koping yang sesuai dengan preferensi masing-masing dengan tujuan mencapai ketenangan, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Hasil dari penelitian ini menggambarkan bahwa aktivitas *coping* seperti berolahraga atau beribadah dipilih oleh informan untuk menciptakan rasa tenang, melepas stres, dan sebagai bentuk hiburan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis adalah kedua penelitian sama-sama membahas mekanisme koping Mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, keduanya menyoroti peran aktivitas fisik dalam membantu Mahasiswa mengelola stres. Metode yang digunakan kedua penelitian ini yaitu kualitatif dengan wawancara sebagai pengumpulan data. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh penulis terletak pada fokus mekanisme koping yang diteliti. Penelitian ini meneliti koping dalam bidang religi dan olahraga secara umum, sedangkan penelitian penulis

lebih spesifik mengarah pada *kendo* sebagai mekanisme koping Mahasiswa terhadap tekanan akademik.

1.3 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Banyak Mahasiswa mengalami tekanan akademik seperti beban tugas, ujian, maupun tuntutan pencapaian prestasi yang berpotensi menyebabkan stres, kecemasan, bahkan menurunkan motivasi belajar.
2. Tekanan akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik Mahasiswa.
3. Mekanisme koping tidak selalu berdampak baik bagi kesehatan, karena ada juga yang bersifat negatif seperti makan berlebihan, mengonsumsi alkohol secara berlebihan, atau menggunakan obat-obatan terlarang.
4. Belum banyak penelitian yang membahas secara khusus peran *kendo* sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik.

1.4 Pembatasan Masalah

Agar penelitian yang dilakukan memiliki fokus terarah, maka penulis melakukan pembatasan dalam lingkup masalah yang akan dijadikan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini meliputi fokus pada Mahasiswa Universitas Darma Persada (UNSADA) yang merupakan anggota aktif Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *kendo* dengan objek berupa peran *kendo* sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik. Data yang dikumpulkan berasal dari Mahasiswa aktif yang tergabung dalam UKM Kendoka UNSADA.

1.5 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tekanan akademik yang dialami oleh anggota aktif UKM Unsada Kendoka?
2. Bagaimana peran latihan *kendo* dalam membantu anggota UKM Unsada Kendoka mengatasi tekanan akademik?

3. Bagaimana persepsi anggota UKM Unsada Kendoka terhadap efektivitas *kendo* sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik?

1.6 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat tekanan akademik yang dialami oleh anggota aktif UKM Kendoka UNSADA.
2. Untuk menganalisis bagaimana peran latihan *kendo* dalam membantu anggota UKM Kendoka UNSADA mengatasi tekanan akademik.
3. Untuk mengetahui persepsi anggota UKM Kendoka UNSADA terhadap efektivitas *kendo* sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik.

1.7 Landasan Teori

Landasan teori merupakan pijakan konseptual yang digunakan untuk mendukung dan memperkuat penelitian. Pada bagian ini, peneliti menguraikan berbagai teori yang relevan dengan permasalahan yang diteliti guna memberikan kerangka berpikir yang jelas dan sistematis. Teori-teori yang disajikan bertujuan untuk menjelaskan konsep-konsep utama yang digunakan dalam penelitian serta menjadi acuan dalam menganalisis data yang diperoleh di lapangan.

1.7.1 Mekanisme Koping

Menurut Sarafino & Smith (2011: 111) dalam Fitriani dkk. (2021: 379), mekanisme koping adalah tindakan seseorang untuk menyeimbangkan antara tekanan yang dirasakan dengan kemampuan yang dimilikinya. Proses tersebut mencerminkan usaha individu untuk mengatasi rasa tertekan karena merasa beban yang dihadapi tidak sebanding dengan kemampuan yang tersedia untuk menanganinya.

Berdasarkan informasi dari situs Siloam Hospitals, mekanisme koping atau *coping mechanism* adalah upaya yang digunakan seseorang untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres atau tekanan. Baik disadari maupun

tidak, setiap individu memiliki cara tersendiri dalam merespons peristiwa yang memicu stres.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa mekanisme coping adalah strategi yang digunakan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan atau stres yang sedang dihadapi. Proses ini tidak selalu bertujuan sebagai penyelesaian masalah secara langsung, tetapi lebih kepada cara seseorang mengelola tekanan tersebut agar tidak memberi dampak negatif pada kesehatan mental dan emosionalnya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi tekanan atau stres, tergantung faktor internal dan eksternal yang mempengaruhinya.

1.7.2 Olahraga

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur. Gerakan olahraga dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh (Khomarun, 2013 dalam Mustikyantoro, 2022: 15). Menurut *International Council of Sport and Education* olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki unsur permainan dan melibatkan usaha dalam mengatasi tantangan, baik dalam menghadapi diri, bersaing dengan orang lain, maupun beradaptasi dengan kondisi alam (Rahayu dkk., 2011 dalam Mustikyantoro, 2022: 15).

Rutin dalam berolahraga demi menjaga kebugaran adalah salah satu metode efektif yang dapat mengurangi stres. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menekan risiko serta tingkat keparahan gangguan suasana hati yang berkaitan dengan stres, seperti kecemasan dan depresi (Greenwood & Fleshner, 2008 dalam Mustikyantoro, 2022: 19).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga memiliki manfaat dalam meningkatkan kebugaran tubuh serta membantu individu dalam menghadapi tantangan fisik dan mental. Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat menjadi cara yang efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati lainnya. Dengan demikian, olahraga dapat memberi dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang.

1.7.3 *Kendo*

Kendo adalah seni bela diri Jepang yang dilakukan oleh dua peserta dengan menggunakan perlengkapan pelindung dan pedang bambu. *All Japan Kendo Federation* menjelaskan bahwa *kendo* tidak hanya sekedar olahraga, tetapi juga melatih kedisiplinan yang membantu karakter seseorang melalui latihan yang konsisten. *International Kendo Federation* menambahkan bahwa *kendo* mengajarkan ketahanan, kedisiplinan, dan kontrol diri dalam menghadapi tantangan dan tekanan.

Menurut M. Kon et al. (2008: 904) *kendo* dimainkan dalam bentuk pertarungan satu lawan satu yang setiap pesertanya mengenakan perlindungan tubuh dan menggunakan *shinai*. Pertandingan berlangsung hingga lima menit, dan pemenangnya adalah peserta yang pertama kali mencetak dua poin dari maksimal tiga poin. Poin diberikan untuk serangan yang sah ke area tertentu seperti kepala, tubuh, lengan bawah dan tenggorokan.

「剣道」とは、日本の武士が剣（日本刀）を使った戦いを通じ、剣の理法を自得するために歩む道を指し、剣道を学ぶということは、この剣の理法を学ぶことを意味します。敢えて言えば、剣の理法の奥にある武士の精神を学ぶことが重要で、剣の操法を厳しい稽古を通じて学ぶことは、その為の一つの手段と見られています。これが剣道の目的が「人間形成の道」と言われている理由です。

“*Kendō*” to wa, *Nihon no bushi ga ken (nihontō) o tsukatta tataikai o tsūji, ken no rihō o jitoku suru tame ni ayumu michi o sashi, kendō o manabu to iu koto wa, kono ken no rihō o manabu koto o imi shimasu. Aete ieba, ken no rihō no oku ni aru bushi no seishin o manabu koto ga jūyō de, ken no sōhō o kibishii keiko o tsūjite manabu koto wa, sono tame no hitotsu no shudan to mirararete imasu. Kore ga kendō no mokuteki ga “ningen keisei no michi” to iwarete iru riyū desu.*

Terjemahan :

Kendo adalah jalan yang ditempuh oleh para *samurai* Jepang untuk memahami prinsip-prinsip pedang (*katana*) melalui pertarungan. Mempelajari *kendo* berarti mempelajari prinsip-prinsip pedang tersebut. Dapat dikatakan bahwa yang terpenting adalah mempelajari semangat *samurai* yang berada di balik prinsip pedang itu. Mempelajari teknik penggunaan pedang melalui latihan yang keras dipandang sebagai salah satu cara untuk mencapai tujuan tersebut. Inilah alasan mengapa tujuan *kendo* disebut sebagai ‘jalan pembentukan pribadi’. (*All Japan Kendo Federation*)

Kesimpulan dari pendapat di atas, *kendo* bukan hanya sekadar olahraga tetapi juga melatih kedisiplinan, ketahanan fisik, dan pengendalian diri. Selain itu, *kendo* membantu membentuk karakter serta meningkatkan fokus dan ketajaman berpikir para praktisinya sehingga para praktisinya tidak hanya berkembang secara fisik, tetapi juga secara mental dan emosional.

1.8 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner. Kuesioner disusun dalam bentuk pertanyaan terbuka (esai) guna memperoleh data kualitatif yang bersifat eksploratif, mirip wawancara tertulis. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan pendekatan analisis naratif. Pengumpulan data kuesioner menggunakan *Google Form* yang dibagikan kepada responden yang merupakan Mahasiswa anggota UKM Unsada Kendoka dari angkatan 2021-2024.

1.9 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat bagi para pembaca. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

a. Manfaat Teoretis :

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta memperkaya literatur mengenai peran olahraga, khususnya *kendo* sebagai mekanisme coping dalam menghadapi tekanan akademik. Mekanisme coping dipahami sebagai upaya seseorang untuk mengelola stres, olahraga dipandang mampu membantu mengurangi tekanan psikologis, dan *kendo* sendiri menggabungkan unsur fisik, mental, dan disiplin yang dapat mendukung kemampuan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik.

b. Manfaat Praktis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi Mahasiswa anggota UKM Unsada Kendoka mengenai manfaat *kendo* sebagai mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik.

1.10 Sistematika Penyusunan Skripsi

Bab I : Pendahuluan, bab ini berisi penjelasan mengenai latar belakang, penelitian yang relevan, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, landasan teori, metode penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penyusunan skripsi.

Bab II : Bab ini membahas teori-teori yang relevan dengan penelitian, seperti mekanisme koping dalam menghadapi tekanan akademik, peran olahraga dalam menjaga kesehatan mental, serta teori mengenai *kendo* sebagai seni bela diri yang memiliki manfaat bagi fisik dan psikologis.

Bab III : Bab ini menganalisis peran *kendo* sebagai mekanisme koping bagi Mahasiswa anggota UKM Unsada Kendoka dalam menghadapi tekanan akademik. Analisis ini mencakup manfaat *kendo* dalam mengelola stres, meningkatkan fokus, serta membangun ketahanan mental, berdasarkan hasil wawancara, observasi, dan angket yang dilakukan terhadap anggota UKM Unsada Kendoka.

Bab IV : Berisi kesimpulan dan saran untuk penelitian lebih lanjut.