

BAB IV SIMPULAN

Anggota aktif UKM UNSADA Kendoka menghadapi berbagai tekanan akademik yang bersumber dari beban tugas, ujian, dan tuntutan akademik lainnya. Mahasiswa junior umumnya mengalami tekanan pada tahap adaptasi awal perkuliahan, termasuk penyesuaian jadwal kuliah dan latihan. Sementara itu, mahasiswa senior cenderung menghadapi tekanan yang lebih berat seperti penyusunan skripsi, magang, atau pekerjaan sambilan. Kondisi ini membuat mereka perlu mengelola waktu secara efektif agar tidak mengorbankan prestasi akademik maupun komitmen organisasi. Tekanan yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menurunkan motivasi dan konsentrasi belajar.

Latihan *kendo* berperan sebagai sarana penyaluran energi dan penguatan mental bagi anggota UKM. Melalui latihan fisik yang terstruktur anggota dapat meredakan ketegangan fisik dan emosional. Aktivitas ini juga melatih fokus, konsentrasi, dan disiplin dalam membagi waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi. Bagi mahasiswa junior, *kendo* membantu membangun rasa percaya diri dan adaptasi sosial, sedangkan bagi senior *kendo* menjadi media untuk menjaga kestabilan mental di tengah beban skripsi dan persiapan kelulusan. Dengan demikian, latihan *kendo* dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang membangun.

Mayoritas anggota memandang *kendo* sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Unsur-unsur khas dalam latihan, seperti *ki-ai* dan teknik yang menuntut konsentrasi tinggi membantu meningkatkan kontrol diri dan ketahanan mental. Selain itu, suasana komunitas yang suportif mendorong terciptanya lingkungan positif untuk berbagi pengalaman dan melepas tekanan. Anggota merasa lebih siap menghadapi tuntutan akademik setelah mengikuti latihan secara rutin. Hal ini menunjukkan bahwa *kendo* tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mahasiswa.