

DAFTAR PUSTAKA

Website:

- Halodoc. (2024). Hormon Endorfin: Fungsinya pada Tubuh dan Cara Memicunya. Diakses pada tanggal 16 April 2025, pukul 17.20 WIB, dari <https://www.halodoc.com/artikel/hormon-endorfin-fungsinya-pada-tubuh-dan-cara-memicunya>
- Heydojo. (N.D.). How Kendo Develops Mental Discipline. Diakses pada tanggal 15 April 2025, pukul 10.35 WIB, dari <https://heydojo.com/martial-arts-articles/kendo-develops-mental-discipline/>
- HEKISUIKAN. (n.d.). Kamae (構え) [PDF]. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2025, pukul 21.30 WIB, dari <https://www.hekisuiikan.org/HSK/sottocart/kendo/kendo%20manuali/kamae.pdf>
- Kendo Kita. (N.D.). Apa Itu Kendo?. Diakses pada tanggal 15 April 2025, pukul 10.30 WIB, dari <https://www.kendo.web.id/apa-itu-kendo/>
- Kendo-Guide.Com. (N.D.). Kendo, Stres And Inner Balance. Diakses pada tanggal 15 April 2025, pukul 11.10 WIB, dari <https://www.kendo-guide.com/kendo-stres-and-inner-balance.html>
- Fukui Kendo. (N.D.). Kendo To wa. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2025, pukul 21.00 WIB, dari <https://fukui-kendo.com/knowledge/%e5%89%a3%e9%81%93%e3%81%a8%e3%81%af/>
- Siloam Hospitals. (2024). Mengenal *Coping* Mechanisme Cara Untuk Atasi Stres & Cemas. Diakses pada tanggal 15 April 2025, pukul 11.00 wib, dari <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/apa-itu-coping-mechanism>

Jurnal/E-book:

- Dzaky, R. M. (2024). Pelaksanaan Mekanisme Koping Bidang Religi dan Olahraga pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sriwijaya (*Skripsi*, Universitas Sriwijaya).
- Fitriani, A., Wahyuningsih, S., & Oktaviani, D. (2021). *Psikologi Kesehatan* (Hlm. 379). Deepublish.

- Andriansyah, M. I. (2025). *Efektivitas Penerapan Latihan Kendo Melalui Daring Selama Masa COVID-19* (Studi Kasus: UKM UNSADA Kendoka Universitas Darma Persada) (*Skripsi*, Universitas Darma Persada), hlm. 38–40.
- Kiyota, M. (1995). *Kendo: Its Philosophy, History, and Means to Personal Growth*. Kegan Paul International.
- Kon, M., Takai, Y., Hamaoka, T., & Nishimura, T. (2008). Training Effects of Traditional Japanese *Kendo* Exercise on Physical Fitness and Psychological Well-Being. *Journal Of Physiological Anthropology*, 27(2), 904.
- Maryam, S. (2017). *Psikologi Olahraga* (Hlm. 102). Rajagrafindo Persada.
- Mustikyantoro, D. A. (2022). Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Lampung (*Skripsi*, Universitas Lampung).
- Putri, R. F. (2022). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (*Skripsi*, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th Ed., Hlm. 111–119). Wiley.
- Syahrial, H. (2020). *Pengantar Psikologi Olahraga* (Hlm. 1–2). Prenada Media.
- Tasalim, D., & Cahyani, R. (2021). *Kesehatan Mental dan Manajemen Stres* (Hlm. 7–10). Penerbit Andi.