

### Lampiran

Nama/Inisial	Jenis Kelamin	Program Studi/Jurusan:	Angkatan <i>Kendo:</i>	Lama Bergabung dengan UKM Kendoka:	Frekuensi Mengikuti Latihan <i>Kendo:</i>
Muhamad A. D	Laki-laki	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	13	2 tahun	Kadang-kadang
Gelar S.S.	Laki-laki	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	11	4 tahun	Rutin (setiap latihan)
Irfan M.	Laki-laki	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	11	Kurang lebih 3tahun	Rutin (setiap latihan)
Muhammad K.	Laki-laki	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	13	1 tahun	Rutin (setiap latihan)
Fuad D.	Laki-laki	Bahasa dan kebudayaan jepang	2021	3 tahun	Rutin (setiap latihan)
Rafael F.	Laki-laki	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	14	1 tahun	Rutin (setiap latihan)
Adi D.N.	Laki-laki	Teknik/sistem informasi	13	1 tahun	Rutin (setiap latihan)
Putra P.	Laki-laki	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	11	> 2 tahun	Rutin (setiap latihan)
Maira K.	Perempuan	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	12	2 tahun	Rutin (setiap latihan)
Binta M.	Perempuan	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	Akt ke 14	Hampir 1 tahun	Rutin (setiap latihan)
Fatika J.	Perempuan	Bahasa Inggris	13	1 tahun	Kadang-kadang

Ammar P.	Laki-laki	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	11	4 tahun	Rutin (setiap latihan)
Sall P.	Perempuan	Bahasa dan Kebudayaan Jepang	12	2 tahun	Kadang-kadang

1. Apakah yang biasanya Anda rasakan setelah mengikuti latihan <i>kendo</i> di tengah kesibukan perkuliahan?	2. Bagaimana kondisi mental Anda saat mengalami tekanan akademik, seperti tugas atau ujian?	3. Menurut Anda, bagaimana latihan <i>kendo</i> membantu mengurangi tekanan akademik yang Anda alami? Jelaskan!	4. Bagaimana latihan <i>kendo</i> memengaruhi kemampuan Anda dalam mengelola emosi ketika menghadapi situasi penuh tekanan di dunia perkuliahan?	5. Apakah Anda merasa lebih terfokus atau konsentrasi meningkat setelah rutin mengikuti latihan <i>kendo</i> ?	6. Bagaimana latihan <i>kendo</i> memengaruhi cara Anda mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan organisasi?	7. Apakah suasana dalam komunitas UKM Kendoka memberikan dukungan sosial yang membantu Anda menghadapi tekanan akademik?	8. Apakah latihan <i>kendo</i> pernah membantu Anda tetap tenang atau semangat saat menghadapi tugas atau ujian kuliah? Ceritakan jika pernah..	9. Sejauh mana Anda merasa <i>kendo</i> berperan dalam membentuk karakter dan kedisiplinan Anda selama kuliah?	10. Menurut Anda, seberapa efektif <i>kendo</i> sebagai mekanisme coping dibandingkan aktivitas fisik lainnya dalam membantu mengurangi tekanan akademik?
Sedikit menghilangkan pikiran tentang akademik kuliah dalam bentuk	Hanya sedikit cemas akan memikirkan nilai yang diperoleh atas tugas atau ujian.	Secara sederhana, saya hanya meluapkan emosi batin akan tekanan akademik saat latihan	Saat menjalani latihan <i>jigeko</i> dan <i>shiai</i> , saya dapat meluapkan emosi yang terpendam akibat tekanan perkuliahan.	Menurut saya, latihan <i>kendo</i> cukup membantu dalam meningkatkan konsentrasi.	Semenjak berorganisasi, saya dapat belajar cara mengatur waktu untuk mendapatkan jadwal ideal antara organisasi dan perkuliahan tetapi ada waktunya saya	Menurut saya iya, karena kami dapat saling membantu sama lain tentang masalah akademik.	Menurut saya, sejauh ini belum ada momen di mana latihan <i>kendo</i> secara langsung membantu dalam	Sampai saat ini, karena berawal dari organisasi UKM Kendoka dan prodi yang saya ambil dapat	Jika dinilai, pengaruh <i>kendo</i> dalam mengurangi tekanan akademik berada di angka 70 dari 100. Hal ini karena <i>kendo</i> merupakan jenis aktivitas fisik yang relatif baru dan tidak

tugas dan lain-lain.		berlangsung.	Melalui aktivitas tersebut, saya merasa beban batin menjadi lebih ringan karena dapat menyampaikan stres secara langsung.		harus merelakan salah satunya jika saya terpaksa akan suatu kondisi yang tidak memungkinkan.		menghadapi tugas atau ujian tertentu.	membentuk karakter dan kedisiplinan yang lebih baik	biasa bagi saya, sehingga mampu memberikan efek penyegaran dan mengurangi stres akademik.
Saya merasa lega karena saya memang suka latihan <i>kendo</i> . Mau sesibuk apapun saya selalu mencari waktu untuk latihan <i>kendo</i>	Saya tidak merasa stres selama mampu mengatur waktu dengan baik antara bersantai dan belajar.	Ketika latihan <i>kendo</i> , saya merasakan bahwa saya melakukan sesuatu yang saya sukai dibandingkan dengan belajar berjam-jam untuk JLPT. <i>Kendo</i> membantu saya untuk memandangi sesuatu dengan sederhana daripada	<i>Kendo</i> adalah seni beladiri yang jika menggunakan <i>shinai</i> dengan emosi yang buruk maka hanya akan merugikan diri. <i>Kendo</i> mengajarkan untuk tetap bersikap tenang walaupun di tengah-tengah tekanan. Seperti yang saya jelaskan pada	Saya pribadi memiliki ketertarikan dengan <i>kendo</i> , terkadang saya dalam sehari-hari hanya memikirkan tentang <i>kendo</i> sehingga mengganggu perkuliahan saya, tetapi <i>mindset</i> yang digunakan dalam <i>kendo</i> ketika menghadapi lawan adalah tetap berfokus. Hal ini	Saya latihan <i>kendo</i> di <i>dojo</i> resmi di Jakarta Selatan. Para <i>sensei</i> menggunakan waktu secara efektif walaupun hanya dapat 1 jam untuk latihan. Mereka selalu mencari solusi bagaimana membagikan waktunya supaya latihan akan ada manfaat dan tujuan, sehingga membuat jadwal yang kita punya di UKM Kendokaka supaya	Saya sebagai Ketua UKM Kendokaka selalu berusaha untuk mempertahankan lingkungan sosial yang baik. Dapat dikatakan UKM Kendokaka adalah keluarga atau rumah kedua. UKM Kendokaka menyediakan lingkungan di mana semuanya latihan bersama, berorganisasi bersama dan saling berteman. Saya merasa kalau punya teman itu akan	Latihan <i>kendo</i> dikenal cukup intens dan penuh tekanan, ditambah sedang dengan pendekatan disiplin yang ketat dari <i>sensei</i> . Namun, kondisi ini justru melatih daya tahan mental. Saya merasa, seiring waktu, latihan semacam ini membuat saya	Saya pribadi merasa <i>kendo</i> memperbaiki karakter saya dengan baik.	Salah satu hal yang paling menarik dalam <i>kendo</i> adalah <i>ki-ai</i> (teriak). <i>Ki-ai</i> bukan hanya untuk melampiaskan stres bahkan untuk menyemangatkan diri dan juga menakuti lawan ketika menghadapinya dalam pertandingan. Akan tetapi, <i>kendo</i> akan tidak baik jika dilakukannya dengan emosi. Maka, jika melakukan <i>ki-ai</i> harus tidak membawa

karena saya merasa <i>kendo</i> juga mengalihkan fokus saya terhadap perkuliahan yang kadang-kadang membuat stres.		melihat sesuatu dan merasakan tekanan yang sehingga membuat cemas.	jawaban sebelumnya, saya merasa karena dapat melihat sesuatu dengan sederhana, maka tidak akan merasakan stres.	dapat diterjemahkan dalam konteks perkuliahan di mana soal-soal JLPT adalah lawannya dan saya sendiri harus fokus supaya dapat mengalahkannya.	lebih efektif dan bermanfaat menggunakan waktunya yang juga membuat para anggota Kendoka lebih berdisiplin dengan datang tepat waktu.	membantu dengan tekanan akademik karena dapat saling menceritakan keluhan.	lebih siap menghadapi tekanan akademik, seperti tenggat tugas atau tuntutan dari dosen.		emosi. Berdasarkan penjelasan ini, <i>kendo</i> juga mengajarkan untuk tidak membawa emosi jika berada di tengah-tengah tekanan.
Perasaan lega dan seru karena pikiran menjadi segar.	Sedikit terbebani.	Cukup membantu di tengah akademik perkuliahan yang terkadang padat, sehingga saya tidak sedang terpikir akan perkuliahan dan dapat tidur dengan tenang karena tubuh	Biasa saja, karena saya bukan orang yang mudah terbawa emosi.	Saya merasakan hal yang sama dari sebelum mengikuti latihan hingga rutin mengikuti latihan <i>kendo</i> .	Cukup menantang, karena harus dapat membagi waktu, dan saya biasanya akan lebih memprioritaskan akademik, setelah itu baru hal yg lainnya.	Iya, alhamdulillah anggota UKM Unsada Kendoka seru-seru.	Tidak ada	Membuat saya harus dapat membagi waktu antara latihan dan kuliah, sehingga dapat menyelesaikan tugas-tugas yg diberikan oleh dosen	Menurut saya cukup efektif sebagai mekanisme koping sementara, karena di saat lelah dengan perkuliahan, dengan mengikuti latihan <i>kendo</i> saya merasa menjadi lebih segar dan sampai di rumah pun hanya untuk beristirahat saja.

		sudah lelah.						sebelum latihan <i>kendo</i> .	
Setelah latihan <i>kendo</i> , saya merasa lebih rileks dan pikiran menjadi lebih segar. Latihan membantu saya mengurangi stres yang menumpuk karena kesibukan kuliah.	Saya merasa cukup terbebani, meskipun masih dapat ditangani	Intinya, latihan yang dilakukan setelah perkuliahan dapat menghilangkan stres sejenak.	Saya belajar untuk tetap tenang dan mengatur emosi melalui latihan <i>kendo</i> , seperti situasi yang menekan saat <i>shiai</i> di latihan.	Iya, saya merasa konsentrasi meningkat. Karena terbiasa berfokus saat latihan, saya lebih mudah berkonsentrasi juga saat beraktivitas	Dengan adanya jadwal latihan rutin, saya terdorong untuk lebih berdisiplin dalam mengatur waktu antara perkuliahan dan kegiatan organisasi.	Menurut saya, suasana di UKM cukup mendukung. Ada rasa kebersamaan dan teman-teman di sana.	Sejauh ini, saya belum pernah mengalami secara langsung momen di mana latihan <i>kendo</i> membantu menghadapi tantangan akademik tertentu.	Saya merasa bahwa latihan <i>kendo</i> punya kontribusi dalam membentuk sikap disiplin dan tanggung jawab saya selama masa kuliah.	Menurut saya, bagian paling menarik dari <i>kendo</i> adalah <i>ki-ai</i> . Teriakan ini bukan hanya untuk memotivasi diri sendiri dan memberi tekanan kepada lawan, tapi juga dapat membantu melepaskan beban pikiran. Tapi, <i>ki-ai</i> harus dilakukan dengan kontrol, bukan karena emosi. Dari sana saya belajar untuk tetap tenang walaupun sedang di bawah tekanan
Setelah latihan, saya	Biasanya saya merasa cemas dan	Latihan <i>kendo</i> membantu saya mengalihkan	Latihan secara rutin melatih saya untuk lebih	Iya, saya merasa lebih terfokus. Latihan <i>kendo</i>	Saya menjadi lebih berdisiplin membagi waktu. Karena	Lingkungan UKM cukup suportif. Teman-teman di	Pernah, saat saya sedang stres karena	Cukup besar. <i>Kendo</i>	Menurut saya cukup efektif. <i>Kendo</i> tidak hanya melatih fisik,

<p>merasa lebih tenang dan pikiran jadi lebih jernih. Meski fisik terasa lelah, tapi justru ada rasa lega karena dapat meluapkan energi.</p>	<p>sedikit kewalahan, terutama saat <i>deadline</i> menumpuk. Tapi saya mencoba tetap tenang agar dapat menyelesaikan tugas satu per satu.</p>	<p>pikiran sejenak dari tekanan kuliah. Fokus saat latihan membuat saya merasa lebih stabil secara emosional.</p>	<p>sabar dan mengendalikan emosi. Ketika stres, saya cenderung tidak langsung panik, tapi dapat berpikir lebih rasional.</p>	<p>menuntut konsentrasi penuh, dan kebiasaan itu terbawa juga ke aktivitas belajar.</p>	<p>latihan sudah terjadwal, saya belajar menyesuaikan jadwal kuliah dan tugas agar tidak bertabrakan.</p>	<p><i>kendo</i> dapat diajak <i>sharing</i>, menjadi terasa lebih ringan saat ada beban kuliah.</p>	<p>tugas akhir. Setelah latihan <i>kendo</i>, saya merasa lebih tenang dan dapat menyusun ulang rencana kerja saya dengan lebih baik.</p>	<p>menanamkan nilai-nilai seperti konsistensi, rasa hormat, dan kedisiplinan yang juga berguna dalam kehidupan akademik saya.</p>	<p>tapi juga mengasah mental dan kontrol diri. Mungkin berbeda dengan olahraga lain yang lebih terfokus pada fisik saja.</p>
<p>Tenang dan terasa lega.</p>	<p>Sedikit tertekan.</p>	<p>Dengan mengikuti latihan <i>kendo</i>, rasa kekhawatiran tersebut beralih sementara sehingga membuat pikiran menjadi lebih jernih dan menghilangkan</p>	<p>Dengan adanya latihan <i>kendo</i>, membuat saya menjadi lebih tenang dan waspada dengan menghadapi situasi yang sedang terjadi.</p>	<p>Masih belum menunjukkan adanya peningkatan</p>	<p>Saya biasanya mengerjakan terlebih dahulu hal-hal yang dapat diselesaikan lebih awal, supaya tugas dan kegiatan lainnya dapat tertata lebih rapi.</p>	<p>Cukup membantu.</p>	<p>Pernah, pada saat mengerjakan <i>quiz</i></p>	<p>Dengan mengenal <i>kendo</i>, saya merasa menjadi pribadi yang lebih tenang pada saat menghadapi suatu permasalahan.</p>	<p>Efektif, karena <i>kendo</i> membutuhkan konsentrasi yang tinggi sehingga membuat saya untuk tidak memikirkan hal-hal yang tidak penting.</p>

		rasa grogi akan adanya tekanan akademik.							
Setelah latihan <i>kendo</i> , saya merasa lebih tenang secara mental, seolah-olah beban dari tugas-tugas kuliah berkurang dan tidak terlalu menekan seperti sebelumnya	Saat menghadapi tekanan akademik seperti tugas yang menumpuk atau menjelang ujian, saya sering merasa cemas dan terbebani. Ada rasa sesak di dada, pikiran jadi kacau, dan mudah panik. Fokus pun sering terganggu karena	<i>Kendo</i> itu dapat jadi penyelamat dari tekanan akademik. Sehingga, saat latihan <i>kendo</i> pikiran saya dipaksa fokus 100% kepada gerakan diri sendiri dan ke lawan. Tidak ada celah untuk memikirkan tugas atau <i>deadline</i> . Rasanya seperti otak saya direfresh seketika. Setelah latihan selesai, beban yang tadi terasa berat menjadi	<i>Kendo</i> mengajarkan saya untuk tetap tenang di bawah tekanan, hal tersebut berguna di perkuliahan. Saya menjadi lebih dapat mengontrol emosi, tidak mudah frustrasi. Intinya, <i>kendo</i> membuat emosi saya menjadi lebih stabil dan menjernihkan pikiran saya.	Iya, sangat. <i>Kendo</i> itu melatih saya untuk berfokus total di setiap gerakan dan situasi dan ini terbawa ke kegiatan sehari-hari. Saya jadi lebih mudah berkonsentrasi dan mengurangi distraksi.	Latihan <i>kendo</i> membantu saya menjadi jauh lebih disiplin dalam mengatur waktu. Karena latihannya terjadwal secara rutin, saya jadi terdorong untuk mengelola prioritas antara kuliah dan organisasi secara efisien. Hasilnya, semua aktivitas dapat berjalan dengan baik tanpa ada yang terbengkalai.	Komunitas <i>Kendo</i> cukup membantu saya dalam menghadapi tekanan akademik. Terdapat beberapa teman di sana yang satu jurusan, sehingga jika sedang stres dengan tugas atau ujian, saya dapat berbagi cerita dan keluhan dengan orang-orang yang benar-benar paham kondisi saya. Memang tidak secara langsung menyelesaikan masalah akademik, tapi setidaknya saya merasa tidak sendirian dan lebih tenang karena tahu ada yang mengalami hal serupa.	Jika berbicara mengenai pengalaman langsung seperti latihan <i>kendo</i> yang memberikan pengaruh nyata saat mengerjakan tugas atau menghadapi ujian, saya belum pernah merasakannya secara spesifik.	Latihan <i>kendo</i> cukup memberikan pengaruh positif selama menjalani perkuliahan. Saya merasa menjadi lebih berdisiplin dan tidak mudah menyerah. Nilai-nilai kedisiplinan yang diperoleh dari latihan juga membantu saya dalam mengatur jadwal	Saya merasa <i>kendo</i> cukup efektif dalam mengurangi tekanan akademik. Saat berlatih, pikiran saya dapat teralihkan dari beban tugas yang menumpuk. Dibandingkan olahraga lain, <i>kendo</i> juga melatih fokus yang membantu menciptakan ketenangan. Dengan demikian latihan ini cukup berfungsi sebagai sarana penyegaran mental.

	terlalu banyak hal yang memikirkan sekaligus.	seperti hilang.						kuliah dan menyelesaikan tugas.	
Lelah	Normal	Rasa lelah setelah latihan membuat saya lupa sejenak dengan berbagai tekanan lain yang ada.	Menjadi lebih tenang.	Biasa saja	Menjadi lebih teratur.	Iya, sangat membantu.	Tidak pernah	<i>Kendo</i> cukup membantu saya menjadi orang yang lebih baik daripada sebelumnya.	Biasa saja.
Badan lebih bugar, pikiran lebih fokus dan terasa damai terhadap diri sendiri.	Saat ini sangat stres, tetapi harus latihan untuk kesehatan saya juga.	Menurut saya, melalui latihan ini saya dapat lebih mengutamakan kesehatan diri sendiri, menyalurkan emosi dengan cara yang sehat, dan menjadi lebih kuat dalam	Dengan ini saya dapat mengendalikan emosi dengan tenang. <i>Kendo</i> merupakan luapan terhadap emosi dalam bawah sadar. Seperti <i>mokuso</i> (黙想) dalam sesi dengan <i>seiza</i> pada awal	Saya merasa sangat terbantu, namun menjadi lelah setelah dorongan adrenalin yang sebelumnya membuat saya bertekad lebih giat mulai mereda.	Saya mulai membentuk rutinitas sehari-hari agar semua aktivitas dapat tertata, misalnya dengan menyusun jadwal seperti: kuliah, belajar mandiri, latihan, pulang, mengerjakan tugas sedapatnya, mandi, lalu tidur.	Sebelumnya, saya termasuk orang yang cenderung menutup diri tidak peduli dengan diri sendiri, orang lain, bahkan keluarga. Saya sering merasa terpuruk, menyendiri, menjadi pendiam, dan mudah menangis. Namun, sejak bergabung dengan komunitas ini,	Saya pernah berada dalam kondisi mental yang sangat terpuruk, merasa seolah berada di titik terendah. Dalam situasi tersebut, <i>kendo</i> menjadi salah satu hal yang membantu	Tidak jauh tetapi saya ingin mengubah diri sendiri menjadi lebih mencintai diri sendiri, tenang terhadap diri sendiri dan mengontrol	Selama masa sekolah, saya sempat mencoba beberapa olahraga seperti <i>karate</i> dan silat, tetapi tidak ada yang benar-benar membantu meredakan tekanan akademik. Di sisi lain, meskipun awalnya saya merasa frustrasi karena teknik <i>kendo</i> cukup sulit, namun dengan latihan

		menghadapi tekanan.	dan akhir latihan.			saya mulai belajar bersosialisasi. Mereka memperlakukan saya dengan cara yang belum pernah saya rasakan sebelumnya, bahkan saat sekolah. Dari sana saya mulai belajar membangun pertemanan dan perlahan tumbuh menjadi pribadi yang lebih dewasa.	saya untuk bangkit dan kembali menata diri.	emosi.	yang konsisten, saya merasakan adanya kemajuan yang signifikan dalam kemampuan mengelola stres hingga saat ini.
Saya merasa lebih bersemangat untuk datang ke kampus.	Saat setahun saya di Unsada, saya belum pernah mendapat tekanan akademik yang benar-benar membuat mental saya terpuruk. Mungkin hanya	Sepengetahuan saya, olahraga melepaskan hormon endorfin (hormon bahagia), sehingga saya memang merasa ikut latihan <i>kendo</i> membuat saya lebih sehat dan senang, hal ini membuat saya	Saat berlatih <i>kendo</i> , kami diajarkan untuk “ <i>ki-ai</i> ” yaitu berteriak. Mungkin ini sama seperti berolahraga/bergerak yang mengeluarkan hormon endorfin, sehingga dengan melakukan	Tidak	Justru dalam hal ini, <i>kendo</i> lebih bersifat negatif terhadap pengaturan waktu kuliah saya. <i>Kendo</i> membuat saya senang namun kuliah tidak, sehingga saya sering kali mengabaikan atau tidak begitu memperhatikan kuliah karena hanya memikirkan hal yang membuat saya	Sangat mendukung. <i>Senpai</i> yang berada di UKM juga memberi saya wawasan akademik yang tidak saya ketahui. Teman-teman UKM juga dapat menjadi tempat <i>sharing</i> mengenai perkuliahan.	Tidak pernah	Cukup baik, karena dalam <i>kendo</i> pun kami mengenal yang namanya kedisiplinan dan tata krama ketika memasuki arena, sebelum bertanding,	Untuk saya pribadi, <i>kendo</i> merupakan <i>coping mechanism</i> terbaik selama saya berkuliah. Karena <i>kendo</i> , namun dalam konteks ini saya juga membicarakan UKM, merupakan tempat di mana saya merasa diterima. Baik dari segi aktivitas olahraga dan organisasi, kegiatan ini sangat membantu saya

	<p>merasa ada sedikit ketidaknyamanan dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari.</p>	<p>lebih mudah menghadapi tekanan akademik di perkuliahan.</p>	<p><i>kendo</i> terutama <i>ki-ai</i>, emosi yang menumpuk dapat lebih netral dan membaik.</p>		<p>senang salah satunya <i>kendo</i>.</p>			<p>dan sebagainya. Hal ini juga membantu saya dalam membentuk sikap yang lebih disiplin dalam perkuliahan.</p>	<p>melewati masa-masa sulit dalam perkuliahan. Namun jika kita berbicara tentang membandingkan aktivitas fisik lain, saya rasa <i>kendo</i> tidak jauh berbeda dengan yang lainnya tentu sama-sama membuat sang pemainnya merasa lebih baik. Namun bagi pribadi yang mungkin memiliki jiwa estetika dan adrenalin yang cukup tinggi seperti saya, <i>kendo</i> merupakan olahraga terbaik yang dapat mengurangi berbagai macam kesulitan termasuk tekanan akademik. Seni keindahan pedang dan keterampilan <i>kendo</i>, serta membutuhkan</p>
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

									keberanian yang tinggi dalam <i>shiai</i> (pertandingan), membuat <i>kendo</i> adalah olahraga terbaik yang pernah saya ikuti.
Terkadang saya merasa sangat lelah, terutama saat sedang banyak tugas. Namun, meskipun tubuh jadi makin lelah setelah latihan <i>kendo</i> , perasaan saya justru terasa	Biasanya saya menjadi lebih mudah stres dan kehilangan motivasi. Kadang bingung harus mulai dari mana, tapi kalau sudah mulai dikerjakan sedikit demi sedikit, lama-lama dapat teratasi juga.	Terus terang tidak selalu ikut latihan kalau sedang lelah. Tapi saat ikut, cukup dapat mengurangi cemas karena fokus kepada gerakan dan suasana menjadi beda dari rutinitas kuliah.	Meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar, saya merasa sedikit menjadi lebih sabar karena terbiasa menghadapi tekanan selama sesi latihan.	Tidak selalu, kadang malah lelah dan menjadi mengantuk. Tapi kalau kondisi badan sedang oke, latihan dapat membuat bersemangat belajar juga.	Sejujurnya masih sering keteteran. Kadang suka malas atau lupa ada latihan. Tapi latihan <i>kendo</i> membuat saya belajar tanggung jawab walaupun belum sepenuhnya disiplin.	Iya, walaupun tidak selalu berbincang banyak, tapi rasanya nyaman. Saya tidak merasa sendirian dan dapat tertawa bersama. Hal tersebut dapat mengurangi stres.	Ada kalanya latihan <i>kendo</i> membuat saya lebih bersemangat belajar, terutama saat kondisi tubuh terasa lebih segar. Namun, tidak jarang juga setelah latihan saya merasa terlalu lelah untuk melakukan aktivitas lain, termasuk belajar.	Latihan <i>kendo</i> juga membantu saya belajar untuk lebih menghargai waktu dan berusaha disiplin, walaupun dalam praktiknya saya belum sepenuhnya konsisten dan masih sering mengalami keterlambatan.	<i>Kendo</i> cukup efektif membantu mengurangi stres, tapi kadang saya lebih memilih istirahat jika dalam kondisi lelah.

lebih ringan dan lega.									
Setelah mengikuti latihan <i>kendo</i> di tengah kesibukan perkuliahan, saya biasanya merasa lebih ringan secara mental. Meskipun tubuh terasa lelah secara fisik, latihan tersebut justru menjadi pelepas	Saat mengalami tekanan akademik, seperti tugas atau ujian, saya merasa cukup tertekan dan sering kali bingung harus memulai dari mana. Hal ini terutama terjadi ketika banyak tugas datang secara bersamaan.	Latihan <i>kendo</i> membantu saya mengurangi tekanan akademik karena membuat saya dapat fokus pada satu hal dan sejenak melupakan beban yang lain. Suasana latihan yang tegas namun terarah membantu saya menata kembali pikiran dan emosi setelahnya.	<i>Kendo</i> mengajarkan saya untuk tetap tenang meskipun berada dalam situasi yang menegangkan. Jika saya panik, justru akan berisiko melakukan kesalahan. Dari sana, saya belajar lebih mampu mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan dengan lebih sabar.	Iya, karena <i>kendo</i> menuntut konsentrasi penuh selama latihan, kebiasaan tersebut sedikit banyak terbawa dalam kegiatan belajar. Saya menjadi lebih terbiasa untuk fokus dalam menjalankan aktivitas lainnya, termasuk perkuliahan.	Latihan <i>kendo</i> membuat saya lebih disiplin dalam mengatur waktu. Saya belajar untuk menyusun prioritas agar kegiatan kuliah dan organisasi tetap dapat berjalan secara seimbang.	Cukup membantu. Ketika ada teman yang juga bercerita tentang tugas atau tekanan kuliah, saya merasa tidak sendirian. Kami dapat saling memberikan semangat dan hal itu menjadi dukungan sosial yang positif.	Pernah, saat itu saya sedang merasa tertekan karena memikirkan hasil ujian. Namun setelah mengikuti latihan <i>kendo</i> , saya merasa lebih tenang dan mampu kembali fokus menjalani aktivitas dengan pikiran yang lebih jernih.	Cukup besar. <i>Kendo</i> memiliki struktur latihan yang tegas dan mengandung banyak nilai positif. Hal tersebut membantu saya untuk lebih terbiasa menjalani hidup yang teratur serta menghargai proses dalam setiap usaha.	Menurut saya, <i>kendo</i> cukup efektif sebagai mekanisme koping. Selain aktivitas fisik, terdapat juga elemen seperti <i>ki-ai</i> (teriakan) yang membantu melepaskan tekanan dari dalam diri. Latihannya pun mengajarkan untuk tetap tenang dan tidak reaktif saat menghadapi tekanan.

stres yang positif bagi saya.									
Setelah latihan <i>kendo</i> saya merasa lebih tenang dan lega karena dapat meluapkan stres.	Saat tekanan akademik tinggi saya menjadi mudah cemas dan sulit fokus.	Di <i>kendo</i> , saya diajarkan untuk tetap tenang walau situasi menekan, sehingga lebih tahan mental.	Iya, saya merasa lebih terfokus setelah rutin latihan karena terbiasa konsentrasi dalam latihan.	Iya, saya merasa lebih fokus setelah rutin latihan karena terbiasa berkonsentrasi dalam latihan.	Latihan <i>kendo</i> membuat saya lebih berdisiplin dalam mengatur waktu antara tugas kuliah dan kegiatan UKM.	Iya, teman-teman di UKM Kendoka sangat suportif dan dapat menjadi tempat <i>sharing</i> .	Tidak, justru setelah latihan saya melupakan beban pikiran dalam kuliah. Tapi keesokan harinya saya lebih bersemangat karena tubuh dan pikiran merasa sehat	<i>Kendo</i> sangat berperan dalam membentuk sikap disiplin dan tangguh dalam diri saya.	Menurut saya sangat efektif karena <i>kendo</i> punya unsur fisik, mental, dan emosional termasuk <i>ki-ai</i> .

