
IMPLEMENTASI BIMBINGAN KONSELING UNTUK MENANGANI STRES AKADEMIK BERBASIS KEARIFAN LOKAL NIAS PADA MAHASISWA

Kaminudin Telaumbanua

Universitas Nias Raya

(ktelambanua67@gmail.com)

Abstract

Academic stress is one of the main challenges faced by university students, which can affect their mental and emotional well-being as well as their academic performance. To address this issue, this community service program aims to implement Nias-based counseling guidance as an innovative approach to help students manage academic stress. Through this approach, students are provided with an understanding of the values of Nias culture, which emphasize musyawarah (deliberation), gotong royong (mutual cooperation), and faluaya (unity in togetherness) as the foundation for solving problems collectively. The counseling program includes both individual and group sessions designed to provide coping skills, relaxation techniques, and social support necessary for managing academic stress. The results of the program show that students who participated in this counseling experienced a significant reduction in academic stress and felt more connected to their own culture. Additionally, they improved skills in time management, reduced anxiety, and strengthened social bonds and solidarity among their peers. This program successfully demonstrated that a Nias-based local wisdom approach can be an effective strategy for helping students overcome academic stress in a more holistic way that is relevant to their cultural context.

Keywords: *Counseling Guidance; Academic Stress; Local Wisdom; Nias; Coping Skills; Social Support; Students; Stress Management.*

Abstrak

Stres akademik menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental, emosi, dan kinerja akademik mereka. Untuk menangani masalah ini, pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias sebagai pendekatan inovatif dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Melalui pendekatan ini, mahasiswa diberi pemahaman tentang nilai-nilai budaya Nias yang mengedepankan *musyawarah*, *gotong royong*, dan *faluaya* (bersatu dalam kebersamaan) yang menjadi landasan dalam menyelesaikan masalah secara bersama-sama. Pelaksanaan program bimbingan konseling ini melibatkan sesi individu dan kelompok yang bertujuan untuk memberikan keterampilan koping, teknik relaksasi, serta dukungan sosial yang diperlukan dalam menghadapi stres akademik. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program ini mengalami penurunan tingkat stres akademik yang signifikan dan

merasa lebih terhubung dengan budaya mereka sendiri. Selain itu, mereka juga meningkatkan keterampilan dalam mengelola waktu, mengurangi kecemasan, serta memperkuat ikatan sosial dan solidaritas antar sesama mahasiswa. Program ini berhasil membuktikan bahwa pendekatan berbasis kearifan lokal Nias dapat menjadi strategi efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi stres akademik dengan cara yang lebih holistik dan relevan dengan konteks budaya mereka.

Kata Kunci: Bimbingan konseling; stres akademik; kearifan lokal; Nias; keterampilan coping; dukungan sosial; mahasiswa; pengelolaan stres.

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu dan masyarakat Yusuf, M., & Wijaya, A. (2020). Proses pendidikan tidak hanya terbatas pada transfer pengetahuan, tetapi juga mencakup pembentukan karakter, keterampilan sosial, dan kemampuan emosional yang memadai. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan yang tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga perkembangan pribadi dan sosial mereka. Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah masalah kesejahteraan psikologis, termasuk stres, kecemasan, dan kesulitan dalam mengelola emosi yang dapat memengaruhi kualitas belajar dan kehidupan mereka.

Gambar. 1 Mahasiswa Uniraya



Bimbingan konseling, sebagai salah satu layanan psikologis yang penting di lingkungan pendidikan, memainkan peran yang sangat krusial dalam membantu individu mengatasi berbagai permasalahan tersebut. Melalui pendekatan yang bersifat suportif dan solutif, bimbingan konseling tidak hanya berfungsi untuk menangani masalah yang bersifat klinis, tetapi juga untuk mendukung perkembangan potensi diri, mengoptimalkan kesejahteraan psikologis, serta meningkatkan keterampilan sosial dan adaptasi di lingkungan akademik Yusuf, M., & Wijaya, A. (2020). Oleh karena itu, penerapan bimbingan konseling yang efektif sangat penting untuk mendukung kesuksesan akademik dan pribadi mahasiswa.

Implementasi bimbingan konseling yang berbasis pada pendekatan yang holistik dan berbasis kebutuhan mahasiswa merupakan langkah yang relevan dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat dan produktif Siregar, H. T., & Siagian, E. (2015).. Dalam hal ini, bimbingan konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pencegahan melalui pemberdayaan mahasiswa dengan keterampilan coping yang efektif serta peningkatan kesadaran akan pentingnya kesejahteraan mental dalam menunjang prestasi akademik.

Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Berbagai faktor, mulai dari beban tugas, ujian, hingga tekanan untuk mencapai prestasi yang memadai, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa Siregar, H. T., & Siagian, E. (2015).. Dampak dari stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat mengganggu proses belajar, menurunkan motivasi, dan bahkan menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius. Oleh karena itu, penting untuk mencari pendekatan yang efektif dalam menangani masalah stres akademik ini.

Stres merupakan respons alami tubuh terhadap tekanan atau tantangan yang dihadapi oleh individu. Dalam konteks pendidikan, stres seringkali muncul sebagai akibat dari berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas, ujian, dan harapan untuk mencapai prestasi yang tinggi. Bagi mahasiswa, stres akademik bisa menjadi masalah yang signifikan, mempengaruhi kesehatan mental, kesejahteraan emosional, dan bahkan kinerja akademik mereka. Jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat menyebabkan gangguan psikologis, penurunan motivasi, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik Meyer, L. H., & Smith, J. (2007).

Pendidikan tinggi, sebagai salah satu fase penting dalam kehidupan seorang mahasiswa, membawa tantangan besar bagi mereka yang harus menyeimbangkan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan pribadi (Harefa D, 2024). Oleh karena itu, penting untuk memberikan

perhatian khusus pada masalah stres akademik dan menciptakan mekanisme dukungan yang dapat membantu mahasiswa menghadapinya dengan cara yang sehat dan konstruktif. Salah satu solusi yang efektif dalam menangani stres akademik adalah melalui layanan bimbingan konseling Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984)..

Bimbingan konseling, sebagai layanan psikologis yang memberikan dukungan emosional dan psikologis, berperan penting dalam membantu individu mengelola stres, mengembangkan keterampilan coping, dan meningkatkan kesejahteraan mental. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penanganan masalah yang muncul, tetapi juga pada pencegahan, dengan membekali mahasiswa dengan keterampilan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengatasi stres secara lebih efektif. Dalam konteks ini, bimbingan konseling menjadi sarana yang sangat dibutuhkan dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung perkembangan holistik mahasiswa Kurniawan, A., & Santosa, I. R. (2015).

Di tengah tuntutan akademik yang semakin meningkat, stres akademik menjadi salah satu masalah yang kerap dihadapi oleh mahasiswa. Beban tugas yang berat, ujian yang menekan, serta harapan untuk meraih prestasi terbaik dapat memicu kecemasan dan ketegangan yang mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa (Harefa D, 2024). Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat berdampak negatif, tidak hanya terhadap prestasi akademik, tetapi juga terhadap kesehatan mental dan emosional

mahasiswa. Oleh karena itu, penanganan stres akademik dengan pendekatan yang efektif menjadi sangat penting dalam menjaga kualitas pengalaman belajar dan perkembangan pribadi mahasiswa.

Namun, selain menggunakan pendekatan psikologis modern, penting juga untuk menggali dan memanfaatkan kearifan lokal yang dimiliki oleh masyarakat, termasuk masyarakat Nias. Kearifan lokal Nias, dengan nilai-nilai sosial, budaya, dan spiritualnya, memiliki potensi untuk memberikan dukungan yang kuat dalam mengatasi stres akademik. Nilai-nilai seperti musyawarah, gotong royong, serta ikatan sosial yang kuat dalam komunitas Nias dapat menjadi landasan dalam mendukung mahasiswa untuk mengelola stres dengan cara yang lebih holistik dan sesuai dengan konteks budaya mereka.

Dalam konteks ini, implementasi konseling berbasis kearifan lokal Nias menawarkan pendekatan yang unik dan relevan (Sarumaha M, 2024). Dengan memadukan prinsip-prinsip kearifan lokal dalam proses konseling, diharapkan mahasiswa dapat merasa lebih terhubung dengan akar budaya mereka, sehingga proses penanganan stres akademik menjadi lebih bermakna dan efektif. Pendekatan ini tidak hanya fokus pada pemecahan masalah, tetapi juga memperkuat ketahanan sosial dan emosional mahasiswa, melalui pemberdayaan nilai-nilai budaya yang dapat memperkuat identitas diri dan semangat kolektif (Harefa D, 2024).

Implementasi bimbingan konseling untuk menangani stres akademik di perguruan tinggi bertujuan untuk

memberikan dukungan yang komprehensif bagi mahasiswa dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi. Melalui pendekatan yang bersifat personal dan sistematis, bimbingan konseling dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi tingkat stres, meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi, serta memperkuat mentalitas mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan secara keseluruhan.

Di sisi lain, setiap budaya memiliki kearifan lokal yang dapat menjadi sumber kekuatan dan strategi dalam mengatasi berbagai permasalahan, termasuk stres akademik. Nias, sebagai salah satu suku bangsa di Indonesia, memiliki kearifan lokal yang kaya, yang melibatkan nilai-nilai sosial, budaya, dan spiritualitas yang dapat diintegrasikan dalam upaya mengatasi stres. Dalam konteks ini, penerapan bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias menjadi pendekatan yang relevan dan potensial untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka.

Melalui pengabdian ini, kami berupaya untuk mengimplementasikan bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias sebagai salah satu alternatif yang dapat mendukung mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Pendekatan ini tidak hanya mempertimbangkan aspek psikologis, tetapi juga menghargai nilai-nilai budaya lokal yang dapat memperkuat ketahanan mental mahasiswa. Diharapkan, dengan adanya program ini, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik dengan cara yang lebih sehat dan berkelanjutan, sekaligus memelihara dan melestarikan kearifan lokal sebagai bagian dari identitas budaya mereka (Harefa D,

2024). Dalam pelaksanaan bimbingan konseling ini, kami akan mengintegrasikan prinsip-prinsip kearifan lokal Nias, seperti musyawarah, gotong royong, dan nilai-nilai spiritual yang dapat memberikan dukungan emosional dan psikologis bagi mahasiswa (Sarumaha M, 2024). Dengan demikian, pengabdian ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi stres akademik, tetapi juga untuk memperkuat ikatan sosial dan budaya di kalangan mahasiswa.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan bimbingan konseling sebagai bentuk layanan yang dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi masalah psikologis, meningkatkan kecerdasan emosional, serta mendukung keberhasilan mereka dalam pendidikan Dewi, N. K., & Suryani, L. S. (2017).. Dengan pendekatan yang berbasis pada kebutuhan individu, bimbingan konseling diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata terhadap tercapainya keseimbangan antara perkembangan akademik dan mental mahasiswa, yang pada akhirnya berperan penting dalam membentuk pribadi yang lebih resilient, adaptif, dan siap menghadapi tantangan di dunia profesional maupun kehidupan secara umum. Pengabdian ini mengimplementasikan konseling berbasis kearifan lokal Nias sebagai solusi dalam menangani stres akademik di kalangan mahasiswa (Harefa, D. 2024). Dengan mengintegrasikan prinsip-prinsip kearifan lokal Nias, seperti penghargaan terhadap komunitas, hubungan sosial yang harmonis, dan kepercayaan terhadap nilai-nilai spiritual, diharapkan mahasiswa dapat memperoleh strategi koping yang lebih

efektif dan lebih relevan dengan konteks budaya mereka. Program ini bertujuan tidak hanya untuk mengurangi tingkat stres akademik, tetapi juga untuk memperkuat rasa kebersamaan dan saling mendukung di kalangan mahasiswa, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan mental, emosional, dan akademik mereka.

B. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian ini akan dilakukan melalui serangkaian tahapan yang dirancang untuk mengimplementasikan bimbingan konseling dalam menangani stres akademik berbasis kearifan lokal Nias pada mahasiswa. Metode yang digunakan akan menggabungkan pendekatan psikologis modern dengan kearifan lokal Nias, sehingga dapat memberikan dampak yang optimal bagi mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Berikut adalah metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini Higgins, J. R., & McDonald, P. (2014):.

1. Identifikasi Masalah dan Kebutuhan

Mahasiswa

- a. Deskripsi: Tahap pertama adalah melakukan identifikasi terhadap masalah yang dihadapi oleh mahasiswa terkait stres akademik. Hal ini dapat dilakukan melalui survei atau wawancara dengan mahasiswa untuk mengungkapkan faktor-faktor penyebab stres, serta bagaimana mereka biasanya menghadapinya.
- b. Metode:
 - a) Kuesioner atau survei untuk mengukur tingkat stres akademik.

- b) Wawancara individual atau kelompok dengan mahasiswa untuk memperoleh pemahaman lebih mendalam tentang tantangan yang mereka hadapi.
 - c. Output: Data mengenai tingkat stres dan faktor-faktor penyebab stres akademik mahasiswa yang menjadi dasar dalam merancang program bimbingan konseling.
2. Pengenalan Kearifan Lokal Nias dalam Konseling
- a) Deskripsi: Tahap ini melibatkan penyusunan materi dan pendekatan konseling berbasis kearifan lokal Nias. Nilai-nilai budaya Nias, seperti musyawarah, gotong royong, dan hubungan sosial yang harmonis akan diintegrasikan dalam proses konseling.
 - b) Metode:
 - a. Penyuluhan dan pelatihan bagi para konselor tentang cara mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal Nias dalam sesi konseling.
 - b. Pemahaman mengenai konsep-konsep kearifan lokal seperti "*faluaya*" (bersatu dalam kebersamaan), "*hita*" (sekelompok atau bersama-sama), dan nilai spiritual yang ada dalam masyarakat Nias.
 - c) Output: Penyusunan modul atau panduan bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias, yang siap diterapkan dalam sesi konseling dengan mahasiswa.

Gambar. 2 Bersama Mahasiswa Bimbingan Di Desa Wisata Sebagai Warisan Kearifan Lokal Nias



3. Pelaksanaan Sesi Bimbingan Konseling
- a. Deskripsi: Pada tahap ini, konseling berbasis kearifan lokal Nias akan diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Setiap sesi konseling akan melibatkan teknik-teknik psikologis yang diintegrasikan dengan nilai-nilai sosial dan budaya Nias yang relevan.
 - b. Metode:
 - a) Konseling Individu: Mahasiswa akan diberikan sesi konseling secara individu untuk membahas permasalahan akademik dan stres yang mereka alami. Pendekatan berbasis kearifan lokal akan digunakan untuk membantu mereka menemukan solusi melalui pemahaman diri, refleksi, dan penguatan nilai-nilai budaya.
 - b) Konseling Kelompok: Melalui sesi kelompok, mahasiswa dapat berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, memperkuat rasa kebersamaan dan mendukung proses coping mereka dalam mengelola stres.

-
- c. Integrasi Teknik Koping: Konselor akan mengajarkan teknik-teknik koping berbasis kearifan lokal, seperti berbicara dalam kelompok untuk mencari solusi bersama (musyawarah), berbagi beban dengan teman atau sesama mahasiswa, serta mengembangkan ketahanan diri melalui kepercayaan spiritual dan sosial.
 - d. Output: Mahasiswa mendapatkan dukungan emosional dan psikologis dalam menghadapi stres akademik serta belajar menggunakan pendekatan berbasis kearifan lokal untuk mengelola stres mereka.
4. Pemberdayaan dan Pengembangan Keterampilan Koping
 - a. Deskripsi: Selain konseling, tahap pemberdayaan akan dilakukan untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara mandiri. Pendekatan ini melibatkan penguatan keterampilan koping yang efektif yang dapat mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari.
 - b. Metode:
 - a) Workshop atau pelatihan tentang keterampilan koping, pengelolaan waktu, dan peningkatan kecerdasan emosional.
 - b) Diskusi kelompok yang mengedepankan nilai gotong royong, seperti berbagi pengalaman, belajar saling mendukung, serta teknik relaksasi berbasis kearifan lokal Nias (misalnya, refleksi diri melalui cerita rakyat Nias atau pertemuan spiritual).
 5. Evaluasi dan Pemantauan
 - a. Deskripsi: Tahap terakhir adalah evaluasi dari efektivitas program bimbingan konseling yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini akan dilakukan untuk mengetahui dampak dari konseling berbasis kearifan lokal terhadap pengelolaan stres akademik mahasiswa.
 - b. Metode:
 - a) Pengisian kuesioner pasca-intervensi untuk menilai perubahan dalam tingkat stres akademik, serta penerimaan mahasiswa terhadap pendekatan berbasis kearifan lokal.
 - b) Diskusi reflektif dengan konselor dan mahasiswa untuk mengetahui pengalaman mereka selama mengikuti program konseling.
 - c) Pemantauan jangka panjang untuk melihat apakah keterampilan yang diajarkan selama konseling berdampak positif terhadap kesejahteraan mental dan akademik mahasiswa.
 - c. Output: Laporan evaluasi yang mencakup analisis dampak, umpan balik dari mahasiswa, serta rekomendasi untuk pengembangan program lebih lanjut.
-

6. Publikasi dan Penyebarluasan Hasil

- a. Deskripsi: Untuk meningkatkan keberlanjutan dan pemahaman lebih luas, hasil dari pengabdian ini akan dipublikasikan kepada pihak-pihak terkait, baik di tingkat kampus maupun masyarakat umum.
- b. Metode:
 - a) Penulisan artikel atau laporan pengabdian untuk publikasi di jurnal pendidikan atau psikologi.
 - b) Penyuluhan dan presentasi kepada stakeholder akademik, termasuk fakultas dan pembuat kebijakan, untuk memperkenalkan pendekatan konseling berbasis kearifan lokal Nias.
- c. Output: Peningkatan pemahaman dan implementasi bimbingan konseling berbasis kearifan lokal di berbagai lembaga pendidikan tinggi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Pengabdian

Pelaksanaan pengabdian dengan tema "Implementasi Bimbingan Konseling untuk Menangani Stres Akademik Berbasis Kearifan Lokal Nias pada Mahasiswa" telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam beberapa aspek, baik dari segi pengelolaan stres akademik mahasiswa maupun pemahaman mereka terhadap pentingnya nilai-nilai kearifan lokal dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Berikut adalah beberapa hasil utama dari kegiatan pengabdian ini:

1. Penurunan Tingkat Stres Akademik

Salah satu hasil utama yang dicapai melalui program ini adalah penurunan tingkat stres akademik di kalangan

mahasiswa yang mengikuti sesi bimbingan konseling. Berdasarkan hasil survei awal dan pasca-intervensi, mahasiswa yang mengalami stres akademik melaporkan adanya penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan dan tekanan akademik. Penggunaan pendekatan konseling berbasis kearifan lokal Nias, yang mengintegrasikan nilai-nilai seperti *musyawarah*, gotong royong, dan ikatan sosial yang kuat, terbukti membantu mahasiswa merasa lebih didukung dan lebih mampu mengatasi stres.

- a. Hasil Survei: 85% mahasiswa yang mengikuti sesi konseling melaporkan penurunan tingkat kecemasan akademik.
- b. Indikator: Pengurangan keluhan tentang kesulitan mengelola waktu, tekanan ujian, dan tugas yang berlebihan.

2. Peningkatan Keterampilan Koping Mahasiswa

Program ini juga berhasil meningkatkan keterampilan koping mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Melalui bimbingan konseling yang berbasis pada prinsip-prinsip kearifan lokal Nias, mahasiswa diberikan teknik-teknik koping yang lebih relevan dengan konteks budaya mereka, seperti *musyawarah* untuk menemukan solusi bersama dan berbagi beban melalui dukungan sosial. Keterampilan ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih baik dalam mengelola stres tanpa merasa terisolasi atau terbebani secara berlebihan.

Keterampilan Koping yang Diperoleh:

- a. Pengelolaan waktu yang lebih efektif.
 - b. Teknik relaksasi dan refleksi diri yang lebih terintegrasi dengan nilai budaya Nias.
 - c. Kemampuan untuk berbicara terbuka dalam kelompok dan mencari dukungan dari teman-teman atau sesama mahasiswa.
3. Peningkatan Pemahaman Mahasiswa terhadap Kearifan Lokal Nias

Melalui kegiatan konseling berbasis kearifan lokal, mahasiswa tidak hanya mendapatkan bantuan dalam mengelola stres, tetapi juga meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya kearifan lokal dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Banyak mahasiswa yang mengaku merasa lebih terhubung dengan budaya mereka setelah menerapkan nilai-nilai kearifan lokal dalam kehidupan sehari-hari mereka, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Respon Mahasiswa:

- a. Sebagian besar mahasiswa (78%) mengaku merasa lebih diberdayakan setelah mempelajari nilai-nilai kearifan lokal Nias, seperti pentingnya gotong royong dan saling mendukung.
 - b. Mahasiswa merasa bahwa pendekatan berbasis budaya ini membuat mereka lebih terbuka dalam mengatasi masalah dan mencari solusi bersama teman-teman.
4. Penguatan Komunitas Mahasiswa

Dengan mengintegrasikan nilai *hita* (bersama-sama) dan *faluaya* (bersatu dalam kebersamaan) dalam sesi konseling, kegiatan ini juga berkontribusi pada penguatan rasa kebersamaan dan solidaritas di kalangan mahasiswa. Sesi konseling kelompok, di mana mahasiswa saling berbagi pengalaman dan saling mendukung, membantu membangun ikatan sosial yang lebih kuat. Hal ini juga membantu mengurangi rasa terisolasi yang sering dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik.

- a. Penguatan Jaringan Sosial: Mahasiswa yang sebelumnya merasa terisolasi melaporkan peningkatan dalam hubungan sosial mereka dengan teman-teman sekelas.
 - b. Solidaritas dan Dukungan: Terjadi peningkatan partisipasi dalam kegiatan sosial dan akademik bersama, yang berdampak pada pengurangan kecemasan terkait studi.
5. Peningkatan Kepuasan Mahasiswa terhadap Layanan Konseling
- Salah satu hasil yang menunjukkan keberhasilan pengabdian ini adalah tingginya tingkat kepuasan mahasiswa terhadap layanan konseling yang diberikan. Mahasiswa merasa bahwa pendekatan yang digunakan dalam bimbingan konseling tidak hanya efektif dalam mengatasi stres, tetapi juga memberikan pengalaman yang lebih mendalam dalam hal pengembangan pribadi dan pemahaman diri.
- a. Indeks Kepuasan: 90% mahasiswa yang mengikuti program ini merasa

puas dengan proses konseling yang berbasis pada nilai-nilai kearifan lokal.

- b. Feedback Positif: Banyak mahasiswa yang mengungkapkan rasa terima kasih karena merasa lebih siap menghadapi tantangan akademik setelah mengikuti program ini.

6. Rekomendasi untuk Pengembangan Program Lebih Lanjut

Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik dari mahasiswa, ada beberapa rekomendasi untuk pengembangan lebih lanjut dari program bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias:

- a. Perluasan Program: Program ini diharapkan dapat diperluas ke lebih banyak fakultas atau universitas untuk mencakup lebih banyak mahasiswa.
- b. Integrasi dalam Kurikulum: Diperlukan upaya untuk mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal Nias dalam kurikulum atau kegiatan pembelajaran untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik kepada mahasiswa.
- c. Pelatihan Konselor: Disarankan agar lebih banyak konselor di kampus dilatih untuk mengaplikasikan pendekatan berbasis kearifan lokal dalam konseling akademik.

7. Kontribusi terhadap Peningkatan Kesejahteraan Mental Mahasiswa

Program ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa. Mahasiswa yang mengikuti program ini tidak hanya lebih mampu mengelola stres akademik, tetapi

juga lebih merasa dihargai dalam konteks sosial dan budaya mereka. Ini menunjukkan pentingnya pendekatan yang berbasis kearifan lokal dalam layanan konseling di perguruan tinggi.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias dapat menjadi pendekatan yang efektif dalam menangani stres akademik mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengelola stres, tetapi juga memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan rasa kebersamaan, serta memperkenalkan dan melestarikan nilai-nilai budaya yang mendalam dalam kehidupan akademik mereka. Dengan keberhasilan ini, diharapkan program serupa dapat diperluas dan dijadikan model dalam penanganan stres akademik di lingkungan pendidikan tinggi di Indonesia.

Pembahasan Pengabdian:
Implementasi Bimbingan Konseling untuk Menangani Stres Akademik Berbasis Kearifan Lokal Nias pada Mahasiswa

Pelaksanaan program pengabdian ini menunjukkan bahwa bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias memiliki potensi besar dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik. Berbagai temuan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kearifan lokal tidak hanya efektif dalam meredakan stres, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan emosional mahasiswa dengan cara yang lebih holistik dan berkelanjutan. Berikut adalah beberapa pembahasan utama terkait hasil yang diperoleh dari implementasi program ini.

1. Efektivitas Bimbingan Konseling dalam Menangani Stres Akademik

Stres akademik merupakan fenomena umum yang dihadapi oleh mahasiswa, dan dapat memengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, serta kesejahteraan secara keseluruhan. Hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa program bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Pendekatan yang digunakan tidak hanya mengandalkan teknik psikologis modern, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal, seperti *musyawarah* (diskusi bersama) dan *gotong royong* (kerjasama), yang memberi mahasiswa rasa dukungan sosial yang lebih kuat.

- a. Pemahaman Kearifan Lokal sebagai Pendukung Kesejahteraan: Mahasiswa yang terlibat dalam bimbingan konseling merasa lebih dihargai dan dipahami karena pendekatan ini mengakomodasi nilai-nilai budaya mereka. Hal ini membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dengan diri mereka sendiri dan lingkungan sekitar mereka, sehingga lebih mampu menghadapi tekanan akademik.
- b. Peran Sosial dan Komunitas: Nilai-nilai kearifan lokal Nias yang mengedepankan kebersamaan dalam mengatasi masalah terbukti memberi dampak positif. Dengan pendekatan ini, mahasiswa tidak merasa terisolasi dalam mengelola stres, melainkan dapat saling berbagi dan mencari solusi bersama dalam

suasana yang mendukung dan penuh empati.

2. Peningkatan Keterampilan Koping Mahasiswa

Salah satu tujuan utama dari bimbingan konseling ini adalah untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan koping yang efektif dalam menghadapi stres akademik. Program ini berhasil memberikan mahasiswa alat-alat yang dapat mereka gunakan untuk mengatasi tekanan akademik secara sehat dan produktif. Teknik koping yang diajarkan, seperti pengelolaan waktu, teknik relaksasi, dan refleksi diri berbasis kearifan lokal, membantu mahasiswa merasa lebih terkendali dalam situasi yang menegangkan.

- a. Penguatan Keterampilan Sosial dan Emosional: Mahasiswa belajar untuk mengelola emosi mereka dengan cara yang lebih positif dan konstruktif. Pendekatan berbasis *hita* (bersama-sama) mendorong mereka untuk lebih terbuka dalam berbicara dan mencari dukungan, yang pada gilirannya memperkuat jaringan sosial mereka dan mengurangi rasa terisolasi.
- b. Teknik Relaksasi dan Refleksi: Teknik-teknik relaksasi yang diterapkan dalam konseling, yang menggabungkan elemen-elemen spiritual dan sosial dari kearifan lokal Nias, membantu mahasiswa untuk merasa lebih tenang dan terfokus dalam menghadapi

beban akademik. Mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih rileks dan mampu menangani stres dengan cara yang lebih sehat setelah mengikuti program ini.

3. Peningkatan Pemahaman dan Penerimaan terhadap Kearifan Lokal

Salah satu aspek penting dari pengabdian ini adalah upaya untuk memanfaatkan kearifan lokal sebagai landasan dalam proses konseling. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya terbantu dalam mengatasi stres, tetapi juga memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai budaya mereka sendiri. Banyak mahasiswa yang sebelumnya mungkin kurang memperhatikan nilai-nilai tradisional kini mulai menyadari pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan akademik dan sosial mereka.

a. Penerimaan terhadap Pendekatan Berbasis Kearifan Lokal: Mahasiswa menunjukkan sikap positif terhadap pendekatan yang menggabungkan elemen-elemen kearifan lokal. Mereka merasa lebih dihargai dan lebih mudah beradaptasi dengan metode konseling yang berbasis pada budaya mereka sendiri. Hal ini membuktikan bahwa penerapan kearifan lokal dapat meningkatkan keberhasilan program konseling, karena lebih relevan dengan konteks sosial dan budaya mahasiswa.

b. Kesadaran Budaya yang Lebih Tinggi: Program ini berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menjaga dan melestarikan nilai-nilai kearifan lokal, yang menjadi bagian integral dari identitas mereka. Mahasiswa merasa lebih bangga dengan budaya mereka, dan hal ini memperkuat rasa percaya diri dan identitas diri mereka dalam menghadapi tantangan akademik.

4. Penguatan Komunitas dan Dukungan Sosial

Salah satu aspek menarik dari pengabdian ini adalah penguatan ikatan sosial di antara mahasiswa melalui sesi konseling kelompok. Pendekatan berbasis kearifan lokal Nias, yang mengedepankan *faluaya* (bersatu dalam kebersamaan) dan *hita* (bersama-sama), memperkenalkan mahasiswa pada pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres. Dalam sesi kelompok, mahasiswa merasa lebih termotivasi untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung, yang mengurangi rasa terisolasi yang sering dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik.

a. Solidaritas dan Kepedulian Sosial: Terjadi peningkatan dalam solidaritas mahasiswa, baik di tingkat kelompok kecil maupun dalam komunitas kampus secara keseluruhan. Mereka lebih merasa terhubung satu sama lain, tidak hanya sebagai teman

- sekelas, tetapi juga sebagai individu yang saling mendukung dalam menghadapi tantangan akademik.
- b. Peningkatan Partisipasi dalam Kegiatan Sosial: Mahasiswa yang terlibat dalam bimbingan konseling melaporkan bahwa mereka lebih aktif berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan akademik setelah mengikuti program ini. Hal ini menunjukkan bahwa penguatan komunitas dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental mahasiswa, serta memperbaiki dinamika sosial di kampus.
5. Rekomendasi untuk Pengembangan Program Lebih Lanjut
- Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik yang diterima, terdapat beberapa rekomendasi untuk pengembangan program ini di masa depan:
- a. Perluasan Program: Program bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias sebaiknya diperluas ke fakultas atau universitas lain untuk mencakup lebih banyak mahasiswa yang membutuhkan dukungan dalam mengelola stres akademik.
- b. Integrasi dalam Kurikulum: Untuk menciptakan pendekatan yang lebih holistik, nilai-nilai kearifan lokal bisa diintegrasikan ke dalam kurikulum universitas, baik dalam konteks pengajaran maupun pengembangan karakter mahasiswa.
- c. Pelatihan Konselor: Konselor di perguruan tinggi perlu dilatih lebih lanjut mengenai cara mengintegrasikan kearifan lokal dalam layanan bimbingan konseling agar mereka dapat lebih sensitif terhadap kebutuhan mahasiswa yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda.
6. Pentingnya Pendekatan Multidimensional
- Pembahasan ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres akademik tidak dapat dipisahkan dari pendekatan yang holistik, yang tidak hanya melihat aspek psikologis, tetapi juga sosial, budaya, dan spiritual mahasiswa. Program bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias menegaskan pentingnya pendekatan multidimensional dalam menangani stres akademik. Melalui integrasi nilai-nilai kearifan lokal, mahasiswa dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih kuat dan merasa lebih terhubung dengan identitas budaya mereka, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan mental mereka dalam menghadapi tantangan akademik.
- Pelaksanaan pengabdian ini memberikan bukti yang kuat bahwa bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias dapat menjadi strategi yang efektif dalam menangani stres akademik pada mahasiswa. Selain mengurangi tingkat stres, pendekatan ini juga memperkuat rasa kebersamaan, meningkatkan keterampilan

koping, dan mendukung pelestarian nilai-nilai budaya lokal. Dengan hasil yang positif ini, program serupa dapat diterapkan di berbagai universitas dan diintegrasikan dalam kebijakan pengembangan layanan konseling akademik untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih sehat, produktif, dan berbasis budaya.

D. Penutup

Kesimpulan:

Berdasarkan implementasi program bimbingan konseling untuk menangani stres akademik berbasis kearifan lokal Nias pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa pendekatan ini memberikan dampak positif terhadap pengurangan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Pemanfaatan nilai-nilai kearifan lokal Nias dalam konseling, seperti filosofi "Hulawa" (kerjasama dan kebersamaan) dan "Fa'ahula" (kekuatan dalam menghadapi kesulitan), membantu mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik dengan cara yang lebih konstruktif dan sesuai dengan budaya mereka. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan mahasiswa untuk mengatasi stres akademik, peningkatan rasa percaya diri, serta pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya keseimbangan antara kehidupan akademik dan personal.

Saran:

1. Pengembangan Program: Program bimbingan konseling berbasis kearifan lokal Nias sebaiknya dikembangkan lebih lanjut dan diintegrasikan dalam kurikulum akademik di perguruan tinggi untuk menjangkau lebih banyak

mahasiswa. Penambahan modul-modul tentang nilai-nilai kearifan lokal lainnya juga bisa memperkaya pengalaman konseling bagi mahasiswa.

2. Pelatihan bagi Konselor: Diperlukan pelatihan khusus bagi para konselor akademik agar mereka lebih memahami dan dapat mengaplikasikan kearifan lokal dalam proses konseling. Hal ini juga akan meningkatkan keterampilan konselor dalam membantu mahasiswa dengan cara yang lebih sesuai dengan konteks budaya mereka.
3. Peningkatan Fasilitas dan Infrastruktur: Perguruan tinggi sebaiknya menyediakan fasilitas yang memadai untuk kegiatan bimbingan konseling, seperti ruang yang nyaman dan mendukung proses konseling yang efektif. Selain itu, pengembangan sistem layanan konseling online dapat mempermudah akses mahasiswa yang membutuhkan bantuan.
4. Keterlibatan Keluarga dan Komunitas: Mengingat pentingnya peran keluarga dan komunitas dalam kebudayaan Nias, kolaborasi antara perguruan tinggi, mahasiswa, dan keluarga perlu didorong untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pengelolaan stres akademik secara lebih holistik.
5. Penelitian Lanjutan: Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi lebih dalam dampak penggunaan kearifan lokal pada berbagai aspek psikologis mahasiswa, serta untuk mengidentifikasi praktik-praktik bimbingan konseling berbasis

budaya lainnya yang dapat diterapkan di konteks perguruan tinggi.

Matematika, 2(2), 45-55.
<https://doi.org/10.57094/afore.v2i2.1130>

E. Daftar Pustaka

Agusmina Duha, & Darmawan Harefa. (2024). *Pemahaman Kemampuan Koneksi Matematika Siswa SMP*. CV Jejak (Jejak Publisher).

Barker, P. (2012). *Psychiatric and Mental Health Nursing: The Craft of Caring* (3rd ed.). Oxford: Routledge.

Bimo, M. (2016). *Kearifan Lokal Nias dalam Perspektif Pendidikan dan Sosial*. Medan: Penerbit Buku Pendidikan.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

Dewi, N. K., & Suryani, L. S. (2017). Kearifan Lokal sebagai Sumber Dukungan dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 14(2), 77-90.

Foahonoa Zisokhi Nehe, Mesrawati Ndruru, Wiwin Cintia Dewi Bu'ulolo, Irman Imawan Laia, Matius Halawa, & Darmawan Harefa. (2024). *Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning (CTL) terhadap Kemampuan Pemahaman Konsep Matematis Siswa pada Materi Dimensi Tiga*. CV Jejak (Jejak Publisher).

Gaurifa, M., & Darmawan Harefa. (2023). Development Of A Cartesian Coordinate Module To The Influence Of Implementing The Round Club Learning Model On Mathematics Student Learning Outcomes. *Afore : Jurnal Pendidikan*

Halawa, S., & Darmawan Harefa. (2024). The Influence Of Contextual Teaching And Learning Based Discovery Learning Models On Abilities Students' Mathematical Problem Solving. *Afore : Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(1), 11-25.
<https://doi.org/10.57094/afore.v3i1.1711>

Harefa, D. (2023). The Relationship Between Students' Interest In Learning And Mathematics Learning Outcomes. *Afore : Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 1-11.
<https://doi.org/10.57094/afore.v2i2.1054>

Harefa, D. (2024). Exploring Local Wisdom Values Of South Nias For The Development Of A Conservation-Based Science Curriculum. *TUNAS : Jurnal Pendidikan Biologi*, 5(2), 1-10.
<https://doi.org/10.57094/tunas.v5i2.2284>

Harefa, D. (2024). Mathematics Education Based On Local Wisdom: Learning Strategies Through Hombo Batu. *Afore : Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 1-11.
<https://doi.org/10.57094/afore.v3i2.2236>

Harefa, D., & Fatolosa Hulu. (2024). Mathematics Learning Strategies That Support Pancasila Moral Education: Practical Approaches For Teachers. *Afore : Jurnal Pendidikan Matematika*, 3(2), 51-60.

- <https://doi.org/10.57094/afore.v3i2.2299>
- Harefa, D., Budi Adnyana, P., Gede, I., Wesnawa, A., Putu, I., & Ariawan, W. (2024). Experiential Learning: Utilizing Local Wisdom Of Nias For Future Generations. *CIVIC SOCIETY RESEARCH And EDUCATION: Jurnal Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.57094/jpkn.v5i2.2254>
- Harefa, D., Forilina Laia, Vira Febrian Lombu, Evan Drani Buulolo, Alena Zebua, Ofirna Andini Sarumaha, Agus Farin, Elvita Janratna Sari Dakhi, Vinxen Sians Zihono, Nariami Wau, Flora Melfin Sriyanti Duha, Statis Panca Putri Laiya, Lena, Nimarwati Laia, Martina Ndruru, Angelin Febrianis Fau, Adaria Hulu, Yulinus Halawa, Desrinawati Nehe, Jesika Bago, Odisman Buulolo, Sofiana Faana, Herlis Juwita Ndruru, Desiputri Hayati Giawa, Alexander Frisman Giawa, & Anita Zagoto. (2024). Bimbingan Belajar Matematika Tingkat SD. *HAGA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30-38. <https://doi.org/10.57094/haga.v3i1.1933>
- Harefa, D., Made Sutajaya, I., Suja, W., Bagus, I., & Astawa, M. (2024). Lowalangi Dalam Konsep Tri Hita Karana Dalam Kearifan Lokal Nias. *NDRUMI: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 7(2), 51. <https://doi.org/https://doi.org/10.57094/https://doi.org/10.57094/4/ndrumi.v7i2.2226>
- Harefa, D., Murnihati Sarumaha, Amaano Fau, Kaminudin Telaumbanua, Fatolosa Hulu, Baziduhu Laia, Anita Zagoto, & Agustin Sukses Dakhi. (2023). Inventarisasi Tumbuhan Herbal Yang Di Gunakan Sebagai Tanaman Obat Keluarga. *Haga : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 11-21. <https://doi.org/10.57094/haga.v2i2.1251>
- Harefa, D., Sarumaha, M. ., Telaumbanua, K. ., Telaumbanua, T. ., Laia, B. ., & Hulu, F. . (2023). Relationship Student Learning Interest To The Learning Outcomes Of Natural Sciences . *International Journal of Educational Research & Social Sciences*, 4(2), 240–246. <https://doi.org/10.51601/ijersc.v4i2.614>
- Higgins, J. R., & McDonald, P. (2014). Stress Management for College Students: Coping with Academic and Social Pressures. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 51(1), 15-32.
- Kaminudi Telaumbanua, & Darmawan Harefa. (2024). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten Dalam Meningkatkan Kreativitas Belajar . *FAGURU: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keguruan*, 3(2), 16-29. <https://doi.org/10.57094/faguru.v3i2.1919>
- Kurniawan, A., & Santosa, I. R. (2015). Strategi Mengelola Stres Akademik

- di Perguruan Tinggi: Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 45-60.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- lbrecht, G. L., & Adelman, M. B. (1987). The Stress Concept: A Critical Analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, 28(1), 47-60..
- Meyer, L. H., & Smith, J. (2007). *Cultural Competence in Counseling and Therapy: A Guide for Students and Practitioners*. New York: Routledge.
- Mulligan, K. S. (2013). The Role of Culture in Stress Management: A Case Study of Indigenous Practices. *International Journal of Cultural Studies*, 16(3), 231-246.
- Murnihati Sarumaha, Harefa, D., Adam Smith Bago, Amaano Fau, Wira Priatin Lahagu, Toni Lastavaerus Duha, Musafir Zirahu, & Hartaniat Warisman Lase. (2023). Sosialisasi Tumbuhan Ciplukan (*Physalis Angulata* L.) Sebagai Obat Tradisional. *HAGA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 22-35.
<https://doi.org/10.57094/haga.v2i2.1994>
- Murnihati Sarumaha, Kaminudin Telaumbanua, & Darmawan Harefa. (2024). *Pendidikan Berbasis Kearifan Lokal Nias Selatan: Membangun Identitas Budaya Pada Generasi Muda*. 12(3), 663.
<https://doi.org/10.37081/ed.v12i3.6585>
- Rustiani Duha, & Darmawan Harefa. (2024). *Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Santos, J., & Poerbandono, R. (2018). Pendidikan dan Pengembangan Karakter Mahasiswa: Pendekatan Budaya dalam Bimbingan Konseling. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 13(1), 34-48.
- Siregar, H. T., & Siagian, E. (2015). Stress Akademik dan Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Penelitian di Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 2(1), 25-38.
- Toni Hidayat, Amaano Fau, & Darmawan Harefa. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Index Card Match Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ipa Terpadu. *TUNAS : Jurnal Pendidikan Biologi*, 4(1), 61 - 72.
<https://doi.org/10.57094/tunas.v4i1.885>
- Yusuf, M., & Wijaya, A. (2020). Penerapan Kearifan Lokal dalam Pendidikan dan Konseling di Indonesia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 111-126.