

KONSELING SEBAYA: KESEHATAN MENTAL DAN *WELL-BEING* ANGGOTA FORUM DESA INKLUSI

Sesya Dias Mumpuni¹, Ike Desi Florina², Sri Adi Nurhayati³, Laelia Nurpratiwiningsih⁴, Hijrah Eko Putro⁵, Novi Susilowati⁶,
Nada Adhani Mubarakah⁷, Nur Istiqomah⁸, Wiwit Cahya Septiana⁹, Choirunnisa Adinda¹⁰, Fiqih Indah Yuni Lestari¹¹, Ayu
Putri Chiisai¹², Novi Mardiani Putri¹³, Eka Febry Setia Rini¹⁴ & Rani Tri Ambarwati¹⁵

¹Universitas Negeri Yogyakarta

^{2, 3, 6, 7, 10-14}Universitas Pancasakti Tegal

^{4, 8, 9}Universitas Muhadi Setiabudi

⁵Universitas Muhammadiyah Magelang
dias.mumpuni@live.com/085640595687

ABSTRAK

Kesiapan seseorang untuk terlibat dalam konseling sebaya sangat dipengaruhi oleh kesehatan mental dan *well-being*. Konseling sebaya yang dilakukan oleh sesama disabilitas akan sangat berpengaruh pada *penerimaan* diri difabel di komunitas. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan 40 responden yang mengisi kuesioner kesehatan mental dan *well-being*. Pemilihan responden menggunakan teknik sampling non probabilitas. Hasil pada penelitian ini adalah analisis indeks yang terdiri dari nilai indeks kesehatan mental responden sebesar 79,25 dikategorikan Baik dan nilai indeks indikator *well-being* sebesar 71,93 dikategorikan Baik. Peneliti menyimpulkan konseling sebaya perlu ada kesiapan pada kesehatan mental dan *well-being*. Kesehatan mental terdiri dari 4 indikator antara lain depresi atau kecemasan, demensia, gangguan mental (psikiatrik) atau perilaku, dan masalah tidur. Pada *well-being* terdiri dari 24 indikator antara lain menilai kualitas hidup, menilai secara keseluruhan kesehatan, kemampuan melakukan aktivitas, puas dengan diri sendiri, puas dengan suatu hubungan, kondisi tempat tinggal, memiliki energi yang cukup, memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan, kesepian yang dirasakan, merasa kurang persahabatan, merasa ditinggalkan, merasa terisolasi dari orang lain, kemarin merasa bahagia, kemarin merasa antusias, kemarin merasa puas, kemarin merasa marah, kemarin merasa frustrasi, kemarin merasa lelah, kemarin merasa sedih, kemarin merasa stres, kemarin merasa kesepian, kemarin merasa khawatir, kemarin merasa bosan, kemarin merasa sakit.

Kata Kunci: analisis indeks, kuesioner, difabel, disabilitas, komunitas

PEER COUNSELING: MENTAL HEALTH AND WELL-BEING OF INCLUSION VILLAGE FORUM MEMBERS

ABSTRACT

A person's readiness to engage in peer counseling is strongly influenced by mental health and well-being. Peer counseling conducted by people with disabilities will greatly affect the self-esteem of people with disabilities in the community. This research method uses quantitative with 40 respondents who filled out a mental health and well-being questionnaire. The selection of respondents used non-probability sampling techniques. The result of this study is an index analysis consisting of the respondent's mental health index value of 79.25 categorized as Good and the index value of the well-being indicator of 71.93 categorized as Good. The researcher concluded that peer counseling needs to be prepared for mental health and well-being. Mental health consists of 4 indicators including depression or anxiety, dementia, mental (psychiatric) or behavioral disorders, and sleep problems. On well-being consists of 24 indicators including assessing the quality of life, assessing overall health, ability to do activities, satisfied with oneself, satisfied with a relationship, living conditions, having enough energy, having enough money to meet needs, perceived loneliness, feeling a lack of friendship, feeling abandoned, feeling isolated from others, yesterday feeling happy, yesterday feeling enthusiastic, yesterday feeling satisfied, yesterday feeling angry, yesterday feeling frustrated, yesterday feeling tired, yesterday feeling sad, yesterday feeling stressed, yesterday feeling lonely, yesterday feeling happy, yesterday feeling enthusiastic, yesterday feeling satisfied, yesterday feeling angry, yesterday feeling frustrated.

Keywords *index analysis, questionnaire, disability, people with disabilities, community*

PENDAHULUAN

Perkembangan forum desa inklusi menjadi semakin penting untuk memiliki kemampuan untuk membantu sesama difabel. Bimbingan dan konseling selain berada di sekolah, juga berada pada luar sekolah seperti komunitas difabel. Adanya komunitas difabel di Kabupaten Tegal yaitu Difabel Slawi Mandiri (DSM) (Nurhayati & Mumpuni, 2019) telah memelopori adanya desa-desa inklusi di Kabupaten Tegal. Desa Adiwerna dan Desa Bogares Kidul merupakan pelopor desa inklusi di Kabupaten Tegal, yang makin bertambah beberapa desa menjadi desa inklusi.

Anggota forum desa inklusi terdiri dari masyarakat difabel dan non-difabel yang bergerak untuk memberikan bantuan pelayanan kepada masyarakat difabel di desa (Nurhayati & Mumpuni, 2018). Pelayanan tersebut dibariskan oleh anggota forum desa inklusi berupa konsultasi, diskusi dan advokasi (Permadi, Florina, Hartati, & Edy, 2023). Penting bagi para anggota forum desa inklusi untuk dapat menguasai komunikasi dengan baik (Ayuningtyas, Mumpuni, & Suhud, 2019). Selain itu penting bagi anggota forum desa inklusi untuk dapat memberikan konseling sebaya (*peer-counseling*) dengan rekan-rekan difabel maupun non-difabel (Indiati & Putro, 2023).

Dalam memberikan konseling sebaya sangat diperlukan beberapa kompetensi dasar (Nurpratiwiningsih & Ervina, 2022). Kesiapan dalam memberikan konseling sebaya dilihat pada kesehatan mental dan *well-being* (Setiawan, Mumpuni, Maynawati, Bulkani, & Fatchurahman, 2023) dari anggota forum desa inklusi. Dua aspek ini yang difokuskan pada penelitian agar dapat menjadi dasar kesiapan konseling sebaya. Untuk memiliki kesehatan mental dan *well-being* yang ideal, seseorang harus

memiliki kesempatan untuk berpartisipasi sepenuhnya dalam kehidupan masyarakat.

Oleh karena itu, untuk memberikan layanan *peer-counseling* yang efektif, sangat penting untuk memahami dengan baik kondisi kesehatan mental dan *well-being* anggota forum desa inklusi. Hasil penelitian ini, melihat kesehatan mental dan *well-being* anggota forum desa inklusi secara menyeluruh. Ini adalah tahap awal yang sangat penting dalam mempersiapkan diri untuk konseling sebaya.

METODOLOGI

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif kuesioner kesehatan mental dan *well-being*. Responden dalam penelitian ini adalah anggota forum desa inklusi yang terdiri dari 40 orang. Pemilihan responden menggunakan teknik sampling non probabilitas (*non-probability sampling*) (Rahman, 2021) yang mana tidak setiap desa menjadi sampel dalam penelitian ini. Desa-desa inklusi di Kabupaten Tegal saja yang menjadi sampel yang didalamnya memiliki anggota forum desa inklusi (Rahman, 2023). Peneliti menggunakan pemilihan responden ini berdasarkan orang ke orang yang kemudian berkembang menjadi informasi pertambahan responden (Kim, 2022).

Kuesioner kesehatan mental terdiri dari 4 indikator antara lain depresi atau kecemasan, demensia, gangguan mental (psikiatrik) atau perilaku, dan masalah tidur. Kuesioner *well-being* terdiri dari 24 indikator antara lain menilai kualitas hidup, menilai secara keseluruhan kesehatan, kemampuan melakukan aktivitas, puas dengan diri sendiri, puas dengan suatu hubungan, kondisi tempat tinggal, memiliki energi yang cukup, memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan, kesepian yang dirasakan,

merasa kurang persahabatan, merasa ditinggalkan, merasa terisolasi dari orang lain, kemarin merasa bahagia, kemarin merasa antusias, kemarin merasa puas, kemarin merasa marah, kemarin merasa frustrasi, kemarin merasa lelah, kemarin merasa sedih, kemarin merasa stres, kemarin merasa kesepian, kemarin merasa khawatir, kemarin merasa bosan, kemarin merasa sakit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data Penelitian Kondisi Kesehatan Mental Responden

Hasil analisis pada ruang lingkup Depresi atau Kecemasan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 1. Pendapat responden tentang depresi atau kecemasan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Ada Masalah	22	55,00	55,00	55,00
Hanya Sedikit Masalah	4	10,00	10,00	65,00
Sedikit Masalah	3	7,50	7,50	72,50
Masalah	9	22,50	22,50	95,00
Sangat Bermasalah	2	5,00	5,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan depresi atau kecemasan dalam kehidupan sehari-hari Tidak Ada Masalah (55,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang depresi atau kecemasan sebesar 155 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $3,88 \times 20 = 77,50$. Dengan demikian di peroleh Nilai indeks butir pertanyaan tentang depresi atau kecemasan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 77,50 pada kriteria Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Demensia secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Pendapat responden tentang demensia

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Ada Masalah	22	55,00	55,00	55,00
Hanya Sedikit Masalah	2	5,00	5,00	60,00
Sedikit Masalah	4	10,00	10,00	70,00
Masalah	9	22,50	22,50	92,50
Sangat Bermasalah	3	7,50	7,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan demensia dalam kehidupan sehari-hari Tidak Ada Masalah (55,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang demensia sebesar 151 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $3,78 \times 20 = 75,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang demensia dalam kehidupan sehari- hari sebesar 75,50 pada kriteria Kurang Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Gangguan Mental (psikiatrik) atau Perilaku secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 3. Pendapat responden tentang gangguan mental (psikiatrik) atau perilaku

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Ada Masalah	32	80,00	80,00	80,00
Hanya Sedikit Masalah	0	0,00	0,00	80,00
Sedikit Masalah	2	5,00	5,00	85,00
Masalah	6	15,00	15,00	100,00
Sangat Bermasalah	0	0,00	0,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan gangguan mental (psikiatrik) atau perilaku dalam kehidupan sehari-hari Tidak Ada Masalah (80,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang gangguan mental (psikiatrik) atau

perilaku sebesar 178 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,45 \times 20 = 89,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang gangguan mental (psikiatrik) atau perilaku dalam kehidupan sehari- hari sebesar 89,00 pada kriteria Sangat Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Masalah Tidur secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4. Pendapat Responden tentang Masalah Tidur

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Ada Masalah	25	62,50	62,50	62,50
Hanya Sedikit Masalah	1	2,50	2,50	65,00
Sedikit Masalah	2	5,00	5,00	70,00
Masalah	3	7,50	7,50	77,50
Sangat Bermasalah	9	22,50	22,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan masalah tidur dalam kehidupan sehari-hari Tidak Ada Masalah (62,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang masalah tidur sebesar 150 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $3,75 \times 20 = 75,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang masalah tidur dalam kehidupan sehari- hari sebesar 75,00 pada kriteria Kurang Baik.

Distribusi Data Indeks Kesehatan Masyarakat Tentang Kompetensi Dasar: Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai indeks tentang kompetensi dasar dihitung dengan menggunakan nilai rata-rata tertimbang masing-masing indikator kesehatan mental. Dalam penghitungan indeks terhadap empat indikator kesehatan mental yang dikaji. Adapun rincian perhitungan indeks ini adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Perhitungan indeks kesehatan mental

Indikator	Nilai per	NRR per	Bobot Tertim (A) X (B)
-----------	-----------	---------	------------------------

	Indikator	Indikator (A)	bang (B)	
Depresi atau Kecemasan	155	3,88	0,25	0,969
Demensia	151	3,78	0,25	0,944
Gangguan Mental (psikiatrik) atau Perilaku	178	4,45	0,25	1,113
Masalah Tidur	150	3,75	0,25	0,938
Jumlah	634	15,85		3,963

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Dari tabel 5 tersebut diatas terlihat bahwa nilai indeks kesehatan mental diperoleh sebesar 3,963 dan nilai setelah dikonversi = $3,963 \times 20 = 79,25$. Dengan demikian nilai indeks kesehatan mental responden sebesar 79,25 dan dikategorikan Baik.



Gambar 1. Kegiatan Pengambilan Data Responden

Analisis Data Penelitian Persepsi Responden tentang Well-Being

Hasil analisis pada ruang lingkup Menilai Kualitas Hidup secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 6. Pendapat Responden tentang Menilai Kualitas Hidup

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	1	2,50	2,50	2,50
Tidak Puas	3	7,50	7,50	10,00
Kurang Puas	3	7,50	7,50	17,50

Puas	16	40,00	40,00	57,50
Sangat Puas	17	42,50	42,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan menilai kualitas hidup dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (42,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang menilai kualitas hidup sebesar 75 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $1,88 \times 20 = 37,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang menilai kualitas hidup dalam kehidupan sehari- hari sebesar 37,50 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup menilai secara keseluruhan kesehatan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 7. Pendapat Responden tentang Menilai secara keseluruhan Kesehatan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	2	5,00	5,00	5,00
Tidak Puas	4	10,00	10,00	15,00
Kurang Puas	4	10,00	10,00	25,00
Puas	14	35,00	35,00	60,00
Sangat Puas	16	40,00	40,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan menilai secara keseluruhan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (40,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang menilai secara keseluruhan kesehatan sebesar 82 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,05 \times 20 = 41,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang menilai secara keseluruhan kesehatan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 41,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemampuan Melakukan Aktivitas secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 8. Pendapat Responden tentang Kemampuan Melakukan Aktivitas

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	4	10,00	10,00	10,00
Tidak Puas	0	0,00	0,00	10,00
Kurang Puas	4	10,00	10,00	20,00
Puas	12	30,00	30,00	50,00
Sangat Puas	20	50,00	50,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemampuan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (50,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemampuan melakukan aktivitas sebesar 76 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $1,90 \times 20 = 38,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemampuan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari sebesar 38,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Puas dengan Diri Sendiri secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 9. Pendapat Responden tentang Puas dengan Diri Sendiri

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	2	5,00	5,00	5,00
Tidak Puas	4	10,00	10,00	15,00
Kurang Puas	3	7,50	7,50	22,50
Puas	9	22,50	22,50	45,00
Sangat Puas	22	55,00	55,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan puas dengan diri

sendiri dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (55,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang puas dengan diri sendiri sebesar 75 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $1,88 \times 20 = 37,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang puas dengan diri sendiri dalam kehidupan sehari- hari sebesar 37,50 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Puas dengan suatu Hubungan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 10. Pendapat Responden tentang Puas dengan suatu Hubungan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	2	5,00	5,00	5,00
Tidak Puas	4	10,00	10,00	15,00
Kurang Puas	7	17,50	17,50	32,50
Puas	14	35,00	35,00	67,50
Sangat Puas	13	32,50	32,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan puas dengan suatu hubungan dalam kehidupan sehari-hari Puas (35,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang puas dengan suatu hubungan sebesar 88 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,20 \times 20 = 44,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang puas dengan suatu hubungan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 44,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kondisi Tempat Tinggal Anda secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 11. Pendapat Responden tentang Kondisi Tempat Tinggal

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	2	5,00	5,00	5,00
Tidak Puas	4	10,00	10,00	15,00
Kurang Puas	2	5,00	5,00	20,00

Puas	11	27,50	27,50	47,50
Sangat Puas	21	52,50	52,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kondisi tempat tinggal anda dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (52,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kondisi tempat tinggal anda sebesar 75 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $1,88 \times 20 = 37,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kondisi tempat tinggal anda dalam kehidupan sehari-hari sebesar 37,50 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Memiliki Energi yang Cukup secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 12. Pendapat Responden tentang Memiliki Energi yang Cukup

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	3	7,50	7,50	7,50
Tidak Puas	2	5,00	5,00	12,50
Kurang Puas	9	22,50	22,50	35,00
Puas	10	25,00	25,00	60,00
Sangat Puas	16	40,00	40,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan memiliki energi yang cukup dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (40,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang memiliki energi yang cukup sebesar 86 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,15 \times 20 = 43,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang memiliki energi yang cukup dalam kehidupan sehari- hari sebesar 43,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Memiliki Cukup Uang untuk Memenuhi Kebutuhan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 13. Pendapat Responden tentang Memiliki Cukup Uang untuk Memenuhi Kebutuhan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	2	5,00	5,00	5,00
Tidak Puas	9	22,50	22,50	27,50
Kurang Puas	7	17,50	17,50	45,00
Puas	13	32,50	32,50	77,50
Sangat Puas	9	22,50	22,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari Puas (32,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan sebesar 102 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,55 \times 20 = 51,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan dalam kehidupan sehari- hari sebesar 51,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kesepian yang Dirasakan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 14. Pendapat Responden tentang Kesepian yang Dirasakan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	8	20,00	20,00	20,00
Tidak Puas	7	17,50	17,50	37,50
Kurang Puas	4	10,00	10,00	47,50
Puas	11	27,50	27,50	75,00
Sangat Puas	10	25,00	25,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kesepian yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari Puas (27,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kesepian yang

dirasakan sebesar 112 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,80 \times 20 = 56,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kesepian yang dirasakan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 56,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Merasa Kurang Persahabatan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 15. Pendapat Responden tentang Merasa Kurang Persahabatan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	10	25,00	25,00	25,00
Tidak Puas	1	2,50	2,50	27,50
Kurang Puas	3	7,50	7,50	35,00
Puas	10	25,00	25,00	60,00
Sangat Puas	16	40,00	40,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan merasa kurang persahabatan dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (40,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang merasa kurang persahabatan sebesar 99 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,48 \times 20 = 49,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang merasa kurang persahabatan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 49,50 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Merasa Ditinggalkan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 16. Pendapat Responden tentang Merasa Ditinggalkan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	5	12,50	12,50	12,50
Tidak Puas	6	15,00	15,00	27,50
Kurang Puas	4	10,00	10,00	37,50
Puas	7	17,50	17,50	55,00

Sangat Puas	18	45,00	45,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan merasa ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (45,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang merasa ditinggalkan sebesar 93 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,33 \times 20 = 46,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang merasa ditinggalkan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 46,50 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Merasa Terisolasi dari Orang Lain secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 17. Pendapat Responden tentang Merasa Terisolasi dari Orang Lain

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Sangat Tidak Puas	4	10,00	10,00	10,00
Tidak Puas	7	17,50	17,50	27,50
Kurang Puas	6	15,00	15,00	42,50
Puas	7	17,50	17,50	60,00
Sangat Puas	16	40,00	40,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan merasa terisolasi dari orang lain dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (40,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang merasa terisolasi dari orang lain sebesar 96 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,40 \times 20 = 48,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang merasa terisolasi dari orang lain dalam kehidupan sehari-hari sebesar 48,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Bahagia secara detail disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 18. Pendapat Responden tentang Kemarin

Merasa Bahagia				
Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	2	5,00	5,00	5,00
Tidak Bahagia	4	10,00	10,00	15,00
Bahagia	14	35,00	35,00	50,00
Sangat Bahagia	20	50,00	50,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa bahagia dalam kehidupan sehari-hari Sangat Bahagia (50,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa bahagia sebesar 108 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,70 \times 20 = 54,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa bahagia dalam kehidupan sehari-hari sebesar 54,00 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Antusias secara detail disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 19. Pendapat Responden tentang Kemarin Merasa Antusias

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	2	5,00	5,00	5,00
Tidak Bahagia	4	10,00	10,00	15,00
Bahagia	14	35,00	35,00	50,00
Sangat Bahagia	20	50,00	50,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa antusias dalam kehidupan sehari-hari Sangat Antusias (52,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa antusias sebesar 109 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,73 \times 20 = 54,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan

tentang kemarin merasa antusias dalam kehidupan sehari-hari sebesar 54,50 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Puas secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 20. Pendapat Responden tentang Kemarin

Merasa Puas				
Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	1	2,50	2,50	2,50
Tidak Bahagia	7	17,50	17,50	20,00
Bahagia	10	25,00	25,00	45,00
Sangat Bahagia	22	55,00	55,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa puas dalam kehidupan sehari-hari Sangat Puas (55,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa puas sebesar 107 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $2,68 \times 20 = 53,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa puas dalam kehidupan sehari-hari sebesar 53,50 pada kriteria Tidak Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Marah secara detail disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 21. Pendapat Responden tentang Kemarin

Merasa Marah				
Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	23	57,50	57,50	57,50
Tidak Bahagia	9	22,50	22,50	80,00
Bahagia	5	12,50	12,50	92,50
Sangat Bahagia	3	7,50	7,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa marah dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali

(57,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa marah sebesar 172 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,30 \times 20 = 86,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa marah dalam kehidupan sehari-hari sebesar 86,00 pada kriteria Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Frustasi secara detail disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 22. Pendapat Responden tentang Kemarin

Merasa Frustasi				
Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	25	62,50	62,50	62,50
Tidak Bahagia	9	22,50	22,50	85,00
Bahagia	5	12,50	12,50	97,50
Sangat Bahagia	1	2,50	2,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa frustrasi dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali (62,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa frustrasi sebesar 178 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,45 \times 20 = 89,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa frustrasi dalam kehidupan sehari-hari sebesar 89,00 pada kriteria Sangat Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Lelah secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 23. Pendapat Responden tentang Kemarin, apakah Merasa Lelah

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	7	17,50	17,50	17,50
Tidak Bahagia	11	27,50	27,50	45,00
Bahagia	15	37,50	37,50	82,50
Sangat Bahagia	7	17,50	17,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa lelah dalam kehidupan sehari-hari Lelah (37,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa lelah sebesar 138 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $3,45 \times 20 = 69,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa lelah dalam kehidupan sehari-hari sebesar 69,00 pada kriteria Kurang Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Sedih secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 24. Pendapat Responden tentang Kemarin Merasa Sedih

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	22	55,00	55,00	55,00
Tidak Bahagia	7	17,50	17,50	72,50
Bahagia	9	22,50	22,50	95,00
Sangat Bahagia	2	5,00	5,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa sedih dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali (55,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa sedih sebesar 169 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,23 \times 20 = 84,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa sedih dalam kehidupan sehari- hari sebesar 84,50 pada kriteria Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Stres secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 25. Pendapat Responden tentang Kemarin Merasa Stres

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
----------	---	---	---------	--------------------

Tidak Sama Sekali	27	67,50	67,50	67,50
Tidak Bahagia	6	15,00	15,00	82,50
Bahagia	6	15,00	15,00	97,50
Sangat Bahagia	1	2,50	2,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa stres dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali (67,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa stres sebesar 179 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,48 \times 20 = 89,50$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa stres dalam kehidupan sehari- hari sebesar 89,50 pada kriteria Sangat Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin, apakah Merasa Kesepian secara detail disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 26. Pendapat Responden tentang Kemarin, apakah Merasa Kesepian

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	22	55,00	55,00	55,00
Tidak Bahagia	3	7,50	7,50	62,50
Bahagia	6	15,00	15,00	77,50
Sangat Bahagia	9	22,50	22,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan Kemarin, apakah Merasa Kesepian dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali (55,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang Kemarin, apakah Merasa Kesepian sebesar 158 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $3,95 \times 20 = 79,00$. Dengan demikian di peroleh Nilai Indeks Kesehatan Masyarakat (IKM) butir pertanyaan tentang Kemarin, apakah Merasa Kesepian dalam kehidupan sehari- hari sebesar 79,00 pada kriteria Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin, apakah Merasa Khawatir secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 27. Pendapat Responden tentang Kemarin, apakah Merasa Khawatir

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	21	52,50	52,50	52,50
Tidak Bahagia	10	25,00	25,00	77,50
Bahagia	3	7,50	7,50	85,00
Sangat Bahagia	6	15,00	15,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa khawatir dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali (52,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin, apakah merasa khawatir sebesar 166 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,15 \times 20 = 83,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa khawatir dalam kehidupan sehari-hari sebesar 83,00 pada kriteria Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Bosan secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 28. Pendapat Responden tentang Kemarin Merasa Bosan

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	20	50,00	50,00	50,00
Tidak Bahagia	9	22,50	22,50	72,50
Bahagia	4	10,00	10,00	82,50
Sangat Bahagia	7	17,50	17,50	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa bosan dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali (50,00%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang

kemarin merasa bosan sebesar 162 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,05 \times 20 = 81,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa bosan dalam kehidupan sehari-hari sebesar 81,00 pada kriteria Baik.

Hasil analisis pada ruang lingkup Kemarin Merasa Sakit secara detail disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 29. Pendapat Responden tentang Kemarin Merasa Sakit

Kategori	F	%	Valid %	Cumulative Percent
Tidak Sama Sekali	19	47,50	47,50	47,50
Tidak Bahagia	14	35,00	35,00	82,50
Bahagia	7	17,50	17,50	100,00
Sangat Bahagia	0	0,00	0,00	100,00
Total	40	100	100	

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan kemarin merasa sakit dalam kehidupan sehari-hari Tidak Sama Sekali (47,50%). Nilai unsur butir pertanyaan tentang kemarin merasa sakit sebesar 172 dengan nilai rata rata per unsur sebesar $4,30 \times 20 = 86,00$. Dengan demikian di peroleh nilai indeks butir pertanyaan tentang kemarin merasa sakit dalam kehidupan sehari-hari sebesar 86,00 pada kriteria Baik.

Distribusi Data Indeks Tentang *Well-Being*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai indeks tentang *well-being* dihitung dengan menggunakan nilai rata-rata tertimbang masing-masing lingkup *well-being*. Dalam penghitungan indeks terhadap 24 indikator *well-being* yang dikaji. Adapun rincian perhitungan indeks ini adalah sebagai berikut.

Tabel 30. Perhitungan indeks *well-being*

Indikator	Nilai per Indikator	NRR per Indikator (A)	Bobot Tertimbang (B)	(A) X (B)
Menilai Kualitas Hidup	75	1,88	0,0417	0,078

Indikator	Nilai per Indikator	NRR per Indikator (A)	Bobot Tertimbang (B)	(A) X (B)
Menilai secara keseluruhan Kesehatan	82	2,05	0,0417	0,085
Kemampuan melakukan aktivitas	76	1,90	0,0417	0,079
Puas dengan Diri Sendiri	75	1,88	0,0417	0,078
Puas dengan suatu Hubungan	88	2,20	0,0417	0,092
Kondisi Tempat Tinggal Anda	75	1,88	0,0417	0,078
Memiliki Energi yang Cukup	86	2,15	0,0417	0,090
Memiliki Cukup Uang untuk Memenuhi Kebutuhan	102	2,55	0,0417	0,106
Kesepian yang Dirasakan	112	2,80	0,0417	0,117
Merasa Kurang Persahabatan	99	2,48	0,0417	0,103
Merasa Ditinggalkan	93	2,33	0,0417	0,097
Merasa Terisolasi dari Orang Lain	96	2,40	0,0417	0,100
Kemarin, apakah Merasa Bahagia	108	2,70	0,0417	0,113
Kemarin, apakah Merasa Antusias	109	2,73	0,0417	0,114
Kemarin, apakah Merasa Puas	107	2,68	0,0417	0,112
Kemarin, apakah Merasa Marah	172	4,30	0,0417	0,179
Kemarin, apakah Merasa Frustrasi	178	4,45	0,0417	0,186
Kemarin, apakah Merasa Lelah	138	3,45	0,0417	0,144
Kemarin, apakah Merasa Sedih	169	4,23	0,0417	0,176
Kemarin, apakah Merasa Stres	179	4,48	0,0417	0,187
Kemarin, apakah Merasa Kesepian	158	3,95	0,0417	0,165
Kemarin, apakah Merasa Khawatir	166	4,15	0,0417	0,173
Kemarin, apakah Merasa Bosan	162	4,05	0,0417	0,169
Kemarin, apakah Merasa Sakit	172	4,30	0,0417	0,179
Jumlah	2877	71,93		2,999

Sumber: Data primer yang diolah, 2023

Dari tabel 30 tersebut diatas terlihat bahwa nilai indeks diperoleh sebesar 2,999 dan nilai indeks setelah dikonversi = $2,999 \times 20 = 71,93$. Dengan demikian nilai indeks indikator *well-being* sebesar 71,93 dan dikategorikan Baik.



Gambar 2. Kegiatan Kesiapan Peer-Counseling

KESIMPULAN

Konseling sebaya perlu ada kesiapan pada kesehatan mental dan *well-being*. Kesehatan mental terdiri dari 4 indikator antara lain depresi atau kecemasan, demensia, gangguan mental (psikiatrik) atau perilaku, dan masalah tidur. Pada *well-being* terdiri dari 24 indikator antara lain menilai kualitas hidup, menilai secara keseluruhan kesehatan, kemampuan melakukan aktivitas, puas dengan diri sendiri, puas dengan suatu hubungan, kondisi tempat tinggal, memiliki energi yang cukup, memiliki cukup uang untuk memenuhi kebutuhan, kesepian yang dirasakan, merasa kurang persahabatan, merasa ditinggalkan, merasa terisolasi dari orang lain, kemarin merasa bahagia, kemarin merasa antusias, kemarin merasa puas, kemarin merasa marah, kemarin merasa frustrasi, kemarin merasa lelah, kemarin merasa sedih, kemarin merasa stres, kemarin merasa kesepian, kemarin merasa khawatir, kemarin merasa bosan, kemarin merasa sakit. Pada indikator kesehatan mental dan *well-being* memiliki hasil nilai indeks pada kategori Baik.

REFERENSI

Ayuningtyas, P. A., Mumpuni, S. D., & Suhud, A. (2019). Upaya Meningkatkan Self-Esteem Pada Penampilan Difabel Melalui Konseling Rational

- Emotive Behavior Therapy di Difabel Slawi Mandiri Kabupaten Tegal. Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(2). <https://doi.org/10.33084/suluh.v4i2.621>
- Indiati, I., & Putro, H. E. (2023). The Influence of Life Skills-Based Information Services on Student Career Planning Improvement. *International Journal of Multi Discipline Science (IJ-MDS)*, 6(1). <https://doi.org/10.26737/ij-mds.v6i1.4198>
- Kim, K. S. (2022). Methodology of Non-probability Sampling in Survey Research. *American Journal of Biomedical Science & Research*, 15(6). <https://doi.org/10.34297/ajbsr.2022.15.002166>
- Nurhayati, S. A., & Mumpuni, S. D. (2018). Meningkatkan Kualitas Pendidikan Non-Formal Melalui Pemberian Keterampilan Kerja Pada Anak Difabel. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.129>
- Nurhayati, S. A., & Mumpuni, S. D. (2019). Achievement Motivation Counseling Untuk Meningkatkan Kinerja Difabel Dalam Usaha Tata Rias Salon Di Kabupaten Tegal. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.31960/caradde.v1i2.63>
- Nurpratiwiningsih, L., & Ervina, D. (2022). Manajemen Pengelolaan Kelas Sekolah Dasar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian*, 8(1). <https://doi.org/10.26740/jrpd.v8n1.p8-15>
- Permadi, D., Florina, I. D., Hartati, O., & Edy, S. (2023). Public Speaking Training at SMKN 1 Slawi. *ASEAN Journal of Empowering Community*, 2(2). <https://doi.org/10.24905/ajecom/vol2issue2.42>
- Rahman, M. M. (2021). Sample Size Determination for Survey Research and Non-Probability Sampling Techniques: A Review and St of Recommendations. *Journal of Entrepreneurship, Business and Economics*, 11(1).
- Rahman, M. M. (2023). Sample Size Determination for Survey Research and Non-Probability Sampling Techniques. *Dalam Journal of Entrepreneurship, Business and Economics (Vol. 11)*.
- Setiawan, M. A., Mumpuni, S. D., Maynawati, A. F. R. N., Bulkani, B., & Fatchurahman, M. (2023). AA-SES (Aerobic athlete self-efficacy scale) for measuring the self-efficacy of aerobic exercise athletes in obtaining sports achievement (design and validation). *Retos*, 49. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V49.96095>