

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Subjective Well Being*

1. Definisi *Subjective Well Being*

Subjective well being atau yang biasa disebut dengan kesejahteraan subjektif merupakan salah satu pendekatan dalam psikologi positif. Menurut Diener, Lucas dan Oishi:

*“Subjective well being is defined as a person’s cognitive and affective evaluations of his or her life. These evaluations include emotional reactions to events as well as cognitive judgments of satisfaction and fulfillment. Thus, subjective well-being is a broad concept that includes experiencing pleasant emotions, low levels of negative moods, and high life satisfaction.”*¹

Dari penjelasan Diener dkk tersebut, *Subjective well being* dapat didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi reaksi emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup. *Subjective well being* merupakan konsep yang sangat luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi.

¹ C. R. Snyder & Shane J. Lopez, *Handbook of Positive Psychology*, (United Kingdom: Oxford University Press, 2002), 63.

Subjective well being adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, adapun evaluasi tersebut adalah evaluasi afektif dan kognitif. Evaluasi kognitif yang dimaksud adalah kepuasan hidup individu secara menyeluruh dan secara khusus. Sedangkan evaluasi afektif yang dimaksud adalah reaksi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup yang meliputi emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan. Seseorang dikatakan memiliki *subjective well being* yang tinggi adalah ketika mereka banyak merasakan emosi yang menyenangkan dan sedikit merasakan emosi yang tidak menyenangkan, ketika mereka terikat pada aktivitas yang menarik, ketika mereka banyak memiliki pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dan sedikit memiliki pengalaman yang menyedihkan, dan ketika mereka puas dengan kehidupan mereka.²

Subjective well being merupakan evaluasi seseorang mengenai kehidupannya yang mencakup penilaian kognitif terhadap kepuasan hidupnya serta evaluasi afektif yang meliputi perasaan-perasaannya terhadap emosi positif maupun negatif yang telah dialami. Pavot dan Diener menjelaskan *subjective well being* merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena *subjective well being* mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan. Individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial

² Ed Diener, "Subjective Well Being: The Science of Happiness and a Proposal for National Index", *American Psychologist* Vol. 55 No. 1 (Januari 2000), 34.

dengan lebih baik, serta menunjukkan performansi kerja yang lebih baik. Selain itu dalam keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat *subjective well being* yang tinggi dapat melakukan adaptasi dan coping yang lebih efektif terhadap keadaan tersebut sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik.³

Istilah *subjective well being* mengacu kepada evaluasi individu terhadap kehidupannya, yang terdiri dari penilaian kognitif, seperti kepuasan hidup, dan evaluasi afektif (mood dan emosi), seperti perasaan emosional positif dan negatif. Individu yang puas dengan kondisi kehidupannya, sering mengalami emosi positif, dan jarang mengalami emosi negatif adalah individu yang memiliki *subjective well being* yang tinggi. *Subjective well being* ini sendiri merupakan istilah psikologis untuk “*happiness*” atau kebahagiaan.⁴

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *subjective well being* adalah evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, baik evaluasi secara kognitif maupun afektif, dimana evaluasi kognitif mengacu pada penilaian individu terhadap kepuasan hidupnya, sedangkan evaluasi afektif mengacu pada penilaian terhadap emosi yang menyenangkan dan emosi yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu tersebut.

³ Pavot & Diener, “The Subjective Evaluation of Well-Being in Adulthood: Findings and Implication.” *Ageing International/Spring*, Vol.29, No. 2 (2004), 114.

⁴ Eddington & Shuman, *Subjective Well-being (Happiness)*, (California: Continuing Psychology Education Inc. 2008), 2.

2. Komponen *Subjective Well Being*

Eddington & Shuman menyatakan terdapat beberapa komponen utama yang menyusun *subjective well being*, antara lain kepuasan hidup global, puas dengan domain kehidupan spesifik, sering mengalami afek positif (mood dan emosi menyenangkan), dan relatif tidak adanya afek negatif (mood dan emosi tidak menyenangkan).⁵ Dari beberapa komponen tersebut dapat dikelompokkan menjadi 2 komponen utama yaitu:

a. Komponen kognitif

Komponen kognitif adalah evaluasi dari kepuasan hidup seseorang. Kepuasan hidup diartikan sebagai evaluasi kognitif individu dalam menikmati pengalaman-pengalamannya di masa lalu dan sekarang. Individu yang puas memiliki penilaian bahwa apa yang sudah dicapai atau diperolehnya sudah sesuai dengan harapan atau cita-citanya dan memandang secara positif kehidupannya di masa yang akan datang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

1. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global (*life satisfaction*), yaitu evaluasi seseorang terhadap kehidupannya secara menyeluruh. Kepuasan hidup secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian seseorang secara umum dan reflektif terhadap kehidupannya. Kepuasan

⁵ Eddington & Shuman, *Subjective Well-being (Happiness)*, (California: Continuing Psychology Education Inc. 2008), 2.

ini mencakup kepuasan pada kehidupan saat ini, kepuasan pada kehidupan masa lalu, kepuasan pada kehidupan masa depan, dan keinginan untuk mengubah hidup.

2. Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu (*domain satisfaction*), adalah penilaian yang dibuat seseorang dalam mengevaluasi domain dalam kehidupannya, seperti pekerjaan, keluarga, waktu luang, kesehatan, finansial, hubungan diri sendiri dengan orang lain.

Kedua komponen tersebut tidak sepenuhnya terpisah. Evaluasi terhadap kepuasan hidup secara global merupakan refleksi dari persepsi seseorang terhadap hal-hal yang ada dalam hidupnya, ditambah dengan bagaimana kultur mempengaruhi pandangan hidup yang positif dari seseorang.

b. Komponen afektif

Secara umum, komponen afektif *subjective well being* merefleksikan pengalaman dasar dalam peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Dengan meneliti tipe-tipe dari reaksi afektif yang ada, sehingga dapat memahami cara seseorang mengevaluasi kondisi dan peristiwa di dalam hidupnya. Komponen afektif *subjective well being* dapat dibagi menjadi:

1. Afek positif (*positive affect*)

Afek positif mempresentasikan mood dan emosi yang menyenangkan. Emosi positif atau menyenangkan adalah

bagian dari *subjective well being* karena emosi-emosi tersebut merefleksikan reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Afek positif individu yang mempengaruhi level *subjective well-being* adalah hal-hal yang mencakup kesenangan (*joy*), kegirangan hati (*elation*), kepuasan (*contentment*), rasa harga diri (*pride*), rasa kasih sayang (*affection*), kebahagiaan (*happiness*), penuh perhatian (*attentive*), dan kegembiraan yang luar biasa (*ecstasy*).

2. Afek negatif (*negative affect*)

Afek negatif adalah pravelensi dari emosi dan mood yang tidak menyenangkan dan merefleksikan respon negatif yang dialami seseorang sebagai rekasinya terhadap kehidupan dan keadaan atau peristiwa yang dialami. Beberapa aspek negatif individu yang mempengaruhi level *subjective well-being*, yaitu rasa bersalah dan malu (*guilt and shame*), kesedihan (*sadness*), kecemasan dan kekhawatiran (*anxiety and worry*), kemarahan (*anger*), tekanan (*stress*), depresi (*depression*) dan iri hati (*envy*).

3. Pendekatan Teori dalam *Subjective Well Being*

Terdapat dua pendekatan teori yang digunakan dalam *subjective well being* yaitu:⁶

a. *Bottom up theories*

Teori memandang bahwa kebahagiaan dan kepuasan hidup yang dirasakan dan dialami seseorang tergantung dari banyaknya kebahagiaan kecil serta kumpulan peristiwa-peristiwa bahagia. Secara khusus, *subjective well being* merupakan penjumlahan dari pengalaman-pengalaman positif yang terjadi dalam kehidupan seseorang. Semakin banyaknya peristiwa menyenangkan yang terjadi, maka semakin bahagia dan puas individu tersebut.

Untuk meningkatkan *subjective well being*, teori ini beranggapan perlunya mengubah lingkungan dan situasi yang akan mempengaruhi pengalaman individu, misalnya: pekerjaan yang memadai, lingkungan rumah yang aman, pendapatan/gaji yang layak.

b. *Top down theories*

Subjective well being yang dialami seseorang tergantung dari cara individu tersebut mengevaluasi dan menginterpretasi suatu peristiwa/kejadian dalam sudut pandang yang positif. Perspektif teori ini menganggap bahwa,

⁶ Jati Ariati, “*Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”, *Jurnal Psikologi Undip* Vol. 8, No.2, (Oktober, 2010), 119.

individu lah yang menentukan atau memegang peranan apakah peristiwa yang dialaminya akan menciptakan kesejahteraan psikologis bagi dirinya.

Pendekatan ini mempertimbangkan jenis kepribadian, sikap, dan cara-cara yang digunakan untuk menginterpretasi suatu peristiwa. Sehingga untuk meningkatkan *subjective well being* diperlukan usaha yang berfokus pada mengubah persepsi, keyakinan dan sifat kepribadian seseorang.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Subjective Well Being*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *subjective well being* antara lain:⁷

a. Perbedaan jenis kelamin

Shuman menyatakan penemuan menarik mengenai perbedaan jenis kelamin dan *subjective well being*. Wanita lebih banyak mengungkapkan afek negatif dan depresi dibandingkan dengan pria, dan lebih banyak mencari bantuan terapi untuk mengatasi gangguan ini, namun pria dan wanita mengungkapkan tingkat kebahagiaan global yang sama. Lebih lanjut, Shuman menyatakan bahwa hal ini disebabkan karena wanita mengakui adanya perasaan tersebut sedangkan pria menyangkalnya.

Penelitian yang dilakukan di Negara barat menunjukkan hanya terdapat sedikit perbedaan kebahagiaan antara pria dan

⁷ Eddington & Shuman, *Subjective Well-being (Happiness)*, (California: Continuing Psychology Education Inc. 2008), 3-6.

wanita. Diener menyatakan bahwa secara umum tidak terdapat perbedaan *subjective well being* yang signifikan antara pria dan wanita. Namun wanita memiliki intensitas perasaan negatif dan positif yang lebih banyak dibandingkan pria.

b. Usia

Sebuah penelitian internasional dengan sampel dari banyak negara mengindikasikan bahwa kepuasan hidup tidak menurun seiring dengan usia. Dari penelitian yang dilakukan Veenhoven dkk tersebut, secara kontras, afek menyenangkan menurun seiring dengan usia. Mereka juga tidak menemukan penurunan kepuasan hidup di sepanjang rentang kehidupan namun tampak sedikit penurunan dalam mood. Kurangnya penurunan signifikan dalam kepuasan hidup di sepanjang rentang kehidupan disebabkan karena individu mampu beradaptasi dengan kondisinya.

Kepuasan hidup tetap stabil meskipun penurunan dalam hal pernikahan dan pendapatan terjadi di semua kelompok usia setelah masa dewasa. Menurut beberapa peneliti, temuan ini membuktikan bahwa individu kembali menyesuaikan tujuan yang dimilikinya dengan usianya. Hal ini juga sejalan dengan temuan Ryff bahwa orang dewasa yang lebih tua menunjukkan kesesuaian yang lebih dekat dalam hal persepsi diri ideal dengan

persepsi diri aktual, jika dibandingkan dengan individu yang lebih muda.

c. Pendidikan

Ditemukan hubungan yang kecil namun signifikan antara pendidikan dengan *subjective well being*. Pendidikan lebih berhubungan dengan *well being* pada individu yang memiliki pendapatan lebih rendah dan juga pada negara yang miskin. Melalui pendidikan, individu dengan pendapatan lebih rendah membentuk minat yang lebih luas terhadap waktu luang. Sementara pada negara miskin, status sosial dapat disampaikan melalui pendidikan. Terdapat banyak hubungan antara pendidikan dengan *subjective well being* dimana pendidikan berhubungan dengan status pekerjaan dan juga pendapatan.

d. Pendapatan

Pendapatan memiliki pengaruh yang kecil terhadap kebahagiaan bahkan saat menjelaskan tentang individu yang sangat kaya. Individu dengan pendapatan bersih lebih dari 125 juta dolar secara acak dibandingkan dengan kelompok kontrol yang berasal dari area geografis yang sama. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa rata-rata individu yang sangat kaya agak lebih bahagia daripada sampel nasional, namun terdapat tumpang tindih pada distribusi antara kelompok yang kaya dan kelompok yang tidak kaya. Secara umum, individu yang

kaya lebih bahagia daripada individu yang miskin. Namun, pengaruh antara kekayaan dan kebahagiaan ini adalah kecil. Tidak terdapat temuan mengenai hubungan sebab-akibat yang kuat antara pendapatan dan subjective well-being. Individu yang kaya hanya agak lebih bahagia daripada individu yang miskin dalam negara yang kaya, meskipun tampaknya negara kaya lebih bahagia daripada negara miskin.

e. Pernikahan

Individu yang tidak pernah menikah atau bercerai, berpisah, atau janda menunjukkan kebahagiaan yang lebih kecil jika dibandingkan dengan individu yang menikah. Menurut Glenn dkk kebahagiaan secara signifikan berhubungan dengan well-being bahkan jika usia ataupun pendapatan dikontrol. Lee dkk menemukan bahwa wanita yang menikah secara konsisten lebih bahagia daripada wanita yang tidak menikah, begitu juga dengan pria yang menikah lebih bahagia daripada pria yang tidak menikah.

Pria mendapatkan keuntungan yang lebih besar dari pernikahan jika dibandingkan dengan wanita, namun tidak terdapat perbedaan dalam hal kepuasan hidup antara pria dan wanita yang menikah. Banyak peneliti percaya bahwa pernikahan memberikan sebuah penyangga untuk melawan kesulitan hidup,

menyediakan dukungan emosional dan finansial, yang dapat menghasilkan keadaan *well being* yang positif.

f. Kepuasan Kerja

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tait dkk ditemukan bahwa kepuasan kerja memiliki hubungan yang kuat dengan kepuasan hidup pada wanita dalam beberapa dekade terakhir. Pekerjaan dianggap berhubungan dengan *subjective well being* karena pekerjaan menawarkan level stimulasi optimal sehingga individu dapat menemukan kesenangan. Selain itu, pekerjaan juga memberikan hubungan sosial yang positif, dan rasa serta arti akan diri, dimana hal ini berhubungan dengan *subjective well being*.

Penelitian mengenai karakteristik pekerjaan yang memuaskan telah dilakukan secara ekstensif, menurut Bretz dan Judge, secara umum kesesuaian antara individu dengan organisasi berhubungan dengan kepuasan kerja. Mottaz juga menambahkan bahwa reward intrinsik dan keuntungan sosial merupakan prediktor yang signifikan untuk kepuasan. Individu yang pengangguran memiliki tingkat stress yang lebih tinggi, kepuasan hidup yang lebih rendah, dan tingkat bunuh diri yang lebih tinggi daripada individu yang bekerja. Oleh sebab itu, pengangguran menyebabkan *subjective well being* yang lebih rendah.

g. Kesehatan

Individu menilai bahwa kesehatan yang baik merupakan hal yang paling penting dari domain kehidupan. George & Landerman menyatakan terdapat hubungan yang kuat antara kesehatan dan *subjective well-being*, yang diperoleh melalui *self-report* dari pengukuran kesehatan, dan bukan untuk rating kesehatan objektif yang dilakukan oleh dokter. Oleh sebab itu, persepsi mengenai kesehatan tampaknya lebih berpengaruh terhadap *subjective well being* daripada kesehatan objektif. Penjelasan untuk hal ini ialah individu dalam kondisi kesehatan yang buruk mengecilkkan pentingnya kesehatan mereka saat mengevaluasi kepuasan hidup global, dan kedua, individu menggunakan strategi *coping* kognitif sehingga mendorong gambaran positif untuk kondisi kesehatannya. Kesehatan yang buruk dianggap mempengaruhi *subjective well being* secara negatif karena mengganggu pencapaian tujuan.

h. Agama

Ellison menyatakan bahwa meskipun tidak memiliki pengaruh yang besar, tetapi secara signifikan *subjective well being* berhubungan dengan agama, kekuatan hubungan seseorang dengan Tuhan, pengalaman berdoa, dan ketaatan serta partisipasi dari aspek keagamaan. Rasa akan makna dalam kehidupan sehari-

hari dan juga rasa akan makna selama krisis utama kehidupan merupakan hal yang ditawarkan dari pengalaman keagamaan.

Selain itu, agama juga memberikan pemenuhan sosial yang diperoleh dari paparan jaringan sosial melalui orang-orang yang memiliki nilai dan sikap yang sama. Menurut Strawbridge dkk, agama dapat mengurangi efek stressor dalam depresi, namun juga dapat memperburuk pengaruh terhadap stressor lainnya, seperti masalah pernikahan dan kekerasan.

i. Waktu Luang

Kebahagiaan berhubungan dengan kepuasan akan waktu luang dan juga level aktivitas waktu. Berdasarkan penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Glancy dkk, ditemukan bahwa *subjective well being* meningkat karena adanya kepuasan akan waktu luang. Bukti yang kuat bahwa *subjective well being* berhubungan dengan kepuasan akan waktu luang dapat dilihat dari pengaruh olah raga atau bentuk kegiatan lainnya. Olah raga dan latihan efektif sebagian karena menghasilkan endorphen, interaksi sosial dengan individu lain, dan mengalami kesuksesan atau *self-efficacy*. Menari dan music juga efektif dalam merangsang mood dan terdapat keuntungan sosial. Hal ini memungkinkan sejumlah kebutuhan sosial terpenuhi melalui beberapa aktivitas, termasuk intimasi, kerja sama, dan sebagainya. Dewasa ini, bentuk kegiatan pengisi waktu luang yang paling

populer di dunia modern ialah menonton televisi. Selain itu, berlibur juga merupakan sumber dari kebahagiaan dan relaksasi.

j. Hubungan sosial

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Scherer dkk pada lima negara Eropa ditemukan bahwa penyebab utama dari kegembiraan, yakni hubungan dengan teman, kepuasan yang bersifat dasar (makan, minum, dan seks), dan juga kesuksesan. Larson menyatakan bahwa mood yang lebih positif ditemukan pada individu saat bersama dengan temannya dibandingkan jika ia sendirian atau bersama keluarganya, dan kebahagiaan juga berhubungan dengan jumlah teman, frekuensi jumpa dengan teman, pergi ke pesta dan menari, dan termasuk ke dalam kelompok atau klub.

Headey dkk, menemukan bahwa kejadian menyenangkan dalam hal pertemanan dan pekerjaan diprediksikan dapat meningkatkan *subjective well being*. Frekuensi melakukan hubungan seksual juga berhubungan dengan kebahagiaan, sebagaimana kepuasan terhadap kehidupan seksual, jatuh cinta, interaksi dengan pasangan, tetapi memiliki sikap seksual yang liberal memiliki hubungan yang negatif. Tempat-tempat yang bagus di luar rumah, seperti laut, matahari, pegunungan, dan sebagainya juga dapat menghasilkan pengaruh yang positif. Tingkat yang paling tinggi ialah jatuh cinta dan memberikan efek

positif selama cinta tersebut berlangsung. Begitu juga dengan memiliki bayi. Namun, terkadang memiliki bayi juga dinilai sebagai suatu hal yang dapat menyebabkan stress.

k. Kompetensi

Terdapat hubungan positif antara kompetensi kecerdasan dan kebahagiaan meskipun hubungannya hanya sedikit. Mirip dengan pendidikan, kompetensi kecerdasan dapat menghasilkan aspirasi yang mungkin tidak dapat dipenuhi. Jika aspirasi tersebut tidak terpenuhi maka dapat meningkatkan kesenjangan dalam pencapaian tujuan.

Kemampuan sosial merupakan hal yang lebih penting dibandingkan dengan kemampuan sebelumnya. Argyle dan Lu menemukan bahwa individu yang ekstrovert memiliki kemampuan sosial yang lebih dan hal ini menjadi salah satu alasan dari kebahagiaan mereka. Selain itu, mereka juga senang karena kemampuan asertifnya yang lebih baik, yang diperantarai oleh hubungan ekstraversi dan kebahagiaan. Kemampuan sosial mengarahkan pada kebahagiaan karena hal tersebut dapat meningkatkan kemungkinan mencapai keinginan untuk berhubungan dengan orang lain. Secara kontras, individu yang tidak memiliki kompeten sosial cenderung ditolak secara sosial, dan menjadi terisolasi serta tidak memapu menemukan dukungan sosial atau persahabatan. Argyle dkk menemukan bahwa

kebahagiaan juga berhubungan dengan kepemimpinan, bekerja sama, dan kemampuan heteroseksual.

B. Mentor

1. Definisi Mentor

Mentor artinya pembimbing atau pengasuh. Secara bahasa, *mentoring* berasal dari bahasa Inggris “*mentor*” yang artinya penasehat. Jadi, Mentor adalah seseorang yang penuh kebijaksanaan, pandai mengajar, mendidik, membimbing, membina, melatih, dan menangani orang lain, maka hingga kini digunakan dalam konteks pendidikan, bimbingan, pembinaan, dan latihan. Mentor adalah orang yang bersahaja, yang dianggap bijak membimbing, memberi nasehat, menjadi konselor yang baik. Mentor tidak hanya berperan sebagai seorang pembimbing saja tetapi memiliki multifungsi yaitu selain sebagai guru (*teacher*), juga seorang pendukung (*sponsor*), pendorong (*encourage*), konselor (*counselor*) dan sahabat (*bestfriend*). Untuk itu seorang mentor harus memiliki karakter tertentu guna mencapai tujuan dari pelaksanaan mentoring.⁸

Mentor adalah orang yang siap secara mental dan pikiran untuk membimbing atau mengasuh orang lain agar melakukan proses perubahan menuju tujuan yang dikehendaki. Hal ini berarti pada diri seorang mentor telah ada kesiapan mental dan pikiran

⁸ Shalhah Abdullah, *Guru Sebagai Mentor* (Jakarta: PTS Pendidikan, 2005), 36.

untuk menjadi seorang mentor itu sendiri. Tanpa paksaan atau tanpa indoktrinasi dari orang lain atau dari lingkungannya. Kesadaran tersebut muncul dari konsep diri yang jelas tentang perannya sebagai mentor. Seorang mentor juga adalah orang yang memahami bahwa membimbing atau mengasuh orang lain membutuhkan proses. Disini seorang mentor harus memiliki pengetahuan tentang cara-cara membimbing orang lain secara berproses. Selain itu juga harus memiliki sifat sabar terhadap proses perubahan dari orang yang diasuhnya, yang mungkin membutuhkan waktu lama.

Dalam mengasuh atau membimbing orang lain tersebut, seorang mentor juga harus memiliki tujuan, sehingga proses perubahan itu berjalan dengan target yang jelas. Tanpa tujuan yang jelas, proses perubahan akan berjalan tanpa arah, tanpa kepastian, dan tanpa motivasi yang tinggi. Karena itu sebelum menjadi mentor, sang mentor perlu terlebih dahulu memahami tujuan dari proses perubahan yang diinginkannya dari orang yang diasuhnya.⁹

2. Profil Mentor Ideal

Sebenarnya gambaran ideal seorang mentor adalah Nabi Muhammad SAW. Beliau adalah mentor (*murobbi*) sejati. Jadi, secara konseptual jika ingin menjadi mentor ideal seharusnya

⁹ WD, *Menjadi Mentor Ideal*, Situs Islam: Klub Sekolah Mentoring Agama Islam (Online) <https://mentoring98.wordpress.com/2011/06/08/menjadi-mentor-ideal/> diakses tanggal 24 Maret 2018 pukul 10:52.

dengan mencontoh pribadi Nabi, terutama mencontohnya dalam membina atau mendakwahi orang lain.¹⁰

Namun secara sederhana gambaran mentor ideal dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Mentor ideal adalah mentor yang dapat memberikan keteladanan.
- b. Mentor ideal adalah mentor yang rajin memberikan “setoran” kebaikan kepada orang yang dibinanya.
- c. Mentor ideal adalah mentor yang cakap berkomunikasi (memberikan penjelasan, arahan, dan motivasi).

Selain itu, ciri-ciri mentor ideal antara lain :

- a. Memiliki pengetahuan tentang Islam sebagai *minhajul hayah* (metode hidup), khususnya menguasai kurikulum pembinaan.
- b. Mempunyai kemampuan membaca dan menulis huruf Arab.
- c. Tidak terbata-bata dalam membaca Al-quran.
- d. Mempunyai kemampuan mengorganisir.
- e. Mempunyai kemampuan merespon dan menyelesaikan masalah.
- f. Mempunyai kemampuan menyampaikan ide dan pengetahuannya kepada orang lain.
- g. Berusaha menghiasi dirinya dengan akhlaq Islami, khususnya akhlaq sebagai seorang mentor.

¹⁰ Ibid.