

Riasnugrahani, Missiliana, *Book Review: Self Esteem Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self Esteem*, dalam Psikomedia (Jurnal Psikologi Maranatha), ISSN: 1441-9285, hal. 35

## **Book Review : Self Esteem Research, Theory, and Practice : Toward a Positive Psychology of Self Esteem**

**Missiliana Riasnugrahani**

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung

Buku ini dibuat oleh Christopher J. Mruk untuk menjelaskan tentang pandangan yang lebih komprehensif tentang Self Esteem. Penulis menyadari bahwa topik Self Esteem adalah topik tertua yang paling diminati bahkan masih terus diperdebatkan sejak tahun 50an. Buku ini merupakan buku edisi ke tiga. Penulis menerbitkan edisi ini untuk melengkapi edisi-edisi sebelumnya yang telah ditulisnya. Perbedaan edisi ini dengan edisi sebelumnya terletak pada penambahan data-data mengenai penelitian terbaru dalam bidang Self Esteem, untuk semakin memperjelas dan menjawab kritik-kritik yang ditujukan pada edisi kedua. Selain itu terdapat bab baru yang mengaitkan Self Esteem dengan Positive Psychology, karena penulis menganggap Self Esteem adalah topik yang sangat terkait, dengan Positive Psychology tapi belum ada yang mengeksplorasi dan menjadikannya bagian penting dalam pembahasan Positive Psychology.

Christopher J. Mruk adalah seorang Profesor pada Fakultas Psikologi Universitas Firelands College di Ohio. Penulis mendapat gelar dan terlatih dalam bidang learning and cognitive psychology, dan humanistic clinical psychology. Penulis juga berpengalaman dalam bidang konseling dan telah lebih dari 20 tahun mengajar Psikologi dan melakukan training terhadap praktisi kesehatan mental. Oleh karenanya penulis memperoleh penghargaan sebagai Distinguished Teaching dan Distinguished Creative Scholarship. Penulis juga telah banyak menulis buku, artikel, dan bab-bab khusus dalam buku-buku karya orang lain.

Buku ini terdiri dari tujuh bab yang menjelaskan secara runtut dan detil tentang awal mula konsep Self Esteem, definisi-definisi yang selama ini dipakai, sampai pada teori Self

Esteem yang lebih komprehensif sebagai abstraksi dari keseluruhan teori sebelumnya, bahkan mulai dikaitkan dengan konsep Positive Psychology. Bab pertama, memusatkan pada pendefinisian Self Esteem, yang dimulai dengan kecenderungan pendefinisian Self Esteem sebagai faktor-faktor tunggal yang pada akhirnya bermuara pada pendefinisian yang lebih komprehensif yang diistilahkan penulis sebagai Two Factor Definition, yaitu faktor Competence dan Worthiness. Competence merupakan sekumpulan fisik, kognitif dan keterampilan sosial yang dimiliki individu, yang memungkinkan individu untuk melakukan berbagai tindakan dalam mengatasi problema hidup sehari-hari dan untuk mencapai tujuan pribadinya. Sedangkan worthiness merujuk pada perasaan, evaluasi subjektif individu tentang nilai-nilai, atau kualitas dari tindakan tersebut. Konsep ini dianggap lebih baik untuk menjelaskan Self Esteem sebagai konsep yang dinamis karena konsep dua faktor ini dapat saling melengkapi kelemahan dari faktor-faktornya jika berdiri sendiri-sendiri. Penulis menjelaskannya sebagai “pengisian terhadap ruang semantic” yang selama ini ada dalam definisi terdahulu. Competence dibutuhkan oleh worthiness karena hanya beberapa tindakan yang memiliki arti positif bagi individu, sebaliknya worthiness menyeimbangkan competence karena tidak semua yang dilakukan secara efektif pasti berharga untuk individu.

Bab dua, berfokus pada isu-isu metodologi tentang problem-problem dalam penelitian-penelitian Self Esteem, Problem-problem yang antara lain muncul adalah isu paradox misalnya apakah Self Esteem adalah trait atau state, atau apakah Self Esteem merupakan produk dari perkembangan atau proses perkembangan. Problem lain yang muncul adalah tentang cara pengukuran Self Esteem serta keilmiahan pengukuran. Bab tiga berisi penelitian-penelitian ilmiah terbaru dalam beberapa tahun terakhir. Penulis menambahkan kurang lebih 150 referensi penelitian terbaru dalam buku ini dibandingkan edisi sebelumnya. Melalui bab ini pembaca dapat memperoleh informasi tentang sumber-sumber pembentuk ataupun faktor-faktor yang mempengaruhi Self Esteem. Bab empat berisi tentang teori tentang Self Esteem mulai dari pendekatan tradisional seperti Jamesian Tradition, pendekatan kontemporer seperti Terror Management Theory and Sociometer Theory, bahkan sampai program-program yang dapat digunakan untuk meningkatkan Self Esteem seperti “Ten days to Self Esteem” dari Burns.

Bab lima berisi tentang teori Self Esteem dari Mruk, yang kurang lebih memiliki isi yang sama dengan edisi sebelumnya, dengan tambahan yang lebih lengkap tentang perkembangan Self

Esteem pada anak-anak dan bagaimana pengelolaan Self Esteem pada masa dewasa. Penambahan teori ini menunjukkan bagaimana Self Esteem berubah dan berkembang sepanjang kehidupan. Bab enam, berisi program peningkatan Self Esteem berdasarkan teori dua faktor dari Mruk. Bab ini sangat rinci dalam menjelaskan program-program yang dapat diterapkan dalam setiap minggu maupun setiap sesinya. Lebih dari itu terdapat pula hal-hal baru tentang bagaimana menerapkan program ini dalam seting individual. Informasi ini berikut lembar kerja program diletakkan pada lampiran dari buku ini. Terakhir, bab tujuh, menjelaskan konsep Self Esteem berkaitan dengan Positive Psychology. Penulis mendahuluinya dengan membandingkan Humanistic Positive Psychology dengan Positivistic Positive Psychology. Bab ini bertujuan untuk menjelaskan kedudukan penting dari Self Esteem dalam Positive Psychology.

Buku ini memberikan pandangan baru tentang bagaimana mendefinisikan dan menjelaskan Self Esteem secara lengkap dan komprehensif. Buku ini dapat digunakan baik oleh akademisi maupun praktisi dalam bidang konseling, pendidikan, perawat, psikologi maupun pekerja sosial. Bagi akademisi, bab yang paling menarik mungkin adalah bab dua sampai lima yang menjelaskan secara lengkap tentang teori dan penelitian. Sementara praktisi klinis mungkin akan lebih memilih bab empat sampai enam yang menjelaskan bagaimana Self Esteem berkaitan dengan masalah sehari-hari dan bagaimana menolong orang lain untuk menghadapi masalah tersebut secara efektif. Sementara bab satu dan tujuh, akan berguna baik bagi akademisi maupun praktisi, karena mendefinisikan Self Esteem adalah isu yang paling penting saat ini dan hubungannya dengan positive psychology akan menjadi hal yang penting di masa yang akan datang.

Keistimewaan lain dari buku ini adalah paparan yang sistematis dan komprehensif dari penulis tentang teori Self Esteem, karena buku ini bergerak dari penjelasan tentang penelitian, selanjutnya teori dan berakhir dengan praktis. Hal ini tidak dimiliki oleh banyak buku, karena biasanya buku hanya menekankan pada satu atau dua pendekatan saja. Ketiga pendekatan penulisan ini yaitu, penelitian, teori dan praktis, tidak terlepas dari keahlian yang dimiliki penulis sebagai akademisi, peneliti maupun praktisi, sehingga buku ini menjadi buku yang dapat menjawab berbagai kebutuhan profesi yang ada saat ini.

Book detail :

Penulis : Christopher J. Mruk

Penerbit : Springer Publishing Company, Inc : NY (2006)

Number of Pages : 294pp

ISBN : 0-8261-0231-X