



Judul Buku : Yang Aku Tahu dengan Pasti

Penulis : Oprah Winfrey

Penerbit : Gramedia Pustaka Utama

Tahun Terbit : 2015

ISBN : 978-602-03-1585-0

Jumlah Halaman : 200 halaman

“Apa yang kau tahu dengan pasti? Tentang kau— kehidupanmu, tentang apa saja, dan tentang segala hal...”. Almarhum Gene Siskel, seorang kritikus film melontarkan pertanyaan tersebut kepada Oprah Winfrey, seorang pengusaha sekaligus selebriti Amerika Serikat yang namanya populer setelah membawakan sebuah program televisi The Oprah Winfrey Show.

Satu pertanyaan singkat tersebut menjadikan Oprah larut dalam pikirannya bahkan hingga terjaga hingga hilir malam untuk mencari tahu apa yang ia pahami tentang segala hal yang berarti dalam hidup. Hal apa saja yang menyebabkan kehidupan yang kita jalani sekarang menjadi “hidup”. Hal-hal seperti bagaimana kita sebagai manusia dapat menemukan kegembiraan, bagaimana kita dapat menjalani hidup yang penuh warna dipenuhi kegembiraan tersebut, fleksibilitas dalam hidup, apa saja rahasia menjaga koneksi dengan orang lain, bagaimana cara menanggapi musibah dari segala sudut pandang, kapan waktu yang tepat untuk bersyukur, hingga kepastian akan terjadinya sebuah kemungkinan— seluruh hal tersebut Oprah telusuri dan tuangkan dalam buku ini.

Buku ini berisi tulisan dari pengalaman kehidupan Oprah dari ia kecil hingga beranjak dewasa dan merupakan bukti sebuah proses bagaimana ia mendapatkan jawaban atas pertanyaan tersebut. Buku ini menyampaikan hal-hal yang akhirnya ia ketahui dengan pasti seiring proses pertumbuhan melalui berbagai pahit-manisnya pengalaman hidup.

Dalam buku ini, Oprah mengatakan bahwa hal-hal yang ia tahu dengan pasti sifatnya berperan untuk masa kini. Boleh jadi hal-hal tersebut akan sama di waktu yang akan datang, boleh jadi pula berbeda. Ketika manusia diberikan kehidupan di bumi, disaat itu juga kita mulai membuka diri terhadap dunia dan belajar akan banyak hal. Bagaimana cara kita belajar menanggapi segala hal itulah yang mempengaruhi seberapa besar kepastian yang didapat oleh tiap individu untuk mendapatkan kegembiraan, fleksibilitas, koneksi, rasa syukur, dan peluang yang ada untuk mencapai puncak kesuksesan.

Digaris bawahi kembali, buku ini diangkat dari kumpulan pengalaman pribadi Oprah, dikemas secara detail dan juga menarik. Apabila dipandang melalui kacamata psikologi, kita dapat melihat adanya teori *Social learning* yang tersirat. *Social learning* merupakan sebuah teori dalam ilmu psikologi yang dikemukakan oleh Albert Bandura— seorang tokoh psikologi populer. Dijelaskan dalam teori ini, bahwa segala aktivitas dan perilaku yang dilakukan oleh manusia ada akibat timbal-balik sebuah interaksi yang terus menerus terjadi antara beberapa pengaruh yakni pengaruh kognitif, *behavioral*, serta pengaruh lingkungan. Ketiga pengaruh tersebut dapat ditinjau secara tersirat dalam pengalaman hidup Oprah.

Sepanjang hidupnya, Oprah terus bertemu banyak orang baru yang menjadikan dirinya terbentuk seperti sekarang. Lima ciri terbentuknya teori *social learning* seperti perkembangan plastisitas, model triadic, perkembangan teori kognitif sosial menggunakan perspektif agen, self-regulation, dan moral agency terlihat dalam diri Oprah. Kelima hal tersebut membuat dirinya memiliki fleksibilitas untuk belajar hal baru, pengembangan diri disaat berinteraksi dengan orang lain, belajar mengontrol kualitas hidup dengan baik sehingga ia memiliki *self efficacy* yang tinggi, memiliki regulasi diri yang stabil serta manajemen perilaku moral yang baik hingga akhirnya ia mencapai puncak kesuksesan dan dapat mengerti sebab-akibat segala kepastian yang terjadi dalam hidupnya.

Buku ini cocok untuk Anda yang sedang mencari arti dari segala kepastian dalam hidup. Anda dapat segera melakukan peminjaman buku ini di Perpustakaan UPJ. Pada kesimpulannya, buku ini mengajarkan bagaimana kita dapat meraih kestabilan dan kepastian di masa kini. Jangan ragu untuk dapat hidup di masa kini dan selalu percaya akan

kemampuan diri sendiri. Jangan terlalu memikirkan hal negatif yang belum terjadi atau terlalu bersedih untuk kesalahan masa lampau. Ambil setiap kesempatan yang ada agar dapat hidup terus maju dan jangan lupa untuk raih kebahagiaan melalui pengalaman-pengalaman yang telah dilewati.

Oleh:

Nama : Nadhira Aulia Putri

Prodi : Psikologi

NIM : 2021031068