



KECAKAPAN PRIBADI

Tim Kecakapan Pribadi Sistem Informasi
UPN “Veteran” Jawa Timur





EMPATI



- Kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan serta pengalaman orang lain dari sudut pandang mereka, tanpa kehilangan identitas diri sendiri.
- Menurut Carl Rogers, empati adalah kemampuan untuk merasakan dunia batin orang lain seolah-olah itu dunia kita sendiri, tanpa kehilangan “seolah-olah” tersebut .



JENIS EMPATI

- Empati Kognitif: Kemampuan untuk memahami sudut pandang orang lain secara intelektual.
- Empati Emosional (Afektif): Kemampuan untuk merasakan emosi yang dirasakan orang lain.
- Empati Welas Asih (Compassionate Empathy): Gabungan dari kognitif dan emosional, ditambah keinginan untuk membantu



ASPEK EMPATI

- Empati Kognitif: Jenis ini berfokus pada **pemahaman intelektual** tentang apa yang dirasakan orang lain. Orang dengan empati kognitif dapat memahami perasaan orang lain dengan menggunakan pemikiran dan alasan, tetapi mereka mungkin tidak merasakannya secara emosional.
- Contoh:
Seorang pemimpin tim yang bisa memahami tantangan yang dihadapi anggotanya tanpa harus merasakannya sendiri dan dapat menawarkan solusi yang rasional.



ASPEK EMPATI

- Empati Emosional: Empati emosional adalah kemampuan untuk **merasakan apa yang orang lain rasakan**, sehingga menciptakan hubungan yang lebih dekat secara emosional. Ini melibatkan pembagian perasaan yang sangat mirip atau bahkan sama dengan orang lain.
- Contoh: Seorang sahabat yang merasakan kesedihan yang mendalam ketika temannya kehilangan orang yang terkasih.



ASPEK EMPATI

- Empati Kompensatori (Empathy in Action): Ini melibatkan **tindakan** untuk membantu atau mendukung orang lain berdasarkan pemahaman dan perasaan yang kita alami. Empati jenis ini bukan hanya merasakan atau memahami perasaan orang lain, tetapi juga bertindak untuk meredakan penderitaan mereka.
- Contoh: **Contoh:** Memberikan pelukan atau bantuan fisik kepada seseorang yang sedang berduka atau membantu seorang teman yang kesulitan dalam pekerjaan rumah mereka.

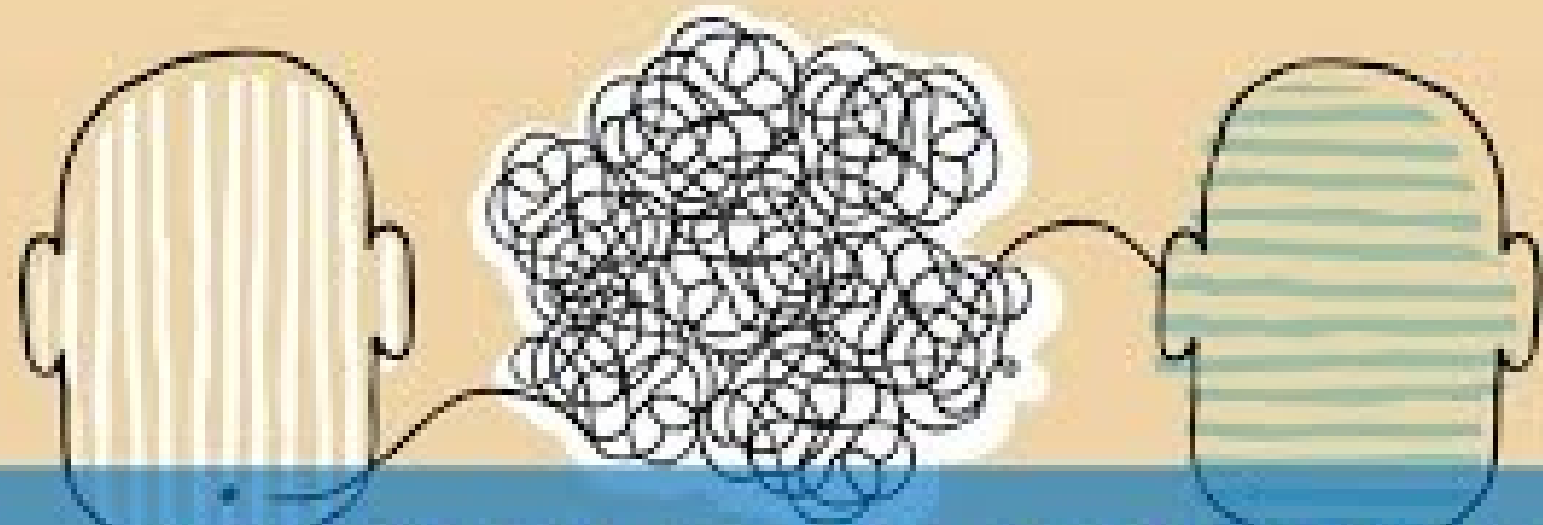
PENTINGNYA EMPATI



- Meningkatkan hubungan antar individu
- Mengurangi Konflik
- Menyehatkan tubuh dan pikiran - bahagia
- Meningkatkan kemampuan komunikasi
- Menumbuhkan Kepedulian Sosial

EMPATI VS SIMPATI





SIMPATI X EMPATI



Bunga tidak hadir selama seminggu tanpa memberi kabar. Saat kembali, ia terlihat lesu dan kurang bersemangat.



EMPATI VS SIMPATI

Aspek	Empati	Simpati
Fokus	Mengalami perasaan orang lain	Merasa kasihan terhadap perasaan orang lain.
Keterlibatan Emosional	Tinggi, melibatkan perasaan pribadi.	Lebih terbatas, tidak selalu melibatkan perasaan pribadi.
Respons	Cenderung lebih aktif, bisa berupa dukungan atau bantuan.	Lebih pasif, berupa ungkapan rasa kasihan atau prihatin.
Contoh	Memahami kesedihan seseorang dan menawarkan dukungan emosional yang tulus.	Mengatakan "Saya menyesal mendengarnya" tanpa terlibat lebih lanjut.

MELATIH EMPATI



- Mendengarkan secara aktif
- Bertanya sebelum menghakimi
- Membaca kisah dari berbagai latar belakang
- Refleksi diri secara rutin
- Melibatkan diri dalam kegiatan sosial

PERAN EMPATI DI KEHIDUPAN SEHARI-HARI

- **Di Tempat Kerja:** Empati dalam tim dapat meningkatkan kerja sama dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.
- **Dalam Hubungan Pribadi:** Empati dapat memperkuat hubungan antara pasangan, teman, dan keluarga dengan menunjukkan bahwa kita peduli dan memahami perasaan mereka.
- **Dalam Pendidikan:** Guru yang menunjukkan empati dapat menciptakan suasana belajar yang aman dan mendukung, sehingga siswa merasa dihargai dan didengar.

"Empati adalah kemampuan untuk memahami perasaan orang lain, menerima sudut pandang mereka, menghargai perbedaan perasaan orang terhadap berbagai macam hal, menjadi pendengar dan penanya yang baik."
— Budiningsih (2008)



THANK YOU

