

Tumbuhkan Rasa Empati Terhadap Sesama

Apa kamu pernah memeluk orang-orang terdekatmu erat-erat ketika sedang dalam keadaan terpuruk dan membutuhkan dukungan? Jika iya, apa kamu pernah merasa ingin membantu meringankan bebannya dan membuat dia kembali bahagia? Kemudian kamu berusaha untuk menenangkannya dan menghiburnya atau bahkan membantunya menyelesaikan masalah yang dihadapi? Demikianlah sejatinya kemampuan empati bekerja dalam diri kita.

Empati merupakan kemampuan untuk dapat memahami dan merasakan apa yang dirasakan dan dipikirkan oleh orang lain, serta menempatkan diri dalam situasi atau perspektif mereka. Empati mampu menggerakkan hati manusia untuk bertindak dan melakukan sesuatu. Ini melibatkan lebih dari sekedar mengenali emosi orang lain; empati juga mencakup kepekaan terhadap perasaan, kebutuhan, dan pandangan mereka. Dengan empati, seseorang dapat berinteraksi dengan orang lain secara lebih penuh pengertian dan mendalam, yang membantu membangun hubungan yang lebih kuat dan harmonis.



Sumber Gambar: <https://www.pinterest.com/>

Manfaat Memiliki Rasa Empati

Memiliki rasa empati memberikan banyak manfaat, baik dalam hubungan interpersonal maupun dalam kesejahteraan pribadi. Menurut *e-book* 'Jadilah Diri Sendiri' karya Ahmad Dzikran, manfaat empati ini tidak hanya dirasakan oleh diri sendiri, melainkan juga oleh orang-orang di sekitar, yaitu:

1. Hidup Lebih Bahagia

Ketika kamu berempati terhadap sesama, kamu akan menumbuhkan belas kasih terhadap sesama. Hal ini membuatmu peduli terhadap sesama dan melepaskan perasaan-perasaan negatif seperti iri hati dan kebencian. Dengan demikian, hidupmu

akan menjadi lebih bahagia karena kamu tidak lagi menghabiskan waktu untuk membenci sesama.

2. Hidup Lebih Sehat

Perasaan dan hubungan yang positif dapat meningkatkan kesehatan seseorang. Mereka yang menunjukkan rasa kasih dan kepedulian terhadap sesama terbukti memiliki denyut jantung yang jauh lebih stabil dibandingkan mereka yang hidup dalam emosi negatif. Rasa empati juga bisa menghindarkanmu dari berbagai macam penyakit.

3. Jauh dari Sikap Sombong dan Egois

Menurut situs dosen.ung.ac.id, ketika seseorang merasakan apa yang dialami oleh orang lain, maka mereka takkan lagi bicara dengan sembarangan. Pola pikir mereka akan berubah, mereka tidak lagi mementingkan diri sendiri.

4. Sebagai Sarana Evaluasi Diri

Sejatinya, empati adalah usaha mengevaluasi diri sendiri dan mengembangkan diri menjadi lebih baik lagi. Dengan melihat dan memahami apa yang dirasakan orang lain, manusia belajar untuk mengevaluasi dirinya sendiri.

5. Hidup Dipenuhi Kebajikan

Ketika kamu menunjukkan empati dan bersikap baik terhadap sesama, orang-orang di sekitarmu juga akan membalas perbuatan baikmu itu. Hidupmu akan penuh dengan kebaikan-kebaikan tak terduga dan kamu akan diberi kemudahan dalam menjalani hidup.



Sumber Gambar: <https://img.freepik.com/>

Cara Menumbuhkan Empati Terhadap Sesama

Menumbuhkan rasa empati terhadap sesama adalah proses yang membutuhkan kesadaran, latihan, dan keterbukaan. Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu kamu meningkatkan dan menumbuhkan rasa empati:

1. Mendengarkan dengan penuh perhatian.
2. Belajar untuk melihat dari perspektif orang lain.
3. Mengembangkan kesadaran diri emosional.
4. Membaca dan menonton konten yang memperluas wawasan.
5. Berinteraksi dengan berbagai orang.
6. Praktikkan kebaikan dan kepedulian.
7. Refleksi dan evaluasi diri.
8. Latihan empati secara berkala.

9. Menahan penilaian.

Dengan menerapkan cara-cara ini dalam kehidupan sehari-hari, kamu dapat mengembangkan rasa empati yang lebih dalam dan tulus terhadap orang lain, yang pada gilirannya akan memperkaya hubungan kamu dan meningkatkan kualitas hidup kamu serta orang-orang di sekitar kamu.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Mari bersama-sama membangun dunia yang lebih baik dan menjadikan empati sebagai kebaikan dari diri kita. Dengan lebih banyak empati, kita bisa menciptakan lingkungan yang lebih harmonis, saling mendukung, dan penuh pengertian. Empati adalah hadiah yang bisa kita berikan kepada diri sendiri dan orang lain, setiap hari.