

Aku dan Kemampuan Empatiku



Tujuan Pembelajaran



Mengukur tingkat kemampuan empati diri sendiri



Merekonstruksi pengetahuan berdasarkan pengalaman pribadi



Menampilkan pengetahuan dalam bentuk bermain peran



Membangun sikap empati dalam praktek kehidupan keseharian

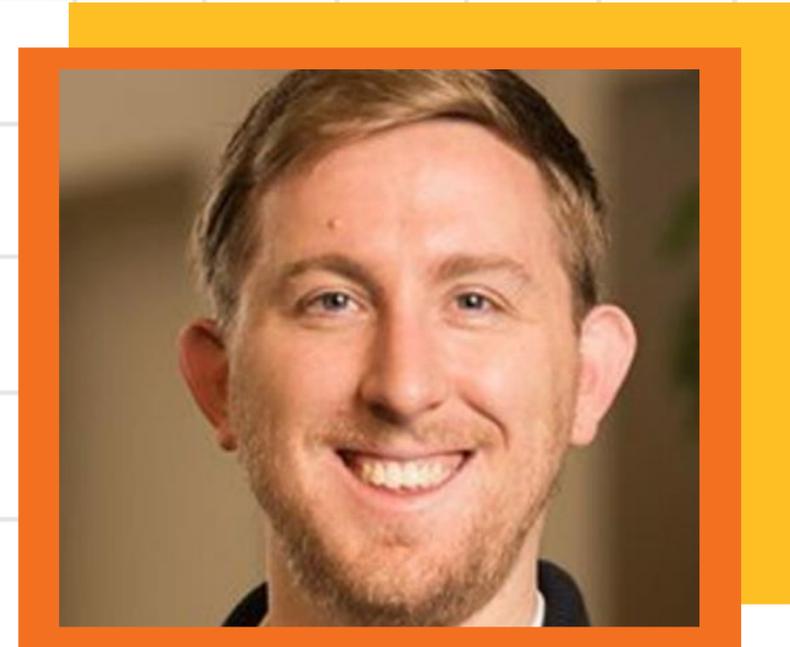


Definisi Empati

Empati adalah kemampuan merasakan emosi yang sama seperti orang lain, terutama dalam situasi tidak langsung akibat pengalaman yang dialami orang tersebut

(Wondra & Ellsworth, 2015).

W
o
n
d
r
a

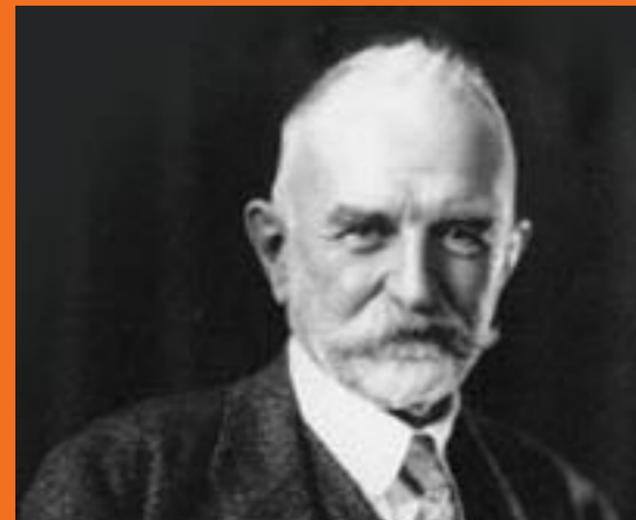


E
l
l
s
w
o
r
t
h





R
o
b
e
r
t



M
e
a
d

Teori Empati

Empati awalnya disebut *einfuhlung* oleh **Robert Vischer (1873)**, berarti proyeksi spontan terhadap emosi orang lain.

Dalam psikologi, empati adalah kemampuan memahami situasi, emosi, dan pikiran orang lain serta menyesuaikan perilaku (**Mead, 2018**).



Dua Macam Empati

Empati Afektif

Merasakan emosi orang lain, misalnya merasa cemas saat mendeteksi kecemasan mereka



Empati Kognitif

Memahami perspektif dan emosi orang lain, misalnya saat bernegosiasi atau memotivasi



Manfaat Empati



Membantu individu yang sulit bersosialisasi untuk dapat bersosialisasi dengan baik.

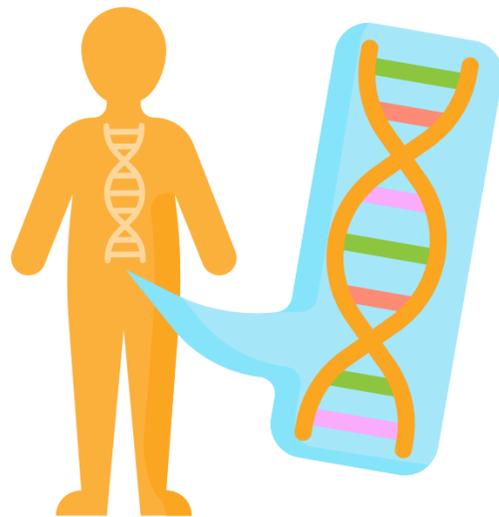


Membantu kita mengatur emosi



Membangun sikap kolektif dan saling tolong-menolong

Faktor - Faktor Empati



Faktor
genetik



Pendidikan



Kondisi
Sosial

Indikator Empati

1

Mendengarkan aktif terhadap cerita atau ungkapan lawan bicara.

2

Menyusun kata-kata yang sesuai untuk menggambarkan emosi lawan bicara

3

Menggunakan kata-kata tersebut untuk menunjukkan pemahaman terhadap situasi dan perasaan mereka.



Menunjukkan Empati atau Mendeteksi Emosi Lawan Bicara Menggunakan Bahasa Tubuh

Kedekatan:
Menjauh atau mendekat sesuai kenyamanan



Sentuhan:
Menepuk pundak menunjukkan empati

Penentuan Posisi:
Gestur seperti membuka atau menyilangkan tangan



Ekspresi Wajah:
Ekspresi wajah dan kontak mata



Bernafas:
Napas cepat dan pendek menandakan kecemasan atau gugup



Fase Belajar Empati

Fase Ketidaktahuan

Belum sadar pentingnya empati dan tidak menunjukkan indikator empati

Fase Pembelajaran

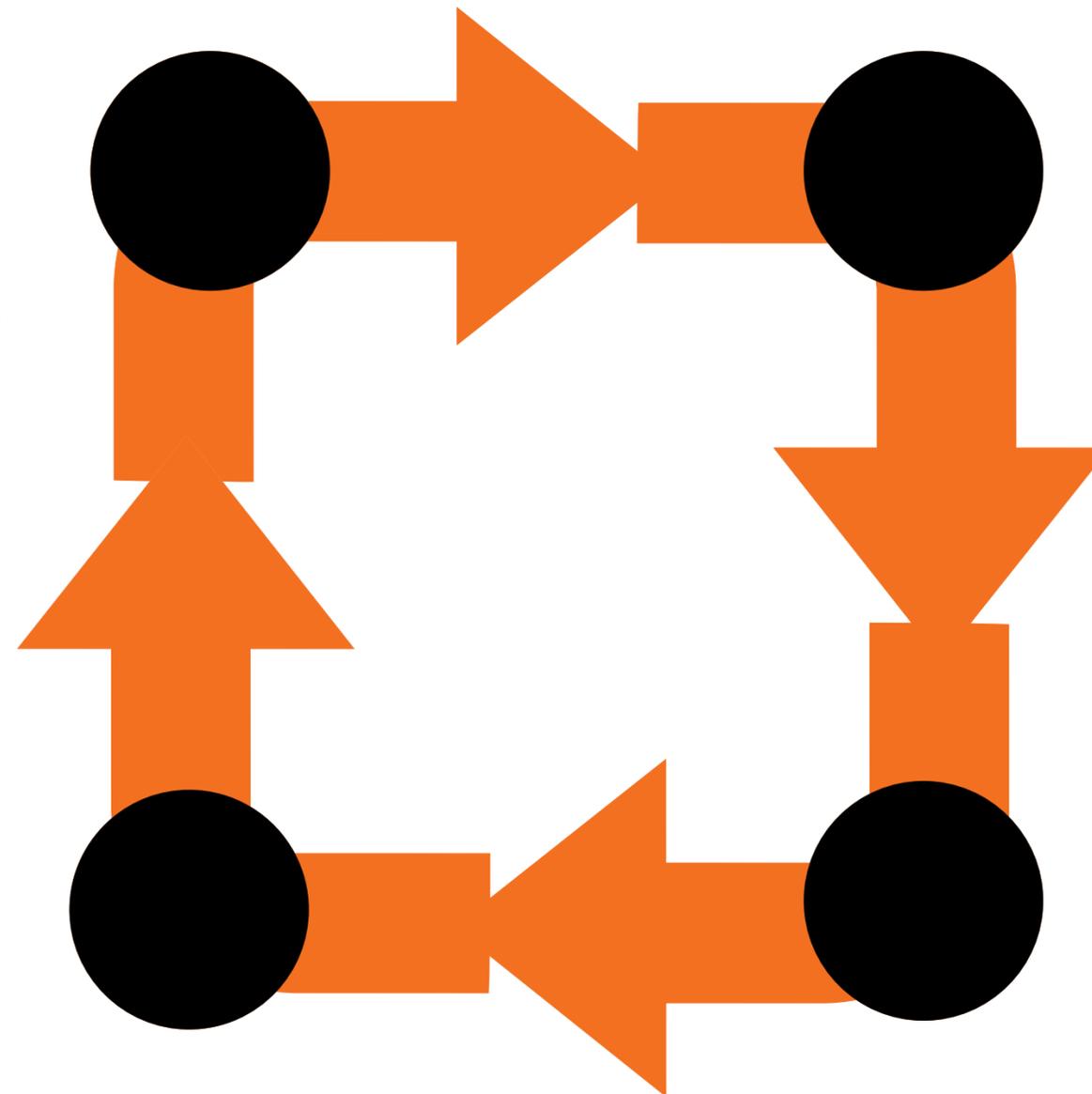
Sudah terbiasa menunjukkan empati dalam berbagai situasi

Fase Pengakuan

Menyadari pentingnya empati, tetapi belum mampu menunjukkannya

Fase Kesadaran

Mulai menunjukkan empati, tetapi masih sering terlewat





INDONESIA

Wahana Visi Indonesia bermitra dengan World Vision yang mendukung KOICA PMC Project yang bertujuan untuk meningkatkan Rehabilitasi Sosial bagi Remaja Rentan di Indonesia yang di inisiasi oleh Korea Institute for Development Strategy (KDS). ReBach Internasional dan World Vision Korea dan didanai oleh Korea Cooperation Agency (KOICA)



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id