

Ada **dua tipe orang** di dunia ini. Mereka yang **cenderung lebih peka** dan mereka yang **bawaannya cuek banget**, hm..

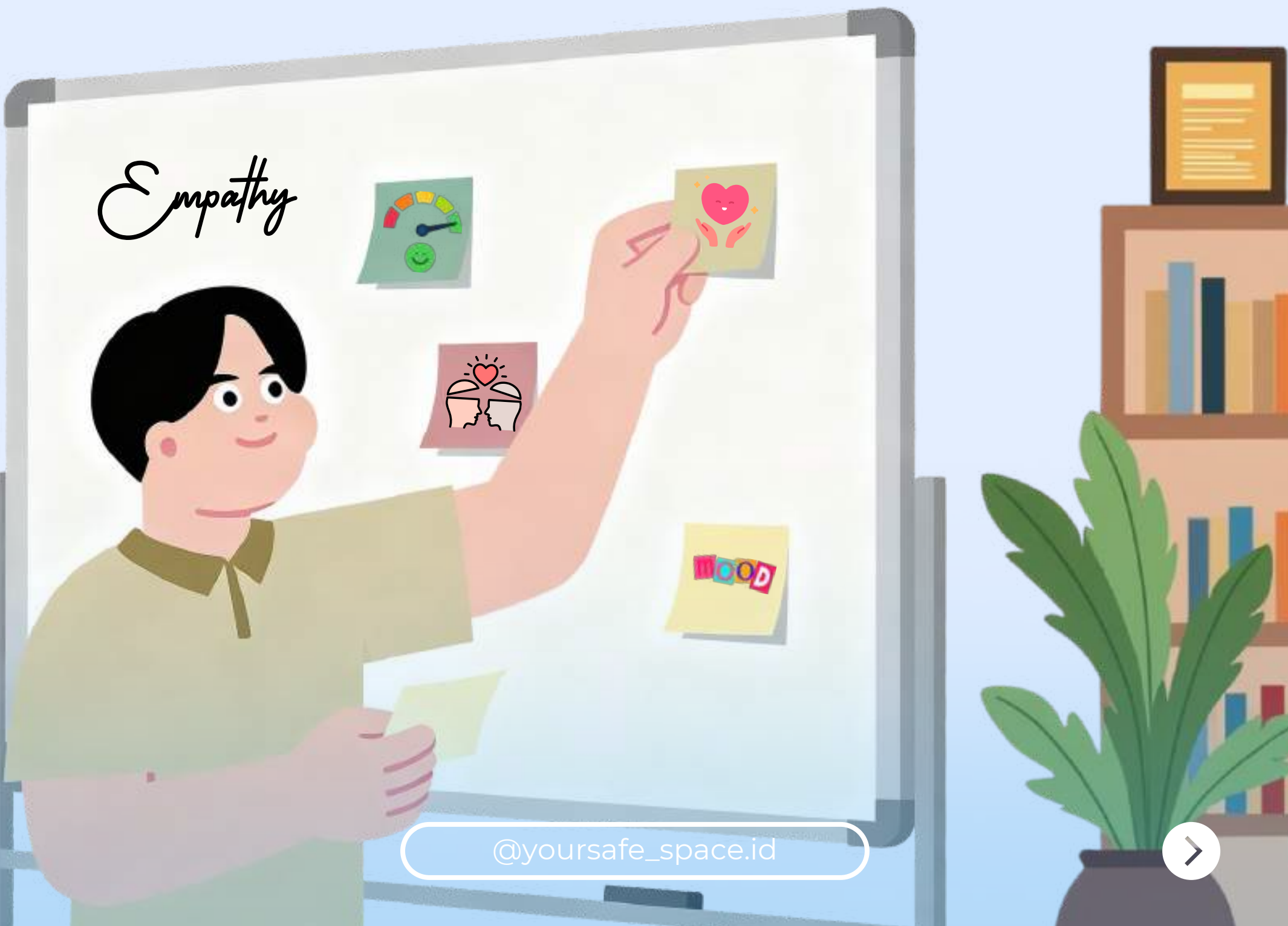


Swipe



@yoursafe_space.id

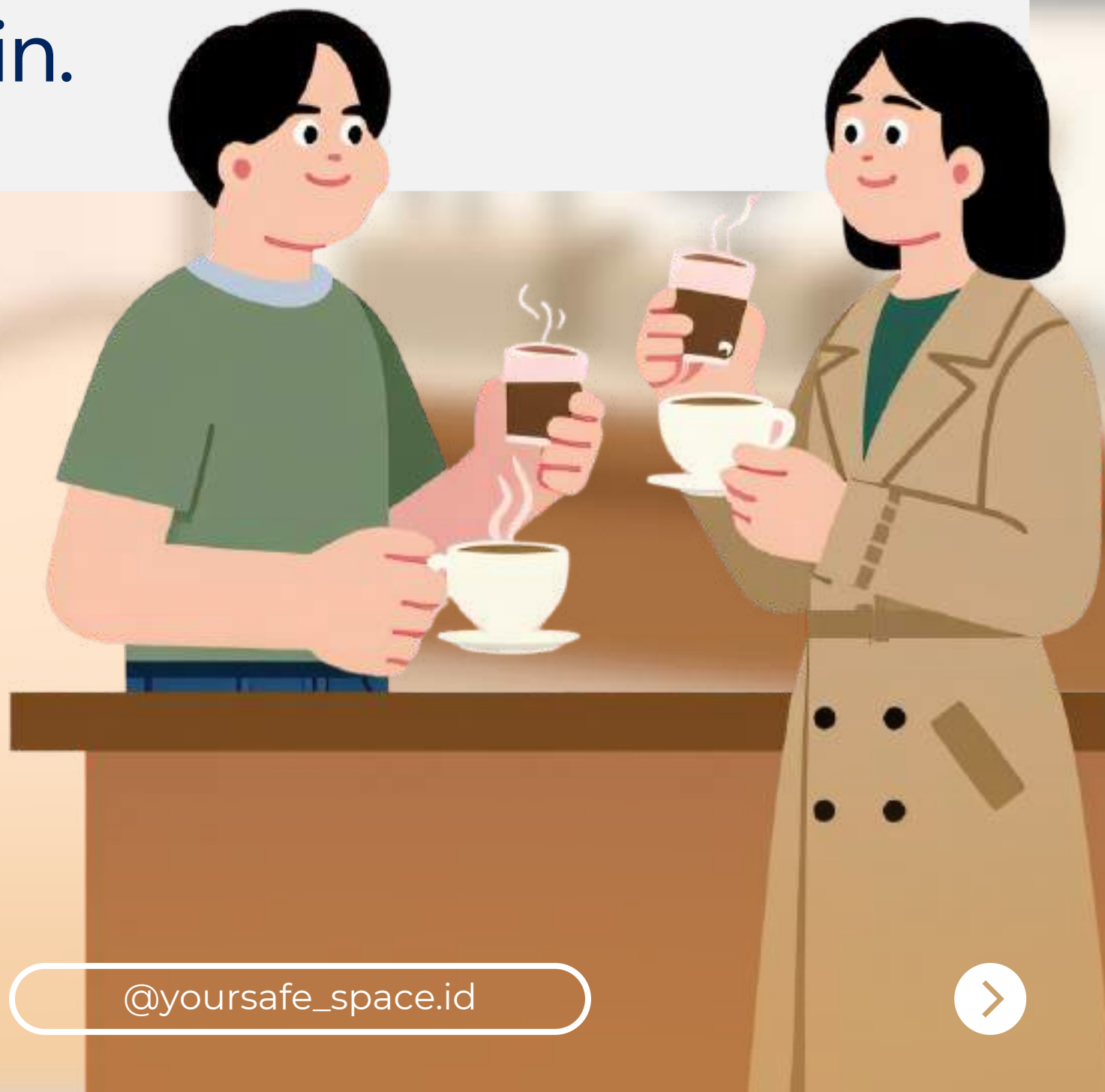
Tenang, ini aman kok karna
setiap orang memiliki
tingkat empati yang
berbeda-beda.





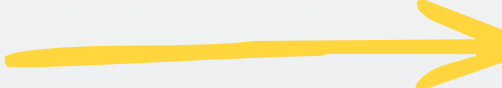
Empati dikenal sebagai kemampuan dalam menempatkan diri dalam point of view orang lain serta **memahami** apa yang orang lain rasakan.

Dalam setiap **tahap** perkembanganmu, **empati** selalu punya tempat yang **memengaruhi** keterampilanmu dalam **bersosialisasi** dengan orang lain.



Secara singkatnya **empati** diketahui sebagai “perasaan **sedih** ketika **orang** lain juga merasa sedih”.



Tetapi **kemampuan** ini memiliki beberapa bentuk **utama** loh, seperti.. 

1

Perspective Taking :

Kemampuan melihat dari *POV* orang lain.



2

Emphatic Concern :

Rasa peduli ataupun kasihan terhadap orang lain.

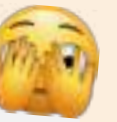


3

Fantasy

:

Sudah terbawa suasana ketika membaca maupun menonton film.



4

Personal Distress :

Ikut merasa tidak nyaman ketika melihat orang lain kesulitan





Tinggi atau **rendahnya** empati tiap orang **dipengaruhi** oleh berbagai faktor dari **lingkungan maupun** dari diri sendiri.

Meski begitu, empati merupakan sebuah **soft skill** penting yang wajib dilatih sebab kurangnya empati pada **seseorang** dapat membuat kita terburu-buru **menghakimi** dan meningkatkan peluang **menyakiti** orang lain tanpa disadari.



So *Safemates* mari bersama-sama **menghadirkan** diri sendiri yang **penuh** akan rasa **empati** seimbang agar kita dapat **peduli** dengan sadar dan **menghindari** relasi yang dapat renggang akibat kurangnya rasa memahami **satu** sama lain



Save for Later



TALK TO US

By Direct Message
@yoursafe_space.id

@yoursafe_space.id



REFERENSI

Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>

Muntamah, B. S., & Pratama, M. F. (2025). Peer attachment with emotion regulation: The influence of affective and cognitive empathy as moderators. *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 20(1), 18-27. <https://doi.org/10.32734/psikologia.v20i1.19972>.