

Smart, Creative and Entrepreneurial



Universitas
Esa Unggul

KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN KONSELING GIZI

Prodi Ilmu Gizi

SESI 05

KONSELING EFEKTIF





MENGENALI EMOSI DAN BEREMPATI

Universitas
Esa Unggul

Dapatkah Anda Mengenali Emosi – Emosi dari Pernyataan Ini?

- “ Sebenarnya saya tidak ingin menurunkan BB , tapi... suami komplain terus ”
- “ Saya pikir menyiapkan makanan rendah garam tidak susah, Tapi...siapa ya yang akan mengawasi pada saat masak, saya kan kerja.
- “Suami saya menyuruh saya ikut senam ... Menurut ibu sebaiknya olah raga berapa kali seminggu?
- “Biar saja, masakan saya buat sesuai dengan diit saya yang mengurangi lemak dan garam, biar saja suami dan mertua ikut. Mereka kan juga ikut sehat he he”

EMPATI

- Empati = kemampuan untuk menyadari, memahami, dan menghargai perasaan dan pikiran orang lain
- Peka/peduli terhadap apa, bagaimana dan latar belakang perasaan dan pikiran orang lain.
- Menghargai perasaan orang lain
- Perbedaan simpati dan empati?

Simpati = memahami perasaan orang lain, tapi kita bukan orang tersebut.

Empati = perasaan seolah – olah kita adalah orang lain

Memahami Perasaan

- Perasaan akan mempengaruhi pengambilan keputusan yang akan dilakukan.
- Membantu orang lain mengutarakan perasaannya :
 - Memberi perhatian penuh
 - Mendengarkan dengan aktif
 - Memperhatikan gerak tubuh dan ekspresikannya
- Merefleksikan perasaan tersebut dengan kalimat sederhana dan jelas

Universitas
Esa Unggul

Simpati VS Empati

“ Benar bu..., suami ibu tidak bijaksana sekali, masa’ istrinya mau ikut senam saja nggak boleh! Padahal dia juga dapat manfaatnya ya..., payah banget dehh...”

“Saya mengerti kalau ibu sedang bingung dan ragu – ragu apakah IBU BOLEH IKUT SENAM HAMIL, karena suami ibu masih tidak mengizinkannya ya . . .”

Kemampuan dalam Berempati

Menahan Emosi :

- ✓ Menahan reaksi spontan saat orang lain sedang berbicara
- ✓ Bijaksana dalam menghadapi kekesalan

Memberi pertanyaan mendalam misalnya dengan menanyakan perasaan orang yang berbicara

Memusatkan perhatian pada sudut pandang yang lain/ memposisikan diri sebagai orang lain: usahakan memandangi masalah dari sudut pandang orang tersebut

Walaupun tidak sependapat, tapi hargai dan cobalah untuk mengerti perasaan dan pendapatnya

Halangan Untuk Berempati

Sedang tidak ada waktu

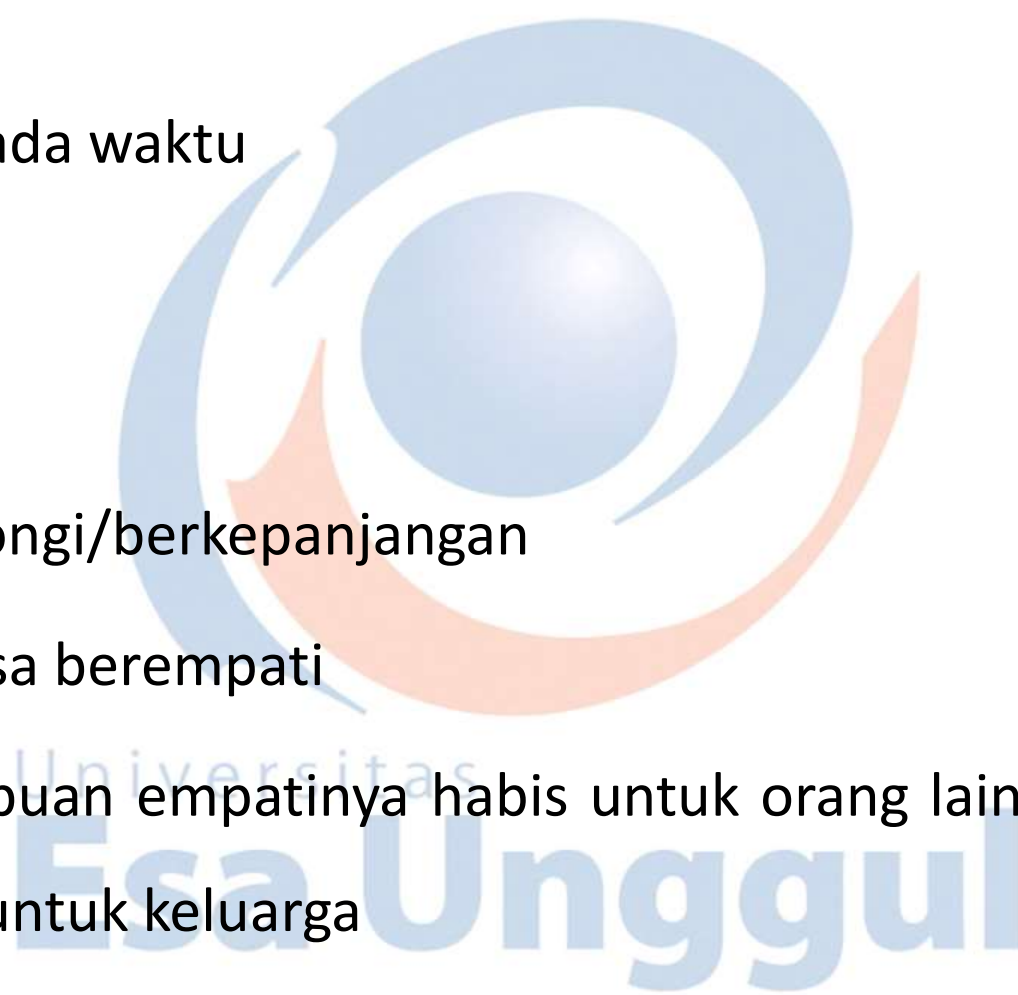
Sedang Sibuk

Takut lelah

Takut dirongrongi/berkepanjangan

Tidak yakin bisa berempati

Takut kemampuan empatinya habis untuk orang lain sehingga tidak punya waktu untuk keluarga



Parafrase 1

Suatu teknik yang dilakukan untuk menggali informasi lebih dalam

Cara komunikasi yang menunjukkan kalau kita sedang menyimak apa yang disampaikan oleh pembicara / klien

Caranya dengan menangkap inti atau maksud dari pembicara / klien dan mengubahnya dalam kalimat atau kata lainnya dengan arti yang sama

Universitas
Esa Unggul

Parafrase 2

- Contoh 1:

Ibu : “ Iya, suami saya susah kalau dimintain uang untuk beli susu anak, ada aja alasannya

AG : “ Ooo... jadi ibu sudah putus asa?”

- Contoh 2:

Ibu :”waah...saya repot kalau harus bolak-balik kesini . Nanti aja deh kalo pas kontrol ya bu .. Abisnya jauh sih rumah sakit .”

Kader : “ Rasanya ribet kalau rumah sakit jauh ya bu?”

Yuk, kita coba tangkap maksudnya...!!

1. *“gini bu... bukannya saya gak merhatiin gizi anak tapi anak saya itu tuh susah banget diaturnya. Kalau lagi makan, dia bisa lari kesana...lari kesini lah...atau makannya pilih – pilih. Pusing saya.”*
2. *“Saya tuh males banget deh ke poli gizi. Ngantrinya lama banget. Kadang-kadang petugas gizinya juga cuek, kurang memperhatikan kita. Ya saya sih ngerti kalau ibu petugas gizi sibuk karena banyak pasien. Tapi saya kan juga mau diperhatikan”*
3. *“Wah ... kalau ke posyandu sih saya sebenarnya mau tapi waktunya belum ada. Masih sibuk ngurus ini itu dirumah. Kayaknya kerjaan tuh gak ada selesai – selesainya eh tau – tau sudah siang, posyandu sudah tutup.”*
4. *“Apa? Ibu bilang anak saya cacangan. Gak mungkin! Saya selalu suruh dia cuci tangan kok sebelum makan. Trus saya juga gak kasih dia main – main di tanah. Kalau masak juga saya cuci bersih kok. Wah pasti ditularin anak tetangga yang suka main bareng anak saya kali tuh bu.”*
5. *Oh... mau periksa darah lagi ? Hmmm... gimana ya? Saya takut bu. Gimana kalau tak perlu periksa darah. Saya takut ah. Kalau tak perlu periksa darah bisa tidak?*