



Empati dalam Autisme: Anjakan Paradigma

Module B: Neuro-Cognitive Architecture

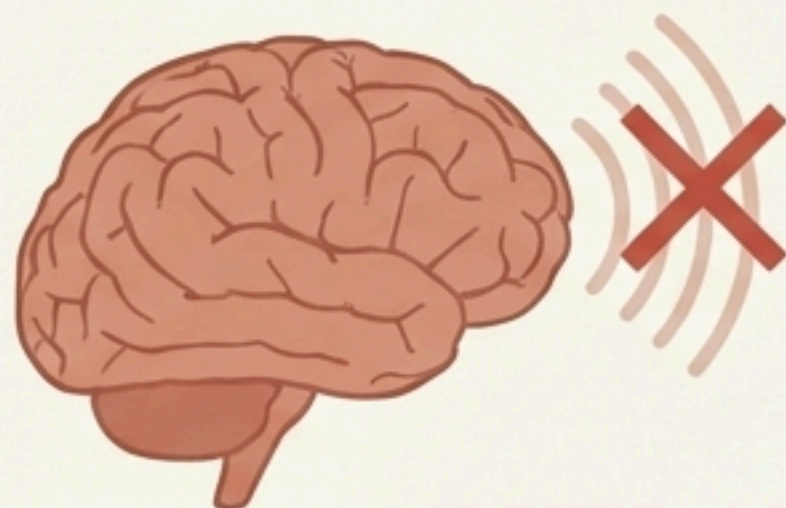
autyst.my

Ringkasan Eksekutif

Autisme tidak dicirikan oleh ketiadaan **empati**, sebaliknya oleh **Masalah Empati Ganda** di mana kedua-dua jenis neuro bergelut untuk membaca satu sama lain.

Komunikasi dan **pemahaman emosi** terjejas apabila merentasi jenis neuro yang berbeza, tetapi berkembang maju dalam kumpulan neuro yang sama. Oleh itu, **empati** adalah satu proses **hubungan dua hala** proses hubungan dua hala yang memerlukan usaha bersama, bukannya keccatan pada diri individu autistik.

Sains: Evolusi Pemahaman Empati



Model Lama (Defisit): Teori Minda

Dipelopori pada 1980-an (Baron-Cohen, 1985). Menganggap orang autistik mempunyai buta minda dan tidak mampu memahami perspektif orang lain. Menyalahkan individu autistik atas kegagalan komunikasi.



Model Baharu (Relasional): Masalah Empati Ganda

Dipelopori oleh Dr. Damian Milton (2012). Menyatakan bahawa kegagalan komunikasi berlaku secara dua hala. Orang bukan autistik juga sama gagal membaca niat dan emosi orang autistik. Pemindahan maklumat terbukti sangat berkesan apabila orang autistik berkomunikasi sesama sendiri (Crompton et al., 2020).

Sains: Mekanisme Kognitif vs. Afektif

Empati bukanlah satu fungsi tunggal. Penyelidikan menunjukkan perpisahan yang jelas antara dua mekanisme neurologi:

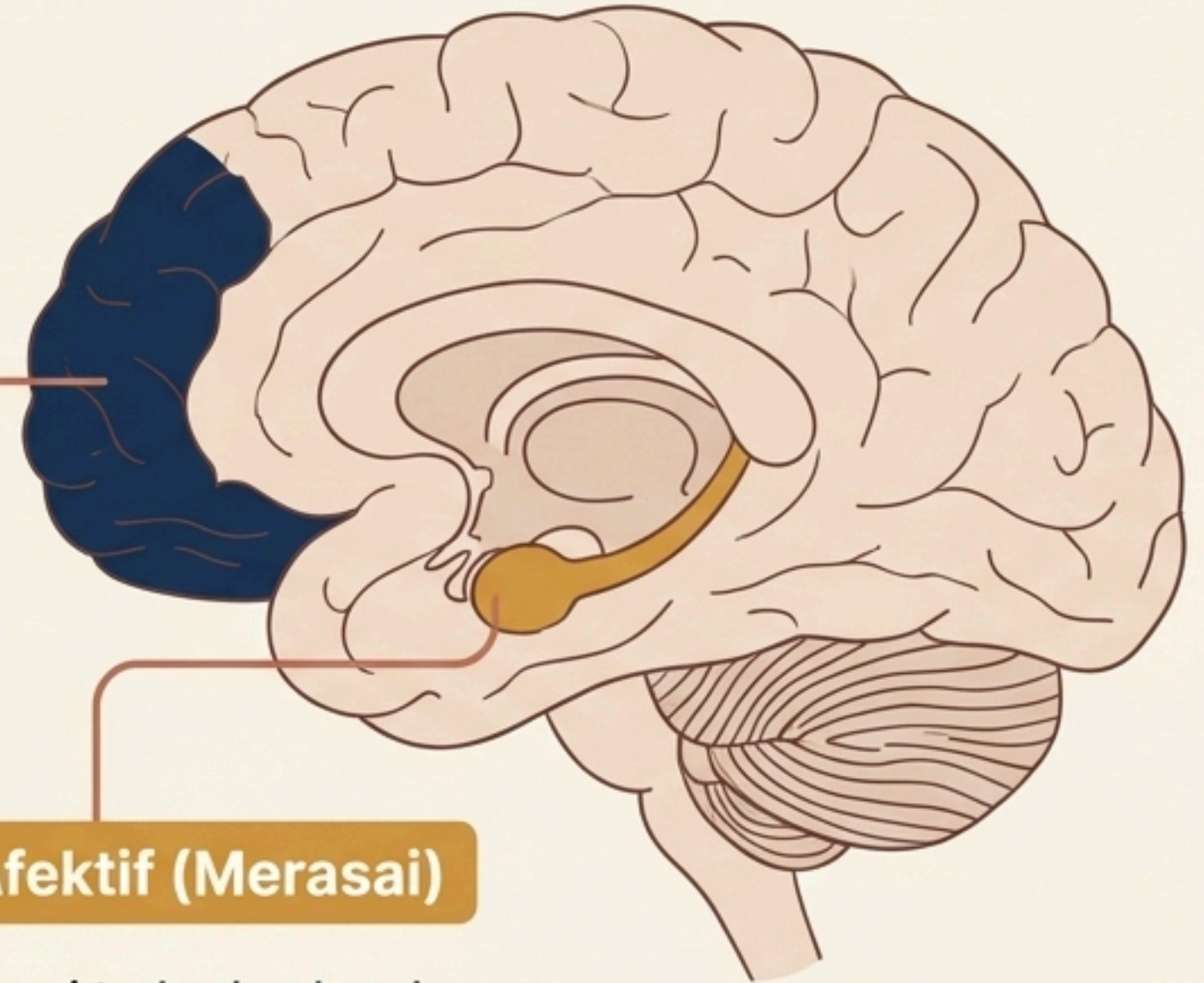
Empati Kognitif (Memahami)

Keupayaan membaca isyarat sosial dan bahasa badan (berfungsi di korteks prefrontal). Orang autistik sering memerlukan lebih masa untuk memproses isyarat neurotipikal yang tidak selaras dengan logik mereka.

Kesan Neurologi: Lebihan empati afektif sering menyebabkan bebanan emosi, memaksa sistem saraf untuk ditutup (shutdown), yang disalah tafsir oleh orang luar sebagai sikap tidak peduli (Smith, 2009; Trimmer et al., 2017).

Empati Afektif (Merasai)

Respons emosi terhadap keadaan orang lain. Orang autistik sering mengalami **Hiper-empati** iaitu reaktiviti amigdala yang berlebihan terhadap emosi orang lain.



Pengalaman Autistik: Realiti Dalam

Data klinikal sering terlepas pandang realiti yang dialami oleh individu autistik. Di sebalik kekurangan respons yang dilihat oleh orang luar, terdapat ribut emosi di dalam.

“Apabila saya merasakan belas kasihan, cinta, atau kesakitan orang lain, saya merasainya dengan sangat mendalam sehingga ia menjadi terlalu sengit. Untuk mengelakkan diri daripada hancur, saya terpaksa menutup diri.

— Komposit Berdasarkan Laporan Kualitatif Komuniti (Nicolaidis et al., 2019)

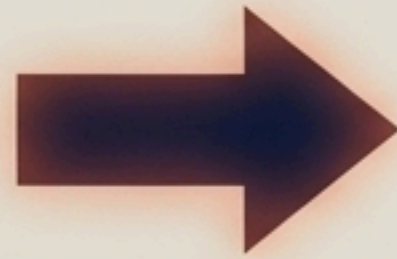
Berkomunikasi dengan orang bukan autistik umpama menari mengikut muzik yang saya tidak dengar. Tetapi apabila saya bersama orang autistik lain, kekeliruan itu hilang. Kami tidak perlu menterjemah diri kami berterusan.

— Refleksi Komuniti mengenai Keletihan Penyamaran”

Mitos Biasa vs. Realiti Berasaskan Bukti



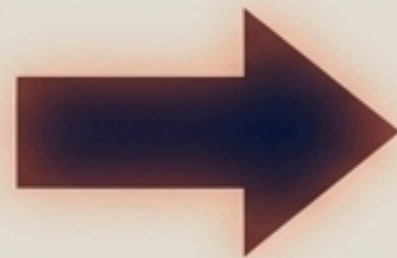
Mitos: Orang autistik buta minda dan tidak tahu membaca emosi.



Realiti: Orang bukan autistik sama buta minda terhadap ekspresi wajah autistik. Kajian menunjukkan individu tipikal gagal membaca emosi dan niat orang autistik secara tepat (Sheppard et al., 2016; Edey et al., 2016).



Mitos: Orang autistik tidak peduli tentang perasaan orang lain (kurang empati).



Realiti: Empati afektif yang tinggi sering menyebabkan disregulasi emosi atau aleksitimia. Dari luar, tindak balas perlindungan sistem saraf ini disalah tafsir sebagai sikap apati atau tidak peduli (Bird & Cook, 2013).

Pengiktirafan Klinikal: Kesilapan Penilaian Sekilas Pandang

Bagaimana pakar klinikal dan masyarakat salah menilai empati autistik?



- **Piawaian Neurotipikal:** Alat diagnostik tradisional menilai **empati** berdasarkan seberapa baik seseorang meniru tingkah laku sosial biasa (seperti kontak mata), bukan berdasarkan niat sebenar mereka.
- **Penilaian Sekilas Pandang (Thin-Slice Judgments):** Kajian (Sasson et al., 2017) menunjukkan bahawa orang bukan autistik membuat penilaian negatif secara tidak sedar terhadap orang autistik dalam masa beberapa saat.
- **Red Flags yang Disalah Erti:** Ekspresi wajah yang mendatar atau ketiadaan intonasi suara sering dicatat sebagai tiada empati klinikal, padahal ia adalah perbezaan ekspresi motor, bukan kekurangan kapasiti emosi (Brewer et al., 2016).

Kesan Terhadap Penjagaan Kesihatan

Masalah Empati Ganda mempunyai kesan klinikal yang serius:



Salah Tafsir Tahap Kesakitan

Oleh kerana profil ekspresi wajah dan deria interoseptif yang berbeza, pakar perubatan sering mengabaikan kesakitan atau tekanan emosi pesakit autistik.



Coping Palsu

Individu autistik dewasa sering dilihat sebagai mampu bertahan oleh profesional kesihatan mental kerana mereka pandai menyamar, menyebabkan mereka dinafikan rawatan yang sepatutnya.



Burnout Autistik

Kekurangan sokongan yang sesuai dan penolakan berterusan terhadap cara mereka berkomunikasi menyumbang secara langsung kepada krisis kesihatan mental dan *burnout* di ruang klinikal (Camm-Crosbie et al., 2019).

Strategi Praktikal: Untuk Individu Autistik



1. Penyamaran Bersasar

Kenal pasti ruang selamat di mana anda tidak perlu menyamar ciri-ciri autistik anda untuk memulihara tenaga mental dan mengurangkan bebanan alostatik.



2. Cari Rakan Neuro

Bersosial secara berkala dengan individu autistik yang lain. Interaksi dalam jenis neuro yang sama terbukti dapat memulihkan tenaga sosial (Crompton et al., 2020).



3. Urus Sempadan Hiper-Empati

Jika anda menyerap emosi orang lain terlalu kuat, gunakan strategi regulasi deria (seperti fon telinga kedap bunyi) sebagai sempadan fizikal dan emosi.



4. Komunikasi Alternatif

Benarkan diri anda menggunakan komunikasi berasaskan teks apabila bebanan empati kognitif kognitif menyebabkan anda kehilangan kata-kata.

Strategi Praktikal: Untuk Rakan, Keluarga & Majikan



1. Hentikan Latihan Penormalan

Elakkan latihan kemahiran sosial yang memaksa orang autistik meniru gerak geri neurotipikal (contohnya, memaksa kontak mata). Ini bukan membina empati, ia membina trauma.



2. Komunikasi Eksplisit & Langsung

Jangan bergantung pada kiasan, bahasa badan tersembunyi, atau membaca yang tersirat. Nyatakan niat dan emosi anda secara berterusterang.



3. Akomodasi Dua Hala

Bertemu di pertengahan jalan. Terima perbezaan gaya perbualan (seperti info-dumping) sebagai bahasa cinta dan cara membina hubungan empati orang autistik.



4. Menilai Niat, Bukan Gaya

Jika seseorang kelihatan kasar kerana nada suaranya mendatar, semak niat sebenar mereka sebelum membuat andaian negatif (Sasson et al., 2017).

Konteks Malaysia: Pertembungan Budaya Konteks Tinggi Bagaimana Masalah Empati Ganda menjelma di rantau ini?



Budi Bahasa & Kiasan:

Budaya Malaysia sangat bergantung pada komunikasi tidak langsung, kiasan, dan menjaga air muka (kolektivisme).



Sifat Literal Autistik:

Komunikasi autistik yang lurus, jujur, dan berteraskan fakta sering melanggar norma budaya ini tanpa niat jahat.

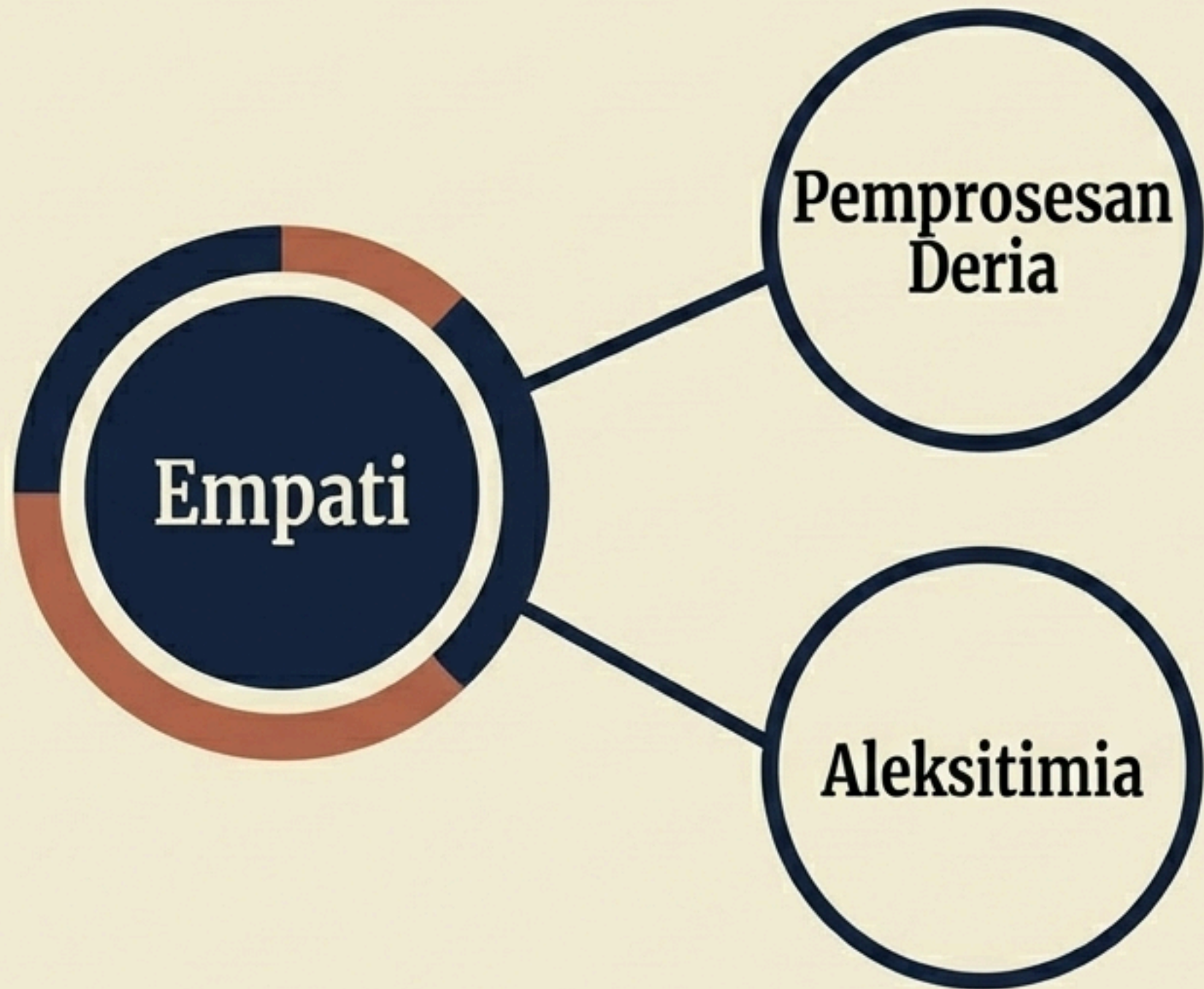


Stigma Kurang Ajar:

Disebabkan ketidakpadanan ini, individu autistik di tempat kerja atau institusi keluarga tempatan sering dilabel sebagai biadap atau langsung tiada empati, menyembunyikan isu isu ketidakpadanan neuro di sebalik stigma budaya.

Kesinambungan: Modul B (Neuro-Cognitive Architecture)

Topik empati ini berjaln rapat dengan fungsi kognitif yang lain:



Kaitan ke Modul Pemprosesan Deria:

Bebanan hiper-empati berkait rapat dengan kegagalan penapisan deria (sensory gating failures). Penyerapan emosi dari persekitaran secara berterusan menyumbang secara langsung kepada bebanan alostatik.

Kaitan ke Modul Aleksitimia:

Lebih Empati Afektif selalunya gagal diterjemahkan ke dalam Empati Kognitif kerana Aleksitimia, iaitu ketidakupayaan neurologi untuk menamakan dan memproses emosi yang sedang dirasakan dengan kata-kata yang jelas.

Rujukan Utama

- Camm-Crosbie, L., et al. (2019). 'People like me don't get support': Autistic adults' experiences of support and treatment for mental health difficulties. *Autism*, 23(6), 1431–1441.
- Crompton, C. J., et al. (2020). Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective. *Autism*, 24(7), 1704–1712.
- Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the 'double empathy problem'. *Disability & Society*, 27(6), 883–887.
- Sasson, N. J., et al. (2017). Neurotypical peers are less willing to interact with those with autism based on thin slice judgments. *Scientific Reports*, 7, 40700.
- Sheppard, E., et al. (2016). How easy is it to read the minds of people with autism spectrum disorder? *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46, 1247–1254.