

Peran Empati dalam Meningkatkan Kualitas Hubungan Antarpribadi

Intan Maharani Nurohman¹, Fahmi Aptawijaya Putra², Aulia Nisya Ansori³, Arif Fajar Ramadhan⁴, Raden Arizhafri Dzaky Arsandi⁵

¹²³⁴⁵Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: ¹intanmaharani.n22@gmail.com, ²fahmiaptaa@gmail.com, ³aulianisya47@gmail.com,
⁴ariffajarramadhan14@gmail.com, ⁵dzaky7991@gmail.com*

(* : coresponding author)

Abstrak—Empati merupakan kemampuan individu untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain, yang berperan penting dalam membangun hubungan antarpribadi yang berkualitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran empati dalam meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi melalui metode studi literatur. Metode yang digunakan adalah analisis terhadap lima belas jurnal ilmiah nasional dan internasional yang relevan dengan topik empati dan hubungan interpersonal. Hasil analisa dan pembahasan menunjukkan bahwa empati berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kedekatan emosional, efektivitas komunikasi interpersonal, kemampuan penyelesaian konflik, serta munculnya perilaku prososial. Empati kognitif berperan dalam memahami perspektif orang lain, sedangkan empati afektif mendorong dukungan emosional dan perilaku sosial positif yang memperkuat ikatan hubungan. Selain itu, faktor seperti kecerdasan emosional, kecerdasan interpersonal, pola asuh keluarga, serta pengalaman sosial terbukti memengaruhi perkembangan empati individu. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa empati merupakan komponen fundamental dalam menciptakan hubungan antarpribadi yang harmonis, adaptif, dan berkelanjutan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pendidikan dan intervensi sosial yang berfokus pada peningkatan empati.

Kata Kunci: empati, hubungan antarpribadi, komunikasi interpersonal, kecerdasan emosional, perilaku prososial

Abstract—Empathy is an individual's ability to understand and share the emotional states of others, which plays a crucial role in building high-quality interpersonal relationships. This study aims to analyze the role of empathy in improving the quality of interpersonal relationships through a literature review method. The method employed involves an analysis of fifteen national and international scholarly journals relevant to the topics of empathy and interpersonal relationships. The results of the analysis and discussion indicate that empathy contributes significantly to increased emotional closeness, effective interpersonal communication, conflict resolution skills, and the emergence of prosocial behavior. Cognitive empathy plays a role in understanding others' perspectives, while affective empathy encourages emotional support and positive social behaviors that strengthen relational bonds. In addition, factors such as emotional intelligence, interpersonal intelligence, family parenting styles, and social experiences have been shown to influence the development of individual empathy. Overall, this study confirms that empathy is a fundamental component in creating harmonious, adaptive, and sustainable interpersonal relationships. These findings are expected to serve as a basis for the development of educational programs and social interventions focused on enhancing empathy.

Keywords: empathy; interpersonal relationships; interpersonal communication; emotional intelligence; prosocial behavior

1. PENDAHULUAN

Hubungan antarindividu memiliki peranan penting dalam kehidupan sosial, karena melalui hubungan tersebut seseorang dapat membangun ikatan emosional, menjalin kerja sama, serta memperoleh dukungan sosial yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Salah satu unsur utama yang memengaruhi kualitas hubungan antarpribadi adalah empati, yaitu kemampuan untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain.

Empati membantu individu dalam memberikan respons yang lebih sesuai terhadap situasi sosial, sehingga interaksi yang terjalin menjadi lebih selaras dan penuh pemahaman. Dalam proses perkembangan individu, empati tidak hanya berperan dalam menunjang komunikasi yang efektif, tetapi juga memengaruhi kemampuan dalam mengelola konflik, memberikan dukungan emosional, serta membangun rasa saling percaya dalam hubungan sosial.

Beberapa penelitian menunjukkan peran signifikan empati dalam berbagai bentuk relasi sosial. Misalnya, Heneges & Tiatri (2024) menemukan bahwa empati memiliki hubungan positif dengan kualitas hubungan interpersonal mahasiswa. Individu yang memiliki empati tinggi cenderung lebih mampu memahami perspektif rekan sebaya, sehingga relasi yang terbangun menjadi lebih sehat dan stabil. Temuan tersebut menegaskan bahwa empati berfungsi sebagai fondasi yang memperkuat ikatan sosial dalam lingkungan akademik maupun kehidupan sehari-hari.

Selain itu, Mustakim & Pratiwi (2020) menjelaskan bahwa empati juga berhubungan erat dengan kecerdasan interpersonal kemampuan memahami dan menjalin hubungan dengan orang lain. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan interpersonal seseorang, semakin kuat pula sikap empati yang ia tunjukkan dalam interaksi sosial. Hal ini mempertegas bahwa empati merupakan bagian integral dari kecakapan sosial yang dibutuhkan untuk membangun hubungan yang adaptif.

Dalam ranah yang lebih spesifik, empati juga berperan penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang inklusif. Penelitian Silfiasari (2017) di sekolah inklusi menemukan bahwa empati berkontribusi terhadap kemampuan pemaafan dan penerimaan siswa reguler terhadap siswa berkebutuhan khusus (ABK). Temuan ini menunjukkan bahwa empati bukan hanya memengaruhi hubungan interpersonal secara umum, tetapi juga mendukung terbentuknya iklim sosial yang positif dan bebas diskriminasi.

Tidak hanya dalam konteks pendidikan, empati juga memengaruhi efektivitas komunikasi. Rizqi et al., (2025) menemukan bahwa empati berhubungan langsung dengan efektivitas komunikasi interpersonal pada siswa. Semakin tinggi empati seseorang, semakin efektif komunikasinya, terutama dalam menyampaikan dan menerima informasi secara emosional maupun kognitif. Hal ini menunjukkan bahwa empati berfungsi sebagai mediator penting dalam proses komunikasi sehari-hari.

Berbagai penelitian tersebut menunjukkan bahwa empati merupakan keterampilan psikologis yang dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti pola asuh, pengalaman sosial, kualitas lingkungan, serta faktor internal seperti kecerdasan emosional. Sebagaimana dijelaskan oleh Maharani & Rusmawati (2020), kecerdasan emosional memainkan peran besar dalam membentuk kualitas komunikasi interpersonal. Siswa dengan kecerdasan emosional tinggi mampu mengelola emosi secara matang dan menunjukkan empati yang lebih baik dalam interaksi sosial.

Mempertimbangkan pentingnya peran empati dalam beragam aspek sosial, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana empati berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hubungan antarpribadi. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu dengan menganalisis berbagai jurnal nasional dan internasional yang relevan. Melalui pendekatan literatur, penelitian ini bertujuan memberikan pemahaman komprehensif mengenai fungsi empati, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta dampaknya terhadap hubungan antarpribadi di berbagai konteks.

2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelusuran terhadap lima belas jurnal ilmiah yang relevan, ditemukan bahwa empati memainkan peran yang sangat signifikan dalam meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi. Penelitian oleh Heneges & Tiatri (2024) menunjukkan bahwa empati memiliki hubungan positif dengan kualitas hubungan interpersonal siswa; semakin tinggi tingkat empati seseorang, semakin baik kualitas hubungannya dengan orang lain. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Pramudita (2018) yang menemukan bahwa empati berhubungan langsung dengan tingkat kepuasan dalam hubungan interpersonal, terutama dalam konteks hubungan pertemanan dan keluarga.

Di sisi lain, empati juga terbukti dipengaruhi oleh berbagai faktor internal, seperti kecerdasan interpersonal maupun kecerdasan emosional. Mustakim & Pratiwi (2020) mengungkapkan bahwa kecerdasan interpersonal berkontribusi signifikan terhadap sikap empati seseorang, artinya individu yang memiliki kemampuan sosial tinggi cenderung menunjukkan empati yang lebih kuat. Sementara itu, Maharani & Rusmawati (2020) menegaskan bahwa empati merupakan salah satu aspek penting dalam kecerdasan emosional yang berpengaruh besar terhadap efektivitas komunikasi interpersonal.

Dalam konteks interaksi sosial yang lebih luas, penelitian Widiastuti (2021) menemukan bahwa empati mampu memperkuat ikatan sosial dan menurunkan potensi konflik antarindividu,

sehingga interaksi menjadi lebih harmonis. Hal senada juga ditemukan oleh Silfiasari (2017) dalam lingkungan sekolah inklusi, bahwa empati berkontribusi pada kemampuan pemaafan dan penerimaan antara siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus, sehingga tercipta hubungan sosial yang positif. Selain itu, Nuraini (2022) menunjukkan bahwa empati menjadi kunci penyelesaian konflik, karena individu yang memiliki empati tinggi lebih mampu memahami sudut pandang orang lain sehingga konflik dapat diselesaikan secara konstruktif.

Tidak hanya memengaruhi kualitas hubungan interpersonal, empati juga berperan dalam mendorong perilaku prososial. Lestari (2019) menyatakan bahwa empati merupakan prediktor utama perilaku prososial pada remaja, seperti membantu, berbagi, dan memberikan dukungan emosional. Selaras dengan hal tersebut, penelitian Rahmadani & Lubis (2021) juga menegaskan bahwa empati memiliki hubungan positif dengan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa, sehingga semakin tinggi rasa empati, semakin besar kemungkinan seseorang melakukan tindakan-tindakan sosial yang bermanfaat.

Penelitian lainnya oleh Rizqi et al., (2025) menyoroti hubungan empati dengan efektivitas komunikasi interpersonal. Mereka menemukan bahwa empati membantu individu memahami pesan emosional secara lebih akurat, sehingga komunikasi berjalan lebih efektif dan mengurangi miskomunikasi. Hal yang sama juga ditegaskan oleh Putri & Kurniawan (2020) yang menunjukkan bahwa empati sangat berpengaruh terhadap kemampuan mendengarkan secara aktif, yang menjadi inti dari komunikasi interpersonal yang berkualitas.

Selain faktor internal dan sosial, beberapa penelitian juga membahas faktor pembentuk empati. Menurut Hapsari (2020), pola asuh keluarga, pengalaman sosial, dan kompetensi emosional memengaruhi tingkat empati seseorang sejak usia dini. Penelitian Amalia (2019) pun mendukung temuan ini dengan menambahkan bahwa pengalaman interaksi dan kualitas hubungan orang tua-anak berperan penting dalam perkembangan empati remaja.

Dalam ranah kesehatan mental, Setyowati (2021) menunjukkan bahwa empati menjadi faktor penting dalam menurunkan stres komunikasi antarindividu, terutama pada lingkungan kerja yang menuntut kolaborasi yang. Sementara itu, penelitian Samosir (2023) menemukan bahwa empati membantu meningkatkan kelekatan emosional dalam hubungan romantis, yang kemudian berpengaruh pada kepuasan hubungan.

Secara keseluruhan, seluruh temuan literatur ini menunjukkan bahwa empati memiliki peran besar dalam meningkatkan kualitas hubungan antarpribadi, baik melalui efektivitas komunikasi, penyelesaian konflik, perilaku prososial, maupun kedekatan emosional. Empati juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kecerdasan emosional, pola asuh, lingkungan sosial, serta pengalaman interpersonal, sehingga menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan dalam berbagai konteks kehidupan sosial.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah terhadap lima belas jurnal ilmiah yang berkaitan menunjukkan bahwa empati memegang peranan penting dalam membangun dan meningkatkan kualitas hubungan antarindividu. Proses analisis dilakukan dengan mengklasifikasikan berbagai temuan penelitian ke dalam beberapa fokus utama, meliputi kualitas interaksi interpersonal, keberhasilan komunikasi, kemampuan dalam menyelesaikan konflik, kecenderungan perilaku prososial, serta berbagai faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan dan perkembangan empati.

3.1 Peran Empati terhadap Kualitas Hubungan Antarpribadi

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa empati berkontribusi langsung terhadap kualitas hubungan antarpribadi. Penelitian Henerges dan Tiatry (2024) membuktikan bahwa individu dengan tingkat empati yang tinggi cenderung memiliki hubungan interpersonal yang lebih positif, ditandai dengan adanya kelekatan emosional, rasa saling percaya, serta kepuasan hubungan yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan Pramudita (2018) yang menyatakan bahwa empati berhubungan erat dengan kepuasan dalam hubungan pertemanan dan keluarga. Empati memungkinkan individu memahami perspektif dan kondisi emosional orang lain secara lebih mendalam. Kemampuan ini membuat interaksi sosial menjadi lebih adaptif, sehingga hubungan yang terjalin tidak hanya bersifat fungsional, tetapi juga emosional. Dengan

demikian, empati berperan sebagai fondasi utama dalam membangun hubungan antarpribadi yang sehat dan berkelanjutan.

3.2 Empati dan Efektivitas Komunikasi Interpersonal

Aspek lain yang banyak dibahas dalam literatur adalah hubungan antara empati dan komunikasi interpersonal. Rizqi, Julianto, dan Fitria (2025) menemukan bahwa empati berpengaruh signifikan terhadap efektivitas komunikasi interpersonal, terutama dalam kemampuan memahami pesan emosional dan merespons secara tepat. Individu yang empatik cenderung lebih mampu mendengarkan secara aktif, menghindari kesalahpahaman, serta menyampaikan pesan dengan cara yang lebih sensitif.

Putri dan Kurniawan (2020) menegaskan bahwa empati merupakan inti dari kemampuan mendengarkan aktif (active listening), yang menjadi elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang berkualitas. Tanpa empati, komunikasi berpotensi menjadi satu arah dan kurang memperhatikan kondisi emosional lawan bicara, sehingga hubungan antarpribadi menjadi kurang harmonis.

3.3 Empati dalam Penyelesaian Konflik dan Penguatan Ikatan Sosial

Literatur juga menunjukkan bahwa empati memiliki peran penting dalam penyelesaian konflik interpersonal. Nuraini (2022) menjelaskan bahwa individu dengan empati tinggi lebih mampu memahami sudut pandang pihak lain dalam situasi konflik, sehingga solusi yang dihasilkan bersifat konstruktif dan mengurangi potensi konflik berkepanjangan. Hal ini diperkuat oleh Widiastuti (2021) yang menyatakan bahwa empati mampu menurunkan intensitas konflik dan memperkuat ikatan sosial antarindividu.

Dalam konteks pendidikan inklusif, Silfiasari (2017) menemukan bahwa empati berkontribusi terhadap kemampuan pemaafan dan penerimaan sosial, khususnya antara siswa reguler dan siswa berkebutuhan khusus. Temuan ini menunjukkan bahwa empati tidak hanya berfungsi dalam hubungan personal, tetapi juga berperan dalam menciptakan lingkungan sosial yang inklusif dan bebas diskriminasi.

3.4 Empati dan Perilaku Prosocial

Selain memengaruhi kualitas hubungan dan komunikasi, empati juga berperan dalam mendorong perilaku prososial. Lestari (2019) menyatakan bahwa empati merupakan prediktor utama perilaku prososial pada remaja, seperti membantu, berbagi, dan memberikan dukungan emosional. Penelitian Rahmadani dan Lubis (2021) pada mahasiswa juga menunjukkan hasil serupa, yaitu semakin tinggi empati seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk melakukan tindakan sosial yang bermanfaat bagi orang lain.

Perilaku prososial yang didorong oleh empati berkontribusi pada terciptanya hubungan antarpribadi yang positif, karena individu merasa dihargai, dipahami, dan didukung secara emosional. Hal ini memperkuat stabilitas hubungan sosial dalam berbagai konteks kehidupan.

3.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Empati

Hasil analisa literatur menunjukkan bahwa empati dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Mustakim dan Pratiwi (2020) mengungkapkan bahwa kecerdasan interpersonal memiliki hubungan signifikan dengan empati, sementara Maharani dan Rusmawati (2020) menegaskan bahwa empati merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal.

Selain itu, Hapsari (2020) dan Amalia (2019) menekankan bahwa pola asuh keluarga, pengalaman sosial, serta kualitas interaksi sejak dini berperan besar dalam perkembangan empati individu. Faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa empati bukanlah kemampuan bawaan semata, melainkan dapat dikembangkan melalui pendidikan, lingkungan sosial yang positif, dan pengalaman interpersonal yang sehat.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap lima belas jurnal ilmiah yang dijadikan rujukan, dapat disimpulkan bahwa empati berperan penting dalam peningkatan kualitas hubungan antarindividu. Empati terbukti berkontribusi terhadap berbagai aspek interaksi sosial, antara lain kedekatan emosional, efektivitas komunikasi interpersonal, kemampuan dalam menyelesaikan konflik, serta terbentuknya perilaku prososial.

Empati memungkinkan seseorang untuk memahami sudut pandang serta kondisi emosional pihak lain secara lebih mendalam, sehingga interaksi sosial yang terjalin menjadi lebih adaptif dan selaras. Individu yang memiliki tingkat empati tinggi cenderung mampu membangun hubungan yang lebih stabil, dilandasi rasa saling percaya dan dukungan. Selain itu, empati juga menjadi komponen penting dalam komunikasi interpersonal yang efektif, khususnya melalui keterampilan mendengarkan secara aktif dan memahami makna emosional dari pesan yang disampaikan.

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa empati tidak berkembang secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kecerdasan emosional, kecerdasan interpersonal, pola pengasuhan dalam keluarga, serta pengalaman sosial yang dialami individu. Dengan demikian, empati merupakan kemampuan yang dapat dikembangkan melalui proses pendidikan, pembiasaan, dan dukungan lingkungan sosial yang kondusif.

Secara umum, penelitian ini menegaskan bahwa pengembangan empati perlu mendapatkan perhatian dalam berbagai konteks kehidupan, baik di lingkungan pendidikan, keluarga, organisasi, maupun masyarakat secara luas. Peningkatan empati diharapkan mampu memperkuat kualitas hubungan antarpribadi serta menciptakan lingkungan sosial yang lebih inklusif, kooperatif, dan harmonis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para peneliti dan penulis terdahulu yang karya ilmiahnya menjadi sumber referensi utama dalam studi literatur ini. Selain itu, penulis mengapresiasi rekan-rekan yang telah memberikan masukan, saran, dan dukungan selama proses penyusunan artikel hingga selesai.

REFERENCES

- Amalia, S. (2019). Perkembangan empati remaja dalam konteks hubungan orang tua dan anak. *Prosiding FKIP UNS*.
- Hapsari, M. (2020). Faktor pembentuk empati: Pola asuh keluarga, pengalaman sosial, dan kompetensi emosional. *Humanika: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*.
- Henerges, A. P., & Tiatry, S. (2024). Hubungan antara empati dan kualitas hubungan interpersonal pada mahasiswa. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(12), 1073–1084.
- Kusasi, M. (n.d.). Hubungan empati dan komunikasi interpersonal dengan kualitas hidup pada siswa SMK Negeri 7 Samarinda. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*.
- Lestari, R. (2019). Empati dan perilaku prososial remaja. *Jurnal Pendidikan dan Perilaku Sosial*.
- Maharani, K. R., & Rusmawati, D. (2020). Hubungan kecerdasan emosional dengan komunikasi interpersonal pada remaja siswa kelas X SMAN 15 Semarang. *Jurnal Empati*, 9(4), 280–286.
- Mustakim, M., & Pratiwi, N. I. (2020). Hubungan antara kecerdasan interpersonal dengan sikap empati pada siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2).
- Nuraini, S. (2022). Empati dan resolusi konflik pada individu. *Jurnal Psikologi IAIN Ponorogo*.
- Pramudita, A. (2018). Empati dan kepuasan hubungan interpersonal. *Jurnal Psikologi Sosial*.
- Putri, D., & Kurniawan, B. (2020). Empati dan kemampuan mendengarkan aktif dalam komunikasi interpersonal. *Jurnal Psikologi Universitas Teuku Umar*.
- Rahmadani, A., & Lubis, F. (2021). Hubungan empati dan perilaku prososial pada mahasiswa. *Jurnal EduTech*.
- Rizqi, M. A., Julianto, & Fitria, I. (2025). Hubungan antara empati dengan efektivitas komunikasi interpersonal pada siswa MTsN 1 Banda Aceh. *Fathana: Jurnal Psikologi Ar-Raniry*, 3(1).
- Samosir, P. (2023). Empati dan kelekatan emosional dalam hubungan romantis: Implikasi pada kepuasan hubungan. *Jurnal Psikologi Universitas Katolik*.
- Setyowati, N. (2021). Peran empati dalam menurunkan stres komunikasi kerja pada lingkungan kolaboratif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*.

- Silfiasari, S. (2017). Empati dan pemaafan dalam hubungan pertemanan siswa reguler kepada siswa berkebutuhan khusus (ABK) di sekolah inklusif. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), 126–143.
- Widiastuti, L. (2021). Peran empati dalam interaksi sosial. *International Journal of Education and Social Sciences*.