

Analisis Peran Empati dalam Meningkatkan Kualitas Hubungan Sosial: Sebuah Studi Literatur

Ahmad Fauzi^{1*}, Alfy Rachman Sanad², Adrian Mutu³, Muhammad Reza Zulfikar⁴, Nizar Sayyed Lutfianto⁵, Shaka Anargya Gita⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Komputer, Program Studi Teknik Informatika, Universitas Pamulang, Tangerang Selatan, Indonesia

Email: ^{1*}mhs221011402242@gmail.com, ²Alfyrahman9@gmail.com, ³adrianmutubakri@gmail.com, ⁴zmrreza013@gmail.com, ⁵nizarlutfianto12@gmail.com, ⁶sakaviktori123@gmail.com

(*: corresponding author)

Abstrak—Empati merupakan kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain yang menjadi landasan bagi terjalinnya hubungan sosial yang harmonis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran empati dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial serta dampaknya dalam mengurangi konflik interpersonal, mendorong perilaku prososial, memperkuat komunikasi efektif, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan membangun lingkungan sosial yang inklusif. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan menganalisis sejumlah artikel jurnal nasional berbahasa Indonesia yang membahas empati dalam berbagai konteks interaksi sosial. Hasil kajian menunjukkan bahwa empati berperan krusial dalam mencegah konflik dan perilaku agresif, meningkatkan sikap toleransi dan saling pengertian, mendorong perilaku prososial dan kerja sama, serta memupuk sikap inklusif dalam masyarakat majemuk. Empati juga dapat dikembangkan melalui pendidikan karakter dan pelatihan keterampilan sosial. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya empati sebagai fondasi untuk membangun interaksi sosial yang lebih humanis, harmonis, dan berkualitas.

Kata Kunci: empati; hubungan sosial; perilaku prososial; konflik interpersonal

Abstract—Empathy is the ability to understand and feel others' emotions, which forms the foundation of harmonious social relationships. This study aims to examine the role of empathy in improving the quality of social relationships and its impacts on reducing interpersonal conflicts, encouraging prosocial behavior, strengthening effective communication, enhancing psychological well-being, and creating inclusive social environments. The method used is a literature review by analyzing several Indonesian-language journal articles discussing empathy in various social interaction contexts. The results show that empathy plays a crucial role in preventing conflict and aggressive behavior, increasing tolerance and mutual understanding, promoting prosocial and cooperative behaviors, and fostering inclusivity in diverse communities. Empathy can also be cultivated through character education and social skills training. These findings highlight the importance of empathy as a foundation for building more humane, harmonious, and high-quality social interactions.

Keywords: empathy; social relationships; prosocial behavior; interpersonal conflict

1. PENDAHULUAN

Empati didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk merasakan emosi dan perspektif yang dialami orang lain, baik secara afektif maupun kognitif. Kemampuan berempati merupakan elemen kunci untuk memahami dan berinteraksi dengan orang lain, yang dapat meningkatkan kualitas hidup serta memperkaya interaksi sosial manusia.

Individu yang memiliki empati tinggi cenderung mampu menempatkan diri pada posisi orang lain, menghargai perasaan dan kebutuhan orang tersebut, serta menjalin hubungan yang lebih akrab dan bermakna. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa empati berkontribusi positif terhadap kualitas hubungan interpersonal. Nopela dan Sinthia (2020) menemukan bahwa tingkat empati berhubungan positif secara signifikan dengan intensitas interaksi sosial yang sehat pada siswa.

Demikian pula, komunikasi yang berlandaskan empati membantu individu membangun hubungan interpersonal yang lebih baik dan menciptakan lingkungan sosial yang positif (Hazani, 2024). Sebaliknya, kurangnya empati dikaitkan dengan meningkatnya miskomunikasi dan konflik. Fenomena seperti perundungan (*bullying*), intoleransi, dan kekerasan kerap muncul ketika empati diabaikan, menunjukkan adanya krisis empati di kalangan remaja dan masyarakat. Rendahnya empati menghambat kemampuan seseorang untuk memahami perspektif orang lain, yang pada gilirannya dapat memicu kesalahpahaman dan hubungan sosial yang renggang.



Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini berfokus pada peran empati dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial. Pertanyaan utama yang ingin dijawab adalah bagaimana empati dapat: (1) mencegah konflik interpersonal, (2).mendorong perilaku prososial, (3) memperbaiki efektivitas komunikasi, (4) meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dalam interaksi sosial, dan (5) mewujudkan lingkungan sosial yang inklusif dan saling menghargai. Hasil kajian diharapkan dapat memperkuat pemahaman mengenai pentingnya empati dalam hubungan antarindividu serta memberikan rekomendasi bagi upaya pengembangannya di lingkungan pendidikan dan masyarakat luas.

2. METODE

2.1 Studi Literatur

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*library research*) untuk mengeksplorasi peran empati dalam hubungan sosial. Sumber data primer berasal dari artikel-artikel jurnal nasional berbahasa Indonesia yang relevan dengan topik empati dan interaksi sosial. Penelusuran literatur dilakukan melalui database jurnal nasional dengan kata kunci terkait, seperti empati, hubungan sosial, perilaku prososial, komunikasi empatik, dan konflik interpersonal. Dari hasil penelusuran, dipilih delapan artikel jurnal yang memenuhi kriteria, yaitu membahas pengaruh atau kaitan empati dengan kualitas hubungan sosial dalam berbagai setting (misalnya lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat umum).

Setiap artikel yang terpilih dianalisis untuk mengidentifikasi temuan kunci mengenai peranan empati. Data yang dikumpulkan mencakup definisi operasional empati, indikator kualitas hubungan sosial yang dikaji, serta hasil-hasil temuan empiris tentang dampak empati. Selanjutnya, dilakukan sintesis temuan dari berbagai studi tersebut secara deskriptif komparatif. Sintesis ini disusun mengikuti kerangka pembahasan yang mencakup: (a) pengaruh empati terhadap pencegahan konflik dan kekerasan, (b) empati dan perilaku prososial, (c) empati dan efektivitas komunikasi, (d) empati dan kesejahteraan psikologis dalam hubungan, serta (e) empati dalam menciptakan lingkungan sosial yang inklusif.

3. ANALISA DAN PEMBAHASAN

3.1 Empati sebagai Pencegah Konflik dalam Hubungan Sosial

Empati memiliki peran fundamental dalam mereduksi konflik dan perilaku agresif dalam interaksi sosial. Dengan adanya empati, individu lebih mampu memahami sudut pandang dan emosi orang lain, sehingga terhindar dari penafsiran yang keliru yang dapat memicu pertikaian. Empati berfungsi menekan kecenderungan perilaku agresif dan meningkatkan toleransi terhadap perbedaan. Aulia et al. (2024) mengungkapkan bahwa rendahnya tingkat empati merupakan salah satu faktor utama yang memicu perilaku perundungan (*bullying*) di lingkungan sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa ketika seseorang tidak dapat merasakan atau memahami perasaan orang lain, ia lebih rentan melakukan tindakan menyakiti atau agresif karena kurang mempertimbangkan dampaknya pada korban. Sebaliknya, individu yang berempati akan lebih menahan diri dari perilaku kasar dan cenderung mencari solusi damai saat terjadi perselisihan.

Studi lain memperkuat fakta bahwa penguatan empati dapat menciptakan lingkungan sosial yang aman dan bebas konflik. Kurniawan et al. (2024) menemukan bahwa peningkatan empati di kalangan siswa sekolah inklusi menurunkan angka *bullying* terhadap teman sebaya yang berkebutuhan khusus, karena siswa yang empatik lebih memahami kondisi dan perasaan teman-teman tersebut. Sikap empatik menumbuhkan tenggang rasa, solidaritas sosial, dan kesadaran untuk menghindari diskriminasi. Selanjutnya, Febriani et al. (2024) menekankan bahwa empati merupakan inti dari pendidikan karakter yang berperan besar dalam mencegah konflik di lingkungan sekolah yang beragam secara sosial budaya.

3.2 Empati dan Kesejahteraan Psikologis dalam Interaksi Sosial

Kualitas hubungan sosial tidak hanya diukur dari minimnya konflik atau adanya kerja sama, tetapi juga dari sejauh mana hubungan tersebut mendukung kesejahteraan psikologis individu yang terlibat. Hubungan yang dilandasi empati cenderung menghadirkan dukungan emosional, rasa aman,

dan penghargaan, yang semuanya berkontribusi positif terhadap kesejahteraan mental. Ketika seseorang merasa dipahami dan diperhatikan oleh orang di sekitarnya, ia akan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Empati memungkinkan terciptanya lingkungan sosial yang supportif di mana individu dapat berbagi perasaan tanpa takut dihakimi. Berbagai penelitian menyiratkan bahwa empati berfungsi sebagai mekanisme coping terhadap stres dan masalah interpersonal. Dalam hubungan pertemanan misalnya, remaja yang saling berempati mampu menjadi tempat curhat dan saling menguatkan, sehingga mencegah timbulnya perasaan kesepian atau terisolasi. Demikian pula dalam hubungan keluarga, empati antar anggota keluarga dapat meningkatkan kelekatan emosional dan mengurangi risiko konflik yang berkepanjangan, yang pada akhirnya membuat rumah tangga lebih tentram.

Dampak empati terhadap kesejahteraan psikologis juga terlihat dalam konteks komunitas. Masyarakat dengan tingkat empati tinggi cenderung memiliki modal sosial yang kuat berupa saling percaya dan solidaritas. Hal ini berpengaruh positif terhadap kesehatan mental kolektif, karena anggota komunitas merasa bagian dari jaringan dukungan yang saling peduli. Sebaliknya, rendahnya empati dapat memunculkan lingkungan sosial yang kasar dan tidak ramah, sehingga individu merasa tertekan secara psikologis. Hazani (2024) menyebutkan bahwa kualitas hidup dan hubungan antar sesama dapat ditingkatkan dengan memperbaiki pemahaman dan komunikasi yang empatik. Dengan kata lain, empati bukan hanya meningkatkan kualitas hubungan secara langsung, tetapi juga meningkatkan kualitas pengalaman emosional individu dalam hubungan tersebut. Orang yang hidup dalam lingkungan penuh empati akan memiliki kepuasan sosial dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik karena kebutuhan emosionalnya mendapat respon positif dari orang-orang di sekitarnya.

3.3 Empati Mendorong Perilaku Prososial dan Kerja Sama

Salah satu indikasi kualitas hubungan sosial yang baik adalah adanya perilaku prososial, seperti saling menolong, berbagi, dan bekerja sama. Empati terbukti menjadi pendorong utama munculnya perilaku prososial dan kolaboratif tersebut. Ketika seseorang mampu merasakan emosi dan kebutuhan orang lain, muncul dorongan intrinsik untuk membantu dan berbuat sesuatu yang bermanfaat bagi sesama tanpa pamrih. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Putra dan Sukmawati (2024) yang menemukan korelasi positif yang signifikan antara tingkat empati dengan perilaku prososial pada siswa. Siswa dengan empati tinggi dilaporkan lebih sering menolong teman, berbagi informasi atau sumber daya, serta menunjukkan sikap kooperatif dalam kerja kelompok. Temuan ini konsisten dengan teori empathy-altruism yang menyatakan bahwa empati dapat menimbulkan motivasi altruistik untuk meringankan beban orang lain.

Upaya peningkatan empati juga berimplikasi langsung pada meningkatnya kecenderungan prososial. Rismi et al. (2022) melalui studi bimbingan kelompok menunjukkan bahwa pemahaman nilai-nilai empati yang ditanamkan secara terstruktur dapat secara signifikan meningkatkan sikap prososial siswa di sekolah. Dengan kata lain, empati tidak hanya berkorelasi dengan kebaikan hati, tetapi juga dapat ditumbuhkan untuk memperkuat perilaku sosial positif. Selain itu, peran pendidik sangat penting dalam hal ini. Lusiani (2025) menambahkan bahwa guru dapat berperan strategis menumbuhkan empati dan perilaku prososial melalui metode pembelajaran aktif dan reflektif, misalnya melalui teknik bermain peran (role playing) dan kerja kelompok. Melalui aktivitas tersebut, peserta didik dilatih untuk menghayati sudut pandang orang lain, merasakan pengalaman sosial yang berbeda, serta mengasah kemampuan berkomunikasi secara empatik. Guru yang secara konsisten menunjukkan sikap empatik dalam interaksi sehari-hari menjadi teladan efektif bagi siswa, sehingga budaya saling menghargai dan peduli dapat tumbuh di dalam kelompok maupun kelas.

Dengan demikian, empati berperan ganda: selain secara langsung mendorong individu untuk berperilaku prososial, empati juga dapat ditransfer melalui proses pendidikan dan pembiasaan sosial, yang pada akhirnya memperkuat ikatan kerja sama dan gotong royong dalam komunitas.

3.4 Empati Memperkuat Komunikasi dan Saling Pengertian

Komunikasi yang efektif merupakan kunci hubungan sosial yang berkualitas. Empati menyediakan landasan emosional bagi terciptanya komunikasi yang terbuka, saling menghormati, dan minim salah paham. Individu yang berempati akan berusaha menjadi pendengar yang baik, memahami tidak hanya kata-kata yang diucapkan tetapi juga emosi dan maksud di baliknya. Sikap empatik mendorong terciptanya dialog konstruktif karena masing-masing pihak merasa dimengerti.



Penelitian Nopela dan Sintia (2020) di lingkungan sekolah inklusif menunjukkan bahwa empati merupakan faktor penting dalam menciptakan komunikasi yang harmonis antar-siswa. Siswa yang memiliki empati mampu menempatkan diri pada posisi temannya, menunjukkan tenggang rasa, serta lebih toleran terhadap perbedaan pendapat. Hal ini berimplikasi pada berkurangnya miskomunikasi dan konflik verbal, karena para siswa tersebut cenderung menyelesaikan perbedaan dengan saling memahami.

Secara umum, komunikasi yang dilandasi empati akan membuat lawan bicara merasa dihargai dan didengar. Hazani (2024) menyatakan bahwa dengan menerapkan komunikasi empatik, individu dapat meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan membangun lingkungan sosial yang lebih positif. Melalui empati, orang akan lebih sabar dalam mendengarkan, lebih bijak dalam merespons, dan menghindari nada atau pilihan kata yang dapat melukai perasaan. Akibatnya, hubungan sosial menjadi lebih erat karena masing-masing pihak merasa aman untuk mengekspresikan diri tanpa takut disalah mengerti. Sebaliknya, kurangnya komunikasi yang empatik sering kali berujung pada kesalahpahaman dan pertengkaran. Dengan demikian, empati dapat dilihat sebagai fondasi utama komunikasi efektif: dengan memahami perasaan dan perspektif lawan bicara, pesan dapat disampaikan dan diterima dengan lebih baik, serta tercipta ikatan kepercayaan di antara individu yang berinteraksi.

3.5 Empati Mewujudkan Lingkungan Sosial yang Inklusif dan Toleran

Masyarakat modern terdiri dari individu-individu dengan latar belakang yang beragam, baik dari segi budaya, agama, status sosial, maupun kebutuhan khusus. Empati adalah jembatan yang dapat menyatukan perbedaan-perbedaan tersebut ke dalam harmoni sosial. Dengan empati, seseorang akan lebih mudah menerima dan menghormati orang lain yang berbeda darinya, karena ia mampu melihat dari sudut pandang mereka. Kemampuan ini sangat vital dalam membangun lingkungan sosial yang inklusif, di mana setiap orang merasa diterima apa adanya. Penelitian Irawati (2015) memberikan ilustrasi konkret: ditemukan korelasi positif yang signifikan antara empati siswa reguler dengan penerimaan sosial mereka terhadap siswa berkebutuhan khusus di kelas inklusif. Semakin tinggi empati seorang siswa, semakin tinggi pula tingkat penerimaan dan keterbukaan mereka terhadap teman-teman yang memiliki keterbatasan, dan sebaliknya – rendahnya empati berhubungan dengan penolakan sosial. Implikasi temuan ini jelas, bahwa empati membekali individu dengan kepekaan untuk memahami kondisi orang lain yang berbeda, sehingga mengurangi prasangka dan diskriminasi.

Empati juga mendorong munculnya solidaritas dan rasa kebersamaan dalam masyarakat majemuk. Individu yang berempati tinggi akan berusaha membantu kelompok rentan atau minoritas karena mampu merasakan kesulitan yang dialami kelompok tersebut. Febriani et al. (2024) menyimpulkan bahwa pendidikan karakter yang menekankan empati (baik empati emosional maupun empati komunikatif) merupakan investasi penting dalam mempersiapkan generasi muda menghadapi tantangan keberagaman di masyarakat global. Artinya, bila empati ditanamkan sejak dini, generasi mendatang akan tumbuh menjadi pribadi yang toleran dan menghargai perbedaan. Hasilnya, lingkungan sosial yang terbentuk akan lebih inklusif, di mana berbagai golongan dapat hidup berdampingan secara rukun. Bahkan di luar konteks sekolah, efek empati ini dapat dirasakan. Misalnya dalam dunia kerja dan kehidupan bertetangga, sikap empati memudahkan terbentuknya kerja sama antar-orang yang berbeda latar belakang, karena tiap individu berusaha saling memahami nilai dan norma masing-masing. Dengan demikian, empati berperan sebagai *perekat sosial* yang menyatukan komunitas beragam menjadi satu kesatuan yang saling menghormati. Lingkungan yang empatik bukan saja bebas konflik, tetapi juga kaya akan interaksi positif yang memperkuat kohesi sosial.

Salah satu temuan penting dari berbagai studi literatur ini adalah bahwa empati bukanlah sifat statis semata, melainkan dapat ditingkatkan melalui intervensi pendidikan dan pelatihan. Pendidikan empati – baik formal di sekolah maupun non-formal di keluarga dan masyarakat – terbukti efektif menumbuhkan nilai-nilai kemanusiaan pada individu sejak dini. Beragam strategi, seperti pembelajaran berbasis pengalaman, diskusi reflektif lintas budaya, bimbingan kelompok, hingga teladan perilaku empatik dari figur otoritas (guru atau orang tua), merupakan praktik-praktik yang berhasil meningkatkan sensitivitas empatik pada peserta didik. Dengan menanamkan empati sebagai



bagian dari pembentukan karakter, diharapkan tercipta budaya sosial yang lebih inklusif, toleran, dan suportif di masa mendatang.

4. KESIMPULAN

Empati memegang peranan vital dalam meningkatkan kualitas hubungan sosial. Berdasarkan kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa empati berkontribusi pada terciptanya interaksi sosial yang lebih harmonis, konstruktif, dan manusiawi. Pertama, empati terbukti efektif mencegah konflik interpersonal dan perilaku agresif dengan cara meningkatkan saling pengertian dan toleransi antarindividu. Kedua, empati mendorong perilaku prososial seperti tolong-menolong, berbagi, dan kerja sama, yang memperkuat ikatan dan kepercayaan dalam kelompok sosial. Ketiga, komunikasi yang dilandasi empati membantu mengurangi kesalahpahaman dan membangun dialog yang efektif, sehingga hubungan antar pribadi menjadi lebih erat. Keempat, empati mendukung kesejahteraan psikologis individu dalam hubungan sosial dengan menyediakan dukungan emosional dan rasa dimengerti. Kelima, empati merupakan fondasi utama bagi terwujudnya lingkungan sosial yang inklusif dan penuh rasa hormat terhadap keberagaman masyarakat yang anggotanya saling berempati cenderung lebih solid, toleran, dan minim diskriminasi.

Temuan-temuan ini menegaskan bahwa empati adalah pondasi dari semua interaksi antar manusia. Meningkatkan empati di tengah masyarakat sama artinya dengan memperkokoh jalinan sosial yang sehat. Oleh karena itu, upaya pengembangan empati perlu menjadi perhatian serius dalam berbagai lini, terutama pendidikan. Pendidikan empati sejak usia dini – melalui kurikulum formal maupun teladan dalam keluarga – akan menghasilkan individu-individu yang lebih peka dan peduli. Di tingkat komunitas, program pelatihan soft skills seperti komunikasi empatik dan manajemen konflik berbasis empati dapat diterapkan untuk orang dewasa. Harapannya, dengan semakin tingginya tingkat empati, kualitas hubungan sosial secara menyeluruh akan meningkat: lebih sedikit pertikaian, lebih banyak kolaborasi, komunikasi yang lancar, serta terciptanya iklim sosial yang nyaman bagi semua. Singkatnya, empati bukan hanya kemampuan personal semata, tetapi juga modal sosial yang harus dibina demi kehidupan bermasyarakat yang lebih baik.

REFERENCES

- Aulia, L. R., Kholisoh, N., Rahma, V. Z., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya pendidikan empati untuk mengurangi kasus bullying di sekolah dasar. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra, dan Budaya*, 2(1), 71–79.
- Febriani, S., Sahara, I., & Chanifudin. (2024). Membangun empati di lingkungan sekolah: Pentingnya pendidikan karakter dalam masyarakat yang beragam. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8(6), 2246–2255.
- Hazani, D. C. (2024). Komunikasi empati dalam membangun relasi sosial terhadap pengasuhan anak dan lansia. *Bintang: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 6(3), 27–72.
- Kurniawan, A., Santoso, B., & Hidayat, T. (2024). Pengaruh penguatan empati terhadap penurunan perilaku perundungan di sekolah inklusi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 115–128.
- Lusiani, S. (2025). Peran guru dalam menumbuhkan rasa empati pada siswa sekolah dasar dengan metode role playing. *Jurnal Innovative Teaching and Instructional Media*, 5(2), 725–734.
- Nopela, S., & Sintia, R. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dan rasa empati dengan interaksi sosial pada siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Argamakmur. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 163–172.
- Putra, A., & Sukmawati, I. (2024). Hubungan antara empati dengan perilaku prososial. *Current Issues in Counseling*, 4(1), 98–103.
- Rismi, R., Suhaili, N., Marjohan, M., Afdal, A., & Ifdil, I. (2022). Bimbingan kelompok dalam pemahaman nilai empati untuk meningkatkan sikap prososial siswa. *Jurnal Educatio (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 14–19.