

KOMUNIKASI EMPATI DALAM MENCIPTAKAN KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MODERN

Faridah Faridah¹, Muhammad Zamroni², Retna Dwi Estuningtyas³

Muhammad Yusuf⁴ Umi Fadilah⁵

¹ Universitas Islam Ahmad Dahlan, Sinjai

² Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta

³ Universitas Ibnu Chaldun, Jakarta

⁴ Sekolah Tinggi Agama Islam Darud Dakwah Wal Irsyad Makassar

⁵ Institut Agama Islam Ghozali (IAIG), Cilacap

¹ Email: andifaridah81@gmail.com

² mohammad zamroni@uin-suka.ac.id

³ Email: rerefnadwie@gmail.com,

⁴ Email: yusufburhan8588@gmail.com

⁵ Email: umifa19haris@gmail.com

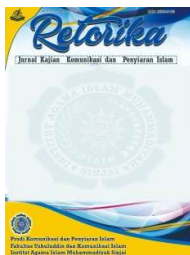
Abstract

This article is a literature review with a qualitative approach, researchers try to analyze the mental health conditions of modern society from news and research results conveyed by online media both at the national level such as detikhealth and from the international level such as the Washington Post and from WHO. Researchers also try to examine the importance of communication skills and their impact on mental health. Researchers found that the mental health of modern society is quite worrying, technological developments and the digitalization of social interactions have changed the dynamics of relationships between individuals, causing the emergence of new challenges for the mental health of modern society. This article limits the literature review only to publications from 2017–2025 that specifically discuss communication, empathy, and mental health. The results of the study indicate that empathetic communication which includes emotional recognition, validation, and pro-social responses can play an important role in reducing stress, increasing social support, and strengthening mental resilience in modern society, furthermore based on the findings of the research, it can be recommended to strengthen empathic communication skills through education, communication design, and public policy so that it can create better and optimal mental health in modern society.

Keywords: *Empathetic Communication; Mental Health, Modern Society*

Abstrak

Artikel ini merupakan kajian pustaka dengan pendekatan kualitatif, peneliti berusaha menganalisis terkait kondisi kesehatan mental masyarakat moderen dari berita-berita dan hasil penelitian yang disampaikan oleh media-media online baik di tingkat Nasional seperti detikhealt maupun dari tingkat internasional seperti washington post dan dari WHO. Peneliti juga berusaha mengkaji terkait pentingnya keterampilan komunikasi dan dampaknya bagi kesehatan mental. Peneliti menemukan terkait kesehatan mental masyarakat moderen yang cukup memprihatinkan, perkembangan teknologi dan terjadinya digitalisasi interaksi sosial telah mengubah dinamika hubungan antarindividu, menyebabkan munculnya tantangan baru bagi kesehatan mental masyarakat modern. Artikel ini membatasi kajian pustaka hanya pada publikasi 2017–2025 yang membahas khusus tentang komunikasi, empati, dan kesehatan



mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa Komunikasi empati yang meliputi pengenalan emosi, validasi, dan respons pro-sosial dapat berperan penting dalam mereduksi stres, meningkatkan dukungan sosial, dan memperkuat ketahanan mental pada masyarakat moderen, selanjutnya berdasarkan temuan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan penguatan kemampuan komunikasi empatik melalui pendidikan, desain komunikasi, dan kebijakan publik sehingga dapat terciptan kesehatan mental masyarakat moderen yang lebih baik dan optimal..

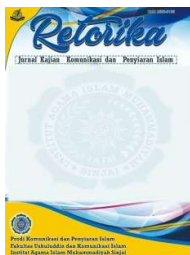
Kata Kunci: Komunikasi Empati; Kesehatan Mental, Masyarakat moderen

1. Pendahuluan

Perkembangan teknologi dan komunikasi telah merubah tatanan kehidupan masyarakat modern. Alvin Toffler dalam Renald Kasali yang dikutip Faridah menyatakan bahwa dunia telah memasuki gelombang ke tiga yakni era informasi. Interaksi manusia tidak terbatas lagi dengan ruang dan waktu, manusia telah tiba di era kebebasan berinteraksi dan berekspresi kapan dan dimanapun, dengan syarat ada jaringan internet.(Faridah Faridah dkk., 2022)

Transformasi sosial yang dipercepat oleh penetrasi media digital telah merombak cara individu berinteraksi, membentuk norma komunikasi baru, dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Fenomena meningkatnya isolasi sekaligus kesan keterhubungan instan memunculkan paradoks, yakni adanya peningkatan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi pada masyarakat modern baik dalam skala nasional maupun internasional.

Berita-berita terkait maraknya gangguan mental banyak ditemukan di media-media sosial bahkan di media-media berita online. Ali Ghufroon Mukti Direktur Utama BPJS Kesehatan mengungkapkan bahwa kesehatan jiwa di Indonesia adalah salah satu masalah serius. Nilai klaim BPJS Kesehatan untuk penanganan gangguan jiwa tembus mencapai angka Rp 6,7 triliun pada periode 2020-2024. BPJS Kesehatan juga mencatat adanya kenaikan setiap tahun yakni di tahun 2024, biaya yang dikeluarkan untuk kesehatan jiwa mencapai Rp 1,9 triliun, naik dari Rp 1,6 triliun pada tahun 2023. Sedangkan pada tahun 2022 nilai klaim mencapai Rp 1,2 triliun, tahun 2021 dengan Rp 1 triliun, dan tahun 2020 dengan Rp 937 miliar.(DetikHealth, n.d.) Selain di Indonesia, dapat juga diketahui informasi terkait kesehatan mental dari negara lain seperti yang dimuat dalam artikel yang berjudul *Even some teens say social media is hurting their mental health* yang menyampaikan bahwa banyak remaja melaporkan pengaruh negatif media sosial (48% di tahun 2025 vs 32% di 2022) terhadap kesehatan mental. ([The Washington Post](#)),

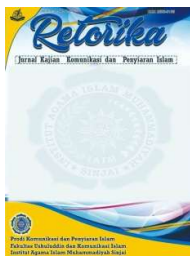


Penelusuran mendalam dapat dilihat dari berbagai penelitian seperti yang disampaikan oleh Studi global yang menemukan adanya ratusan faktor genetik baru yang meningkatkan risiko depresi (≥ 300 gen) yang diidentifikasi dalam dataset 5 juta individu. ([The Guardian](#)). Kesehatan mental masyarakat modern menunjukkan hal yang sangat mengkhawatirkan, berikut beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingginya angka gangguan kesehatan mental masyarakat seperti penulis kutip, yakni:

- a. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan gangguan kesehatan mental seperti kecemasan atau depresi. ([World Health Organization](#)),
- b. Sebuah studi di Amerika Serikat (AS) menunjukkan angka depresi di kalangan dewasa muda (≤ 30 tahun) telah meningkat dari 13% pada 2017 ke 26.7% pada tahun 2025. ([Gallup.com](#)),
- c. *United Nations Children's Fund* (UNICEF) dalam survei mengatakan 6 dari 10 Gen Z merasa kewalahan oleh berita dan perkembangan global, serta 4 dari 10 masih merasakan stigma berbicara soal kesehatan mental. ([UNICEF](#)),
- d. Laporan poll oleh *American Psychiatric Association* (APA) 2025 menyampaikan bahwa 67% orang Amerika merasa cemas tentang kejadian global saat ini, dan 61% khawatir membayar tagihan. ([American Psychiatric Association](#)).
- e. Penelitian di Inggris menunjukkan meningkatnya stigma terhadap kesehatan mental. Angka orang yang takut tinggal dekat dengan penderita gangguan mental naik dari 8% pada tahun 2017 ke 14% pada tahun 2025. ([The Guardian](#)),
- f. Survei dari Australia menemukan hampir 3 juta orang mempertimbangkan berhenti kerja karena burnout/keluhan kesehatan mental, 60% karyawan mengalami isu terkait pekerjaan. ([News.com.au](#)),

Penelitian dan berita yang telah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa Kesehatan mental masyarakat modern berada dalam kondisi yang serius dan semakin kompleks. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti tekanan digital, sosial, ekonomi, dan stigma serta perubahan pada generasi muda. Berbagai pemicu munculnya gangguan mental tersebut mengindikasikan perlunya peran setiap elemen masyarakat dalam menciptakan dan menjaga kesehatan mental. Beberapa upaya dapat dilakukan seperti:

- 1) Menata pola pikir dan memperbanyak syukur.
- 2) Menjaga komunikasi yang sehat dengan keluarga dan sahabat.



- 3) Mengelola stres dengan aktivitas positif seperti ibadah, olahraga, membaca, dan refleksi diri.
- 4) Serta, tidak ragu untuk mencari bantuan profesional jika dibutuhkan.

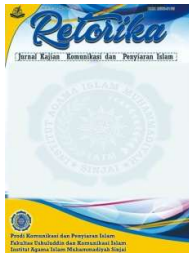
Berbagai upaya tersebut diharapkan dapat menjadi solusi dalam menciptakan kesehatan mental masyarakat. Setiap elemen masyarakat perlu mengambil peran dan penting untuk pemanfaatan berbagai sumber daya. Salah satu hal yang paling penting untuk dibenahi dalam menciptakan kesehatan mental adalah dalam aspek komunikasi.

Penurunan kesehatan mental erat kaitannya dengan melemahnya kemampuan empati dan komunikasi sosial. Dalam masyarakat yang sibuk dan digital, banyak individu merasa didengar tetapi tidak dipahami. Empati menjadi penopang utama kesehatan sosial dan mental, sebagaimana dijelaskan oleh Goleman (2018) bahwa empati adalah jantung dari kecerdasan emosional yang menumbuhkan koneksi manusiawi dan keseimbangan psikologis.

Peran komunikasi dalam menunjukkan empatik kepada orang-orang dan lingkungan sekitar sangat penting. Komunikasi dengan empati penting untuk diterapkan dalam proses membangun hubungan sosial seperti bagi pengasuhan anak, remaja dan lansia, hal ini dilakukan untuk menciptakan rasa penghargaan terhadap lawan bicara ketika berkomunikasi dengan orang lain.(Hazani, n.d.)

Komunikasi empatik harus dipahami tidak hanya sebagai keterampilan interpersonal tetapi sebagai bagian dari sistem sosial yang mendukung kesehatan mental masyarakat. Beberapa artikel terkait pentingnya komunikasi empati dan kesehatan mental di antaranya artikel yang berjudul Komunikasi Empati Dalam Membangun Relasi Sosial Terhadap Pengasuhan Anak dan Lansia (Hazani, n.d.), artikel lain yang penulis temukan adalah Komunikasi Sosial dan Kesehatan Mental dalam Ikatan yang Kuat dalam Sehari- Hari yang membahas tentang Kesehatan mental dan interaksi sosial sebagai dua faktor yang sangat krusial dalam kehidupan manusia.(Nurul Nisa Rahmadanti, n.d.), selanjutnya ditemukan juga artikel dengan judul Kecerdasan Komunikasi dan Kesehatan Mental yang membahas keterkaitan antara komunikasi dengan kondisi psikologis seseorang, bahwa komunikasi berhubungan dengan kesehatan mental seseorang.(Ade Masturi dan Asih Dewi Utami, 2018)

Beberapa artikel tersebut mengkaji terkait pentingnya komunikasi baik itu komunikasi empati, sosial maupun kecerdasan komunikasi serta terkait hubungan komunikasi dengan kesehatan mental, namun tidak ada yang spesifik membahas terkait komunikasi empati dalam menciptakan kesehatan mental pada masyarakat



modern sehingga peneliti tertarik mengkajinya dengan pertimbangan terkait pentingnya mengambil peran dalam menciptakan dan menjaga kesehatan mental masyarakat dengan melibatkan berbagai aspek termasuk aspek komunikasi. Terciptanya kesehatan mental pada masyarakat membutuhkan adanya intervensi dalam dunia pendidikan, desain media sosial, lingkungan kerja dan komunitas yang dapat memperkuat kanal komunikasi empatik. Oleh karena itu, komunikasi empati menjadi krusial sebagai mekanisme protektif dalam membangun kesehatan mental masyarakat modern.

2. Metode

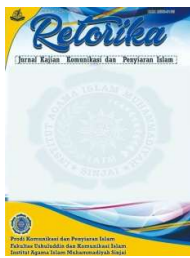
Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis kajian berdasarkan pada *literature review*. Peneliti berusaha mengkaji beberapa artikel dalam melakukan penelitian ini. Penelitian ini membatasi kajian hanya pada publikasi yang terbit di tahun 2017 sampai tahun 2025. Data yang peneliti kaji dan telusuri terkait dengan kesehatan mental masyarakat modern dari berbagai artikel baik itu pemberitaan oleh media-media online di lingkup nasional, seperti DetikHealth maupun media-media online di Tingkat internasional seperti dari WHO. Peneliti dalam hal ini juga berusaha menelusuri terkait hal-hal atau factor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental masyarakat modern dan mengkaji pentingnya keterampilan komunikasi terutama keterampilan dalam berkomunikasi secara empatik agar bisa menemukan satu satu solusi yang bisa direkomendasikan untuk diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari demi terciptanya masyarakat modern yang memiliki Kesehatan mental yang baik.

3. Hasil dan Pembahasan

a. Kesehatan Mental pada Masyarakat Modern

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam pembangunan manusia yang utuh dan berkelanjutan. Namun, dalam masyarakat modern, isu kesehatan mental semakin menonjol seiring dengan meningkatnya tekanan hidup, kompleksitas sosial, serta perubahan gaya hidup yang cepat. *World Health Organization* (WHO, 2023), organisasi kesehatan dunia menyampaikan bahwa lebih dari 1 dari 8 orang di dunia yang mengalami gangguan mental, angka ini meningkat signifikan setelah pandemi COVID-19. Fenomena ini menunjukkan bahwa kesehatan mental telah menjadi tantangan global yang memerlukan perhatian serius dari berbagai sektor.

Perubahan sosial yang drastis turut mempengaruhi keseimbangan psikologis masyarakat di era digital. Paparan media sosial yang berlebihan sering kali



menimbulkan tekanan sosial, kecemasan, dan rendah diri akibat budaya perbandingan (*social comparison*) yang terus-menerus (Nasrullah, 2022). Kondisi ini berdampak pada munculnya gejala stres kronis, kelelahan emosional (*burnout*), hingga depresi terutama pada kelompok usia produktif dan generasi muda.

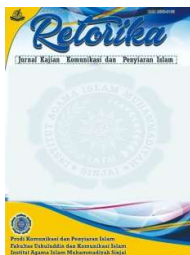
Masyarakat modern menghadapi paradoks kehidupan semakin terkoneksi secara virtual, tetapi semakin terisolasi secara emosional di sisi lain, (Putri & Wibowo, 2023). Interaksi sosial yang cenderung dangkal dan berorientasi citra menyebabkan berkurangnya empati dan keterikatan emosional yang sejati. Akibatnya, banyak individu kehilangan dukungan sosial yang seharusnya berfungsi sebagai pelindung alami terhadap stres dan tekanan hidup.

Stigma terhadap gangguan mental juga masih menjadi hambatan besar. Dalam konteks Indonesia, banyak individu yang enggan mencari pertolongan profesional karena takut dianggap lemah, kurang iman, atau malu secara sosial (Yuliani, 2023). Rendahnya literasi kesehatan mental memperburuk situasi ini, menyebabkan banyak kasus gangguan psikologis tidak terdeteksi atau tidak tertangani dengan baik.

Era digital membawa dua sisi yakni memperluas akses informasi, namun juga meningkatkan beban kognitif dan emosional. Paparan media sosial berlebihan berkontribusi pada meningkatnya kecemasan sosial, perasaan kesepian, dan gangguan tidur. Studi oleh Twenge & Campbell (2019) menemukan bahwa penggunaan media sosial lebih dari tiga jam per hari meningkatkan risiko depresi pada remaja dan dewasa muda sebesar 60%. Algoritma media sosial yang memicu perbandingan sosial (*social comparison*) menjadi faktor signifikan terhadap menurunnya kesejahteraan mental. (Twenge, J. M., & Campbell, n.d.)

Kehidupan urban modern sering kali disertai individualisme dan penurunan komunikasi empatik, yang berdampak pada isolasi sosial. Fenomena ini menyebabkan masyarakat kehilangan dukungan emosional yang dulu diperoleh dari interaksi tatap muka. Menurut OECD (2023), hampir 35% penduduk kota besar di Asia Tenggara melaporkan perasaan kesepian kronis, meskipun secara sosial mereka dikelilingi oleh banyak orang. Kesepian kronis (*chronic loneliness*) kini diakui sebagai faktor risiko kesehatan mental yang serius. (OECD., n.d.)

Kesehatan mental masyarakat modern menunjukkan tren penurunan signifikan dalam dua dekade terakhir. Peningkatan stres akibat tekanan ekonomi, ketidakpastian kerja, tuntutan sosial, serta paparan digital yang berlebihan menjadi pemicu utama gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan *burnout*. Menurut laporan World Health Organization (WHO, 2022), sekitar 1 dari 8 orang di dunia mengalami



gangguan mental, dan angka ini meningkat pasca pandemi COVID-19. WHO juga mencatat peningkatan kasus depresi sebesar 25% secara global pada tahun 2020–2022. Kondisi ini diperburuk oleh perubahan gaya hidup dan isolasi sosial yang tinggi.(WHO., 2022)

Gangguan mental tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga pada produktivitas sosial dan ekonomi. *World Economic Forum* (2023) memperkirakan bahwa kerugian ekonomi global akibat depresi dan kecemasan mencapai US\$1 triliun per tahun. Di Indonesia, riset Riskesdas (2023) melaporkan sekitar 9,8% penduduk usia 15 tahun ke atas mengalami gejala gangguan mental emosional, dan sebagian besar belum mendapatkan penanganan profesional.(RI, 2023)

Kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting yang sering terabaikan di tengah derasnya arus kehidupan modern saat ini. Kemajuan teknologi, tuntutan pekerjaan, tekanan sosial, serta perubahan gaya hidup yang serba cepat telah membuat banyak orang khususnya generasi muda dan usia produktif mengalami kelelahan mental, stres berkepanjangan, bahkan depresi. Kondisi ini menjadikan kesehatan mental bukan lagi isu pribadi, tetapi tantangan sosial dan spiritual umat manusia dewasa ini.

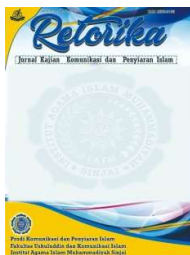
Kesehatan mental sesungguhnya bukan sekadar terbebas dari gangguan kejiwaan, melainkan kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, mengendalikan emosi, serta membangun hubungan sosial yang sehat dan bermakna. Individu yang memiliki kesehatan mental baik akan mampu menghadapi tekanan hidup dengan bijaksana, berpikir positif, serta menjaga keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani.

Islam menempatkan kesehatan mental sebagai bagian dari keseimbangan jiwa (nafs) yang menjadi dasar kebahagiaan hidup. Al-Qur'an banyak menyinggung pentingnya ketenangan batin, seperti dalam firman Allah:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya; ‘orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.’ (QS. Ar-Ra’d: 28) Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan jiwa merupakan inti dari kesehatan mental, dan hal tersebut bersumber dari kedekatan spiritual kepada Allah SWT. Sementara itu, Rasulullah saw pun mencontohkan pentingnya menjaga pikiran dan perasaan dengan sabar, *husnuzan* (berprasangka baik), dan saling menguatkan antar sesama.

b. Pentingnya Komunikasi Empatik dalam Menciptakan Kesehatan Mental



Komunikasi merupakan satu syarat utama dalam melakukan interaksi baik dalam tataran personal, kelompok, masyarakat tingkat lokal, nasional maupun internasional. Setiap elemen kehidupan manusia membutuhkan peran komunikasi, komunikasi yang baik akan menciptakan harmoni kehidupan yang dapat mengantarkan individu maupun masyarakat pada kebahagiaan hidup baik dunia maupun akhirat.(Faridah, 2019)

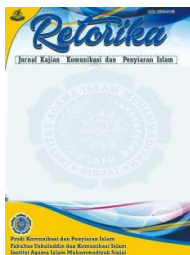
Manusia dalam berkomunikasi tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi untuk menyatukan, Menyamakan persepsinya agar tercapainya suatu tujuan dan juga dalam membangun relasi sosial yang luas. Daalam komunikasi kita juga sangat membutuhkan empati. Empati dalam komunikasi juga dapat menjadi dasar untuk komunikasi yang terbuka, saling menghargai dan membangun hubungan sosial yang positif dalam suatu masyarakat.(Hazani, n.d.)

Pendekatan komunikasi empatik dan dukungan komunitas menjadi sangat penting dalam menghadapi realitas banyaknya problematika kehidupan yang berdampak pada gangguan kejiwaan. Kajian oleh Harahap dan Sampurna (2024) menunjukkan bahwa komunikasi empati berperan signifikan dalam membangun resiliensi psikologis dan memperkuat kesejahteraan mental masyarakat modern. Oleh karena itu, upaya promotif dan preventif melalui edukasi, konseling, serta literasi publik tentang kesehatan mental perlu diperkuat secara berkelanjutan.

Kajian tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental masyarakat modern bukan hanya persoalan medis, melainkan merupakan isu sosial dan kultural yang menuntut adanya kolaborasi lintas disiplin ilmu yakni psikologi, komunikasi, pendidikan, dan nilai-nilai spiritual. Masyarakat yang memiliki kesadaran dan empati terhadap kesehatan mental diharapkan lebih adaptif, produktif, serta harmonis dalam menjalani kehidupan modern yang penuh tantangan.

Kehidupan yang mengalami perubahan sangat cepat mengakibatkan banyak orang mengalami kelelahan emosional akibat tekanan hidup dan ekspektasi sosial yang tinggi. Media sosial yang semestinya menjadi sarana silaturahmi justru sering memicu rasa iri, cemas, dan tidak percaya diri. Menyikapi hal tersebut membutuhkan tindakan yang bijaksana dalam menjaga kesehatan mental seperti belajar membatasi diri dari hal-hal yang menguras energi psikis, serta memperkuat koneksi spiritual dan sosial yang positif.

Kesehatan mental identik dengan ketenangan batin yang berkaitan erat dengan hubungan sosial yang harmonis dan kasih sayang antar sesama, hal tersebut membutuhkan peran komunikasi. Komunikasi merupakan salah satu aspek penting



yang diatur dalam ajaran Islam. Al-Qur'an menegaskan pentingnya kelembutan dalam berbicara, perintah ini dituangkan dalam firmanNya yang berbunyi;

فِيمَا رَحْمَةً مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّيْسَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

Terjemahnya:

Maka, berkat rahmat Allah, [wahai Muhammad], engkau berlaku lemah lembut terhadap mereka. Dan seandainya engkau berlaku kasar dan keras hati, niscaya mereka akan bubar dari hadapanmu. Maka maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam masalah ini. Dan apabila kamu telah mengambil keputusan, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal. (QS. Ali Imran/3: 159)

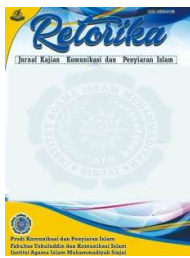
Ayat di atas menunjukkan pentingnya kelembutan sebagai bagian dari bentuk komunikasi, baik dalam aspek verbal, vokal, maupun visual. Komunikator yang mampu memilih kata, sikap dan perilaku lemah lembut dalam interaksi sosial yang dilakukan akan menimbulkan kenyamanan dalam diri komunikan atau audiensnya

Mengacu pada QS. Ali Imran/3: 159 di atas, maka dapat dikaitkan dengan fakta empiris yang menekankan bahwa empati bukan hanya keterampilan interpersonal melainkan kewajiban sosial yang harus dikembangkan melalui pendidikan, praktek, dan kebijakan publik. Intervensi yang efektif menggabungkan pendekatan edukatif, desain teknologi yang empatik, dan kerangka regulasi yang melindungi pengguna dari bahaya psikologis.

Empati mencakup komponen kognitif (*perspective-taking*), afektif (*empathic concern*), dan perilaku (*empathetic response*). Dalam konteks Islam, prinsip-prinsip kasih sayang (rahmah) dan silaturahmi memperkuat nilai empati sebagai kewajiban sosial. Integrasi teori psikologi dan perspektif agama memberikan landasan normatif dan praktis untuk pengembangan literasi empatik. Islam sebagai rahmat bagi semesta hadir dalam bentuk kepedulian pada sesama. Hal tersebut diketahui dan dipahami dari perintah Allah yang berbunyi;

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ

Terjemahnya: “Dan Kami (Allah) tidak mengutus engkau (Muhammad) melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi seluruh alam. (Q.S. Al-Anbiya ayat 107) Ayat ini menunjukkan adanya kewajiban untuk peduli dengan sesama, termasuk empati terhadap penderitaan orang lain. Nilai empati dan saling memahami tersebut pada dasarnya akan menjadi pilar bagi jiwa yang tenang dan masyarakat yang seimbang.



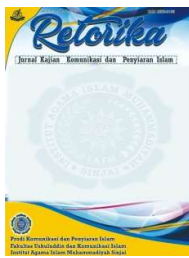
Empati yang dapat ditunjukkan melalui proses komunikasi sangat dibutuhkan agar tercipta kesehatan mental bagi masyarakat. Komunikasi empati yang dilakukan dapat menimbulkan dampak yang besar terkait dengan kesehatan mental yang dapat dilihat perannya dalam uraian berikut:

- 1) Peran Empati dalam Menopang Dukungan Sosial. Studi empiris secara konsisten menunjukkan bahwa komunikasi empatik memperkuat persepsi dukungan sosial, yang merupakan faktor pelindung yang kuat bagi kesehatan mental. Empati memfasilitasi berbagi emosi, mengurangi stigma, dan mendorong perilaku mencari bantuan.
- 2) Empati dalam Interaksi Digital: Tantangan dan Peluang Keterbatasan *nonverbal cues* dapat mengurangi keakuratan pengenalan emosi, namun fitur digital juga menawarkan alat baru (emoji, *reaction buttons*) yang dapat dimanfaatkan untuk mengekspresikan empati. Penting untuk merancang pola interaksi yang mempromosikan validasi eksplisit dan umpan balik responsif yang meningkatkan empati yang dirasakan dalam pengaturan digital
- 3) Pendidikan dan Literasi Empatik Pelatihan komunikasi empatik yang dapat dilakukan baik di tingkat sekolah, komunitas, maupun profesional kesehatan, hal ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas interaksi dan menurunkan konflik interpersonal.
- 4) Studi naratif dari *Digital Health Innovations for Screening and Mitigating Mental Health Impacts of Adverse Childhood Experiences* (2025) menyoroti bagaimana teknologi kesehatan digital dapat membantu mengidentifikasi dan menanggapi dampak psikologis dari pengalaman traumatis masa kecil.

Kehidupan masyarakat modern yang semakin terdigitalisasi, membutuhkan solusi yang tepat sasaran dan sesuai dengan konteks kehidupan seperti komunikasi empatik yang teradopsi dalam ruang digital. Komunikasi empatik sebaiknya menjadi salah satu aspek yang dapat diadaptasi ke medium digital. (Goleman, 2018)

Keterlibatan setiap elemen masyarakat serta pemanfaatan ruang-ruang digital dalam implementasi komunikasi empatik diharapkan dapat menciptakan kesehatan mental masyarakat moderen. Berbagai upaya yang dilakukan tersebut termasuk dengan melakukan pembenahan pada aspek kebutuhan manusia yang paling mendasar menunjukkan tingginya kepedulian pada kesehatan mental.

Kesehatan mental yang terjaga akan mengantarkan seseorang menuju keseimbangan hidup yang utuh yakni sehat jasmani, tenang rohani, dan damai secara sosial. Di tengah dunia yang semakin bising dan penuh tekanan, menjaga kesehatan



mental bukanlah pilihan, melainkan kebutuhan esensial agar manusia tetap menjadi insan yang utuh, berdaya, dan bahagia.

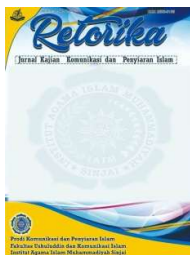
Komunikasi empati adalah kunci untuk mendekati publik dengan sikap yang terbuka dan mendalam. Komunikasi Empati Penting untuk diterapkan karena adanya beberapa alasan seperti dalam dunia Public Relations yang berdampak pada terbangunnya Kepercayaan (menciptakan ikatan emosional yang mendasari hubungan yang kuat dan saling menguntungkan), mengurangi Konflik (adanya kesempatan untuk merespon dengan bijaksana), Meningkatkan Keterlibatan, dan Meningkatkan Keberlanjutan. Komunikasi Empati tersebut dilakukan dengan cara mendengarkan Aktif (dengarkan dengan sepenuh hati), berikan pertanyaan terbuka (Pertanyaan yang mengundang pendapat dan perasaan), Respon dengan Empati, dan gunakan Narasi yang bersifat Universal (Undiknas, 2023).

Di tengah dinamika kehidupan modern yang sarat tekanan, komunikasi empatik menjadi salah satu keterampilan sosial yang paling dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental manusia. Komunikasi empatik bukan sekadar kemampuan berbicara atau mendengar, melainkan proses memahami perasaan, pikiran, dan perspektif orang lain secara tulus, disertai sikap menghargai dan tidak menghakimi.

Ketika seseorang berbicara dengan empati, ia menghadirkan suasana emosional yang aman bagi lawan bicara. Hal ini membantu individu merasa dipahami, diterima, dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahan hidup. Perasaan diterima inilah yang menjadi salah satu kunci utama dalam menjaga stabilitas kesehatan mental. Sebaliknya, komunikasi yang dingin, penuh kritik, atau tanpa empati sering kali memicu stres, kecemasan, bahkan menurunkan harga diri seseorang.

Empati berperan penting pada proses regulasi emosi dalam perspektif psikologi. Melalui interaksi yang empatik, individu mampu mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut dihakimi, sehingga beban mental berkurang dan tercipta keseimbangan psikologis. Sementara itu, dari sisi sosial, komunikasi empatik memperkuat hubungan interpersonal, membangun rasa percaya, dan menumbuhkan dukungan sosial—faktor yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental.

Pandangan ini sejalan dengan nilai-nilai spiritual yang diajarkan dalam Islam. Rasulullah saw dikenal sebagai figur yang memiliki empati tinggi dalam berkomunikasi. Rasulullah saw tidak hanya mendengar dengan telinga, tetapi juga dengan hati. Dalam hadis riwayat Bukhari disebutkan bahwa Nabi selalu



memperhatikan pembicaraan sahabatnya hingga lawan bicara merasa benar-benar dihargai. Sikap inilah yang menjadi dasar dari komunikasi empatik yaitu hadir secara penuh untuk memahami orang lain.

Al-Qur'an juga menegaskan pentingnya berbicara dengan kata-kata yang baik dan lembut, sebagaimana firman Allah:

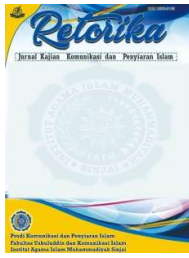
وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا

Terjemahnya: Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku: hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (ahsanu qawlan). Sesungguhnya setan menimbulkan perselisihan di antara mereka.”(QS. Al-Isra’: 53) Ayat ini menunjukkan bahwa bahasa yang lembut dan empatik bukan hanya memperkuat hubungan sosial, tetapi juga menjadi sarana pencegahan konflik dan tekanan batin, dua hal yang sering menjadi pemicu gangguan mental.

Berbagai hal yang diuraikan di atas menunjukkan bahwa komunikasi empatik memiliki peran strategis dalam menjaga kesehatan mental, baik pada level individu maupun sosial. Individu yang mampu berkomunikasi dengan empati cenderung lebih tenang, lebih mampu mengelola stres, serta memiliki hubungan sosial yang lebih harmonis. Dalam masyarakat yang diliputi oleh kompetisi, individualisme, dan tekanan emosional, membangun budaya komunikasi empatik merupakan langkah nyata menuju kehidupan yang lebih sehat, damai, dan berperikemanusiaan.

Kehidupan masyarakat modern yang serba cepat, kompetitif, dan individualistis, membutuhkan aplikasi komunikasi empatik, kebutuhan tersebut dianggap menjadi kebutuhan mendesak untuk menjaga keseimbangan sosial dan kesehatan mental. Modernitas telah membawa kemajuan luar biasa dalam teknologi dan informasi, namun pada saat yang sama juga menimbulkan krisis koneksi emosional di antara manusia. Banyak orang merasa terhubung secara digital, tetapi terasing secara emosional. Di sinilah peran komunikasi empatik menjadi sangat penting.

Komunikasi empatik adalah kemampuan untuk memahami perasaan, pikiran, dan kebutuhan orang lain secara tulus, serta merespons dengan penuh kepedulian. Dalam konteks masyarakat modern, komunikasi ini berfungsi sebagai penyeimbang antara kemajuan intelektual dan kebutuhan emosional manusia. Masyarakat yang terbiasa dengan empati dalam berkomunikasi akan cenderung memiliki interaksi sosial yang hangat, rasa saling percaya yang tinggi, dan tingkat stres yang lebih rendah. Sebaliknya, hilangnya empati dalam komunikasi dapat menimbulkan dampak serius bagi kesehatan mental. Hubungan sosial menjadi dangkal, percakapan



kehilangan makna, dan individu merasa kesepian meski hidup di tengah keramaian.

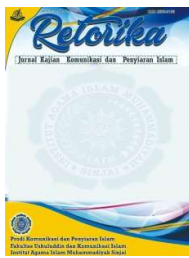
Fenomena seperti burnout, anxiety, dan depresi sosial sering kali berakar dari komunikasi yang tidak lagi manusiawi. Kehidupan yang penuh tuntutan, kritik, dan kurangnya pemahaman emosional. Dari perspektif psikologi sosial, komunikasi empatik berperan sebagai mekanisme penyembuhan emosional (*healing interaction*). Saat seseorang merasa didengarkan dan dipahami, otak memproduksi hormon oksitosin dan endorfin yang meningkatkan rasa nyaman dan menurunkan kadar stres. Hal ini menjelaskan mengapa interaksi yang hangat dan empatik mampu memperkuat daya tahan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Nilai empatik juga merupakan inti ajaran Islam. Rasulullah ﷺ adalah teladan utama dalam membangun komunikasi penuh kasih sayang. Beliau tidak hanya berbicara untuk menyampaikan pesan, tetapi juga untuk menenangkan hati. Dalam banyak hadis disebutkan bahwa Nabi selalu memperhatikan kondisi emosional lawan bicaranya, menatap dengan penuh kasih, dan tidak memotong pembicaraan. Inilah model komunikasi empatik yang sejatinya menjadi pondasi kesehatan mental umat. Selain itu, Al-Qur'an juga menegaskan pentingnya berkata baik dan lembut, sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Ali Imran: 159 yang telah dipaparkan sebelumnya. Ayat ini menggambarkan bahwa kelembutan dan empati dalam komunikasi bukan hanya adab sosial, tetapi juga strategi efektif dalam membangun kedamaian batin dan harmoni sosial.

Penerapan komunikasi empatik dalam konteks masyarakat modern, dapat memberikan berbagai dampak positif terhadap kesehatan mental, seperti:

- a. Menurunkan tingkat stres dan kecemasan sosial, karena individu merasa diterima dan dipahami.
- b. Meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri, melalui interaksi yang saling menghargai.
- c. Mencegah isolasi sosial, yang menjadi salah satu penyebab utama gangguan mental pada masyarakat urban.
- d. Memperkuat solidaritas sosial dan spiritual, karena empati menumbuhkan rasa kebersamaan dan kasih sayang.

Uraian-uraian terkait dampak komunikasi empatik terhadap kesehatan mental menunjukkan bahwa komunikasi empatik adalah salah satu pilar utama dalam menjaga kesehatan mental masyarakat modern. Di tengah dunia yang dipenuhi tekanan, informasi berlebih, dan hubungan yang serba instan, kemampuan untuk



berbicara dengan hati dan mendengar dengan empati adalah bentuk peradaban yang paling luhur.

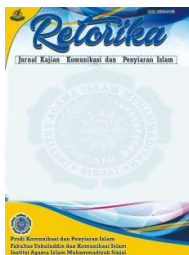
Menumbuhkan empati dalam komunikasi berarti mengembalikan nilai-nilai kemanusiaan di tengah hiruk-pikuk modernitas, serta menjadi langkah nyata menuju masyarakat yang lebih sehat, tenang, dan berbahagia—baik secara mental maupun spiritual.

4. Simpulan

Kondisi kesehatan mental masyarakat modern berada dalam situasi yang mengkhawatirkan akibat tekanan sosial, digitalisasi, dan lemahnya komunikasi empatik. Pendekatan komunikasi empatik yang berbasis pada nilai-nilai humanistik dan spiritual menjadi solusi strategis untuk menciptakan kesehatan mental pada masyarakat modern. prinsip-prinsip kasih sayang (rahmah) dan silaturahmi memperkuat nilai empati sebagai kewajiban sosial. Integrasi teori psikologi, komunikasi dan perspektif agama memberikan landasan normatif dan praktis untuk pengembangan literasi empatik. Kehidupan masyarakat moderen yang sudah terdigitalisasi membutuhkan adopsi komunikasi empatik dalam ruang digital, *Digital Empathy* dan *Affordance Media*. *Digital empathy* mengacu pada kemampuan untuk mengenali dan menanggapi kondisi emosional orang lain melalui medium digital. *Affordance platform* (fitur like, comment, share, emojis) dapat menjadi bentuk komunikasi empati yang diekspresikan dalam komunikasi di ruang digital. Komunikasi empatik dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dan saling memperkuat. Komunikasi empatik bukan hanya alat sosial, tetapi juga terapi emosional yang mampu menumbuhkan rasa aman, kepercayaan diri, dan kesejahteraan batin. Maka, membiasakan empati dalam komunikasi adalah bentuk nyata dari menjaga kesehatan mental diri sendiri dan orang lain.

Daftar Pustaka

- Ade Masturi dan Asih Dewi Utami. (2018). Kecerdasan Komunikasi dan Kesehatan Mental,. *Dakwah: Jurnal Kajian Dakwah Dan Kemasyarakatan*, 22 (2), 107–122.
- DetikHealth. (2025). *Skizofrenia Jadi Masalah Kesehatan Jiwa Terbanyak di RI, Inikah Biang Keroknya?* <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-8115854/skizofrenia-jadi-masalah-kesehatan-jiwa-terbanyak-di-ri-inikah-biang-kerokny>
- Faridah. (2019). Komunikasi Dalam Interaksi Sosial (Analisis Etika Komunikasi Dalam Perspektif Islam). *Retorika, Volume 1 N*, h.99-109.
- Faridah Faridah dkk. (2022). Etika Keterbukaan dan Perlindungan Privacy di Media Sosial. *Jurnal An-Nasyr: Jurnal Dakwah Dalam Mata Tinta, Vol. 9, No*, h.36-47.
- Goleman, D. (2018). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.



RETORIKA

Jurnal Kajian Komunikasi dan Penyiaran Islam

Volume 7, No. 2, 2025

P-ISSN : 2655-5166 / E-ISSN : 2715-2103

Email : jurnalretorika46@gmail.com

Homepage : <https://journal.uiad.ac.id/index.php/retorika/index>

- Hazani, D. C. (2024.). Komunikasi Empati Dalam Membangun Relasi Sosial Terhadap Pengasuhan Anak Dan Lansia. *Bintang: Jurnal Pendidikan Dan Sains*, Volume 6, h. 27-72.
- Nurul Nisa Rahmadanti. (2025.). Komunikasi Sosial dan Kesehatan Mental dalam Ikatan yang Kuat Dalam Sehari- Hari. *MUKASI (Jurnal Ilmu Komunikasi)*, Vol. 1 No., h.1-9.
- OECD. (n.d.). *Mental Health and Well-being in Urban Societies*. OECD Publishing.
- RI, K. K. (2023). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2023*. Badan Litbangkes, Jakarta. Dan *World Economic Forum. (2023). Global Mental Health Outlook*.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (n.d.). Media Use and Mental Health: Findings from the U.S. National Survey. *Journal of Adolescence*, 77, 12–25.
- Undiknas. (2023). *mendekati-publik-dengan-komunikasi-empati-dalam-public-relations*. <https://undiknas.ac.id/2023/08/mendekati-publik-dengan-komunikasi-empati-dalam-public-relations/>.
- WHO. (2022). *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. World Health Organization.
- World Economic Forum. (2023). *Global Mental Health Outlook*.