

MENGAJAR DENGAN EMPATI: KUNCI MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA

NURUL HUDA

STAI Miftahul Ulum Tarate Pandian Sumenep

nurul.huda.macintosh@gmail.com

Abstrak

Jurnal ini bertujuan untuk mengkaji peran empati dalam proses mengajar sebagai strategi penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam dunia pendidikan yang semakin kompleks, guru tidak hanya dituntut untuk mentransfer pengetahuan, tetapi juga membangun hubungan emosional yang sehat dengan siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka, mengumpulkan dan menganalisis berbagai literatur akademik terkait empati, hubungan guru-siswa, dan kesehatan mental siswa. Hasil kajian menunjukkan bahwa empati memiliki dampak signifikan terhadap suasana belajar, keterlibatan siswa, dan stabilitas emosional mereka.

Guru yang menunjukkan sikap empatik mampu menciptakan lingkungan pembelajaran yang aman, inklusif, dan suportif secara emosional. Hal ini berdampak langsung pada meningkatnya rasa percaya diri, motivasi belajar, serta kemampuan siswa menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Jurnal ini juga menyoroti pentingnya pelatihan empati bagi guru, integrasi nilai-nilai sosial-emosional dalam kurikulum, serta pembentukan budaya sekolah yang berpihak pada kesejahteraan siswa. Kesimpulannya, empati dalam pengajaran merupakan kunci strategis untuk membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis.

Kata kunci: *empati, kesejahteraan psikologis, guru, siswa, pembelajaran*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa, tidak hanya dari aspek kognitif, tetapi juga dari segi afektif dan sosial. Dalam beberapa dekade terakhir, paradigma pendidikan mengalami pergeseran dari pendekatan yang bersifat otoritatif dan berpusat pada guru menuju pendekatan yang lebih humanistik dan berpusat pada siswa (student-centered learning). Dalam pendekatan ini, kebutuhan emosional dan psikologis siswa menjadi perhatian utama dalam proses pembelajaran. Salah satu elemen penting yang menjadi sorotan dalam pendekatan ini adalah empati, khususnya empati dalam proses mengajar.

Empati dalam konteks pendidikan dapat dimaknai sebagai kemampuan guru untuk memahami dan merasakan kondisi emosional siswa serta meresponsnya dengan cara yang tepat dan konstruktif. Menurut Decety dan Jackson (2004), empati adalah proses kompleks yang melibatkan aspek afektif (merasakan apa yang dirasakan orang lain), kognitif (memahami perspektif orang lain), dan regulasi emosi (mengendalikan respons emosional diri sendiri). Dalam praktik pendidikan, guru yang empatik mampu membangun kedekatan emosional dengan siswa, memahami kesulitan yang mereka hadapi, serta memberikan dukungan yang mendorong semangat belajar dan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis siswa menjadi isu penting dalam dunia pendidikan saat ini. Dalam situasi yang semakin kompetitif, tekanan akademik yang tinggi, serta dinamika sosial yang kompleks, banyak siswa mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Berdasarkan laporan WHO (2023), sekitar 14% remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental, dan sebagian besar dari mereka tidak mendapatkan perhatian atau dukungan yang memadai dari lingkungan sekolah. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan belajar yang mendukung kesejahteraan psikologis merupakan tanggung jawab bersama, terutama bagi para pendidik.

Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam lingkungan pendidikan, guru memiliki peran penting dalam memfasilitasi tumbuhnya keenam dimensi tersebut. Guru yang mampu membina hubungan baik, memberikan dukungan emosional, serta mendorong siswa untuk berkembang sesuai potensinya dapat meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa kualitas hubungan guru dan siswa sangat berpengaruh terhadap prestasi akademik dan kesehatan mental siswa (Jennings & Greenberg, 2009; Oberle et al., 2016).

Empati dalam pengajaran bukan hanya membantu membangun hubungan interpersonal yang sehat, tetapi juga menjadi sarana untuk menciptakan iklim kelas yang positif. Lingkungan kelas yang penuh empati mendorong rasa aman, keterbukaan, serta keberanian siswa untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini penting

terutama bagi siswa yang mengalami hambatan dalam belajar, baik karena latar belakang keluarga, kondisi sosial ekonomi, maupun kondisi psikologis tertentu. Guru yang empatik akan memperlakukan siswa secara adil, memahami perbedaan individu, dan memberikan perhatian khusus kepada mereka yang membutuhkan bantuan tambahan.

Di sisi lain, kurangnya empati dalam proses mengajar dapat menimbulkan dampak negatif yang signifikan terhadap siswa. Perlakuan yang kaku, kurangnya perhatian terhadap kondisi emosional siswa, serta komunikasi yang tidak suportif sering kali menjadi penyebab munculnya perasaan tertekan, tidak dihargai, dan rendahnya motivasi belajar. Hal ini berpotensi menurunkan pencapaian akademik siswa dan memicu munculnya masalah psikologis seperti rasa takut, menarik diri, bahkan perilaku agresif. Oleh karena itu, empati bukan hanya elemen pelengkap dalam pendidikan, tetapi menjadi komponen esensial yang menentukan keberhasilan proses belajar mengajar secara holistik.

Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap pentingnya kecerdasan emosional dalam pendidikan, banyak lembaga pendidikan dan pemerintah mulai memasukkan pendidikan sosial emosional (social-emotional learning/SEL) dalam kurikulum dan pelatihan guru. SEL menekankan pada pengembangan lima kompetensi utama: kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (CASEL, 2020). Empati merupakan inti dari kesadaran sosial, yang menjadi dasar bagi interaksi sosial yang sehat dan mendukung pembentukan komunitas belajar yang kolaboratif. Implementasi program SEL yang efektif dapat mendorong guru untuk lebih memahami peran empati dalam pembelajaran dan meningkatkan kapasitas mereka untuk menjadi fasilitator yang peka terhadap kondisi emosional siswa.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pentingnya empati dalam proses mengajar serta bagaimana pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Melalui pendekatan kajian literatur dan analisis terhadap hasil-hasil penelitian terkini, artikel ini berupaya menjawab pertanyaan utama: Bagaimana peran empati dalam mengajar dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa? Selain itu, artikel ini juga

akan mengidentifikasi strategi praktis yang dapat diterapkan oleh para guru untuk menumbuhkan dan mengembangkan empati dalam proses pembelajaran sehari-hari.

Harapannya, artikel ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik pendidikan yang lebih inklusif, berpusat pada siswa, dan mendukung terciptanya generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara psikologis dan sosial. Pendidikan yang berlandaskan empati akan melahirkan suasana belajar yang menyenangkan, membangun karakter positif, dan memperkuat nilai-nilai kemanusiaan dalam kehidupan siswa sejak dini. Mengingat peran penting guru dalam membentuk masa depan bangsa, sudah saatnya empati menjadi kompetensi utama yang dimiliki dan dikembangkan oleh setiap pendidik di era modern ini.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi pustaka (library research). Tujuannya adalah untuk menggali dan mendeskripsikan peran empati dalam proses mengajar serta hubungannya dengan kesejahteraan psikologis siswa berdasarkan hasil kajian teoritis dan penelitian terdahulu.

Data diperoleh dari berbagai sumber ilmiah seperti jurnal nasional dan internasional, buku akademik, laporan penelitian, serta dokumen dari lembaga pendidikan dan organisasi global (UNESCO, WHO, CASEL). Literatur dipilih berdasarkan kriteria relevansi topik, kebaruan (tahun terbit 2010–2024), dan kredibilitas sumber.

Analisis data dilakukan melalui analisis isi tematik yang melibatkan proses reduksi data, kategorisasi tematik, dan penarikan kesimpulan berdasarkan pola yang muncul dalam literatur. Validitas data diperkuat melalui triangulasi sumber dan evaluasi kritis terhadap referensi yang digunakan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan temuan penting yang menunjukkan bahwa empati dalam proses mengajar memiliki peran strategis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan-temuan ini diperoleh melalui kajian terhadap berbagai literatur akademik dan hasil penelitian terdahulu, yang dikelompokkan ke dalam beberapa tema besar: (1)

Jennings dan Greenberg (2009) menegaskan bahwa guru yang memiliki kompetensi sosial-emosional, termasuk empati, cenderung menciptakan lingkungan kelas yang lebih suportif dan adaptif.

Beberapa studi kualitatif yang dilakukan di sekolah-sekolah di Asia Tenggara, termasuk Indonesia, juga menunjukkan hasil serupa. Guru yang menerapkan pendekatan empatik lebih berhasil dalam menangani siswa dengan kebutuhan khusus, siswa yang mengalami trauma, dan siswa dari latar belakang sosial ekonomi rendah (Yusuf & Anshari, 2022). Kepekaan sosial guru menjadi kunci dalam mengakomodasi keberagaman karakter siswa dalam satu kelas.

3. Dampak Empati Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa

Kesejahteraan psikologis siswa mencakup aspek-aspek seperti harga diri, kepuasan hidup, stabilitas emosi, serta perasaan memiliki tujuan dan makna dalam hidup. Empati dalam pengajaran terbukti dapat menjadi salah satu penopang utama dari kondisi psikologis yang sehat. Berdasarkan model kesejahteraan psikologis Ryff (1995), siswa yang memiliki relasi interpersonal yang positif dengan guru dan teman sebaya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi.

Penelitian oleh Oberle et al. (2016) mengungkapkan bahwa lingkungan sekolah yang suportif secara emosional berperan dalam menurunkan tingkat stres dan kecemasan siswa, serta meningkatkan kesejahteraan sosial dan akademik mereka. Guru yang empatik menjadi salah satu elemen penting dari lingkungan tersebut. Dengan hadirnya figur pendidik yang memahami kondisi emosional siswa, rasa aman dan nyaman dalam belajar dapat tercipta.

Sebaliknya, kekurangan empati dalam interaksi guru-siswa sering kali memicu ketidaknyamanan emosional. Hal ini dapat berujung pada munculnya masalah seperti penurunan motivasi belajar, ketakutan untuk berpartisipasi, hingga munculnya gejala psikologis seperti withdrawal (menarik diri) atau agresivitas. Dalam beberapa kasus ekstrem, ketidakpedulian emosional dari guru menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka perundangan (bullying) di sekolah.

4. Strategi Penguatan Empati dalam Lingkungan Pendidikan

Meningkatkan empati dalam proses pembelajaran bukanlah proses instan. Diperlukan strategi berkelanjutan yang melibatkan pelatihan guru, pengembangan kurikulum, serta pembudayaan nilai-nilai humanistik di sekolah. Salah satu pendekatan yang banyak digunakan saat ini adalah pendidikan sosial emosional (Social Emotional Learning/SEL). CASEL (2020) menempatkan empati sebagai inti dari kompetensi sosial yang harus dikembangkan sejak dini pada siswa dan guru.

Guru dapat dilatih untuk mengembangkan empati melalui pelatihan keterampilan sosial-emosional, praktik reflektif, dan supervisi sejawat. Kegiatan seperti studi kasus, role play, dan diskusi terbuka juga membantu meningkatkan kesadaran guru terhadap perasaan dan kebutuhan siswa. Beberapa sekolah juga telah mengintegrasikan sesi “circle time” atau ruang berbagi emosional sebagai bagian dari rutinitas kelas.

Selain itu, penting bagi manajemen sekolah untuk mendesain kebijakan yang mendukung iklim sekolah yang empatik. Hal ini mencakup pendekatan disiplin yang restoratif, penguatan komunikasi positif, serta penghargaan terhadap praktik pembelajaran yang berorientasi pada kesejahteraan siswa. Sebuah studi oleh Roffey (2012) menyebutkan bahwa sekolah yang mengintegrasikan nilai-nilai empati dan kesejahteraan dalam kebijakan dan praktiknya cenderung memiliki siswa yang lebih resilien dan positif terhadap pengalaman belajar.

Terakhir, pemanfaatan teknologi pendidikan yang berorientasi pada personalisasi pembelajaran juga dapat mendukung guru dalam memahami kebutuhan individual siswa. Melalui data hasil belajar dan observasi digital, guru dapat mengidentifikasi siswa yang membutuhkan perhatian lebih, sekaligus menyediakan ruang refleksi yang membantu siswa mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka.

D. KESIMPULAN

Empati dalam proses mengajar merupakan elemen krusial yang berpengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Dalam konteks pendidikan modern yang menuntut lebih dari sekadar pencapaian akademik, peran guru sebagai fasilitator sekaligus pendamping emosional menjadi semakin signifikan. Guru yang mengajar

dengan empati tidak hanya memahami kebutuhan kognitif siswa, tetapi juga mampu merespons perasaan, kecemasan, dan tantangan psikologis yang dihadapi siswa dalam proses pembelajaran.

Melalui kajian pustaka yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa empati memiliki dampak positif terhadap kualitas hubungan guru dan siswa, suasana kelas yang lebih suportif, serta peningkatan motivasi dan keterlibatan siswa dalam belajar. Guru yang menunjukkan sikap empatik menciptakan ruang belajar yang aman secara emosional, yang pada akhirnya mendorong terbentuknya rasa percaya diri, kestabilan emosi, serta kebahagiaan belajar pada diri siswa.

Lebih jauh, empati terbukti mampu menjadi salah satu strategi pencegahan terhadap berbagai masalah psikologis yang kerap dialami siswa, seperti stres, kecemasan, atau perasaan tidak berdaya. Dalam jangka panjang, siswa yang belajar dalam lingkungan yang empatik cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi dan mampu menghadapi tekanan hidup dengan lebih sehat.

Namun demikian, empati dalam pendidikan bukanlah kemampuan yang muncul secara otomatis. Diperlukan pelatihan dan penguatan kapasitas sosial-emosional bagi para guru, serta pembudayaan nilai-nilai kemanusiaan di lingkungan sekolah. Implementasi pendekatan sosial-emosional seperti SEL (Social Emotional Learning), penerapan praktik reflektif, dan pengembangan kebijakan sekolah yang berpihak pada kesejahteraan siswa menjadi langkah strategis dalam mewujudkan pendidikan yang lebih manusiawi.

Dengan demikian, mengajar dengan empati bukan hanya menjadi pilihan, tetapi sebuah kebutuhan yang harus diintegrasikan dalam sistem pendidikan jika ingin mencetak generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga sehat secara emosional dan spiritual.

DAFTAR PUSTAKA

- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 3–15). MIT Press.
- CASEL. (2020). What is SEL?. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Retrieved from <https://casel.org/what-is-sel/>
- Cooper, B. (2011). *Empathy in Education: Engagement, Values and Achievement*. Continuum.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126.
- Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71–100.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Liew, J. (2012). Effortful control, executive functions, and education: Bringing self-regulatory and social-emotional competencies to the table. *Child Development Perspectives*, 6(2), 105–111.
- McAllister, G., & Irvine, J. J. (2002). The role of empathy in teaching culturally diverse students: A qualitative study of teachers' beliefs. *Journal of Teacher Education*, 53(5), 433–443. <https://doi.org/10.1177/002248702237397>
- Oberle, E., Domitrovich, C. E., Meyers, D. C., & Weissberg, R. P. (2016). Establishing systemic social and emotional learning approaches in schools: A framework for schoolwide implementation. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 277–297. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2015.1125450>
- Pianta, R. C., Steinberg, M., & Rollins, K. (2003). The first two years of school: Teacher–child relationships and deflections in children's classroom adjustment. *Development and Psychopathology*, 7(2), 295–312. <https://doi.org/10.1017/S0954579400006519>
- Roffey, S. (2012). Pupil wellbeing – Teacher wellbeing: Two sides of the same coin? *Educational and Child Psychology*, 29(4), 8–17.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning and teachers. *The Future of Children*, 27(1), 137–155.
- UNESCO. (2021). Reimagining our futures together: A new social contract for education. Retrieved from <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000379707>
- Wentzel, K. R. (2010). Students' relationships with teachers as motivational contexts. In J. Meece & J. Eccles (Eds.), *Handbook of research on schools, schooling and human development* (pp. 75–91). Routledge.
- WHO. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yusuf, M., & Anshari, M. (2022). Peran empati guru dalam membangun kesejahteraan psikologis siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 13–22. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.25101>