

POSITIVITY IN CONNECTION: MENUMBUHKAN EMPATI DAN APRESIASI DALAM RELASI PADA REMAJA (MUSTIKA JAYA)

Deslita Kayla Nasywa¹, Noer Mutiara Ningsih², Prilanitasari³, Suci Adelia Salma⁴
Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: 202310515109@mhs.ubharajaya.ac.id¹, 202310515122@mhs.ubharajaya.ac.id²,
202310515098@mhs.ubharajaya.ac.id³, 202310515126@mhs.ubharajaya.ac.id⁴

Abstract

Adolescence is a crucial phase in the development of social identity and individual qualities. Psychoeducation on empathy and appreciation is a vital strategy for building healthy and strong relationships. The purpose of this study was to increase adolescents' understanding of the importance of empathy and appreciation in creating harmonious interpersonal relationships. This study used a psychoeducational approach based on interactive discussions in Mustika Jaya, Bekasi. The findings indicate that adolescents can understand the concept of empathy cognitively, emotionally, and socially, and apply various forms of simple appreciation in everyday interactions. Awareness of listening, appreciating, and understanding others is key to building strong and lasting relationships. This underscores the importance of psychological education in developing social-emotional skills that support psychological well-being among youth.

Keyword: *Adolescents, Empathy, Appreciation, Positive Relationships, Positive Psychology*

Abstrak

Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan identitas sosial dan kualitas individu. Psikoedukasi mengenai empati dan apresiasi adalah strategi yang vital untuk membangun hubungan yang sehat dan kuat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang betapa pentingnya empati dan apresiasi dalam menciptakan hubungan interpersonal yang harmonis. Penelitian ini menggunakan pendekatan psikoedukatif yang didasarkan pada diskusi interaktif di Mustika Jaya, Bekasi. Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa remaja dapat memahami konsep empati secara kognitif, emosional, dan sosial, serta menerapkan berbagai bentuk apresiasi sederhana dalam interaksi sehari-hari. Kesadaran untuk mendengarkan, menghargai, dan memahami orang lain adalah kunci untuk membangun hubungan yang kokoh dan bertahan lama. Hal ini menegaskan pentingnya pendidikan psikologis dalam mengembangkan keterampilan sosial-emosional yang mendukung kesejahteraan psikologis di kalangan pemuda.

Kata kunci: *Remaja, Empati, Apresiasi, Hubungan Positif, Psikologi Positif*

Article History

Received: Juli 2025
Reviewed: Juli 2025
Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 77
DOI : Prefix DOI :
10.8734/Musyari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap peralihan yang penuh dengan tantangan, di mana individu mengalami perubahan penting secara biologis dan psikologis. Pada fase ini, remaja mulai mencari identitas diri serta memperluas hubungan sosial di luar lingkungan keluarga, seperti dengan teman-teman sebaya. Namun, tidak semua interaksi berjalan lancar. Konflik sering kali terjadi akibat kesalahpahaman yang, jika tidak ditangani dengan baik, dapat mengganggu perkembangan emosional remaja. Remaja cenderung memiliki pola pikir yang lebih abstrak dan idealis, juga lebih mementingkan diri sendiri serta sering mengalami perubahan suasana hati. Oleh karena itu, mereka rentan menghadapi konflik (Hall, dalam Santrock, 2011).

Hubungan persahabatan yang dibangun dengan rasa empati menciptakan komunikasi yang terbuka, kepercayaan mendalam, dan dukungan emosional yang kuat. Semua ini merupakan tanda dari hubungan yang positif dan sehat. Hubungan yang terjalin melalui empati pada akhirnya akan menghasilkan lingkungan yang penuh dengan apresiasi, baik secara interpersonal maupun intrapersonal. Ketika seseorang merasakan bahwa emosinya dipahami, mereka akan merasa aman untuk membuka diri, berbagi pengalaman, serta menunjukkan sisi rentan mereka. Dalam dinamika relasi ini, apresiasi menjadi bagian alami dari interaksi, bukan sekadar formalitas, melainkan sebagai respons tulus terhadap keberadaan dan kontribusi orang lain. Apresiasi tidak hanya dalam bentuk materi, tetapi lebih banyak ditunjukkan melalui dukungan emosional, penguatan positif, perhatian, kehadiran yang konsisten, dan pengakuan terhadap nilai diri seseorang.

Dalam konteks pertemanan remaja, menurut (Angraini dan Cucuani, 2014), apresiasi dapat terlihat melalui kedekatan emosional, pertukaran peran yang setara, dan kepercayaan yang terpelihara. Persahabatan yang berkualitas tinggi memungkinkan remaja merasa diterima apa adanya, sehingga mereka merasakan bahwa diri mereka berarti bagi orang lain. Apresiasi dalam bentuk ini sangat penting pada masa remaja, karena mereka sedang dalam proses pembentukan identitas. Ketika mereka merasa dipahami dan dihargai oleh teman sebaya, hal ini tidak hanya memperkuat hubungan, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental, pengaturan emosi, serta kemampuan sosial mereka. Apresiasi di sini menjadi cerminan dari saling pengertian dan kebutuhan emosional satu sama lain.

Menurut Siti Aisyah Boediarja yang dikutip oleh Hazani pada tahun 2024, istilah empati pertama kali diperkenalkan pada tahun 1909 yang berasal dari bahasa Latin, yaitu "em" dan "pathos" yang berarti merasakan. Lima dekade setelah itu, konsep ini mulai dibahas dalam konteks psikososial dan psikoanalitik mengenai cara seseorang dapat merasakan pengalaman orang lain dengan tetap objektif tanpa terpengaruh oleh emosi pribadinya. Sebagai individu yang melayani masyarakat, setiap orang diwajibkan untuk memiliki empati, di mana mereka diharapkan mampu dan mau merasakan perasaan, pemikiran, sikap, dan tindakan orang lain tanpa mencampurkan emosi pribadi. Empati didefinisikan sebagai "kemampuan untuk sepenuhnya menempatkan diri ke dalam perasaan atau niat orang lain melalui imajinasi". Istilah empati pertama kali digunakan oleh Theodore Lipps, seorang psikolog asal Jerman, pada tahun 1880-an dengan istilah "einfuhlung" atau 'in-feeling', yang menggambarkan kepekaan emosional terhadap perasaan orang lain.

Empati diartikan sebagai kemampuan untuk memahami atau mengidentifikasi keadaan orang lain seolah kita mengalami perasaan, pikiran, atau sikap mereka sendiri. Konsep ini sering diilustrasikan dengan frasa berjalan menggunakan sepatu orang lain atau melihat dunia melalui sudut pandang orang lain. Empati memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup individu baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional, terutama dalam hal interaksi sosial. Empati mendukung komunikasi, kerjasama, rasa hormat, dan sifat kasih sayang. Selain itu, empati memiliki kekuatan untuk mengubah situasi negatif ketika seseorang berupaya meningkatkan

interaksi dengan orang lain. Empati bukan hanya elemen penting, tetapi juga merupakan fondasi utama bagi pola pikir yang tangguh. Daniel Goleman menjelaskan bahwa empati adalah karakteristik penting dari kecerdasan emosional yang dapat dipelajari. Memiliki empati tidak berarti setuju dengan orang lain, melainkan menunjukkan bahwa seseorang menghargai dan mendukung perspektif mereka.

Empati juga dapat dirasakan sebagai rasa haru ketika seseorang menyaksikan orang lain mengalami situasi yang menyentuh, dan perasaan haru ini dapat bervariasi antara individu. Mereka yang mudah merasa iba melihat kesedihan orang lain biasanya dikategorikan sebagai orang dengan tingkat empati yang tinggi. Individu seperti ini cenderung memiliki kepekaan dan sensitivitas terhadap ketidakadilan. Di sisi lain, ada juga orang yang kurang peka dan tidak mudah merasakan haru ketika melihat kesedihan orang lain. Mereka yang demikian sering kali memiliki sifat dingin, acuh tak acuh, dan tidak mudah merasakan iba. Orang-orang ini termasuk dalam kategori memiliki empati yang rendah.

Ketika empati menjadi fondasi dalam sebuah hubungan, maka muncul apresiasi yang berarti dan berdampak positif dalam jangka panjang. Dalam konteks hubungan, apresiasi tidak sekadar berupa pujian verbal, tetapi lebih ke makna yang lebih dalam: yaitu memberikan rasa dihargai, didengarkan, dan diterima sepenuhnya sebagai manusia. Apresiasi muncul sebagai respons terhadap interaksi yang penuh pemahaman dan memperkuat ikatan emosional antara individu. Menurut Sovitriana dan rekan-rekan pada tahun 2021, bentuk apresiasi dalam persahabatan merupakan proses yang saling reflektif dan timbal balik, di mana kedua belah pihak menunjukkan perhatian, berbagi pengalaman, dan menciptakan ruang aman untuk mengekspresikan diri. Dalam hubungan tersebut, individu merasa berharga tidak hanya karena perannya, tetapi juga karena keberadaannya secara emosional dihargai. Apresiasi yang timbul dari relasi yang empatik bersifat timbal balik dan saling menguatkan.

Menurut Ningsih dan kawan-kawan (2025), dalam pertemanan yang berkualitas, terjalin rasa saling menghargai yang terlihat dalam bentuk pemahaman, penghormatan, bantuan, dan kepercayaan satu sama lain. Dalam model relasi ini, penghargaan muncul karena kesadaran akan pentingnya keberadaan masing-masing orang dalam menjaga keseimbangan hubungan. Penghargaan semacam ini tidak hanya memperkuat ikatan afiliasi tetapi juga menumbuhkan rasa syukur dan komitmen. Oleh karena itu, penghargaan menjadi cara psikologis yang menjaga ikatan antar individu dalam jangka panjang. Di sisi lain, Pohan dan Harahap (2024) menunjukkan bahwa dalam konteks sosial yang lebih luas, empati yang memunculkan perilaku yang mendukung orang lain memberikan efek positif berupa ketenangan, kenyamanan, dan kasih sayang di komunitas. Apresiasi sosial ini hadir tidak hanya sebagai respons terhadap tindakan baik namun juga sebagai penghargaan terhadap nilai-nilai kemanusiaan yang ada dalam hubungan sosial. Ketika seseorang merasa bahwa kontribusinya diperhatikan, mereka lebih termotivasi untuk terus melakukan tindakan positif tersebut, membentuk siklus penghargaan dan aksi yang berkelanjutan.

Interaksi antar individu adalah elemen dasar dalam kehidupan sosial manusia karena menjadi fondasi interaksi dari kelahiran hingga masa dewasa. Melalui hubungan dalam keluarga, persahabatan, cinta, dan lingkungan profesional, individu tidak hanya menciptakan identitas diri dan nilai sosial, tetapi juga mengembangkan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi tantangan hidup (Santrock, 2018). Salah satu jenis hubungan yang ideal adalah hubungan positif, yaitu interaksi antar orang yang ditandai oleh kepercayaan, cinta, penghargaan, dan dukungan emosional yang berkelanjutan (Fredrickson dan Joiner, 2020). Dalam psikologi positif, tipe hubungan ini dianggap sebagai pilar penting bagi kesejahteraan menurut model PERMA (Seligman, 2018), karena meningkatkan rasa kepemilikan, kebahagiaan, dan makna hidup.

Fredrickson dan Joiner (2020) juga menjelaskan bahwa hubungan positif dapat menjadi penggerak spiral ke atas, yakni kondisi emosional yang terus meningkat secara adaptif, memperkuat ketahanan dan mengurangi kemungkinan gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Taylor, 2011).

Akan tetapi, hubungan positif tidak terbentuk tiba-tiba, melainkan dihasilkan melalui komunikasi yang empatik dan terbuka. Sari dan Sakinah (2024) mengungkapkan bahwa kualitas sebuah hubungan sangat dipengaruhi oleh kemampuan untuk mengekspresikan pikiran dengan jujur dan menerima masukan dengan lapang dada. Tipe hubungan ini didukung oleh kepercayaan, keterbukaan, dan penghargaan terhadap perbedaan yang ada. Lebih jauh, Husna dan Amir (2024) menambahkan bahwa hubungan positif ditunjukkan melalui saling menghargai antara individu, dukungan timbal balik dalam mencapai tujuan, dan kemampuan untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif. Dengan demikian, hubungan positif bukanlah relasi yang bebas dari masalah, tetapi relasi yang dapat berkembang melalui empati, keterampilan sosial, dan sikap saling membangun secara berkelanjutan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan Psikoedukasi ini adalah bagian dari tugas untuk mata kuliah Psikologi Positif yang wajib dilakukan oleh mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 Juli 2025 di Mustika Jaya, Bekasi Timur. Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada remaja tentang konsep-konsep dalam psikologi positif agar mereka bisa meningkatkan kesadaran diri, kesejahteraan mental, dan memperkuat aspek-aspek positif dalam kehidupan sehari-hari mereka. Sebelum kegiatan dilaksanakan, kami melakukan observasi dan berdiskusi dengan tokoh masyarakat setempat untuk memahami kebutuhan serta minat remaja di area tersebut, supaya materi edukasi yang diberikan relevan dan bermanfaat.

Kegiatan Psikoedukasi ini menggunakan metode pembelajaran melalui diskusi, di mana peserta diajak untuk aktif terlibat dalam berbagi pikiran dan pengalaman mengenai topik-topik psikologi positif, seperti kekuatan karakter, emosi positif, serta nilai rasa syukur dan tujuan hidup. Metode ini dipilih agar peserta dapat mengembangkan pemahaman yang lebih dalam melalui interaksi langsung dan refleksi pribadi. Audiens dari kegiatan ini adalah remaja yang tinggal di daerah Mustika Jaya, khususnya di wilayah RT. 04 RW. 04, dengan harapan kegiatan ini bisa membantu mereka meningkatkan kualitas hidup secara psikologis dan mendorong perilaku yang lebih positif dalam kehidupan bersosialisasi mereka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan psikoedukasi yang dilakukan dengan tema “Membangun Positivity in Connection: Menumbuhkan Empati dan Apresiasi dalam Relasi pada Remaja” memberikan dampak positif yang cukup signifikan terhadap pemahaman dan sikap para remaja dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan mereka. Melalui berbagai sesi interaktif seperti diskusi antar responden dengan peneliti, permainan apresiasi, sesi diskusi para peserta menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mereka untuk mengenali dan memahami perasaan orang lain, serta mengungkapkan empati dalam situasi sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga membantu remaja untuk lebih terbuka dalam memberikan apresiasi secara tulus kepada teman sebaya, seperti dengan memberikan pujian, menunjukkan dukungan, dan menghargai perbedaan pendapat. Berdasarkan observasi dan umpan balik yang dikumpulkan selama kegiatan berlangsung, mayoritas peserta merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi, lebih berani untuk mengungkapkan pendapat serta kalimat apresiasi kepada teman sekitarnya, serta

menyadari pentingnya membangun hubungan yang saling mendukung dan positif. Hasil ini menunjukkan bahwa psikoedukasi ini meningkatkan pemahaman kognitif mengenai relasi sosial yang sehat pada remaja.

Pembahasan

Hubungan positif berperan penting dalam membentuk identitas, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan adaptasi sosial individu (Santrock, 2018). Hubungan yang ditandai dengan empati dan dukungan emosional dapat menciptakan spiral emosi positif yang meningkatkan ketahanan diri serta menurunkan risiko stres dan gangguan psikologis (Fredrickson & Joiner, 2020; Taylor, 2011). Dalam psikologi positif, hubungan positif merupakan elemen penting dari kesejahteraan individu karena menumbuhkan rasa dimiliki dan makna hidup (Seligman, 2018). Relasi ini ditopang oleh komunikasi yang terbuka, saling menghargai, dan kepercayaan (Sari & Sakinah, 2024). Ciri lain dari hubungan positif adalah adanya penghargaan, dukungan timbal balik, serta penyelesaian konflik secara konstruktif melalui komunikasi yang sehat (Husna & Amir, 2024). Dengan demikian, hubungan positif bukan relasi yang bebas dari masalah, melainkan yang mampu berkembang melalui empati dan keterbukaan.

Pengertian empati dibahasakan sebagai "Suatu pengenalan dan pemahaman status pikiran, keyakinan, keinginan, dan khususnya perasaan dari orang lain; yaitu kemampuan menempatkan diri seperti yang dialami pada keadaan orang lain atau mengalami pandangan, harapan atau emosi orang lain dalam dirinya, dan bisa dikatakan pula sebagai resonansi emosi. Empati ini tidak mengenal setatus ekonomi seseorang. Ada orang yang miskin, tetapi memiliki empati yang tinggi. Sebaliknya, ada orang yang kaya, tetapi rendah empatinya. Kelihatannya, empati merupakan bagian yang tak terpisahkan dari sifat kepribadian (Soeroso dalam Hazani, 2024). Empati berarti mempertimbangkan secara mendalam perasaan orang lain dan kemudian membuat keputusan-keputusan cerdas yang berhasil merespons perasaan-perasaan itu.

Empati dalam relasi memiliki peran krusial dalam membentuk dan memelihara hubungan positif. Empati tidak hanya menjadi kemampuan afektif untuk merasakan emosi orang lain, tetapi juga merupakan keterampilan sosial yang memungkinkan terciptanya hubungan yang penuh pengertian, kepercayaan, dan rasa aman. Dalam berbagai konteks relasi, empati terbukti menjadi jembatan yang menghubungkan individu secara emosional, membentuk koneksi yang bermakna dan tahan terhadap konflik serta perubahan. Menurut (Hazani, 2024) Ada beberapa tantangan juga dalam berempati yang mungkin membuat sebagian dari kita belum berhasil bersikap empati terhadap orang lain meskipun sudah kita berusaha keras.

1. Kesalahan Memaknai Empati

Poin pertama adalah banyak orang yang salah memaknai empati. Empati bukan lah simpati. Jika simpati hanya menggambarkan belas kasih dan sayang terhadap suatu kejadian yang menimpa seseorang, maka empati jauh lebih dalam dari itu. Empati yaitu dapat menempatkan diri kita pada posisi orang lain dan tentu saja itu tidak mudah. Ada skil yang dibutuhkan di dalamnya, termasuk perasaan ada di dalam situasi yang sama meskipun kenyataannya berbeda. Empati membutuhkan telinga untuk mendengar dan hati untuk merasa dan tentu saja berbeda dengan simpati yang hanya dipermukaan saja. Karena kesalahan kita dalam memaknai empati ini, maka wajar, banyak orang seolah susah sekali melakukan empati kepada orang lain, ini tidak lepas karena kesalahannya dalam memaknai dan menempatkan empati pada maqam seharusnya.

2. Perioritasmu Mengganggu waktu Empatimu

Pilihan terhadap prioritas ini bisa menjadi penghambat dalam menunjukkan empati kepada lingkungan, semakin kita memilih dalam menentukan prioritas terhadap sebuah situasi, maka jiwa empati terhadap banyak hal secara perlahan akan semakin tajam atau

memilih dan meningkat. Pada saat itu kita bisa merasakan esensi dari kehidupan seutuhnya yaitu tidak selalu tentang kita dan kehidupan kita, akan tetapi banyak aspek yang juga perlu menjadi sumber perhatian kita.

3. Rasa Sakit Masa Lalu

Jim Boneau, mengatakan pengalaman pahit masa lalu, apalagi yang sangat sering berulang, bisa jadi akan menghambat untuk bersimpati terhadap orang lain. Karena termasuk dalam katagori trauma.

Menurut (Baron-Cohen dan Wheelwright dalam Putri et all, 2024) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dari empati yaitu *pertama*, cognitive merupakan aspek yang memunculkan pemahaman mengenai perasaan serta cara berpikir individu sehingga menimbulkan perasaan empati. Individu yang memiliki kemampuan empati dapat memahami apa yang orang lain rasakan dan mengapa hal tersebut dapat terjadi pada orang tersebut. Aspek kognitif adalah aspek yang menimbulkan pemahaman bagaimana perasaan orang lain, aspek yang bertugas untuk mengerti cara berpikir orang lain sehingga menimbulkan perasaan empati. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Hoffman (dalam Putri et all, 2024) yang menemukan bahwa kognitif memiliki peran besar dalam proses empati individu. (Davis Putri et all, 2024) menjelaskan bahwa aspek kognitif merupakan pengambilan perspektif dari sudut pandang orang lain, bagaimana individu memandang segala sesuatu dari sudut pandang dan perasaan orang lain.

Aspek *kedua* yaitu emotional reactivity yang menjelaskan empati ialah pengamatan emosional yang merespon ketika terdapat afektif lain yang timbul. Individu yang berempati merasakan apa yang orang lain rasakan. Aspek emotional reactivity melihat empati sebagai pengamatan emosional yang merespon adanya afektif lain yang muncul. Tingkat empati afektif ini berbeda-beda, terdapat beberapa individu yang akurasinya baik yaitu individu tersebut bisa merasakan dengan baik bagaimana perasaan orang lain. Serta, sebagian ada yang akurasinya kurang baik yaitu individu tersebut kurang bisa merasakan bagaimana perasaan dari orang lain (Taufik dalam Putri et all, 2024). Selain itu Batson dan Coke (dalam Putri et all, 2024) menjelaskan bahwa terdapat perasaan kasihan yang merupakan suatu perasaan yang dimiliki individu untuk bersikap iba atau belas asih terhadap orang lain. Aspek *ketiga* yaitu social skills yang timbul karena terdapat hubungan antara aspek emotional reactivity dan aspek cognitive. Kemampuan social skills yang dimiliki individu mempunyai peran penting karena dapat mengeksplorasi pemikiran dan perasaannya terhadap individu lain sehingga individu dapat berempati. Salah satu contoh social skills adalah peduli, Batson dan Coke pun mengemukakan bahwa peduli merupakan suatu sikap yang dimiliki individu untuk memberikan perhatian terhadap sesama maupun lingkungan sekitarnya.

Remaja berada dalam tahap perkembangan yang ditandai dengan kemampuan berpikir abstrak dan idealistik, namun sering kali lebih memusatkan perhatian pada diri sendiri dan mengalami perubahan suasana hati yang cepat (Hall dalam Putri et all, 2024). Kondisi ini membuat remaja rentan mengalami konflik dalam hubungan sosial, baik dengan teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Dalam hal ini, empati berperan penting karena dapat membantu remaja memahami perasaan dan sudut pandang orang lain, sehingga mendorong terciptanya hubungan yang lebih positif dan harmonis. Baron-Cohen & Wheelwright (dalam Putri et all, 2024) menjelaskan bahwa empati merupakan kemampuan untuk memahami dan memprediksi perilaku orang lain serta ikut merasakan apa yang orang lain rasakan. Rasa empati dapat tumbuh ketika individu memiliki pengalaman yang serupa atau mampu membayangkan kondisi emosional orang lain. Dengan adanya empati, remaja dapat membangun interaksi sosial yang lebih sehat, mengurangi potensi konflik, serta meningkatkan sikap peduli dan penghargaan terhadap sesama. Empati dalam diri remaja

juga sebagai fondasi untuk membangun relasi sosial yang sehat dan harmonis. Dengan empati yang tinggi, remaja akan lebih mampu mengelola konflik secara bijak dan menunjukkan sikap pemaaf, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan mental dan kualitas hidup mereka.

Apresiasi dalam relasi empatik menciptakan efek ganda: *pertama*, meningkatkan kesejahteraan psikologis individu melalui perasaan diterima; *kedua*, memperkuat dinamika sosial melalui kepercayaan dan pengakuan. Dalam jangka panjang, relasi yang mengandung apresiasi akan lebih tahan terhadap konflik, karena dilandasi oleh penghormatan dan keterhubungan emosional yang kuat. Dengan demikian, empati dan apresiasi dalam relasi bukan hanya mempererat koneksi antarindividu, tetapi juga menjadi katalisator terbentuknya hubungan yang harmonis, suportif, dan saling memperkuat. Baik dalam hubungan horizontal (seperti persahabatan dan kerja sosial), maupun vertikal (seperti pengasuh dan anak), empati menggerakkan dinamika interaksi ke arah yang lebih sehat dan bermakna. Ini memperlihatkan bahwa menumbuhkan empati bukan hanya penting untuk membangun kedekatan emosional, tetapi juga untuk menciptakan struktur sosial yang lebih kohesif dan sejahtera.

Secara keseluruhan, empati dan apresiasi dalam relasi bukan hanya mempererat koneksi antarindividu, tetapi juga menjadi katalisator terbentuknya hubungan yang harmonis, suportif, dan saling memperkuat. Empati bukan hanya penting untuk membangun kedekatan emosional, tetapi juga untuk menciptakan struktur sosial yang lebih kohesif dan sejahtera.



KESIMPULAN

Program psikoedukasi yang dilakukan berhasil meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya empati dan apresiasi sebagai dasar dalam menciptakan hubungan yang positif. Para remaja yang berpartisipasi dalam program ini menunjukkan kemampuan untuk memahami arti mendengarkan dengan penuh empati, merespons secara emosional, dan memberikan penghargaan yang tulus dalam interaksi sosial mereka. Empati dipahami bukan hanya sebagai bentuk simpati, tetapi juga sebagai kemampuan untuk melihat dari sudut pandang orang lain, yang bisa dikembangkan melalui latihan kesadaran diri dan komunikasi yang aktif. Apresiasi dianggap sebagai bentuk pengakuan emosional yang memperkuat keterikatan dan rasa saling

percaya dalam hubungan. Di dalam konteks interaksi sosial remaja, apresiasi bisa meningkatkan rasa diterima, membangun harga diri, dan memperkuat dinamika sosial yang positif. Program psikoedukasi ini menunjukkan bahwa penanaman nilai-nilai empati dan apresiasi sejak dini dapat membentuk karakter remaja yang lebih peduli, fleksibel, dan memiliki kemampuan sosial yang lebih baik. Oleh karena itu, empati dan apresiasi bukan hanya kebutuhan emosional, tetapi juga merupakan alat penting dalam membangun struktur sosial yang harmonis dan tahan banting.

SARAN

Jika di lihat dari hasil kegiatan psikoedukasi, disarankan agar nilai-nilai empati dan apresiasi dapat diterapkan secara sistematis dalam kurikulum pendidikan, terutama pada tingkat remaja. Sekolah yang menjadi tempat belajar utama memegang peranan penting dalam mengajarkan keterampilan sosial dan emosional melalui pembelajaran terintegrasi dan kegiatan ekstrakurikuler yang mendorong interaksi positif di antara siswa. Selain itu, pelatihan dan bimbingan bagi guru serta orang tua juga sangat diperlukan, mengingat peran mereka sebagai panutan dalam menumbuhkan empati dan apresiasi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan berbasis komunitas harus diperluas, seperti melibatkan kegiatan sosial atau kampanye apresiasi, untuk menciptakan budaya saling peduli dan menghargai di kalangan remaja. Terakhir, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menyelidiki dampak jangka panjang dari psikoedukasi ini terhadap perkembangan psikologis dan sosial remaja, demi memperkuat bukti ilmiah untuk penerapan program sejenis dalam skala yang lebih luas dan berkelanjutan

DAFTAR PUSTAKA

- Angraini, D., & Cucuani, H. (2014). Hubungan Kualitas Persahabatan dan Empati pada Pemaafan Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi*, 10(1).
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2020). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science*, 31(2), 131-142. <https://doi.org/10.1177/0956797620909834>
- Helmut, S. D., & Nancy, M. N. (2021). Hubungan Antara Empati dan Pemaafan Pada Remaja di Kota Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 43-55.
- Hazani, D. C. (2024). Komunikasi Empati Dalam Membangun Relasi Sosial Terhadap Pengasuhan Anak dan Lansia. *Bintang: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 6(3), 27-72. Retrieved from <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/bintang>
- Husna, N. F. S., & Amir, Y. (2024). Implikasi cinta dan relationship functioning terhadap kepuasan pernikahan. *Empowerment: Jurnal Mahasiswa Psikologi*, 4(1), 1-10.
- Ningsih, S. C., Noviza, N., & Fitri, H. U. (2025). Hubungan empathy terhadap friendship quality pada remaja di Komunitas Generasi Cendekia Sumatera Selatan. *AL YASINI: Jurnal Keislaman, Sosial, Hukum dan Pendidikan*, 10(1), 93-98. <https://doi.org/10.55102.alyasini.v10i1>
- Pohan, F. N., & Harahap, D. P. (2024). Hubungan antara empati dengan perilaku prososial pada bystander remaja di SMA Negeri 2 Kisaran. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(6), 1679-1689. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Putri, S. E., Zubair, A. G. H., & Minarni, M. (2024). Empati Sebagai Prediktor Terhadap Forgiveness Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 11-17. DOI: <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2489>
- Seligman, M. E. P. (2018). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.

- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sovitriana, R., Fitri, H., Ratrini, N. P. S., & Annisya, R. U. N. (2021). Kualitas Persahabatan dengan Hubungan Empati dan Interaksi Remaja Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Negeri 3 Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 5(1), 1-8.
- Sari, Z., & Sakinah, F. (2024). Membangun hubungan positif melalui komunikasi efektif. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 55-63.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. In M. S. Friedman (Ed.), *The Handbook of Health Psychology* (pp. 189-214). Oxford University Press.