

EPISTEMEUS

ESSAYS

VOLUME 1 ; ISSUE 2 01.08.2026

Perspektif Psikologi tentang Empati Kognitif

Catherinne Sienna

ABSTRAK

Empati kognitif merupakan kemampuan seseorang untuk memahami pikiran, sudut pandang, dan kondisi emosional orang lain tanpa harus merasakan emosi yang sama. Kemampuan ini memiliki peran penting dalam membangun komunikasi yang efektif, hubungan interpersonal yang sehat, serta mendukung kesejahteraan psikologis. Journal ini bertujuan mengkaji konsep empati kognitif dari perspektif psikologi melalui metode studi literatur dengan memanfaatkan sumber dari World Health Organization (WHO), Cambridge University Press, serta jurnal psikologi dan kedokteran yang telah ditelaah sejawat. Hasil kajian menunjukkan bahwa empati kognitif berkaitan erat dengan *Theory of Mind*, yaitu kemampuan memahami keadaan mental individu lain. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa empati kognitif berkontribusi dalam meningkatkan kualitas interaksi sosial, mengurangi konflik, serta mendukung hubungan terapeutik yang lebih baik di bidang kesehatan. Kesimpulannya, pengembangan empati kognitif melalui pendidikan, pengalaman sosial, dan pelatihan komunikasi dapat meningkatkan kualitas hubungan antarmanusia sekaligus menjadi salah satu faktor pendukung kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat. Tujuan Journal ini bertujuan untuk menjelaskan konsep empati kognitif dari perspektif psikologi berdasarkan temuan ilmiah terkini. Selain itu, journal ini bertujuan menguraikan perbedaan antara empati kognitif dan empati afektif, faktor yang memengaruhinya, serta perannya dalam membangun komunikasi, hubungan interpersonal, dan kesehatan mental. Melalui kajian literatur yang bersumber dari World Health Organization (WHO), Cambridge University Press, serta jurnal kedokteran dan psikologi bereputasi, journal ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pentingnya empati kognitif seba-

gai salah satu kemampuan psikologis yang mendukung kesejahteraan individu, interaksi sosial yang positif, dan pelayanan kesehatan yang berpusat pada manusia.

2.1 Pengertian “Empati Kognitif”

Empati kognitif adalah kemampuan seseorang untuk memahami pikiran, keyakinan, sudut pandang, dan keadaan emosional orang lain melalui proses berpikir, tanpa harus merasakan emosi yang sama. Dalam psikologi, kemampuan ini sering dikaitkan dengan Theory of Mind, yaitu kapasitas individu untuk mengenali bahwa setiap orang memiliki pengalaman, kepercayaan, dan perspektif yang dapat berbeda dari dirinya sendiri. Empati kognitif membantu seseorang menafsirkan perilaku orang lain secara lebih objektif sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman dan meningkatkan kualitas komunikasi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan ini berperan penting dalam pembentukan hubungan sosial yang sehat, penyelesaian konflik, pendidikan, serta pelayanan kesehatan. World Health Organization (WHO) juga menekankan pentingnya keterampilan sosial dan emosional dalam mendukung kesehatan mental, kesejahteraan, dan kualitas hidup individu. Oleh karena itu, empati kognitif dipandang sebagai salah satu kemampuan psikologis yang perlu dikembangkan sejak usia dini melalui interaksi sosial, pendidikan, dan pengalaman hidup.

2.2 Perspektif psikologi tentang Empati Kognitif

Dalam perspektif psikologi, empati kognitif dipandang sebagai kemampuan untuk memahami proses berpikir, keyakinan, dan sudut pandang orang lain tanpa harus mengalami emosi yang mereka rasakan. Kemampuan ini menjadi bagian penting dalam perkembangan sosial karena membantu individu menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi yang dihadapi. Psikologi kognitif menjelaskan bahwa empati kognitif melibatkan proses mental seperti pengambilan perspektif (perspective taking), penalaran sosial, dan Theory of Mind. Sementara itu, psikologi perkembangan menunjukkan bahwa kemampuan ini mulai berkembang sejak masa kanak-kanak dan terus mengalami penyempurnaan seiring bertambahnya usia, pengalaman, serta lingkungan sosial. Penelitian dalam psikologi klinis juga menunjukkan bahwa tingkat empati kognitif yang baik dapat mendukung komunikasi terapeutik, meningkatkan kualitas hubungan antara tenaga kesehatan dan pasien, serta membantu penyelesaian konflik secara lebih efektif. Oleh karena itu, empati kognitif dipandang sebagai salah satu kemampuan psikologis yang berkontribusi terhadap kesehatan mental, kesejahteraan individu, dan terciptanya hubungan sosial yang harmonis.

2.3 Perbedaan empati Kognitif dan afektif

Empati kognitif dan empati afektif merupakan dua komponen utama empati yang saling melengkapi, tetapi memiliki fungsi yang berbeda. Empati kognitif mengacu pada kemampuan memahami pikiran, keyakinan, serta sudut pandang orang lain melalui proses berpikir yang rasional. Se-

baliknya, empati afektif adalah kemampuan untuk merasakan atau merespons emosi yang dialami orang lain sehingga muncul kepedulian secara emosional. Seseorang dapat memahami alasan di balik perasaan orang lain tanpa harus merasakan emosi yang sama, dan kondisi tersebut merupakan bentuk empati kognitif. Sebaliknya, seseorang dapat ikut merasakan kesedihan atau kebahagiaan orang lain sebagai wujud empati afektif. Dalam praktik psikologi dan pelayanan kesehatan, kedua bentuk empati ini diperlukan secara seimbang. Empati kognitif membantu tenaga profesional mengambil keputusan yang objektif, sedangkan empati afektif memperkuat hubungan emosional dan rasa percaya. Keseimbangan keduanya mendukung komunikasi yang efektif, penyelesaian masalah, serta peningkatan kualitas hubungan interpersonal.

2.4 Faktor yang mmengaruhi Empati Kognitif

Empati kognitif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Dari sisi biologis, perkembangan fungsi otak, terutama pada area yang berperan dalam Theory of Mind dan pengambilan perspektif, memengaruhi kemampuan seseorang memahami pikiran orang lain. Faktor psikologis seperti kecerdasan emosional, kemampuan mengendalikan diri, serta keterbukaan terhadap pengalaman juga berkontribusi dalam perkembangan empati kognitif. Selain itu, lingkungan keluarga, pola asuh, pendidikan, budaya, dan kualitas interaksi sosial memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan memahami perspektif orang lain sejak usia dini. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka dan saling menghargai cenderung memiliki tingkat empati kognitif yang lebih baik. Sebaliknya, pengalaman kekerasan, pengabaian, atau hubungan sosial yang kurang sehat dapat menghambat perkembangan kemampuan tersebut. Oleh karena itu, pengembangan empati kognitif memerlukan dukungan dari keluarga, sekolah, masyarakat, serta lingkungan yang aman dan positif agar kemampuan memahami orang lain dapat berkembang secara optimal.

2.4 Faktor yang Memengaruhi Empati Kognitif

Empati kognitif dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi aspek biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan. Dari sisi biologis, perkembangan fungsi otak, terutama pada area yang berperan dalam Theory of Mind dan pengambilan perspektif, memengaruhi kemampuan seseorang memahami pikiran orang lain. Faktor psikologis seperti kecerdasan emosional, kemampuan mengendalikan diri, serta keterbukaan terhadap pengalaman juga berkontribusi dalam perkembangan empati kognitif. Selain itu, lingkungan keluarga, pola asuh, pendidikan, budaya, dan kualitas interaksi sosial memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan memahami perspektif orang lain sejak usia dini. Individu yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung komunikasi terbuka dan sal-

ing menghargai cenderung memiliki tingkat empati kognitif yang lebih baik. Sebaliknya, pengalaman kekerasan, pengabaian, atau hubungan sosial yang kurang sehat dapat menghambat perkembangan kemampuan tersebut. Oleh karena itu, pengembangan empati kognitif memerlukan dukungan dari keluarga, sekolah, masyarakat, serta lingkungan yang aman dan positif agar kemampuan memahami orang lain dapat berkembang secara optimal.

2.5 Peran Empati Kognitif dalam Kehidupan Sehari-hari

Empati kognitif memiliki peran penting dalam berbagai aspek kehidupan karena membantu seseorang memahami sudut pandang, kebutuhan, dan alasan di balik perilaku orang lain. Kemampuan ini mendukung terciptanya komunikasi yang lebih efektif, mengurangi kesalahpahaman, serta mempermudah penyelesaian konflik dalam lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat. Dalam dunia pendidikan, empati kognitif membantu peserta didik bekerja sama, menghargai perbedaan pendapat, dan membangun hubungan yang positif dengan guru maupun teman sebaya. Di lingkungan kerja, kemampuan memahami perspektif rekan kerja dapat meningkatkan kolaborasi, kepemimpinan, dan proses pengambilan keputusan. Sementara itu, dalam pelayanan kesehatan, empati kognitif membantu tenaga medis memahami kondisi dan kebutuhan pasien secara lebih objektif sehingga komunikasi menjadi lebih baik dan pelayanan lebih berpusat pada pasien. Oleh karena itu, pengembangan empati kognitif menjadi bagian penting dalam membentuk individu yang mampu berinteraksi secara sehat, menghargai keberagaman, serta menciptakan lingkungan sosial yang harmonis.

2.6 Empati Kognitif dalam Bidang Kesehatan Mental

Empati kognitif memiliki peran yang penting dalam bidang kesehatan mental karena membantu tenaga kesehatan memahami pengalaman, kebutuhan, dan sudut pandang pasien secara lebih objektif. Kemampuan ini mendukung terbentuknya hubungan terapeutik yang didasarkan pada rasa saling percaya, komunikasi yang efektif, serta penghargaan terhadap kondisi setiap individu. Dalam praktik psikologi dan psikiatri, empati kognitif membantu profesional kesehatan mengenali cara pasien memandang masalah yang dihadapi sehingga proses asesmen, diagnosis, dan pemberian intervensi dapat dilakukan secara lebih tepat. World Health Organization juga menekankan bahwa pelayanan kesehatan mental yang berpusat pada individu memerlukan komunikasi yang menghargai martabat, pengalaman, dan kebutuhan pasien. Selain meningkatkan kualitas pelayanan, empati kognitif dapat membantu mengurangi stigma terhadap gangguan mental, memperkuat kerja sama antara pasien dan tenaga kesehatan, serta meningkatkan kepatuhan terhadap terapi. Oleh karena itu, pengembangan empati kognitif menjadi salah satu aspek penting dalam menciptakan pelayanan kesehatan mental yang berkualitas, manusiawi, dan berorientasi

pada kesejahteraan pasien.

Kesimpulan

Empati kognitif merupakan kemampuan memahami pikiran, sudut pandang, dan kondisi emosional orang lain melalui proses berpikir tanpa harus merasakan emosi yang sama. Dalam perspektif psikologi, kemampuan ini berperan penting dalam membangun komunikasi yang efektif, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, serta mendukung penyelesaian konflik secara lebih bijaksana. Empati kognitif juga memiliki kontribusi yang besar dalam dunia pendidikan, lingkungan kerja, dan terutama pelayanan kesehatan mental karena membantu menciptakan hubungan yang lebih positif antara individu maupun antara tenaga kesehatan dan pasien. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kemampuan ini dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan lingkungan sehingga dapat terus berkembang melalui pendidikan, pengalaman sosial, dan latihan komunikasi. Oleh karena itu, pengembangan empati kognitif perlu menjadi perhatian dalam berbagai bidang sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis, kualitas interaksi sosial, dan pelayanan yang lebih berpusat pada manusia.

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed., text rev., American Psychiatric Association Publishing, 2022.

Baron-Cohen, Simon. *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*. MIT Press, 1995.

Baron-Cohen, Simon. *The Science of Evil: On Empathy and the Origins of Cruelty*. Basic Books, 2011.

Berkeley Greater Good Science Center. *The Science of Empathy*. University of California, Berkeley, 2023.

Coplan, Amy, and Peter Goldie, editors. *Empathy: Philosophical and Psychological Perspectives*. Oxford University Press, 2011.

Decety, Jean, and Philip L. Jackson. "The Functional Architecture of Human Empathy." *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, vol. 3, no. 2, 2004, pp. 71–100.

Decety, Jean. "Empathy in Medicine: What It Is, and How Much We Really Need It." *The American Journal of Medicine*, vol. 133, no. 5, 2020, pp. 561–566.

Eisenberg, Nancy. *The Caring Child*. Harvard University Press, 1992.

Frith, Uta, and Chris Frith. "Theory of Mind." *Current Biology*, vol. 15, no. 17, 2005, pp. R644–R645.

Genzer, Shir, Yoad Ben Adiva, and Anat Perry. *Empathy: From Perception to Understanding and Feeling Others' Emotions*. Cambridge University Press, 2023.

Himpunan Psikologi Indonesia. *Kode Etik Psikologi Indonesia*. HIMPSI, 2021.

Ikatan Psikolog Klinis Indonesia. Pedoman Praktik Psikologi Klinis di Indonesia. IPK Indonesia, 2022.

Premack, David, and Guy Woodruff. "Does the Chimpanzee Have a Theory of Mind?" *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 1, no. 4, 1978, pp. 515–526.

Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin, 1961.

Schurz, Matthias, et al. "Toward a Hierarchical Model of Social Cognition: A Neuroimaging Meta-Analysis and Integrative Review of Empathy and Theory of Mind." *Psychological Bulletin*, vol. 147, no. 3, 2021, pp. 293–327.

Singer, Tania, and Olga M. Klimecki. "Empathy and Compassion." *Current Biology*, vol. 24, no. 18, 2014, pp. R875–R878.

World Health Organization. *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. World Health Organization, 1997.

World Health Organization. *Mental Health Atlas 2023*. World Health Organization, 2024.

World Health Organization. *Mental Health, Brain Health and Substance Use*. World Health Organization, 2024.

World Health Organization. *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization, 2022.