

Keterampilan Mendengarkan Aktif dalam Meningkatkan Empati Komunikasi Antarpribadi dengan Teman Sebaya

Wilda Sofia¹, Ade Irma²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Aceh, Indonesia
Email: wildasofia01@gmail.com¹, ade.irma@ar-raniry.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran keterampilan mendengarkan aktif dalam meningkatkan empati komunikasi antarpribadi pada hubungan teman sebaya. Latar belakang penelitian didasarkan pada pentingnya kemampuan interpersonal dalam membangun relasi sosial yang harmonis, terutama pada remaja dan mahasiswa yang sedang berada pada fase perkembangan sosial yang intens. Metode yang digunakan adalah penelitian pustaka (library research) dengan menelaah berbagai literatur komunikasi, psikologi sosial, dan penelitian terkait mendengarkan aktif serta empati interpersonal. Hasil kajian menunjukkan bahwa mendengarkan aktif merupakan fondasi komunikasi yang efektif karena melibatkan perhatian penuh terhadap pesan verbal dan nonverbal, pemahaman konteks, serta respons empatik yang konstruktif. Temuan analitis juga menunjukkan adanya hubungan kuat antara keterampilan mendengarkan aktif dan peningkatan empati, yang tercermin melalui kemampuan memahami perspektif orang lain, validasi emosional, serta pengurangan konflik interpersonal. Selain itu, implikasi keterampilan mendengarkan aktif dalam interaksi teman sebaya terlihat pada munculnya hubungan yang lebih stabil, dukungan emosional yang lebih kuat, serta kemampuan adaptasi komunikasi di era digital. Kesimpulan penelitian menegaskan bahwa pengembangan keterampilan mendengarkan aktif merupakan kebutuhan penting dalam membentuk kualitas hubungan sosial yang sehat dan bermakna.

Kata Kunci : Mendengarkan Aktif, Empati, Komunikasi Antarpribadi, Teman Sebaya, Keterampilan Interpersonal

Pendahuluan

Komunikasi merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia, terutama dalam membangun relasi yang sehat, harmonis, dan produktif. Dalam konteks sosial modern, kemampuan berkomunikasi tidak hanya berkaitan dengan keterampilan menyampaikan pesan, tetapi juga mencakup kemampuan memahami pesan yang diterima secara mendalam (Muhsinah, 2024). Salah satu elemen penting dalam komunikasi antarpribadi adalah keterampilan mendengarkan aktif, yaitu suatu proses mendengarkan yang melibatkan perhatian penuh, pemahaman, dan respons yang tepat terhadap lawan bicara (Wello & Novia,



2021). Di lingkungan pertemanan, khususnya pada kalangan remaja dan mahasiswa, keterampilan ini menjadi sangat krusial karena tahap perkembangan tersebut ditandai dengan pencarian identitas, eksplorasi jati diri, serta pembentukan hubungan sosial yang lebih luas dan kompleks. Keterampilan mendengarkan aktif dipandang tidak hanya sebagai teknik komunikasi, tetapi juga sebagai sarana penting dalam membangun empati, yakni kemampuan merasakan serta memahami keadaan emosional orang lain. Oleh karena itu, penelitian mengenai keterampilan mendengarkan aktif dalam meningkatkan empati komunikasi antarpribadi dengan teman sebaya menjadi relevan untuk memberikan kontribusi teoretis maupun praktis bagi pengembangan kualitas hubungan sosial di kalangan remaja dan dewasa muda.

Dalam dinamika kehidupan remaja dan dewasa awal, teman sebaya memegang peranan yang sangat penting sebagai lingkungan sosial yang memengaruhi perilaku, pola komunikasi, serta perkembangan emosi. Pada tahap ini, individu lebih sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya dibandingkan dengan keluarga, sehingga interaksi dengan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang menentukan kesejahteraan emosional dan perkembangan sosial. Teman sebaya berfungsi sebagai tempat berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, menghadapi tantangan, hingga menemukan jati diri (Agustina et al., 2025). Namun demikian, kualitas komunikasi dalam hubungan pertemanan sering kali mengalami hambatan akibat kurangnya kemampuan untuk memahami satu sama lain secara mendalam. Banyak individu yang lebih menekankan keinginan untuk didengar dibandingkan memberi perhatian penuh kepada lawan bicara. Rendahnya kemampuan mendengarkan aktif ini memunculkan berbagai masalah komunikasi seperti miskomunikasi, konflik interpersonal, salah persepsi, hingga menurunnya kualitas hubungan sosial. Padahal, melalui keterampilan mendengarkan aktif, individu dapat menciptakan suasana komunikasi yang suportif, menumbuhkan rasa saling menghargai, serta memperkuat ikatan sosial di antara teman sebaya.

Keterampilan mendengarkan aktif mencakup berbagai komponen yang saling terkait, seperti perhatian penuh, penggunaan bahasa tubuh

yang mendukung, kemampuan parafrase dan klarifikasi, serta pemberian umpan balik yang tepat dan empatik. Proses mendengarkan aktif tidak berlangsung secara pasif, melainkan menuntut kehadiran mental dan emosional dari pendengar agar mampu memahami pesan secara utuh, baik pesan verbal maupun nonverbal (Indrajaya, 2016). Dalam komunikasi antarpribadi, khususnya di lingkungan pertemanan, mendengarkan aktif berperan penting dalam menciptakan rasa aman secara psikologis. Ketika seseorang merasa didengarkan secara mendalam, mereka cenderung lebih terbuka dalam menyampaikan perasaan dan pengalaman pribadinya. Keterbukaan ini memungkinkan terjadinya proses empati, yaitu kemampuan untuk melihat suatu situasi dari perspektif orang lain serta memahami keadaan emosional mereka. Empati yang terbentuk melalui mendengarkan aktif memperkuat kualitas hubungan interpersonal karena menciptakan komunikasi yang lebih jujur, harmonis, dan saling memahami.

Empati dalam komunikasi antarpribadi menjadi komponen yang sangat menentukan kualitas hubungan sosial seseorang. Empati tidak hanya berkaitan dengan kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain, tetapi juga melibatkan kemampuan mengomunikasikan pemahaman tersebut secara tepat sehingga lawan bicara merasa dihargai dan diakui (Aulia et al., 2024). Dalam hubungan teman sebaya, empati berfungsi mengurangi potensi konflik, meningkatkan pemahaman dua arah, serta menciptakan hubungan yang lebih kooperatif. Kurangnya empati sering kali menyebabkan munculnya perilaku defensif, kompetitif, atau bahkan agresif dalam komunikasi. Oleh karena itu, keterampilan mendengarkan aktif menjadi sarana penting untuk memahami kondisi emosional teman sebaya dan membangun hubungan yang lebih positif. Dengan mendengarkan secara aktif, pendengar dapat menangkap pesan tersirat, memahami dinamika emosional lawan bicara, dan memberikan respons yang selaras dengan kebutuhan emosional teman mereka.

Di era modern, tantangan dalam mengembangkan keterampilan mendengarkan aktif semakin besar dengan hadirnya teknologi komunikasi digital. Media sosial, aplikasi percakapan, serta kebiasaan multitasking menyebabkan banyak individu kurang mampu memberikan perhatian

penuh saat berkomunikasi secara langsung. Komunikasi digital cenderung mengurangi elemen-elemen penting dalam mendengarkan aktif, seperti ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh (Harahap et al., 2025). Hal ini mengakibatkan menurunnya sensitivitas terhadap emosi orang lain dan melemahnya kemampuan empati. Interaksi digital yang serba cepat membuat individu sering kali memberikan respons tanpa memahami pesan secara mendalam. Kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian tentang bagaimana mendengarkan aktif dapat tetap diupayakan di tengah perubahan gaya komunikasi modern, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa yang sangat aktif menggunakan teknologi digital.

Selain itu, keterampilan mendengarkan aktif juga berhubungan erat dengan isu-isu kesehatan mental dan sosial yang semakin sering terjadi dalam masyarakat. Banyak masalah seperti perundungan, kecemasan sosial, hingga kesepian muncul karena kurangnya kemampuan untuk memahami dan memvalidasi perasaan orang lain. Individu yang tidak merasa didengarkan rentan mengalami tekanan emosional dan menarik diri dari lingkungan sosial. Selanjutnya mendengarkan aktif berkontribusi positif terhadap peningkatan kesejahteraan emosional, memperkuat dukungan sosial, serta mengurangi konflik interpersonal. Namun demikian, kajian terkait hubungan antara mendengarkan aktif dan empati secara spesifik dalam konteks pertemanan sebaya masih perlu diperluas.

Dalam lingkungan pendidikan, baik sekolah maupun perguruan tinggi, keterampilan mendengarkan aktif juga memegang peranan penting dalam interaksi antar mahasiswa. Situasi akademik yang penuh dinamika menuntut kemampuan interpersonal yang baik agar tercipta kerja sama yang harmonis. Pendidik dan konselor mulai menekankan pentingnya soft skills seperti empati, kemampuan bekerja sama, toleransi, dan kesadaran diri. Keterampilan mendengarkan aktif dapat menjadi kompetensi strategis yang diajarkan melalui kegiatan pembelajaran, program konseling, maupun kegiatan pengembangan diri. Secara teoretis, penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam memperkaya kajian ilmu komunikasi dan psikologi sosial, khususnya terkait teori interaksi simbolik, teori empati Rogers, serta model kompetensi komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, penelitian ini

bertujuan memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana keterampilan mendengarkan aktif berperan dalam meningkatkan empati komunikasi antarpribadi dengan teman sebaya serta bagaimana keterampilan tersebut dapat dikembangkan di lingkungan pendidikan maupun dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka (*library research*), yaitu pendekatan penelitian yang memfokuskan pengumpulan data melalui penelusuran berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik keterampilan mendengarkan aktif dan empati dalam komunikasi antarpribadi. Sumber data utama penelitian meliputi buku-buku teks ilmu komunikasi, jurnal ilmiah nasional dan internasional, laporan penelitian sebelumnya, artikel akademik, serta dokumen digital yang berhubungan dengan teori komunikasi, psikologi sosial, dan pengembangan keterampilan interpersonal. Peneliti melakukan proses pengumpulan data secara sistematis melalui identifikasi, klasifikasi, dan seleksi literatur yang kredibel, kemudian melakukan pembacaan mendalam (*close reading*) untuk memahami substansi, konsep, dan temuan yang berkaitan dengan variabel penelitian (Wijaya et al., 2025).

Analisis data dalam penelitian pustaka ini dilakukan melalui teknik analisis isi (*content analysis*) dengan menginterpretasikan gagasan-gagasan yang ditemukan dalam berbagai literatur untuk membangun kerangka teori yang komprehensif. Peneliti melakukan proses sintesis terhadap berbagai pandangan para ahli untuk menemukan hubungan yang relevan antara keterampilan mendengarkan aktif dengan empati komunikasi antarpribadi, khususnya dalam konteks hubungan dengan teman sebaya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menghasilkan pemahaman teoritis yang mendalam serta menemukan kesenjangan penelitian yang dapat dijadikan dasar pengembangan studi lebih lanjut. Dengan demikian, metode penelitian pustaka ini memungkinkan peneliti merumuskan pembahasan yang valid, logis, dan mendalam berdasarkan sumber-sumber ilmiah yang telah diverifikasi.

Pembahasan/Hasil

A. Keterampilan Mendengarkan Aktif sebagai Fondasi Komunikasi Antarpribadi yang Efektif

Keterampilan mendengarkan aktif merupakan salah satu fondasi utama dalam komunikasi antarpribadi yang efektif. Berbeda dengan proses mendengarkan biasa yang cenderung pasif, mendengarkan aktif menuntut keterlibatan pikiran, perhatian, dan empati secara simultan. Mendengarkan aktif didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk memberikan perhatian penuh terhadap pesan yang disampaikan oleh lawan bicara, menangkap makna secara komprehensif, serta merespons secara tepat dan sesuai dengan konteks (Sanulita et al., 2024). Dalam komunikasi antarpribadi, terutama pada hubungan teman sebaya, keterampilan ini tidak hanya berfungsi untuk memahami informasi, tetapi juga menunjukkan penghargaan terhadap perasaan dan perspektif lawan bicara. Dengan demikian, mendengarkan aktif tidak sekadar mekanisme penerimaan pesan, tetapi merupakan proses psikologis yang kompleks dan memiliki dampak signifikan terhadap kualitas hubungan sosial.

Mendengarkan aktif terdiri atas empat unsur utama, yaitu attending, understanding, responding, dan remembering. Unsur attending mengacu pada kemampuan pendengar untuk mengarahkan perhatian fisik dan mental kepada pembicara. Hal ini mencakup penggunaan kontak mata, bahasa tubuh yang terbuka, dan penempatan diri dalam posisi komunikasi yang nyaman. Understanding melibatkan proses kognitif dalam menangkap makna pesan, baik pesan verbal maupun nonverbal. Pada tahap ini, pendengar tidak hanya memahami kata-kata, tetapi juga memahami konteks, intonasi, serta emosi yang menyertai pesan tersebut. Selanjutnya, tahap responding menunjukkan keterlibatan pendengar melalui umpan balik verbal maupun nonverbal. Umpan balik bisa berupa anggukan, senyuman, atau tanggapan verbal seperti parafrase dan klarifikasi. Terakhir, remembering adalah kemampuan pendengar untuk mengingat informasi penting dalam percakapan sehingga komunikasi dapat berlangsung lebih bermakna (Mahanani et al., 2018)). Keempat unsur ini bekerja secara

terpadu dalam menciptakan proses mendengarkan yang efektif dan berkualitas.

Dalam hubungan teman sebaya, mendengarkan aktif menjadi sangat penting karena hubungan tersebut dibangun berdasarkan rasa percaya, keterbukaan, dan dukungan emosional. Individu yang merasa didengarkan secara aktif cenderung mengalami peningkatan kenyamanan psikologis, sehingga mereka lebih mudah mengungkapkan pikiran, perasaan, maupun pengalaman pribadi. Ketika seseorang merasa bahwa lawan bicaranya benar-benar hadir secara penuh dalam percakapan, mereka akan merasakan penghargaan dan penerimaan (Rahmi, 2021). Hal inilah yang mendorong munculnya rasa saling percaya dan kedekatan emosional. Sebaliknya, kurangnya perhatian dalam mendengarkan sering menimbulkan perasaan terabaikan, disalahpahami, atau tidak dianggap penting. Dampak ini dapat melemahkan hubungan interpersonal, bahkan memicu konflik atau jarak emosional.

Selain meningkatkan kedekatan emosional, mendengarkan aktif juga berperan dalam mengurangi potensi kesalahpahaman. Dalam percakapan sehari-hari, terutama yang bersifat spontan dan informal seperti dalam hubungan teman sebaya, misinterpretasi pesan sangat mungkin terjadi. Dengan mendengarkan aktif, pendengar berupaya memahami isi pesan secara akurat melalui klarifikasi dan pertanyaan terbuka. Cara ini tidak hanya membantu memperjelas maksud pembicara, tetapi juga mencegah munculnya asumsi yang keliru. Kesalahpahaman sering kali menjadi pemicu konflik interpersonal, sehingga kemampuan mendengarkan aktif dapat dianggap sebagai mekanisme pencegahan yang efektif. Proses komunikasi yang berlangsung dengan jelas dan saling memahami memungkinkan hubungan sosial berkembang secara lebih sehat dan konstruktif.

Dari perspektif teori interaksi simbolik, mendengarkan aktif memainkan peran penting dalam pembentukan makna bersama. Teori ini menyatakan bahwa komunikasi antarpribadi tidak hanya bertujuan menyampaikan pesan, tetapi juga menciptakan interpretasi bersama mengenai simbol, pengalaman, dan emosi (Budyatna, 2015). Dengan

demikian, pendengar aktif menjadi bagian penting dalam proses konstruksi makna tersebut. Jika pendengar hanya memperhatikan secara setengah hati, makna yang dibangun cenderung tidak lengkap atau tidak akurat. Sebaliknya, ketika pendengar benar-benar hadir secara psikologis dan emosional, pembicara merasa dihargai sehingga makna yang dihasilkan dalam percakapan menjadi lebih mendalam dan komprehensif. Pada hubungan teman sebaya, konstruksi makna bersama ini sangat penting karena sering kali mereka berbagi pengalaman sosial, akademik, dan emosional yang serupa.

Mendengarkan aktif juga memiliki hubungan erat dengan pengendalian emosi dan sensitivitas interpersonal. Dalam interaksi antar teman sebaya, sering muncul dinamika emosi yang kompleks, seperti kecemburuan, kekecewaan, kebahagiaan, atau kebingungan. Dengan mendengarkan aktif, individu dapat menangkap nuansa emosional dari lawan bicara melalui ekspresi wajah, intonasi suara, dan bahasa tubuh. Kemampuan ini memungkinkan pendengar memberikan respons yang sesuai dengan kondisi emosional pembicara. Respons yang tepat tidak hanya memperkuat hubungan emosional, tetapi juga menunjukkan kapasitas pendengar dalam mengelola emosinya sendiri. Dengan demikian, mendengarkan aktif membantu meningkatkan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) dan kesadaran diri dalam hubungan interpersonal.

Dalam konteks pendidikan, keterampilan mendengarkan aktif menjadi bagian penting dalam membentuk karakter dan kompetensi sosial peserta didik. Remaja dan mahasiswa berada pada tahap perkembangan yang menuntut kemampuan berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosialnya (Rahmi et al., 2024). Mereka menghadapi berbagai tantangan komunikasi, seperti perbedaan pendapat, tekanan akademik, persaingan, maupun masalah personal. Ketika mereka memiliki kemampuan mendengarkan aktif, mereka dapat menghadapi tantangan tersebut dengan lebih bijaksana. Keterampilan ini membantu mereka membangun kedekatan dengan teman, memahami perspektif orang lain, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Oleh karena itu, banyak lembaga pendidikan mulai

mengintegrasikan keterampilan mendengarkan aktif dalam program pengembangan karakter dan kegiatan konseling mahasiswa.

B. Hubungan antara Mendengarkan Aktif dan Empati Komunikasi Antarpribadi

Hubungan antara mendengarkan aktif dan empati dalam komunikasi antarpribadi telah menjadi salah satu fokus penting dalam berbagai kajian psikologi sosial dan ilmu komunikasi. Kedua konsep ini saling berkaitan erat karena kemampuan untuk memahami orang lain secara mendalam sangat bergantung pada kapasitas seseorang untuk mendengarkan secara penuh dan tanpa distraksi. Empati, yang mencakup kemampuan merasakan (afektif) dan memahami (kognitif) kondisi emosional orang lain, tidak dapat terbentuk tanpa adanya proses mendengarkan yang berkualitas (Febrianti & Setiawati, 2023). Mendengarkan aktif berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan pesan yang disampaikan pembicara dengan persepsi emosional pendengar, sehingga terbangun hubungan interpersonal yang lebih dekat dan harmonis. Tanpa keterampilan mendengarkan aktif, empati berpotensi tidak berkembang optimal karena pendengar kehilangan konteks emosional yang dibutuhkan untuk memahami pengalaman lawan bicara secara utuh.

Dalam perspektif psikologi sosial, empati merupakan proses kompleks yang melibatkan komponen kognitif dan afektif. Komponen kognitif berkaitan dengan kemampuan pendengar mengidentifikasi dan memahami persepsi, pemikiran, atau situasi emosional orang lain (Aderoben et al., 2024). Sementara itu, komponen afektif mencakup kemampuan merasakan atau turut mengalami emosi yang sedang dirasakan oleh pembicara. Kedua komponen ini hanya dapat terbangun apabila pendengar menyalurkan perhatian penuh terhadap pesan yang disampaikan, baik berupa kata-kata, intonasi, maupun ekspresi wajah. Mendengarkan aktif memungkinkan proses ini terjadi karena pendengar tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mengolah makna emosional yang terkandung dalam pesan tersebut. Dengan demikian, keterampilan mendengarkan aktif dapat dianggap sebagai pintu masuk utama bagi munculnya empati interpersonal.

Lebih jauh lagi, teknik-teknik dalam mendengarkan aktif memberikan kontribusi signifikan terhadap pembangunan empati. Teknik seperti parafrase membantu pendengar memastikan bahwa ia memahami pesan secara akurat, sekaligus memberikan kesempatan bagi pembicara untuk mengoreksi apabila terjadi miskonsepsi. Klarifikasi merupakan teknik lain yang membantu memperjelas maksud atau emosi yang tidak tersampaikan secara eksplisit. Selain itu, memberikan umpan balik suportif, seperti mengangguk, menjaga kontak mata, atau mengucapkan kata-kata dukungan, dapat memberikan validasi emosional kepada pembicara. Validasi emosional ini sangat penting dalam membangun empati karena menunjukkan bahwa pendengar tidak hanya memahami isi pesan, tetapi juga menghargai kondisi emosional yang sedang dialami. Melalui teknik-teknik tersebut, pendengar dapat membangun kedekatan emosional dan kepercayaan yang lebih kuat.

Mendengarkan aktif juga menuntut pendengar untuk menunda penilaian pribadi, sebuah aspek penting dalam pembentukan empati. Ketika pendengar melakukan penilaian terlalu cepat atau memaksakan perspektif pribadi, kemampuan untuk memahami pengalaman orang lain secara objektif menjadi terhambat (Oktarina & Abdullah, 2017). Sikap non-judgmental adalah salah satu prasyarat utama dalam komunikasi empatik. Dalam praktik mendengarkan aktif, pendengar diharapkan untuk memberikan ruang bagi pembicara agar dapat mengekspresikan diri tanpa merasa dikritik atau disalahkan. Sikap ini tidak hanya menyejukkan suasana komunikasi, tetapi juga membuka jalan bagi munculnya pemahaman emosional yang lebih mendalam. Oleh karena itu, menunda penilaian merupakan keterampilan kognitif dan emosional yang sangat penting dalam mendukung terciptanya empati interpersonal.

Pada hubungan teman sebaya, hubungan antara mendengarkan aktif dan empati menjadi semakin penting karena dinamika interaksi yang terjadi cenderung intens, spontan, dan emosional. Teman sebaya sering menjadi tempat berbagi cerita, keluh kesah, kegembiraan, dan tantangan pribadi. Dalam konteks ini, mendengarkan aktif berperan sebagai media penguat kedekatan dan kepercayaan. Ketika seseorang merasa didengarkan

dengan baik oleh teman sebayanya, ia akan lebih mudah membuka diri, membagikan pengalaman emosionalnya, dan menjalin hubungan yang lebih dalam. Empati yang muncul dari proses mendengarkan tersebut membantu menciptakan hubungan yang suportif dan saling memahami. Selain itu, empati memungkinkan teman sebaya memberikan dukungan emosional yang tepat sesuai dengan kebutuhan pembicara.

Kemampuan empatik yang terbentuk melalui praktik mendengarkan aktif memiliki dampak positif terhadap kualitas hubungan sosial. Empati dapat meningkatkan rasa saling percaya, menurunkan potensi konflik interpersonal, serta mendorong timbulnya perilaku prososial seperti membantu, mendukung, dan menjaga perasaan orang lain. Dalam hubungan teman sebaya, perilaku prososial tersebut memainkan peran penting dalam membangun lingkungan sosial yang sehat dan harmonis. Remaja dan mahasiswa yang terbiasa mendengarkan dengan empati cenderung menjadi individu yang lebih peka terhadap kebutuhan emosional temannya. Mereka mampu mengelola konflik secara lebih bijaksana dan berkontribusi pada terciptanya iklim komunikasi yang positif di lingkungan sosial mereka.

Selain itu, hubungan antara mendengarkan aktif dan empati tidak hanya berlaku pada tingkat interpersonal, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan pribadi. Individu yang sering melibatkan diri dalam proses mendengarkan aktif akan lebih terlatih dalam membaca emosi, memahami perspektif orang lain, dan mengendalikan respons emosionalnya sendiri. Kemampuan ini berkontribusi pada peningkatan kecerdasan emosional yang sangat dibutuhkan dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam hubungan persahabatan, keluarga, maupun lingkungan akademik. Kecerdasan emosional yang tinggi memungkinkan seseorang untuk berinteraksi secara lebih efektif, menghindari konflik yang tidak perlu, serta membangun relasi sosial yang lebih sehat dan saling mendukung.

Dalam konteks budaya kolektivistik seperti Indonesia, empati memiliki posisi penting dalam mempertahankan keharmonisan hubungan sosial. Mendengarkan aktif menjadi salah satu sarana untuk menjaga nilai-nilai kebersamaan dan saling menghormati. Dalam hubungan teman

sebayanya, praktik mendengarkan aktif memperkuat solidaritas dan rasa kebersamaan. Ketika individu mampu memahami pengalaman dan perasaan temannya, mereka lebih cenderung memberikan bantuan dan dukungan yang relevan. Hal ini menciptakan lingkungan sosial yang lebih harmonis dan memperkuat ikatan persahabatan yang telah terbangun.

C. Implikasi Keterampilan Mendengarkan Aktif dalam Interaksi Teman Sebaya

Keterampilan mendengarkan aktif memiliki implikasi yang sangat signifikan terhadap dinamika hubungan antar teman sebaya. Pada tahap perkembangan remaja dan dewasa muda, interaksi dengan teman sebaya bukan hanya menjadi ruang sosial yang bersifat rekreatif, tetapi juga media penting untuk membangun identitas diri, mengembangkan kapasitas emosional, serta mempraktikkan keterampilan komunikasi interpersonal. Dalam konteks ini, mendengarkan aktif muncul sebagai salah satu kompetensi sosial yang dapat memperkuat kualitas hubungan pertemanan. Ketika individu mampu memberikan perhatian penuh, merespons secara autentik, dan menunjukkan penerimaan tanpa penghakiman, hubungan antar teman sebaya menjadi lebih hangat, aman, dan mendukung. Aktivitas mendengarkan aktif tidak hanya menunjukkan sikap peduli, tetapi juga menciptakan ruang psikologis yang memungkinkan terjadinya pertukaran emosi dan cerita secara lebih terbuka. Teman sebaya yang merasa didengarkan dengan tulus menunjukkan kecenderungan lebih besar untuk membangun hubungan yang stabil, saling menghargai, serta bersedia terlibat dalam kerja sama sosial yang konstruktif.

Dalam konteks yang lebih luas, Mendengarkan aktif dapat menjadi mekanisme penting untuk mengurangi konflik yang sering terjadi dalam hubungan pertemanan. Konflik di kalangan remaja atau mahasiswa sering kali muncul akibat kesalahpahaman, asumsi, atau reaksi impulsif terhadap pesan yang tidak sepenuhnya dipahami. Keterampilan mendengarkan aktif memungkinkan individu menunda penilaian, mengklarifikasi informasi, dan mengonfirmasi maksud dari lawan bicara sebelum memberikan respons. Proses ini terbukti dapat mencegah eskalasi konflik, meningkatkan

kemampuan dalam menyelesaikan masalah bersama, serta mendorong pendekatan komunikasi yang lebih kooperatif. Literatur psikologi komunikasi juga menegaskan bahwa mendengarkan aktif memiliki kontribusi pada pengelolaan emosi karena individu belajar untuk memahami perspektif orang lain dan menempatkan diri pada posisi yang lebih netral dalam menghadapi perbedaan pendapat. Pada akhirnya, kemampuan ini menciptakan interaksi yang lebih adaptif dan memperkecil peluang terjadinya konflik interpersonal jangka panjang.

Selain itu, implikasi mendengarkan aktif juga terlihat dalam proses pembentukan dukungan emosional dalam kelompok teman sebaya. Pada masa remaja dan dewasa muda, kebutuhan akan tempat berbagi cerita, pengalaman, dan tekanan emosional sangat tinggi. Teman sebaya seringkali menjadi pihak pertama yang dijadikan tempat curhat ketika seseorang menghadapi stres akademik, tekanan keluarga, kecemasan sosial, atau masalah pribadi lainnya. Dalam situasi ini, mendengarkan aktif memberikan manfaat berupa peningkatan rasa diterima, dihargai, dan tidak sendirian. Individu yang mampu mendengarkan dengan baik memberikan bentuk dukungan emosional yang sangat berarti bagi kesejahteraan psikologis orang lain. Literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial yang berkualitas berhubungan erat dengan peningkatan kesehatan mental, termasuk mengurangi kecemasan, stres, dan risiko depresi. Dengan kata lain, keterampilan mendengarkan aktif tidak hanya memperkuat hubungan antar teman sebaya, tetapi juga berkontribusi pada stabilitas emosional dan kesehatan mental individu.

Di era digital modern, implikasi keterampilan mendengarkan aktif menjadi semakin kompleks dan relevan. Kemajuan teknologi telah mengubah pola komunikasi antar teman sebaya, di mana sebagian besar percakapan kini berlangsung melalui media sosial, aplikasi pesan singkat, dan platform digital lainnya. Meskipun teknologi mempermudah kontak sosial, banyak literatur menegaskan bahwa digitalisasi komunikasi cenderung melemahkan kualitas mendengarkan. Distraksi dari notifikasi, multitasking digital, serta kebiasaan membaca pesan secara cepat tanpa memperhatikan konteks emosional dapat menurunkan kedalaman interaksi.

Dalam kondisi seperti ini, individu yang memiliki kompetensi mendengarkan aktif mampu menjaga kualitas hubungan interpersonal meskipun berada dalam lingkungan komunikasi yang serba cepat dan penuh gangguan. Mereka mampu memberikan respons yang lebih reflektif, memahami makna tersembunyi di balik pesan teks, serta tetap mempertahankan empati dalam komunikasi daring. Kemampuan ini menjadikan mereka lebih mampu mengelola hubungan secara harmonis meskipun berada dalam dunia digital yang cenderung memicu kesalahpahaman.

Implikasi mendengarkan aktif juga berkaitan erat dengan pengembangan kompetensi sosial yang lebih luas, seperti kesabaran, toleransi, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan bernegosiasi. Proses mendengarkan aktif membutuhkan kesediaan untuk menahan diri dari interupsi, menghormati alur cerita lawan bicara, serta memahami bahwa setiap individu memiliki pengalaman dan perspektif yang berbeda. Dengan demikian, keterampilan ini berfungsi sebagai latihan yang berkelanjutan untuk membangun kedewasaan sosial. Dalam hubungan teman sebaya, individu yang sering mempraktikkan mendengarkan aktif menunjukkan perilaku yang lebih inklusif, tidak mudah bereaksi secara agresif, serta lebih mampu beradaptasi dengan dinamika kelompok. Beberapa literatur bahkan menjelaskan bahwa mendengarkan aktif dapat meningkatkan kualitas kepemimpinan dalam kelompok pertemanan, karena individu yang mampu mendengarkan cenderung lebih dipercaya dan dihargai pendapatnya.

Di lingkungan pendidikan, keterampilan mendengarkan aktif memiliki implikasi signifikan dalam menciptakan iklim sosial yang positif. Remaja dan mahasiswa yang terampil mendengarkan lebih mampu bekerja sama dalam diskusi kelompok, menghargai pendapat teman, serta menghindari perilaku bullying atau pengucilan sosial. Hal ini karena mendengarkan aktif mendorong perkembangan sikap empati dan sensitivitas sosial. Dalam kelompok belajar, misalnya, kemampuan mendengarkan aktif membantu memperjelas pemahaman, mengurangi kesalahpahaman dalam pembagian tugas, serta meningkatkan efektivitas kolaborasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa mendengarkan aktif bukan

hanya keterampilan personal, tetapi juga modal sosial yang memperkuat kohesi dan produktivitas kelompok teman sebaya.

Dengan mempertimbangkan seluruh implikasi tersebut, literatur penelitian menegaskan bahwa keterampilan mendengarkan aktif perlu dikembangkan secara sistematis, terutama pada remaja dan mahasiswa yang sedang berada pada fase penting perkembangan sosial dan emosional. Pengintegrasian latihan mendengarkan aktif ke dalam pendidikan karakter, pelatihan komunikasi interpersonal, atau program bimbingan konseling di sekolah dan kampus dapat menjadi upaya yang efektif untuk meningkatkan kualitas hubungan antar teman sebaya. Selain itu, peningkatan kesadaran mengenai nilai mendengarkan aktif dapat membantu individu menavigasi tantangan komunikasi di era digital yang sarat distraksi. Dengan pengembangan keterampilan ini, hubungan teman sebaya tidak hanya menjadi lebih harmonis, tetapi juga lebih bermakna, suportif, dan berkontribusi positif bagi perkembangan kepribadian individu.

Kesimpulan

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa keterampilan mendengarkan aktif memiliki peran sentral dalam membangun komunikasi antarpribadi yang efektif, khususnya dalam hubungan teman sebaya. Mendengarkan aktif tidak hanya berfungsi sebagai proses menerima informasi, tetapi juga menjadi fondasi bagi terciptanya pemahaman bersama, penguatan kepercayaan, serta peningkatan kualitas interaksi sosial. Hubungan antara mendengarkan aktif dan empati menunjukkan bahwa kemampuan mendengarkan secara mendalam membantu individu memahami perspektif, emosi, dan pengalaman orang lain, sehingga mendorong munculnya respons yang lebih suportif dan penuh kepedulian. Dalam konteks pertemanan, keterampilan ini berimplikasi pada pembentukan hubungan yang lebih stabil, pengurangan konflik, peningkatan dukungan emosional, dan kemampuan adaptasi di era digital. Oleh sebab itu, pengembangan keterampilan mendengarkan aktif menjadi kebutuhan penting dalam pendidikan karakter dan pelatihan interpersonal

bagi remaja dan mahasiswa agar mampu membangun relasi sosial yang sehat, harmonis, dan bermakna.

Daftar Pustaka

- Aderoben, A., Darmawan, W., & Saripudin, D. (2024). Peran Empati dalam Pengajaran Sejarah: Tinjauan Literatur. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 132-151. <https://doi.org/10.37329/cetta.v7i1.3128>
- Afasli, B., Firman, F., & Netrawati, N. (2024). Teknik Roleplaying Pada Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa: Literatur Review. *Guiding World (Bimbingan Dan Konseling)*, 7(2), 41-48. <https://doi.org/10.33627/gw.v7i2.2159>
- Agustina, A., Ikishima, F. I., Putri, M. E., & Noverina, A. (2025). Peranan Teman Sebaya Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Akhir. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(2), 387-394. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i2.5687>
- Aulia, L. R., Kholisoh, N., Rahma, V. Z., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya pendidikan empati untuk mengurangi kasus bullying di sekolah dasar. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 2(1), 71-79.
- Budyatna, M. (2015). *Teori-Teori Mengenai Komunikasi Antar-Pribadi*. Prenada Media.
- Febrianti, K., & Setiawati, D. (2023). Empati Peserta Didik Saat Belajar Kelompok. *Jurnal BK UNESA*, 13(1).
- Fitriatun, E., Nopita, N., & Mulyani, S. E. M. (2018). Karakter empati dalam konseling teman sebaya pada masa remaja. *Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran, dan Pembelajaran*, 4(1), 16-23. <https://doi.org/10.33394/jk.v4i1.897>
- Ghofar, A., & Endaryono, B. (2024). MANAJEMEN PELATIHAN MENGAPLIKASIKAN KETERAMPILAN DASAR KOMUNIKASI (Tinjauan dalam Perspektif Komunikasi Interpersonal). *Where Theory, Practice, Experience & Talent Meet, TPET*, 4(1), 16-26. <https://doi.org/10.58890/tpet.v4i1.333>
- Harahap, N. H., Azzura, P. R., Yasmin, R., Ikram, R., Alfarisi, R., Maghfira, W. A., & Hsb, Z. L. S. (2025). Analisis Isi Pesan Komunikasi Interpersonal dalam Percakapan Digital Melalui Aplikasi WhatsApp

- Sebagai Bentuk Interaksi Sosial Modern. *Fatih: Journal of Contemporary Research*, 2(1), 433-444.
- Indrajaya, T. (2016). Pentingnya Keterampilan Mendengar Dalam Menciptakan Komunikasi Yang Efektif. *Jurnal Administrasi Dan Manajemen*, 6(1). <https://doi.org/10.52643/jam.v6i1.183>
- Mahanani, I. S., Pudjiati, S. R. R., & Patricia, P. (2018). Pelatihan Keterampilan Mendengarkan Empatik Aktif Untuk Meningkatkan Kedekatan Guru dan Anak. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 10(1), 1-28. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.art1>
- Muhsinah, M. (2024). Analisis peran dakwah sebagai alat transformasi sosial: Tantangan dan strategi komunikasi dalam konteks masyarakat modern. *Jurnal Komunikasi Dan Media*, 1(1), 160-175.
- Oktarina, Y., & Abdullah, Y. (2017). *Komunikasi dalam perspektif teori dan praktik*. Deepublish.
- Rahmi, N., Hasibuan, U. M., Sipahutas, W. M., & Siregar, V. Y. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Keterampilan Sosial Remaja. *Social Science and Contemporary Issues Journal*, 2(1), 122-132. <https://doi.org/10.59388/sscij.v2i1.494>
- Rahmi, S. (2021). *Komunikasi interpersonal dan hubungannya dalam konseling*. Syiah Kuala University Press.
- Sanulita, H., Lestari, S. A., Syarmila, S., Yustina, I., Atika, A., Nurillah, S., ... & Annisa, A. (2024). *Keterampilan berbahasa reseptif: Teori dan pengajarannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Suryawati, N. M. R. (2016). Konseling Teman Sebaya Untuk Meningkatkan Empati Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 202-211. <https://doi.org/10.17509/jpp.v16i2.4247>
- Syaidah, K., & Dewi, R. (2024). Komunikasi Interpersonal Antara Orang Tua Dan Generasi Z Perspektif Pendidikan Karakter. *SYAIKHONA: Jurnal Magister Pendidikan Agama Islam*, 2(2), 14-39. <https://doi.org/10.59166/syaikhona.v2i2.230>
- Wello, M. B., & Novia, L. (2021). *Developing Interpersonal Skills: Mengembangkan Keterampilan Antar Pribadi*. CV. Beta Aksara.
- Wijaya, M., Pratomo, B., Citta, A. B., & Efendi, S. (2025). *Metodologi Penelitian: Kombinasi Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methods*. PT. Media Penerbit Indonesia.