
POLA PRAGMATIK BAHASA EMPATIK DALAM INTERAKSI KONSELING DAN KESEHATAN MENTAL

Muhammad Ikhsan Fuadi¹, Umu Nafisatul Munawaroh²

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

²Universitas Islam Malang

Email: ikhsaann664@gmail.com¹, umunafisatulmunaroh@gmail.com²

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola pragmatik bahasa empatik dalam interaksi konseling serta relevansinya terhadap kesehatan mental peserta didik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Trimurjo, Kabupaten Lampung Tengah, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahasa empatik dalam interaksi konseling diwujudkan melalui strategi pragmatik seperti pemberian respons afirmatif, penggunaan ungkapan pemahaman emosional, dan penghindaran tuturan yang bersifat menghakimi. Namun, pemanfaatan bahasa empatik tersebut belum sepenuhnya dilakukan secara konsisten dan terstruktur, terutama dalam menghadapi isu peserta didik seperti tekanan akademik dan dinamika relasi sosial. Temuan ini menegaskan bahwa penguatan kesadaran pragmatik bahasa empatik penting untuk meningkatkan efektivitas layanan konseling dan mendukung kesehatan mental peserta didik di lingkungan sekolah menengah atas.

Kata Kunci: Bahasa Empatik, Pragmatik, Interaksi Konseling, Kesehatan Mental, Sekolah Menengah Atas.

Abstract: This study aims to describe the pragmatic patterns of empathic language in counseling interactions and their relevance to students' mental health. Employing a descriptive qualitative approach, the research was conducted at SMA Negeri 1 Trimurjo, Central Lampung Regency, focusing on school counseling services. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation, and analyzed using thematic analysis. The findings indicate that empathic language in counseling interactions is manifested through pragmatic strategies such as affirmative responses, expressions of emotional understanding, and the avoidance of judgmental utterances. However, the use of empathic language has not yet been applied consistently and systematically, particularly in addressing students' issues related to academic pressure and social relationship dynamics. These findings highlight the importance of strengthening pragmatic awareness of empathic language to enhance the effectiveness of counseling services and to support students' mental health in senior high school settings.

Keywords: Empathic Language, Pragmatics, Counseling Interaction, Mental Health, Senior High School.

PENDAHULUAN

Bahasa empatik dalam interaksi konseling belum dimanfaatkan secara optimal sebagai praktik kebahasaan pragmatik yang berdampak langsung pada kesehatan mental konseli. Kondisi ini tampak di SMA Negeri 1 Trimurjo, yang masih menghadapi isu peserta didik seperti tekanan akademik dan dinamika relasi sosial, sehingga menuntut penggunaan bahasa empatik yang lebih efektif dalam layanan konseling. Dalam praktik, meskipun konselor berniat empatik, respons verbal sering normatif, kurang refleksi perasaan, atau tidak sensitif secara pragmatik, sehingga konseli kurang terbuka dan dukungan emosional tidak tersampaikan secara efektif. Padahal, efektivitas konseling sangat bergantung pada komunikasi interpersonal yang membangun relasi terapeutik aman dan memungkinkan pemahaman pengalaman emosional konseli (Norcross & Lambert, 2024). Kajian pragmatik menunjukkan bahwa tindak tutur empatik dan strategi kesantunan berperan mereduksi ancaman sosial serta memperkuat dukungan emosional, terutama pada kecemasan dan depresi (Locher, 2023; Waring & Gritter, 2023). Penelitian empiris juga menegaskan korelasi positif bahasa empatik dengan kualitas aliansi terapeutik dan perbaikan kesehatan mental konseli (Norcross & Wampold, 2023; Zhang & Gao, 2024). Sejalan dengan peran komunikasi interpersonal dalam konseling, bahasa empatik berfungsi sebagai strategi komunikasi untuk membangun relasi terapeutik yang aman dan mendorong keterbukaan emosional konseli (*tidak perlu sitasi*). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa komunikasi empatik merupakan faktor kunci dalam pembentukan hubungan terapeutik yang efektif karena memfasilitasi pengungkapan pengalaman emosional dan kebutuhan psikologis klien (Elliott et al., 2023; Norcross & Lambert, 2024).

Penggunaan bahasa empatik melalui refleksi perasaan dan respons pemahaman juga berkorelasi dengan meningkatnya persepsi dukungan sosial serta penurunan kecemasan dan tekanan psikologis konseli (Zhang et al., 2023; Faridah et al., 2024). Dari perspektif pragmatik, strategi kebahasaan seperti kesantunan dan pengelolaan muka sosial dalam tuturan empatik berperan mereduksi ketegangan emosional dan memperkuat koneksi interpersonal dalam interaksi konseling dan kesehatan mental (Locher, 2023; Taguchi, 2024). Selain itu, pengembangan keterampilan komunikasi empatik dalam pelatihan konselor terbukti meningkatkan sensitivitas terhadap isyarat emosional klien dan memperkuat kualitas relasi terapeutik (Salman et al., 2024).

Bertolak dari empati sebagai strategi komunikasi terapeutik, kajian pragmatik memandang bahasa empatik dalam konseling sebagai praktik kebahasaan yang terwujud melalui tindak tutur dan pola respons yang sensitif terhadap konteks psikologis konseli. Tindak tutur seperti validasi perasaan, refleksi emosional, dan pertanyaan suportif tidak hanya menyampaikan makna literal, tetapi juga mengelola relasi interpersonal dan emosi dalam interaksi konseling (Waring & Gritter, 2023; Taguchi, 2024). Pola bahasa empatik ini dibentuk oleh konteks institusional, relasi kuasa, dan kondisi mental konseli, sehingga pemaknaan tuturan bersifat kontekstual dan interaksional (Locher, 2023). Penelitian pragmatik kesehatan mental menunjukkan bahwa strategi kesantunan dan mitigasi linguistik berperan menjaga muka sosial konseli, mengurangi resistensi, dan menciptakan ruang aman bagi eksplorasi emosi (Heritage & Clayman, 2023; Zhang & Gao, 2024).

Meskipun penelitian mutakhir menegaskan pentingnya empati dalam konseling, terdapat research gap dalam kajian yang menganalisis secara spesifik pola pragmatik bahasa empatik dalam interaksi konseling, karena sebagian besar studi masih berfokus pada aspek psikologis umum dan belum menyentuh praktik kebahasaan aktual (Norcross & Lambert, 2024; Taguchi, 2024). Studi pragmatik terbaru juga cenderung membahas empati sebagai konsep luas, sehingga peran tindak tutur, pilihan leksikal, dan strategi kesantunan dalam konteks kesehatan mental belum dikaji secara sistematis (Locher, 2023; Waring & Gritter, 2023). Selain itu, penelitian bahasa empatik masih didominasi konteks klinis Barat atau komunikasi daring, sementara konteks pendidikan dan konseling berbasis nilai relatif kurang dieksplorasi (Zhang & Gao, 2024). Berdasarkan research gap tersebut, penelitian ini diposisikan untuk mengkaji pola pragmatik bahasa empatik dalam interaksi konseling serta relevansinya terhadap kesehatan mental konseli.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengembangkan kerangka analisis pragmatik untuk mengkaji pola tindak tutur empatik dalam interaksi konseling sebagai praktik kebahasaan kontekstual yang mencakup bentuk linguistik, fungsi interaksional, dan konteks psikologis konseli, serta keterkaitannya dengan dinamika kesehatan mental. Berbeda dari studi sebelumnya yang memandang empati sebagai konstruk psikologis atau variabel komunikasi umum, penelitian ini memosisikan empati sebagai praktik linguistik yang dapat dianalisis secara sistematis dalam layanan konseling pendidikan. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola pragmatik bahasa empatik dalam interaksi konseling dan menjelaskan perannya dalam membangun relasi terapeutik serta mendukung kesehatan mental konseli.

Bahasa empatik memiliki peran penting dalam interaksi konseling, namun pemanfaatannya belum optimal sehingga komunikasi antara konselor dan konseli sering kurang efektif. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana pola bahasa empatik muncul dan diterapkan dalam interaksi konseling untuk mendukung kesehatan mental konseli, strategi pragmatik apa yang digunakan konselor untuk menyampaikan empati secara efektif, serta bagaimana penggunaan bahasa empatik berkontribusi terhadap keterbukaan emosional konseli, kualitas aliansi terapeutik, dan perbaikan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab ketiga aspek tersebut secara komprehensif dan kontekstual.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola bahasa empatik yang muncul dan diterapkan dalam interaksi konseling, mengidentifikasi strategi pragmatik yang digunakan konselor untuk menyampaikan empati secara efektif, serta menjelaskan kontribusi bahasa empatik terhadap keterbukaan emosional konseli, kualitas aliansi terapeutik, dan perbaikan kesehatan mental. Bahasa empatik memiliki peran krusial dalam mendukung kesehatan mental konseli melalui interaksi konseling, namun pemanfaatannya dalam praktik sehari-hari masih terbatas dan kurang sensitif secara pragmatik. Oleh karena itu, penelitian ini diperlukan untuk mengidentifikasi pola dan strategi bahasa empatik secara sistematis, sekaligus memahaminya terhadap efektivitas konseling. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan praktik konseling yang lebih responsif dan mendukung kebutuhan emosional konseli.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam dengan menekankan pada makna, interpretasi, dan pengalaman partisipan tanpa manipulasi variabel. Pendekatan kualitatif berfokus pada pemahaman konteks sosial dan perilaku partisipan dalam setting alami, sehingga relevan untuk meneliti pola pragmatik bahasa empatik dalam interaksi konseling dan kesehatan mental. Desain deskriptif dipilih karena penelitian ini berupaya menggambarkan fenomena sebagaimana terjadi secara natural (Creswell & Poth, 2023).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Trimurjo, Kabupaten Lampung Tengah, Provinsi Lampung, khususnya pada layanan bimbingan dan konseling. Pengumpulan data

dilakukan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati interaksi bahasa antara konselor dan konseli secara langsung, sementara wawancara bertujuan menggali pengalaman, persepsi, dan makna subjektif partisipan. Dokumentasi berupa catatan lapangan dan transkrip percakapan digunakan untuk memperkaya data. Kombinasi teknik ini memungkinkan penerapan triangulasi data guna meningkatkan keabsahan temuan penelitian (Merriam & Tisdell, 2022).

Analisis data dilakukan melalui tahapan transkripsi, reduksi data, pengkodean, dan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola dan tema dalam data secara sistematis. Analisis tematik memungkinkan peneliti memahami makna sosial dan konteks penggunaan bahasa empatik dalam interaksi konseling (Braun & Clarke, 2021). Dalam pelaksanaan penelitian, aspek etika penelitian menjadi perhatian utama, meliputi pemberian informed consent, penjagaan kerahasiaan dan anonimitas identitas partisipan, serta jaminan bahwa partisipasi bersifat sukarela tanpa paksaan (Hammersley & Traianou, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola bahasa empatik dalam interaksi konseling dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk, antara lain ungkapan apresiatif, refleksi perasaan, penguatan positif, dan pertanyaan terbuka. Konselor yang menggunakan ungkapan apresiatif cenderung membangun suasana aman sehingga konseli merasa dihargai dan didengar. Refleksi perasaan membantu konseli menyadari emosinya sendiri, sementara penguatan positif mendorong motivasi dan keterbukaan. Pertanyaan terbuka menjadi strategi pragmatik yang paling efektif untuk memfasilitasi konseli dalam mengungkapkan pengalaman emosional mereka.

Selain itu, strategi pragmatik yang digunakan konselor beragam, termasuk strategi kesantunan positif (memberi pujian, penguatan emosional) dan strategi kesantunan negatif (menghindari ancaman, memberikan ruang bagi konseli). Strategi ini terlihat mampu mereduksi kecemasan dan resistensi konseli, sehingga komunikasi lebih efektif dan interaksi konseling berjalan lebih lancar.

Temuan juga menunjukkan bahwa penggunaan bahasa empatik secara konsisten berkontribusi pada keterbukaan emosional konseli, kualitas aliansi terapeutik, dan peningkatan

kesehatan mental. Konseli yang merasakan empati verbal dari konselor lebih cenderung terbuka dalam menceritakan masalahnya, membangun kepercayaan, dan merasa didukung secara emosional. Hal ini menegaskan bahwa praktik bahasa empatik bukan hanya sekadar teknik komunikasi, tetapi juga strategi penting dalam memperkuat efektivitas konseling.



Gambar 1. Diagram alur pola bahasa empatik, strategi pragmatik, dan dampak terhadap konseli.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola bahasa empatik dalam interaksi konseling terdiri dari ungkapan apresiatif, refleksi perasaan, penguatan positif, dan pertanyaan terbuka. Pola-pola ini memainkan peran penting dalam menciptakan suasana aman dan mendukung keterbukaan emosional konseli. Ungkapan apresiatif, misalnya, membantu konseli merasa dihargai dan didengar, sementara refleksi perasaan memungkinkan konseli memahami dan mengekspresikan emosinya dengan lebih jelas. Penguatan positif memberikan motivasi tambahan bagi konseli untuk terbuka, dan pertanyaan terbuka memfasilitasi pengungkapan pengalaman emosional secara lebih mendalam. Temuan ini sesuai dengan pendapat Norcross & Lambert (2024) yang menegaskan bahwa bahasa empatik berfungsi sebagai alat untuk membangun aliansi terapeutik yang kuat, sehingga konseli merasa aman dan termotivasi untuk berbagi pengalaman emosionalnya.

Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa konselor menggunakan strategi pragmatik yang beragam, termasuk kesantunan positif dan negatif, untuk menyampaikan empati secara efektif. Kesantunan positif, seperti pemberian pujian, penguatan emosional, dan respons yang menghargai

konseli, menciptakan interaksi yang hangat dan mendukung. Sebaliknya, kesantunan negatif, seperti memberi ruang, menghindari ancaman, dan memperhatikan kenyamanan konseli, membantu mengurangi kecemasan dan resistensi konseli terhadap intervensi konseling. Hal ini mendukung temuan Locher (2023) dan Waring & Gritter (2023) bahwa strategi pragmatik yang sensitif terhadap konteks sosial dapat meningkatkan efektivitas komunikasi serta memperkuat dukungan emosional dalam konseling. Dengan demikian, konselor tidak hanya menyampaikan empati melalui kata-kata, tetapi juga melalui strategi pragmatik yang menyesuaikan diri dengan situasi dan kondisi konseli.

Lebih jauh, penggunaan bahasa empatik yang konsisten berdampak pada keterbukaan emosional, kualitas aliansi terapeutik, dan peningkatan kesehatan mental konseli. Konseli yang merasakan empati verbal dari konselor lebih cenderung terbuka dalam menceritakan masalahnya, membangun kepercayaan, dan merasa didukung secara emosional. Temuan ini selaras dengan penelitian Norcross & Wampold (2023) dan Zhang & Gao (2024) yang menunjukkan bahwa bahasa empatik secara signifikan berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi konseling dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan konseling tidak hanya tergantung pada teknik terapeutik, tetapi juga pada keterampilan komunikasi interpersonal konselor, terutama kemampuan mereka menggunakan bahasa empatik secara pragmatis dan kontekstual.

Implikasi praktis dari penelitian ini sangat relevan bagi praktik konseling, terutama di lingkungan pendidikan, klinik kesehatan mental, dan layanan daring. Konselor dapat memanfaatkan temuan ini untuk meningkatkan kualitas interaksi konseling dengan memperhatikan pola bahasa empatik yang sesuai, strategi pragmatik yang efektif, dan penerapan prinsip kesantunan yang sensitif terhadap kebutuhan konseli. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis terkait bahasa empatik dalam konseling, tetapi juga memberikan panduan praktis untuk memperkuat hubungan terapeutik, memfasilitasi pengungkapan emosional, dan mendukung perbaikan kesehatan mental konseli secara nyata.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola pragmatik bahasa empatik dalam interaksi konseling terwujud melalui beberapa bentuk utama, yaitu ungkapan apresiatif, refleksi perasaan, penguatan positif, dan pertanyaan terbuka. Strategi pragmatik yang digunakan konselor mencakup kesantunan positif dan kesantunan negatif yang terbukti efektif dalam mereduksi kecemasan dan resistensi konseli, sekaligus memfasilitasi komunikasi yang lebih terbuka dan produktif. Penggunaan bahasa empatik secara konsisten memberikan kontribusi signifikan terhadap keterbukaan emosional konseli, kualitas aliansi terapeutik, dan peningkatan kesehatan mental. Konseli yang merasakan empati verbal dari konselor menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk berbagi pengalaman emosional, membangun kepercayaan, dan merasakan dukungan emosional yang memadai. Temuan ini menegaskan bahwa bahasa empatik bukan sekadar teknik komunikasi, melainkan strategi penting dalam memperkuat efektivitas konseling dan mendukung kesejahteraan psikologis konseli.

Namun, hasil penelitian juga mengidentifikasi bahwa pemanfaatan bahasa empatik dalam praktik konseling di SMA Negeri 1 Trimurjo belum dilakukan secara konsisten dan terstruktur, terutama dalam menghadapi isu kompleks seperti tekanan akademik dan dinamika relasi sosial peserta didik. Oleh karena itu, penguatan kesadaran pragmatik dan pelatihan keterampilan komunikasi empatik bagi konselor menjadi kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kualitas layanan konseling dan mendukung kesehatan mental peserta didik di lingkungan sekolah menengah atas. Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pengembangan kompetensi konselor dalam menerapkan pola bahasa empatik yang sensitif terhadap konteks dan kebutuhan konseli, serta membuka peluang penelitian lanjutan yang mengeksplorasi penerapan bahasa empatik dalam berbagai konteks konseling dan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2021). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Brown, P., & Levinson, S. C. (1987). *Politeness: Some universals in language usage*. Cambridge University Press.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2023). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

- Derks, D., Fischer, A. H., & Bos, A. E. R. (2023). The role of empathic communication in reducing psychological distress. *Journal of Applied Psychology*, 108(4), 512–526.
- Egan, G. (2022). *The skilled helper: A problem-management and opportunity-development approach to helping* (11th ed.). Cengage Learning.
- Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2023). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 33(2), 123–139.
- Faridah, I., Rahmawati, D., & Sari, N. (2024). Empathic communication and perceived social support in counseling interactions. *Journal of Mental Health Communication*, 6(1), 45–58.
- Hammersley, M., & Traianou, A. (2020). *Ethics in qualitative research: Controversies and contexts* (2nd ed.). SAGE Publications.
- Heritage, J. (2023). Empathy, affiliation, and interaction in institutional talk. *Research on Language and Social Interaction*, 56(2), 115–131.
- Heritage, J., & Clayman, S. (2023). *Talk in action: Interactions, identities, and institutions*. Wiley-Blackwell.
- Locher, M. A. (2023). Empathy, politeness, and relational work in institutional interaction. *Journal of Pragmatics*, 210, 1–14.
- Merriam, S. B., & Tisdell, E. J. (2022). *Qualitative research: A guide to design and implementation* (4th ed.). Jossey-Bass.
- Norcross, J. C., & Lambert, M. J. (2024). Psychotherapy relationships that work: Evidence-based therapist contributions. *Psychotherapy*, 61(1), 1–12.
- Norcross, J. C., & Wampold, B. E. (2023). Relationships and responsiveness in the psychological treatment of mental health problems. *World Psychiatry*, 22(1), 1–12.
- Ruusuvuori, J., & Peräkylä, A. (2024). Emotional responsiveness in counseling and psychotherapy interaction. *Journal of Pragmatics*, 219, 55–68.
- Salman, R., Hidayat, A., & Prasetyo, B. (2024). Developing empathic communication skills in counselor training programs. *Journal of Counseling Education*, 9(2), 87–101.
- Taguchi, N. (2024). Pragmatics in context: Empathy, politeness, and interactional competence. *Journal of Pragmatics*, 217, 25–38.
- Waring, H. Z., & Gritter, K. (2023). Empathy and affiliation in counseling interaction: A discourse-pragmatic perspective. *Discourse Studies*, 25(4), 467–486.

Zhang, Y., & Gao, X. (2024). Empathic communication and therapeutic alliance in mental health counseling: A pragmatic perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 71(2), 145–158.

Zhang, Y., Li, H., & Chen, X. (2023). Empathic responses and emotional disclosure in counseling communication. *Journal of Mental Health Counseling*, 45(3), 201–215.