

Empati yang Tereduksi: Krisis Kemanusiaan dalam Budaya Scroll Tanpa Henti

Rangga Aditya¹, Nabila Putri Anastasya², Arif Widagdo³

¹Program Studi Pendidikan Teknik Informatika dan Komputer, Universitas Negeri Semarang

²Program Studi Teknik Arsitektur, Universitas Negeri Semarang

E-mail: ranggaadty2007@students.unnes.ac.id¹, nabilanastasya@students.unnes.ac.id², arifwidagdo@mail.unnes.ac.id³

Article Info

Article history:

Received January 21, 2026

Revised January 29, 2026

Accepted February 10, 2026

Keywords:

Humanitarian Crisis, Scrolling Activity, Decline in Empathy

ABSTRACT

The culture of endless scrolling, characterized by excessive consumption of digital content through social media platforms such as TikTok, Instagram, and Twitter, has given rise to a serious problem of declining human empathy. This article aims to examine this phenomenon through a qualitative approach based on literature studies by analyzing more than 25 interdisciplinary academic sources, including social psychology, communication, and digital media studies. The results of the study indicate that excessive scrolling contributes to a decline in empathy through three main mechanisms: emotional desensitization due to repeated exposure to violent and tragic content, increased social isolation due to reduced direct human interaction, and the dominance of short-lived visual content that encourages instant and shallow responses. The impact of this phenomenon is not only felt at the individual level, but also exacerbates global social problems such as political polarization, decreased concern for disaster victims, and weakened human solidarity. This article emphasizes the importance of critical reflection on the relationship between digital technology and humanitarian values, particularly in the context of education and digital platform policy, considering that although social media has positive potential, in an uncontrolled scrolling culture, the negative impact on empathy tends to be more dominant.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Article Info

Article history:

Received January 21, 2026

Revised January 29, 2026

Accepted February 10, 2026

Keywords:

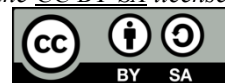
Krisis Kemanusiaan, Aktivitas Scrolling, Penurunan Empati

ABSTRACT

Budaya scroll tanpa henti, yang ditandai dengan konsumsi konten digital secara berlebihan melalui platform media sosial seperti TikTok, Instagram, dan Twitter, telah memunculkan persoalan serius berupa penurunan empati manusia. Artikel ini bertujuan mengkaji fenomena tersebut melalui pendekatan kualitatif berbasis studi literatur dengan menganalisis lebih dari 25 sumber akademik lintas disiplin, meliputi psikologi sosial, komunikasi, dan studi media digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas scrolling yang berlebihan berkontribusi terhadap penurunan empati melalui tiga mekanisme utama, yaitu desensitisasi emosional akibat paparan berulang terhadap konten kekerasan dan tragedi, meningkatnya isolasi sosial karena berkurangnya interaksi manusia secara langsung, serta dominasi konten visual singkat yang mendorong respons instan dan dangkal. Dampak fenomena ini tidak hanya dirasakan pada level individu, tetapi juga memperparah persoalan sosial global seperti polarisasi politik, menurunnya kepedulian terhadap korban bencana, dan melemahnya solidaritas kemanusiaan. Artikel ini menegaskan pentingnya refleksi kritis terhadap relasi antara teknologi digital dan nilai-nilai kemanusiaan, khususnya dalam konteks pendidikan dan kebijakan platform digital, mengingat meskipun media sosial memiliki potensi

positif, dalam budaya scroll yang tidak terkendali dampak negatif terhadap empati cenderung lebih dominan.

This is an open access article under the CC BY-SA license.



Corresponding Author:

Rangga Aditya

Universitas Negeri Semarang

Email: ranggaadty2007@students.unnes.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam lanskap digital abad ke-21, budaya *scroll tanpa henti* telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat global. Fenomena ini merujuk pada kebiasaan menggulir layar perangkat digital secara terus-menerus untuk mengonsumsi berbagai konten, mulai dari berita singkat hingga video pendek dan unggahan media sosial. Praktik tersebut diperkuat oleh algoritma platform digital yang dirancang untuk mempertahankan atensi pengguna, sehingga pola konsumsi informasi menjadi semakin cepat dan berulang.

Perubahan pola konsumsi informasi ini tidak hanya memengaruhi cara individu memperoleh pengetahuan, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis fundamental, terutama empati. Data menunjukkan tingginya intensitas penggunaan media sosial, baik di negara maju maupun berkembang, termasuk Indonesia. Konsumsi konten digital yang berlebihan berpotensi menggeser cara individu memahami dan merespons realitas sosial, karena informasi sering diterima secara fragmentaris tanpa pemrosesan makna yang mendalam.

Empati sebagai kemampuan untuk memahami dan merasakan kondisi emosional orang lain merupakan elemen penting dalam membangun solidaritas sosial. Namun, berbagai kajian menunjukkan bahwa paparan konten digital secara terus-menerus, khususnya yang menampilkan kekerasan atau tragedi, dapat memicu desensitisasi emosional. Selain itu, dominasi interaksi digital berpotensi menggantikan komunikasi tatap muka yang berperan penting dalam pembentukan empati interpersonal.

Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji dampak budaya scroll tanpa henti terhadap empati melalui pendekatan studi literatur kualitatif. Penelitian ini menyoroti mekanisme penurunan empati serta implikasinya terhadap kehidupan sosial dan nilai-nilai kemanusiaan. Fenomena ini relevan untuk dikaji mengingat peran algoritma digital yang cenderung memprioritaskan reaksi instan, sehingga berpotensi memperdalam krisis empati di tengah masyarakat yang semakin terdigitalisasi.

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian tidak bertujuan mengukur fenomena secara kuantitatif, melainkan memahami makna, pola, dan kecenderungan yang muncul dari

berbagai kajian akademik terkait budaya scroll tanpa henti dan hubungannya dengan empati. Melalui pendekatan ini, fenomena sosial dianalisis secara mendalam dengan menafsirkan gagasan, konsep, serta temuan penelitian sebelumnya. Metode studi literatur dinilai relevan karena isu yang dikaji bersifat konseptual dan reflektif, serta telah banyak dibahas dalam disiplin psikologi, komunikasi, dan studi media digital, sehingga penelitian ini berfokus pada proses sintesis pemikiran tanpa melibatkan pengumpulan data lapangan secara langsung.

2. Sumber dan Teknik Pengumpulan Data

Sumber data penelitian berasal dari literatur akademik yang relevan, meliputi artikel jurnal ilmiah, buku referensi, dan laporan penelitian yang membahas empati, perilaku bermedia, media sosial, serta perubahan interaksi sosial di era digital. Literatur diperoleh melalui penelusuran basis data daring seperti Google Scholar serta jurnal nasional dan internasional yang dapat diakses secara terbuka. Pengumpulan data dilakukan secara bertahap, dimulai dari penelusuran menggunakan kata kunci yang sesuai dengan fokus penelitian, dilanjutkan dengan seleksi berdasarkan judul dan abstrak, hingga pembacaan menyeluruh terhadap sumber terpilih. Selama proses tersebut, peneliti melakukan pencatatan dan peringkasan poin-poin penting sebagai bahan dasar analisis.

3. Teknik Analisis Data

Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif-analitis. Analisis dilakukan dengan cara mengelompokkan temuan literatur berdasarkan kesamaan tema atau fokus pembahasan, kemudian membandingkan pandangan antar sumber untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan perspektif. Dalam tahap ini, peneliti tidak hanya merangkum isi literatur, tetapi juga melakukan penafsiran terhadap makna dan implikasi temuan tersebut dalam konteks sosial yang lebih luas, khususnya terkait pengaruh budaya scroll tanpa henti terhadap pembentukan dan perubahan empati pada tingkat individu maupun sosial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Budaya Scroll Tanpa Henti sebagai Pola Konsumsi Informasi

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa budaya scroll tanpa henti telah menjadi pola konsumsi informasi yang dominan dalam masyarakat digital. Aktivitas menggulir layar secara berkelanjutan mendorong individu mengakses beragam konten secara cepat tanpa pemrosesan makna yang mendalam, yang dipengaruhi oleh desain platform digital berbasis kecepatan dan visual singkat. Akibatnya, informasi yang kompleks, termasuk isu kemanusiaan dan sosial, kerap disederhanakan menjadi potongan narasi tanpa konteks utuh, sehingga membentuk pemahaman yang dangkal dan memengaruhi cara empati dipersepsikan serta diekspresikan.

2. Perubahan Bentuk Empati dalam Ruang Digital

Temuan dari berbagai sumber menunjukkan adanya pergeseran bentuk empati dalam interaksi digital. Empati yang sebelumnya diwujudkan melalui keterlibatan emosional yang mendalam dan tindakan nyata, kini cenderung dimediasi oleh simbol-simbol digital seperti tanda suka, komentar singkat, atau fitur berbagi. Bentuk respons tersebut sering dipersepsikan sebagai kepedulian, namun dalam banyak kasus tidak diikuti oleh proses refleksi atau tindakan lanjutan.

Perubahan ini menunjukkan bahwa empati dalam ruang digital mengalami proses penyederhanaan. Individu tetap terpapar pada berbagai bentuk penderitaan atau isu sosial, tetapi keterlibatan emosional yang muncul bersifat singkat dan cepat berganti. Dalam jangka panjang, kondisi ini berpotensi menurunkan sensitivitas emosional, karena empati tidak lagi dipraktikkan sebagai proses memahami dan merasakan, melainkan sekadar sebagai reaksi instan terhadap stimulus visual.

3. Pengaruh Algoritma terhadap Respons Emosional

Pembahasan lebih lanjut mengungkapkan bahwa algoritma platform digital memiliki peran signifikan dalam membentuk pola empati pengguna. Algoritma cenderung menampilkan konten yang dianggap mampu menarik perhatian, seperti konten sensasional, emosional, atau kontroversial. Paparan yang terus-menerus terhadap jenis konten tersebut menciptakan kondisi di mana emosi pengguna dieksploitasi untuk mempertahankan keterlibatan di platform.

Dalam situasi ini, empati berisiko mengalami kelelahan emosional. Individu dihadapkan pada terlalu banyak informasi bermuatan emosi dalam waktu singkat, sehingga respons empatik menjadi tumpul atau bahkan apatis. Fenomena ini menunjukkan bahwa empati tidak hanya dipengaruhi oleh individu sebagai subjek moral, tetapi juga oleh sistem teknologi yang mengatur arus informasi dan perhatian.

4. Reduksi Empati dan Normalisasi Penderitaan

Hasil analisis literatur juga menunjukkan adanya kecenderungan normalisasi penderitaan dalam budaya scroll tanpa henti. Ketika individu terus-menerus terpapar pada konten yang menampilkan krisis, konflik, atau kesenjangan sosial, penderitaan tersebut perlahan dianggap sebagai bagian biasa dari arus informasi sehari-hari. Hal ini menyebabkan berkurangnya respons emosional yang mendalam terhadap isu-isu kemanusiaan.

Normalisasi ini berdampak pada menurunnya dorongan untuk bertindak secara nyata. Empati yang muncul sering kali berhenti pada tahap pengenalan visual tanpa diikuti oleh keterlibatan sosial yang lebih jauh. Dalam konteks ini, reduksi empati tidak berarti hilangnya empati sepenuhnya, melainkan perubahan kualitas empati yang menjadi lebih dangkal dan temporer.

5. Implikasi terhadap Kehidupan Sosial dan Nilai Kemanusiaan

Reduksi empati dalam budaya scroll tanpa henti membawa implikasi yang luas terhadap kehidupan sosial dan nilai-nilai kemanusiaan. Interaksi antarindividu cenderung

menjadi lebih reaktif dan kurang reflektif, sementara ruang untuk dialog yang empatik semakin terbatas. Jika kondisi ini terus berlanjut tanpa kesadaran kritis, empati berpotensi kehilangan perannya sebagai landasan solidaritas sosial.

Namun demikian, literatur juga menunjukkan bahwa ruang digital tidak sepenuhnya bersifat destruktif terhadap empati. Dengan adanya literasi digital, kesadaran etis, dan kemampuan refleksi, media digital tetap dapat dimanfaatkan sebagai sarana untuk membangun empati yang lebih bermakna. Oleh karena itu, pembahasan ini menegaskan pentingnya sikap kritis dalam bermedia agar empati tidak tereduksi, melainkan dapat dikembangkan secara kontekstual sesuai dengan tantangan era digital.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa budaya scroll tanpa henti merupakan fenomena digital yang memiliki dampak signifikan terhadap penurunan kualitas empati individu. Pola konsumsi informasi yang cepat, berulang, dan dangkal mendorong perubahan cara individu memahami realitas sosial, khususnya terhadap isu-isu kemanusiaan. Empati tidak sepenuhnya hilang, namun mengalami reduksi makna karena lebih sering dimediasi oleh respons instan dan simbolik daripada keterlibatan emosional yang mendalam.

Penurunan empati tersebut terjadi melalui beberapa mekanisme utama, antara lain paparan konten emosional yang berlebihan, pergeseran bentuk interaksi sosial ke ruang digital, serta dominasi algoritma yang memprioritaskan perhatian dibandingkan refleksi. Kondisi ini berimplikasi pada normalisasi penderitaan, melemahnya solidaritas sosial, dan meningkatnya sikap apatis terhadap persoalan kemanusiaan. Dengan demikian, budaya scroll tanpa henti dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang berkontribusi pada krisis kemanusiaan di era digital.

Meskipun demikian, media digital tidak dapat diposisikan semata-mata sebagai penyebab degradasi empati. Dengan penggunaan yang lebih sadar dan kritis, ruang digital tetap memiliki potensi untuk menumbuhkan empati dan kepedulian sosial. Oleh karena itu, pemahaman terhadap dampak budaya scroll menjadi penting sebagai dasar untuk membangun strategi mitigasi yang berorientasi pada penguatan nilai-nilai kemanusiaan.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran dapat diajukan. Pertama, diperlukan penguatan literasi digital yang tidak hanya berfokus pada kemampuan teknis penggunaan media, tetapi juga pada kesadaran etis dan emosional dalam bermedia. Pendidikan literasi digital sebaiknya diarahkan untuk membantu individu memahami dampak psikologis dan sosial dari budaya scroll, sehingga pengguna mampu mengelola konsumsi informasi secara lebih reflektif.

Kedua, platform media sosial diharapkan dapat mengambil peran lebih bertanggung jawab dengan mengembangkan fitur dan algoritma yang tidak semata-mata berorientasi pada keterlibatan pengguna, tetapi juga mempertimbangkan nilai kemanusiaan. Penyajian konten

yang lebih kontekstual dan mendorong diskusi bermakna dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi efek reduksi empati.

Ketiga, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi empiris, baik melalui survei maupun observasi lapangan, guna memperkuat temuan konseptual yang dihasilkan dari studi literatur ini. Pendekatan kuantitatif maupun metode campuran dapat digunakan untuk mengukur tingkat empati pengguna media sosial secara lebih terstruktur dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the United States. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen*. New York: Atria Books.