

Diskriminasi atau Bukan? Ini Penyebab Perasaan Terasing di Lingkungan Sosial

Prolite – Mengapa Aku Selalu Merasa Tidak Diterima di Lingkungan Sosial? Apakah Aku Sedang Didiskriminasi?

Pernah nggak sih kamu merasa nggak diterima di lingkungan sosialmu? Kamu mencoba untuk berbaur, tapi tetap saja merasa ada yang kurang. Rasanya seperti ada jarak tak kasat mata yang membuat kamu nggak nyaman.

Kadang, kamu bahkan bertanya-tanya, apakah ini hanya perasaanmu atau mungkin kamu sedang didiskriminasi? Yuk, kita bahas bareng-bareng dan cari tahu jawabannya!

Baca Juga: Game RPG Avatar Dibatalkan? Kabar Mengejutkan dari Paramount Games Studio ini Bikin Fans Kecewa!

Kenapa Aku Merasa Kurang Diterima?

Diskriminasi atau Bukan? Ini Penyebab Perasaan Terasing di Lingkungan Sosial



Ilustrasi kesepian di tengah banyak orang – Freepik

Perasaan kurang diterima dalam lingkungan sosial adalah hal yang wajar dan dialami oleh banyak orang.

Mungkin kamu merasa teman-teman di kantor, kampus, atau bahkan lingkungan sekitar cenderung menjauh atau nggak terlalu peduli dengan kehadiranmu.

Baca Juga: [Bisbul : Si “Apel Beludru” Langka yang Ternyata Penuh Khasiat!](#)

Nah, sebelum buru-buru menyimpulkan bahwa kamu didiskriminasi, ada beberapa faktor psikologis yang bisa menyebabkan perasaan tersebut.

Diskriminasi atau Bukan? Ini Penyebab Perasaan Terasing di Lingkungan Sosial

- **Kurangnya Kepercayaan Diri:** Kadang, perasaan nggak diterima justru datang dari dalam diri kita sendiri. Kurangnya kepercayaan diri bisa membuat kita merasa minder dan canggung ketika berinteraksi dengan orang lain. Akibatnya, kamu jadi berpikir kalau orang lain nggak tertarik padamu, padahal mereka sebenarnya nggak ada masalah.
- **Ekspektasi Terlalu Tinggi:** Terkadang, kita punya ekspektasi yang terlalu tinggi terhadap interaksi sosial. Misalnya, kamu berharap bisa langsung klik dengan semua orang atau diakui sebagai bagian dari kelompok, padahal setiap hubungan butuh waktu untuk berkembang.
- **Komunikasi yang Terbatas:** Bisa jadi kamu merasa nggak diterima karena kurangnya komunikasi yang baik. Mungkin ada miskomunikasi atau misunderstanding yang membuatmu merasa terpinggirkan, padahal sebenarnya orang lain nggak bermaksud begitu.

Solusi Praktis untuk Membangun Kepercayaan Diri dan Meningkatkan Keterlibatan Sosial

Diskriminasi atau Bukan? Ini Penyebab Perasaan Terasing di Lingkungan Sosial



Ilustrasi - Repro Google.com



Baca Selanjutnya
Tips Aman Berkendara Sepeda Motor di Jalan Sempit, Tetap Waspada dan #Cari_Aman