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:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Kenapa Aku Merasa Kurang Diterima?



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:HOTEL LUMENSA HADIR DI BANDUNG, MENAWARKAN PENGALAMAN MENGINAP BARU DI KAWASAN CIHAMPELAS WALK

Nah, sebelum buru-buru menyimpulkan bahwa kamu didiskriminasi, ada beberapa faktor

psikologis yang bisa menyebabkan perasaan tersebut.

- 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