Perceived Social Exclusion: Kenapa Banyak Orang Merasa ‘Tersisih’ di Era Digital?

Prolite – Pernah nggak sih kamu merasa aneh: chat rame, notifikasi nggak berhenti, timeline penuh update orang lain, tapi di dalam hati tetap kosong?

Fenomena ini makin sering terjadi di era digital. Banyak orang terlihat aktif di media sosial, punya banyak koneksi, tapi tetap merasa sendiri. Istilah yang sering dipakai adalah “lonely in a crowd”—ramai, tapi tetap kesepian.

Menurut berbagai laporan kesehatan mental global terbaru (2025–2026), tingkat kesepian justru meningkat di tengah kemajuan teknologi komunikasi. Salah satu konsep psikologi yang menjelaskan kondisi ini adalah *perceived social exclusion*.

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Jadi, sebenarnya apa yang terjadi? Kenapa kita bisa merasa tersisih, bahkan saat terlihat ‘terhubung’?

Ramai Tapi Tetap Merasa Sendiri: Fenomena yang Semakin Nyata

Perceived Social Exclusion: Kenapa Banyak Orang Merasa ‘Tersisih’ di Era Digital?

Di dunia digital, interaksi terjadi setiap detik. Kita bisa like, komentar, kirim pesan, bahkan video call kapan saja. Tapi masalahnya, tidak semua interaksi itu bermakna.

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

Baca Selanjutnya
2 Anak Harimau Benggala Mati, BBKSDA Buka Suara Penyebab Kematiannya