

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: Trailer “Cerita Lila” Langsung Trending! Film Horor Psikologis dari Kisah Nyata Sara Wijayanto Ini Bikin Merinding

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: 7 Aplikasi Kesehatan Paling Populer di Indonesia 2026](#)

Banyak hubungan di media sosial bersifat:

- Cepat
- Dangkal
- Kurang emosional

Menurut riset psikologi sosial terbaru, kualitas hubungan jauh lebih berpengaruh terhadap kesejahteraan mental dibanding kuantitas.

Inilah kenapa seseorang bisa punya banyak teman online tapi tetap merasa tidak benar-

benar 'punya siapa-siapa'.

Apa Itu Perceived Social Exclusion?

Perceived social exclusion adalah kondisi ketika seseorang merasa tidak diterima, tidak dilibatkan, atau 'tersisih' dari suatu kelompok—meskipun secara nyata belum tentu ia benar-benar dikucilkan.

Dalam kajian psikologi sosial, konsep ini berkaitan dengan kebutuhan dasar manusia untuk merasa memiliki (*sense of belonging*).

Perbedaannya dengan kesepian biasa:

- Kesepian: kurangnya hubungan sosial secara umum
- Perceived social exclusion: merasa tidak diikutsertakan atau tidak dianggap penting

Artinya, ini lebih soal persepsi dan pengalaman subjektif. Seorang individu bisa saja dikelilingi banyak orang, tapi tetap merasa tidak punya tempat.

Peran Media Sosial & Gaya Hidup Urban



Media sosial memainkan peran besar dalam memperkuat perasaan ini.

1. Ilusi Koneksi

Media sosial memberi kesan bahwa kita selalu terhubung. Tapi kenyataannya, koneksi tersebut sering tidak dalam.

2. Highlight Culture

Orang cenderung hanya menunjukkan sisi terbaik hidupnya. Ini memicu perbandingan sosial yang tidak sehat.

3. FOMO (Fear of Missing Out)

Melihat orang lain berkumpul atau melakukan hal seru tanpa kita bisa memicu perasaan tertinggal.

4. Gaya Hidup Urban

Lingkungan perkotaan sering membuat hubungan jadi lebih individualistis. Interaksi cepat, tapi kurang mendalam.

Kombinasi ini menciptakan jarak emosional—meskipun secara digital kita terasa dekat.

Contoh Kasus Sehari-hari yang Relatable

Perasaan tersisih sering muncul dari hal kecil:

- Nggak diajak nongkrong
- Lihat story teman kumpul tanpa kita
- Chat yang dibaca tapi nggak dibalas
- Merasa nggak nyambung saat ngobrol

Hal-hal ini bisa memicu pikiran seperti: “Kayaknya aku nggak penting ya?” “Kenapa aku selalu ketinggalan?”

Jika terus terjadi, dampaknya bisa serius: menurunnya kepercayaan diri, overthinking, hingga stres.

Cara Mengatasi Perasaan Tersisih: Strategi Psikologis yang Realistis



Perasaan ini valid, tapi bukan berarti tidak bisa diatasi. Berikut beberapa strategi yang bisa kamu coba:

1. Validasi Perasaan (Normalisasi)

Langkah pertama: akui perasaanmu.

Merasa tersisih itu manusiawi. Ini bukan tanda kamu lemah, tapi tanda kamu butuh koneksi yang lebih bermakna.

2. Reframing Mindset

Coba ubah sudut pandang:

- “Aku nggak diajak” → “Mungkin mereka lupa atau situasinya terbatas”
- “Aku nggak penting” → “Aku belum menemukan circle yang tepat”

Reframing membantu menghentikan pikiran negatif yang berlebihan.

3. Membangun Koneksi Baru

Jangan terpaku pada satu lingkungan.

Coba:

- Gabung komunitas
- Ikut kegiatan baru
- Bangun relasi berdasarkan minat yang sama

Koneksi yang sehat biasanya terasa lebih natural.

4. Tahu Kapan Harus Menjauh dari Lingkungan Toxic

Kalau kamu terus merasa tidak dihargai di suatu circle, mungkin masalahnya bukan di kamu. Lingkungan yang toxic bisa memperkuat perasaan tersisih. Berani menjauh adalah bentuk self-respect.

5. Latihan Sosial Sederhana

Skill sosial bisa dilatih, kok.

Mulai dari:

- Menyapa lebih dulu
- Menjaga eye contact

- Aktif bertanya dalam percakapan

Hal kecil ini bisa membuka peluang koneksi yang lebih dalam.



Di era digital, merasa tersisih bukan hal yang aneh—bahkan cukup umum. Perceived social exclusion menunjukkan bahwa manusia tidak hanya butuh koneksi, tapi koneksi yang bermakna.

Jadi, kalau kamu pernah merasa “ramai tapi tetap sendirian”, ingat: kamu nggak sendiri dalam perasaan itu.

Yuk, mulai lebih peduli dengan kualitas hubungan, bukan hanya jumlahnya. Bangun koneksi yang tulus, cari lingkungan yang mendukung, dan jangan ragu untuk jadi diri sendiri.

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

Karena pada akhirnya, setiap orang berhak merasa diterima—termasuk kamu.



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