

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

Prolite – Pernah mendapatkan pujian dari atasan, dosen, atau teman, tetapi justru merasa canggung dan ingin segera membantahnya? Bukannya senang, kamu malah menjawab, “Ah, kebetulan aja,” “Belum seberapa, kok,” atau “Aku cuma dibantu orang lain.”

Sekilas, respons tersebut terlihat seperti sikap rendah hati. Namun, bagaimana jika setiap pujian justru membuatmu merasa tidak nyaman, tidak layak, bahkan takut orang lain akan menyadari bahwa kamu sebenarnya tidak sehebat yang mereka kira?

Dalam psikologi populer, pengalaman seperti ini kerap dikaitkan dengan *echoism*, *doxophobia*, dan *impostor syndrome*. Ketiganya memiliki perbedaan yang penting untuk dipahami agar kita tidak buru-buru memberikan label psikologis kepada diri sendiri.

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

1. Echoism: Merasa Tidak Nyaman Ketika Menjadi Pusat Perhatian

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



Pernah merasa bersalah ketika mendapatkan perhatian lebih dibandingkan orang lain? Atau memilih mengecilkan pencapaian sendiri karena takut dianggap sombong?

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



Baca Selanjutnya

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