

5 Tanda Bahaya Pertemanan Toxic: Kenali Dampaknya untuk Kesehatan Mentalmu!

Category: LifeStyle

5 Maret 2024



Prolite – Pertemanan memang jadi salah satu hal yang penting dalam kehidupan sosial kita. Tapi, kita juga perlu sadar bahwa nggak semua pertemanan tuh memberikan dampak positif, loh.

Ada yang namanya pertemanan toxic, yang artinya, hubungan itu malah bikin kita merasa ga enak atau terganggu. Ini bisa berdampak buruk banget, mulai dari mental sampe hubungan kita sama orang lain.

Nah, di artikel kali ini, kita bakal ngobrol lebih dalam tentang dampak dari pertemanan yang toxic dan juga tips buat ngadepinnya. Ayo, simak terus ya! Siapa tau bisa jadi bahan refleksi buat hubungan pertemanan kamu juga.

Dampak dari Pertemanan Toxic

Berikut beberapa efek yang mungkin timbul dari pertemanan toxic dan perlu diwaspadai:

1. Menguras Emosi



Ilustrasi wanita yang khawatir – Freepik

Pertemanan yang toxic bisa bikin kita merasa terkuras emosi dan bahkan bisa menyebabkan depresi serta kecemasan. Kadang, kita bisa merasa nggak cukup baik atau merasa ga mampu untuk melakukan hal-hal tertentu karena pengaruhnya.

2. Pesimis dengan Semua Hal



Ilustrasi pria yang pesimis – Freepik

Teman yang toxic seringkali cenderung membalikkan hal-hal baik menjadi sesuatu yang buruk, yang bisa bikin kita kehilangan rasa optimis. Pandangan negatif dari teman bisa berdampak besar, bahkan sampai merubah rencana hidup kita dan mematikan semangat yang kita miliki.

3. Menjadi Tidak Produktif



Ilustrasi wanita yang tidak produktif – Freepik

Rasa pesimis yang terus-menerus bisa jadi seperti semacam beban berat yang nggak pernah hilang. Di saat kita terus-menerus memandang segala hal dari sisi yang negatif, itu bisa bikin kita jadi kurang produktif. Kita jadi kehilangan semangat dan gairah buat ngelakuin hal-hal penting dalam hidup.

4. Tidak Merasa Bahagia



Ilustrasi wanita yang tertekan – Freepik

Hubungan yang toxic bisa menghisap energi positif kita dan bikin kita merasa nggak bahagia. Saat kita terlibat dalam hubungan yang toxic, seringkali kita jadi merasa nggak nyaman dan kehilangan kebahagiaan saat bersama teman tersebut. Kita bisa merasa gelisah, tidak tenang, dan bahkan kadang kebingungan. Rasanya seperti energi positif kita disedot habis dan digantikan dengan perasaan yang negatif.

5. Selalu Merasa Bersalah



Ilustrasi wanita yang menyendiri di kamar – Freepik

Pertemanan toxic bisa bikin kita selalu merasa bersalah, padahal kita sebenarnya nggak salah. Teman yang buruk cenderung terus-menerus mencari-cari kesalahan, bahkan ketika kita melakukan hal yang benar. Ini bisa bikin kita jadi merasa terbebani dan nggak nyaman dalam hubungan pertemanan tersebut.



ilustrasi bermusuhan dengan teman – Freepik

Mengenali dan menghadapi pertemanan toxic memang nggak mudah, tapi langkah-langkah yang kita ambil bisa membawa perubahan besar dalam kualitas hidup kita.

Dengan menyadari tanda-tandanya dan berani mengambil keputusan untuk menjauh atau mengubah dinamika hubungan, kita bisa menciptakan lingkungan sosial yang lebih sehat dan positif.

Semoga dengan memahami dampak dari pertemanan toxic, kita semua bisa lebih bijak dalam memilih teman dan membangun hubungan yang mendukung pertumbuhan dan kebahagiaan kita. □