

Prolite – Bisa jadi kamu telah bertemu dengan toxic people, atau bahkan selama ini malah kamu sendiri yang toxic! Pernahkah kamu bertemu dengan orang yang sulit diatasi dan menyebabkan banyak konflik dalam hidupmu?

Istilah toxic people mungkin sudah tidak asing lagi bagi generasi muda di jaman sekarang. Dilansir dari gramedia.com, toxic people adalah seseorang yang memiliki perilaku negatif dan selalu membuat hidup orang lain menjadi tidak nyaman.

Perilaku toxic dalam diri seseorang ini tidak dianggap sebagai sebuah gangguan mental, akan tetapi hal tersebut tidak bisa kita anggap sepele, karena pasti ada suatu masalah mental yang mendasari kenapa orang tersebut bisa bertindak seperti itu.

**Baca Juga:**[Hobi Nyanyi? Ini Bukti Ilmiah Bernyanyi Bisa Sehatkan Mental Kamu!](#)

Kita akan beranggapan bahwa toxic people itu harus segera dihindari. Namun, terkadang kita tidak sadar telah bertemu dengan toxic people, atau bahkan dirimu sendiri yang memiliki perilaku toxic.

Untuk mengetahui apakah dua hal tersebut ada dalam hidupmu, mari pahami dan kenali tanda-tanda dari toxic people :

### 1. Sering Play Victim

Orang seperti ini akan menganggap bahwa dirinyalah korban dari seluruh permasalahan yang datang dalam hidupnya. Dia selalu menceritakan banyak orang yang telah menyakiti dirinya yang tak berdaya, dia sering mengatakan bahwa hidup ini tidak adil baginya.

**Baca Juga:**[Anticipatory Anxiety vs Anxiety Disorder: Jangan Sampai Salah Paham Tentang Rasa Cemas](#)

Lalu pada saat kamu memiliki masalah dengan orang ini, kamu cenderung selalu mengalah dan minta maaf. Karena pada akhirnya, tidak peduli kamu yang benar atau dia yang salah,

akhir dari permasalahan pasti kamulah yang akan selalu berada di posisi yang salah.

### 2. Semua Mata Harus Tertuju Padanya

Berhubungan dengan orang yang seperti ini hanya akan membuatmu frustrasi. Karena orang ini akan menganggap dirinya adalah center of the world, dan kamu hanyalah pemeran pembantu.

Dia tak mau mendengarkan perasaanmu dan tak mau melihat suatu permasalahan dari sudut pandangmu. Seringkali dia juga bertindak manipulatif. Jika kamu tidak menuruti keinginannya, maka dia akan marah dan merasa dirinya itu selalu benar.

### 3. Bertindak Menghakimi dan Tidak Pernah Minta Maaf

Orang ini akan memastikan bahwa kamu mengetahui kesalahan itu dan mengakuinya, setelah itu mereka akan menghakimi dan merendahkan harga dirimu.

Namun pada saat penghakimannya terbukti salah, dia tetap bersikukuh untuk tidak meminta maaf. Bahkan ketika dia meminta maaf, pasti dia berbohong dengan sejuta alasan.

### 4. Negative Person

Jika kamu bertemu dengan orang ini, pada saat kamu lagi senangpun pasti energinya langsung berubah menjadi negative.

Karena pada dasarnya ia akan selalu membahas hal-hal negative atau mencari-cari kesalahan tentang hal apa yang membuatmu senang. Ia selalu membahas kehidupan negative orang lain dan bertanya pendapatmu agar kamu juga ikut berpikir negative.

### 5. Emotional Abuse

Ini merupakan tanda-tanda toxic people yang paling parah. Kamu harus segera keluar untuk menghindari orang yang memiliki perilaku seperti ini.

Orang yang memiliki perilaku ini cenderung sering bersikap frontal seperti; suka memakai

nada tinggi, sering mengkritik dengan pedas hingga kamu merasa insecure atau bahkan merasa bukan siapa-siapa.

Namun tak jarang juga ia sering memakai cara halus dengan mengintimidasi dan melakukan silent treatment. Si emotional abuser ini suka membuat orang lain merasa insecure, padahal dia sendiri juga sedang mengalaminya. Jadi dia menyalurkan apa yang dia rasakan kepada orang lain yang menurutnya lebih lemah darinya.



Freepik

Jika kamu sudah paham akan tanda-tanda dari si toxic people, apakah salah satu tanda diatas ternyata ada dalam dirimu? Atau kamu masih ragu bahwa, “apa iya aku yang toxic?”. Sebenarnya wajar bila kamu masih ragu, namun ini merupakan sebuah kenyataan pahit yang

harus kita telan.

Orang tua selalu mengatakan dan mengajarkan kita untuk menghindari orang yang toxic, namun tanpa disadari anak mereka juga mungkin memiliki perilaku yang toxic. Itulah kenapa kamu sering tidak sadar kalau ternyata kamu memiliki perilaku toxic.

Salah satu cara untuk menghilangkan perilaku toxic ini adalah dengan menyembuhkan semua trauma, insecurity, rasa membenci diri sendiri, dan rasa sakit yang masih membekas dalam dirimu. Karena semua rasa yang sedang kamu rasakan, energinya akan tersalurkan ke orang yang ada di sekitarmu.

Sebenarnya tidak ada orang yang terlahir toxic. Orang ini bisa bersikap seperti itu dapat disebabkan oleh faktor pengalaman hidup dan lingkungan sekitarnya. Kita juga tidak bisa memaksakan diri untuk mengubah orang yang toxic agar menjadi lebih baik. Karna hal tersebut hanya akan mempersulit hidupmu.

Namun, kalau kamu yang merasa toxic, tak perlu khawatir, kamu bisa mengubahnya secara bertahap, karena inilah hidupmu dan kamu yang harus menentukan apakah ingin menjadi si toxic people atau si positive people.



Baca Selanjutnya  
Subsidi BBM Dinaikkan, Mobil Bensin Dipersulit?