

Prolite – Pernah nggak sih kamu ngerasa keabisan energi setelah bertemu teman? Atau mungkin sering direndahkan dan dikritik terus-terusan? Kalau iya, bisa jadi kamu lagi terjebak di lingkaran pertemanan beracun alias *toxic friendship*!

Pertemanan itu seharusnya bikin kita bahagia dan saling dukung, bukan sebaliknya, ya kan? Kalau persahabatan malah ngerugiin kita dan bawa dampak negatif, mungkin udah saatnya kamu untuk ambil tindakan! Yuk, kita bahas lebih lanjut tentang *toxic friendship*!

Dua Pilihan untuk Mengakhiri *Toxic Friendship*



- Freepik

Baca Juga: Empat Musim Pertiwi Tembus TIFF 2026, Film Kamila Andini Siap World Premiere di Toronto

1. Berbicara dengan Teman

Jika kamu merasa nyaman, coba bicarakan dengan temanmu tentang perilakunya yang tidak menyenangkan. Jelaskan bagaimana perilakunya memengaruhimu dan bagaimana kamu ingin hubungan kalian berkembang.

Ada kemungkinan temanmu tidak sadar bahwa perilakunya menyakitimu. Dengan berbicara terbuka, kamu memberinya kesempatan untuk berubah.

2. Menjauh dan Menghindar

Jika kamu sudah mencoba berbicara tetapi tidak ada perubahan, atau kamu merasa tidak nyaman untuk berbicara, pilihan terbaik adalah menjauh dan menghindari teman tersebut.

Baca Juga: Memahami Kreativitas dalam Psikologi: Belajar dari Ellis Paul Torrance



Baca Selanjutnya
DAM Resmi Memperkenalkan New Honda Stylo 160 Skutik Premium Fashionable di Jawa Barat