

# Say Goodbye to Toxic Friendship! 4 Tips Move On dari Pertemanan yang Nggak Sehat

Category: LifeStyle

4 Maret 2024



**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*

## 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.

Ini mungkin sulit pada awalnya, tetapi kamu berhak untuk melindungi diri dari hubungan yang *toxic*.

## Tips untuk Melepaskan Diri dari *Toxic Friendship*



– *canyoncrossingrecovery*

### 1. Nikmati Waktu Sendiri:

- Luangkan waktu untuk diri sendiri dan fokus pada hal-hal

yang kamu sukai.

- Cobalah kegiatan baru, temukan hobi baru, atau habiskan waktu bersama orang-orang yang membuatmu bahagia.

## **2. Tetapkan Batasan:**

- Jika kamu masih ingin berteman dengan orang tersebut, jelaskan batasan yang jelas tentang apa yang kamu toleransi dan apa yang tidak.
- Tegaslah dan jangan ragu untuk mengatakan “tidak” jika kamu merasa tidak nyaman.

## **3. Konsisten dengan Keputusanmu:**

- Mungkin ada kalanya kamu merasa ragu atau kesepian.
- Ingatlah kembali alasanmu mengakhiri pertemanan ini dan pertahankan tekadmu.

## **4. Cari Dukungan:**

- Bicarakan dengan orang yang kamu percaya, seperti keluarga, teman dekat, atau terapis.
- Dukungan dari orang lain dapat membantumu melewati masa sulit ini.



*Ilustrasi menghibur teman yang tertekan – Freepik*

Keluar dari pertemanan yang toxic itu memang gak mudah, tetapi kamu berhak untuk bahagia dan dikelilingi oleh orang-orang yang positif dan support kamu dengan tulus.

Ingatlah, kamu gak sendirian. Banyak orang yang pernah mengalami pertemanan yang toxic dan berhasil keluar darinya. Maka Kamu pun pasti bisa! Yuk, berani ambil langkah buat kebahagiaanmu sendiri! ☐