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:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

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:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

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

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

Jawa Barat