

Cerdas Memilih Teman : 6 Tips Menghindari Pengaruh Buruk dalam Pertemanan

Category: LifeStyle

2 Juli 2024



Prolite – Memilih teman yang cocok itu penting banget buat menjaga pergaulan yang sehat dan positif. Teman yang baik bisa membawa banyak kebahagiaan dan dukungan dalam hidup kita.

Tapi, kalau salah pilih teman, dampaknya bisa bikin kehidupan sosial kamu jadi berantakan dan bahkan mempengaruhi keseharian kamu, lho!

Nah, di artikel kali ini, kita akan bahas beberapa tips praktis untuk memilih teman yang tepat.

Yuk, simak terus dan temukan cara-cara jitu supaya kamu bisa punya lingkaran pertemanan yang asyik dan mendukung!

6 Cara Mudah Memilih Teman yang Cocok agar Terhindar dari Pengaruh Buruk



Ilustrasi dua wanita yang berteman baik -Freepik

Kenali Nilai dan Prinsipmu

Sebelum memilih teman, kamu harus tahu dulu nilai-nilai dan prinsip-prinsip yang kamu pegang.

Pertimbangkan apa yang penting buat kamu dalam hidup, misalnya integritas, kejujuran, kepercayaan, atau kepedulian terhadap sesama.

Dengan tahu nilai-nilai kamu, kamu bisa cari teman yang sejalan dengan pandangan dan keyakinan kamu.

Perhatikan Lingkungan Sosial

Lihat-lihat lingkungan sosial di sekitar kamu. Amati cara temanmu saat ini berinteraksi dan berperilaku.

Apakah mereka saling mendukung dan berpengaruh positif satu sama lain? Apakah mereka saling menghargai dan menghormati?

Hindari bergaul dengan teman-teman yang suka terlibat dalam perilaku negatif, seperti perundungan, penggunaan narkoba, kekerasan, atau perilaku merugikan lainnya.

Cari Teman dengan Ketertarikan yang Sama

Salah satu cara terbaik buat pilih teman adalah dengan cari orang-orang yang punya ketertarikan yang sama dengan kamu. Bisa jadi hobi, minat dalam bidang tertentu, atau kegiatan ekstrakurikuler.

Teman dengan ketertarikan yang sama bakal bikin kamu bisa terhubung lebih dalam, saling mendukung, dan berkembang bersama.



Ilustrasi pertemanan – Freepik

Perhatikan Etika dan Sikap Mereka

Perhatikan etika dan sikap teman yang potensial. Pilihlah teman yang punya sikap positif, sopan, dan empati terhadap orang lain.

Hindari bergaul dengan orang-orang yang merendahkan, menyakiti, atau cenderung mengganggu orang lain.

Teman yang baik akan selalu dukung kamu buat mencapai tujuan dan membangun hubungan yang saling menghormati.

Evaluasi Pertemanan yang Sudah Ada

Kalau kamu sudah punya teman-teman, penting untuk sesekali mengevaluasi pertemanan kamu.

Pertimbangkan apakah hubungan itu memberimu energi positif, dukungan, dan pertumbuhan pribadi.

Kalo ada teman yang punya pengaruh negatif atau nggak mendukung, pertimbangkan apakah hubungan itu masih sehat dan *worth* buat dipertahankan.

Percaya pada Insting dan Intuisi Kamu

Percaya aja sama insting dan intuisi kamu kalo lagi pilih teman. Kalo kamu merasa nggak cocok atau nggak nyaman sama seseorang, jangan dipaksain buat jadi teman. Dengarkan hati nuranimu dan ikuti apa yang terasa benar bagimu.



Ilustrasi teman yang berlibur bersama – Freepik

Memilih teman memang butuh pemikiran dan pengamatan yang cermat. Teman-teman yang kamu pilih sebaiknya sejalan dengan nilai-nilai yang kamu pegang, memiliki lingkungan sosial yang positif, dan mendukung pertumbuhan pribadi kamu.

Ingat, teman yang baik bisa membuat hidupmu lebih bahagia dan penuh makna. Jadi, luangkan waktu untuk mengenal mereka lebih dalam dan pastikan mereka benar-benar membawa pengaruh positif dalam hidupmu.

Semoga tips-tips yang sudah kita bahas bisa membantu kamu dalam memilih teman yang tepat dan membangun pergaulan yang sehat dan menyenangkan. Sampai jumpa di artikel selanjutnya!

Toxic Friends Alert: Kenali 5 Ciri Pertemanan yang Harus Dihindari

Category: LifeStyle
2 Juli 2024



Prolite – Pertemanan seharusnya menjadi sumber kebahagiaan dan dukungan. Namun, tidak semua pertemanan sehat. Toxic friends dapat berdampak buruk bagi aspek kehidupan mulai dari segi sosial, kesehatan fisik, mental, emosional.

Maka penting untuk mengenali ciri-cirinya agar dapat menghindari atau mengakhiri hubungan yang tidak sehat.

Deteksi Dini Toxic Friends : Kenali Ciri-Cirinya Sekarang!

Berikut adalah beberapa tanda pertemanan yang toxic:

1. Egois dan Tidak Empati



Ilustrasi dua wanita yang ingin menang sendiri – Freepik

Teman yang toxic cenderung hanya memikirkan dirinya sendiri. Mereka tidak peduli dengan perasaan atau kebutuhan orang lain, dan selalu menempatkan diri mereka di atas segalanya.

2. Kurangnya Penghargaan



Ilustrasi pertemanan yang toxic – Freepik

Pertemanan seharusnya didasari oleh saling menghargai. Jika temanmu tidak pernah menghargai kontribusi atau keberadaanmu, itu bisa menjadi tanda pertemanan yang toxic.

3. Banyak Drama



Toxic friends – freepik

Jika hubungan pertemanan selalu diwarnai oleh drama dan konflik yang tidak perlu, itu bisa menjadi indikasi bahwa hubungan tersebut tidak sehat. Kehidupan tanpa drama akan lebih damai dan positif.

4. Kritik Berlebihan



Ilustrasi dikritik – Freepik

Toxic friends seringkali memberikan kritik tanpa membangun, bahkan merendahkan atau menyalahkan secara berlebihan. Ini dapat merusak harga diri dan kepercayaan dirimu.

5. Ketergantungan Emosional



Ilustrasi wanita yang sulit keluar dari pertemanan yang buruk – Freepik

Toxic friends seringkali membuatmu merasa terjebak dalam lingkaran ketergantungan emosional, di mana Kamu merasa sulit untuk melepaskan hubungan tersebut meskipun merasa tidak

nyaman.

Jika Kamu merasa memiliki *toxic friends*, penting untuk mempertimbangkan langkah-langkah untuk menjaga diri dan mencari hubungan yang lebih positif dan suportif.

Memiliki pertemanan yang sehat dan positif adalah hal yang penting untuk kebahagiaan dan kesejahteraanmu.

Jadi, jangan ragu untuk melepaskan diri dari *toxic friends* dan mencari hubungan yang lebih baik. *Stay healthy guys!*

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

Category: LifeStyle

2 Juli 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. □

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

Category: LifeStyle
2 Juli 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.
- Tegastah 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! ☐

Kasih Jarak, Biar Nyaman! Pahami Personal Boundaries Biar Hidup Lebih Bahagia!

Category: LifeStyle

2 Juli 2024



Prolite – Hai! Pernah gak ngerasa risih atau terbebani sama sikap orang lain? Nah, itu karena kamu lagi ngerasain efek dari “*personal boundaries*” yang kamu jaga udah dilanggar sama orang lain.

Kita semua tahu hidup itu nggak selalu mudah dan suka bikin pusing, terutama kalau urusan sama orang lain. Nah, di artikel ini, kita mau bahas tentang “*personal boundaries*,” yang mungkin belum banyak orang tau, dan ini tuh penting banget buat kita semua paham. Jadi, simak terus ya, *guys*!

***Personal Boundaries* itu Apa Sih?**



Cr. Wenzdai Figueroa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *boundary* atau batas itu artinya “*ketentuan yang tidak boleh dilampaui*.”

Sementara itu, menurut **Ikhsan Bella Persada**, ., seorang psikolog, *boundaries* artinya “*memberikan jarak, ruang, atau batasan antara diri kita dengan orang lain*.”

Kata Ikhsan, lewat *personal boundaries* ini, kita bisa tahu

kalo ada orang yang berperilaku atau bersikap melebihi batas nyaman kita. Kalo kita udah tahu *personal boundaries* kita, kita bisa lebih tegas dalam ngatur diri dan ngadepin orang lain yang bikin kita gak nyaman.

Personal boundaries itu sebenarnya kayak batas-batas kehidupan kita sendiri. Gimana caranya kita nentuin apa yang masuk ke dalam lingkup pribadi kita dan apa yang nggak boleh.

Sekarang coba kamu bayangin deh, ada garis-garis imajiner yang kita gambar di sekitar diri kita. Garis ini berguna banget buat nentuin apa yang kita anggep penting dari bagian diri kita dan apa yang bukan.

Nah, itu dia yang disebut *personal boundaries*, garis batas yang kita ciptain sendiri untuk melindungi diri kita dari gangguan dan situasi yang bikin kita tak nyaman. Nah, batas ini bisa berkaitan dengan perasaan, pikiran, tubuh, dan interaksi sosial kita sama orang lain.

Macam-Macam *Personal Boundaries*



Cr. NPR

Nah, di dunia ini, batasan itu bisa macem-macem. Berikut adalah beberapa macam *personal boundaries* yang penting untuk diketahui guna meminimalkan kesalahan dan menjaga kesehatan mental serta emosional kita :

1. Batasan Fisik dan Seksual

Batasan fisik itu nyangkut kebutuhan pribadi kita dan seberapa nyaman buat kita dapet kasih sayang dari orang lain. Selain itu, batasan fisik juga jadi pegangan buat nentuin kapan tubuh kita harus kerja dan kapan kita butuh istirahat.

Sementara, batasan seksual itu mencakup persetujuan, saling

menghargai, menghormati, dan juga kemampuan untuk menahan diri. Batasan seksual yang baik biasanya akan selalu meminta persetujuan sebelum melakukan aktivitas fisik, saling menjaga privasi dan berani menolak untuk hal yang gak disukai.

Nah, penting banget buat kita ngasih tahu orang lain tentang batasan fisik dan seksual kita, biar mereka gak gangguin *personal boundaries* kita. Jadi, kalo ada yang gak nyaman sama sentuhan atau kasih sayang orang lain, kita bisa bilang dengan tegas.

2. Batasan Emosi

Ini berhubungan sama perasaan kita. Jadi, kita harus bisa ngatur perasaan kita dan nentuin mana yang harus kita bagi sama orang lain dan mana yang harus kita simpen sendiri.

Misalnya, kita gak suka sama komentar yang ngejelekin diri kita, kesel boleh tapi ya udah, gak perlu marah berlebihan dan anggep aja itu tuh evaluasi buat diri kita sendiri.

Pokoknya, batasan emosi ini penting banget buat kita jaga diri dari segala hal yang bisa bikin kita marah atau emosi. Kita harus bisa nyari tahu apa yang membuat kita tenang dan bahagia, serta batas sampai mana kita mau melibatkan perasaan kita dalam interaksi sosial.

3. Batasan Intelektual

Batasan intelektual itu artinya kita menghormati perbedaan dan mau menerima pemikiran, keyakinan, dan pendapat orang lain. Setiap orang punya pandangan berbeda, dan itu sah-sah aja.

Salah satu bentuk batasan intelektual yang sehat adalah sikap menghormati dan mau berdialog dengan orang yang punya pandangan berbeda dari kita. Kita gak harus setuju dengan semua yang mereka katakan, tapi kita bisa dengerin dan coba mengerti perspektif mereka.

Dengan adanya batasan intelektual yang sehat ini, kita bisa terbuka untuk belajar dari orang lain dan memperkaya pemikiran kita sendiri. Jadi, gak ada salahnya buat dengerin pandangan orang lain dan berdialog dengan terbuka, asal tetap menghormati perbedaan yang ada.

4. Batasan Waktu

Time is running and time is money! Waktu itu berharga banget dan memang penting banget. Makanya menetapkan batasan waktu itu sangatlah penting buat kita bisa pisahin antara prioritas dan tanggung jawab.

Kalo kita paham batasan waktu buat diri kita sendiri, kita juga jadi lebih bisa menghargai batasan waktu yang udah ditetapkan sama orang lain. Ini artinya kita jadi lebih pengertian dan nggak ngerepotin orang lain dengan ngelanggar batasan waktu mereka.

5. Batasan Materi

Yang terakhir ada batasan materi, ini berkaitan dengan harta dan barang-barang yang kita punya, seperti rumah, mobil, peralatan elektronik, dan barang berharga lainnya.

Sebelum kita ngasih pinjaman atau memberi sesuatu ke orang lain, lebih baik kita pahami dulu batasan materi yang kita punya. Ini penting banget, karena kalo kita ngasih apa-apa tanpa memperhatikan batasan kita, bisa aja nanti malah bikin masalah atau kebencian di masa depan.

Apa Keuntungan Punya *Personal Boundaries*?



Cr. SelectHealth

Ada banyak manfaat yang bisa kita dapetin kalo kita punya *personal boundaries*.

Pertama, emosi kita jadi lebih stabil dan terkontrol. Dengan punya batasan yang jelas, kita jadi lebih mengenal diri kita sendiri. Kita bisa lebih ngerti perasaan kita dan juga bisa berkomunikasi dengan lebih jujur kalo ada yang ngelanggar batasan kita.

Kedua, hubungan kita sama orang lain bisa lebih sehat dan harmonis. Dengan punya batasan yang jelas, kita jadi lebih mengenal diri kita sendiri. Kita jadi nggak sering ribut dan nggak ada kesalahpahaman yang berarti.

Ketiga, kita jadi nggak gampang ditindas atau dimanfaatin sama orang lain. Kita jadi lebih siaga dan gak mudah ditipu. Kalo ada yang nyoba narik-narik kita ke hal negatif, kita bisa bilang “*stop*” dengan tegas.

Keempat, kita jadi lebih percaya diri. Saat kita bisa menjaga *personal boundaries* kita, kita jadi lebih PD buat ngejalanin aktivitas sehari-hari. Kita tahu apa yang kita mau dan bisa mempertahankan diri dengan baik. Nah, itu bikin rasa harga diri kita lebih tinggi.

Terakhir, *personal boundaries* bantu kita capai keseimbangan dalam hidup. Dalam kehidupan yang serba sibuk, hal ini juga bisa bantu kita buat nentuin prioritas dan ciptain keseimbangan antara pekerjaan, keluarga, dan waktu pribadi. Kita bisa atur mana yang kita perlu lakuin dan mana yang kita bisa lepasin aja. Jadi, hidup jadi lebih santai dan bahagia.

Jadi, itulah *personal boundaries* dan manfaatnya yang gak kalah penting. Dengan punya batasan diri yang jelas, kita bisa hidup dengan lebih tenang dan bahagia.

Ingat, *personal boundaries* itu bukan untuk mengisolasi diri, tapi untuk melindungi dan merawat diri kita sendiri. Jadi yuk, mulai saat ini, kita lebih *aware* lagi dan kuat dalam menjaga

personal boundaries kita agar hidup jadi lebih bahagia dan berarti! ☐

Baca Juga Artikel Serupa :

No More Drama ! 4 Cara Simple untuk Hidup Tenang dan Anti-Drama

Kenali 5 Tanda Si Toxic People! Dia atau Malah Aku yang Toxic?

No More Drama ! 4 Cara Simple untuk Hidup Tenang dan Anti-Drama

Category: LifeStyle

2 Juli 2024



Prolite – Drama kehidupan tuh emang bikin capek dan *toxic* banget, ya kan? Tapi yang perlu kamu tau, hidup tuh nggak harus selalu kayak di sinetron atau drama Korea yang penuh

konflik bikin baper aja, lho!

Banyak dari kita pengen hidup dengan lebih tenang dan nyaman, nggak ribet sama drama-drama gak penting. Nah, buat kalian yang mau dapetin hidup bebas dari drama dan lebih *chill*, kita punya 4 cara sederhana yang asik banget buat dijalani. Mau tau apa aja? Yuk, simak terus artikel ini!

1. Hindari *Toxic People* dan Jangan Jadi *Toxic*!



Cr. canyoncrossingrecovery

Hal pertama dan terpenting ialah, jauhi orang-orang yang *toxic* dan pastinya, jangan jadi si *toxic people* itu sendiri. Nggak ada untungnya kita terjebak dalam lingkaran *toxic*, kan? Justru, hal itu bisa bikin hidup kita jadi makin sulit dan penuh drama.

Orang *toxic* itu biasanya punya sikap dan perilaku yang negatif. Mereka sering menyebarkan energi negatif, manipulatif, mengkritik terus-menerus, atau bahkan suka menyulut konflik. Kehadiran mereka bisa membuat suasana hati kita jadi buruk dan bahkan merusak kesehatan mental.

Makanya, lebih baik menjauh dari orang-orang *toxic* ini. Kita gak perlu menghabiskan waktu dengan orang yang membuat kita merasa terbebani dan nggak bahagia. Fokus aja pada lingkungan yang lebih positif dengan orang-orang yang bisa mendukung kita dengan baik.

Tapi, ingat ya, jangan jadi *toxic* juga. Kadang, dalam situasi tertentu, kita bisa ikutan terbawa suasana dan menjadi orang yang *toxic*. Kita bisa jadi sering mengeluh, merasa iri, atau menyebarkan energi negatif ke orang lain. Nah, ini juga nggak baik untuk kita dan orang di sekitar kita.

Jadi, penting banget buat refleksi diri dan berusaha untuk tidak jadi orang *toxic*. Lebih baik cari cara untuk mengatasi emosi dan masalah kita dengan bijak, misalnya dengan berbicara dengan orang yang bisa dipercaya atau mencari hobi yang bisa bikin hati jadi lebih tenang.

2. Stop Ikut Campur Ke dalam Drama Orang Lain!



Cr. Istock

Gak perlu ikut campur sama drama orang lain dan masuk dalam masalah mereka. Ini adalah prinsip yang bijak buat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Kenapa? Karena masuk dalam drama orang lain bisa bikin hidup kita jadi makin rumit dan repot.

Ya walaupun gak menutup kemungkinan kalau kadang, kita juga suka punya rasa kasihan dan mau bantuin. Tapi yang perlu diinget, gak semua masalah orang lain itu urusan kita.

Kita punya urusan dan masalah sendiri, yang kadang udah cukup bikin kepala pusing. Jadi, ngapain juga harus ikut-ikutan masuk ke dalam masalah orang lain?

Bukan apa-apa sih, tapi orang lain punya masalah yang mungkin beda banget sama kita, dan kita mungkin gak punya wawasan yang cukup buat ngerti dan bantu mereka.

Selain itu, ikut campur dalam drama orang lain juga bisa bikin kita emosi ikutan goyang. Kita bisa jadi stres, marah, atau sedih karena terbawa suasana. Padahal, buat apa stres sama masalah orang lain yang sebenarnya bukan urusan kita?

Nah, kalau ada orang yang terus-terusan nge-*push* kita buat ikut campur dalam masalah mereka, ya udah, kita dengerin aja dulu dengan baik. Tapi setelah itu, jangan langsung terjun ke

dalam kekacauan itu, ya! Lebih baik jaga diri dan jauh-jauh dari drama mereka.

3. Pertimbangkan Cara Kamu Berinteraksi Sama Orang Lain



Cr. Unsplash

Penting banget buat belajar dengerin dan amati dulu sebelum terlibat dalam percakapan, terutama kalau situasinya udah reaktif dan emosional. Kalo ada orang yang suka dramatis banget, mendingan mundur aja dan jauh-jauh deh dari mereka.

Soalnya, ini nggak cuma soal emosional dan psikologis, tapi bisa sampe fisik juga. Kita nggak harus langsung nawarin saran atau solusi kecuali diminta.

Lebih baik kita coba minimalisir drama dan bawa percakapan ke hal-hal yang lebih netral. Makanya, kita juga harus selalu bersikap terbuka, jujur, dan komunikatif.

Maksudnya, kalo ada masalah sama seseorang, mendingan langsung temui dan bicarakan sama mereka. Jangan malah ceritain masalah itu ke orang lain, kan bisa aja bikin kesalahpahaman dan drama berkepanjangan.

Jadi, kita harus berani mengatakan apa yang kita pikirkan dengan jelas, biar nggak ada penyesalan di kemudian hari. Emang agak susah sih, tapi dengan begini, jangka panjangnya bisa ngejauhin kita dari sakit hati yang berlebihan.

4. Fokus Aja Sama Kehidupan Kita Sendiri, dan Cari Waktu Buat *Me-Time*



Cr.

Yang terakhir, fokus sama diri sendiri dan jangan lupa cari waktu buat *me-time*. Ini adalah kunci buat hidup yang lebih bahagia dan tenang. Kita nggak perlu terlalu sibuk mikirin urusan orang lain atau ikut campur dalam drama mereka.

Semakin banyak kita fokus pada diri sendiri, semakin sedikit waktu yang kita miliki untuk khawatirin urusan orang lain. Banyak dari kita mungkin berpikir bahwa menjadi baik berarti kita harus mengorbankan waktu dan tenaga untuk bantu orang lain.

Ingat, kita juga punya hak untuk menjaga diri dan kesejahteraan kita sendiri. Peduli pada orang lain itu penting, tapi nggak boleh sampe mengorbankan diri sendiri. Kita harus tahu batas dan nggak boleh terlalu terbawa perasaan.

Bantuan kita untuk orang lain nggak harus selalu berarti kita harus rela ninggalin waktu dan kenyamanan kita sendiri. Kita bisa bantu dengan cara yang seimbang, tanpa mengabaikan kebutuhan diri kita sendiri.

Lebih baik lagi kalo kita fokus, kejar tujuan dan impian kita, dan jadi versi terbaik dari diri kita sendiri. Kita juga butuh waktu untuk istirahat dan melakukan hal-hal yang bikin kita senang. Misalnya, nonton film favorit, baca buku, jalan-jalan sendirian, atau olahraga.

Jadi, penting untuk selalu menjaga diri dan kesejahteraan kita. Jangan pernah sampe melewatkan waktu untuk istirahat dan waktu untuk diri sendiri. Kita bisa lebih efektif membantu orang lain kalau kita sendiri juga baik-baik aja.

Nah, itulah empat cara sederhana yang bisa bikin hidup kalian lebih tenang dan bebas drama. Gak bakal susah kok kalau kamu punya tekad dan komitmen yang kuat!

Ingat, hidup itu bukan ajang dramatisasi sinetron yang bikin kepala mumet. Jadi, jangan sibuk ikutan drama orang lain yang

nggak ada manfaatnya, ya.

Yuk, terapin empat cara sederhana ini dan jadi penguasa anti-drama dalam kehidupan kalian. Selamat hidup tanpa drama, *guys!*
Peace out! 🙌

Mengenal Toxic Positivity : Kita Gak Harus Selalu Keliatan Bahagia!

Category: LifeStyle
2 Juli 2024



Prolite – Halo! Kali ini kita akan ngobrol serius tentang sesuatu yang penting banget dalam hidup kita, yaitu “*Toxic Positivity*”. Eh, tunggu dulu, jangan ketipu sama kata “*positivity*” di situ ya! Karena sebenarnya, dibalik kata itu ada sisi gelap yang gak boleh diabaikan.

Kalian pasti pernah ngalamin momen-momen ketika lagi sedih, marah, atau *down*, tapi temen-temen atau bahkan diri kita sendiri maksa banget buat selalu tersenyum dan tetap berpura-pura bahagia.

Nah, tanpa kita sadari itu tuh udah termasuk perilaku *toxic*. Loh kok bisa ya? Kalau kamu penasaran, *stay tuned* sampe akhir ya!

Apa sih *Toxic Positivity* itu?



Happiful Magazine

Kamu sering banget denger istilah ini sewaktu lagi *hangout* bareng temen kamu, atau gak sengaja liat postingan di *instastory* mereka soal *toxic positivity*, tapi sampe saat ini kamu masih bingung ini tuh apa sih sebenarnya? Yuk, kita pahami bareng-bareng, jangan sampe salah kaprah ya!

“Toxic Positivity adalah sikap atau pola pikir yang mendorong seseorang untuk selalu memandang segala hal dengan sudut pandang positif, tanpa memberi ruang untuk merasakan emosi negatif atau kesulitan.”

Jadi, ini tuh kondisi ketika kita maksa diri sendiri atau orang lain untuk selalu berpikir positif dan nolak emosi negatif. Emang sih, liat dunia dengan pandangan positif itu oke banget, tapi kalo sampe ngelarang emosi negatif, justru gak sehat buat kesehatan mental kita, lho!

Jadi, misalnya kita lagi kecewa, marah, atau sedih, kalo terjebak di *toxic positivity*, kita bakal berusaha nahan emosi negatif itu. Padahal, sebenarnya, kita perlu banget rasain dan ungkapin emosi negatif itu.

Gak perlu malu atau takut buat ngejalaninnya, karena itu emang

bagian dari hidup kita. Asalkan kamu bisa tau batasannya melalui manajemen emosi.

Penyebab *Toxic Positivity* bisa bikin hidup jadi rumit, nih!



Yang pertama, ini bisa muncul karena tekanan sosial yang gila-gilaan buat kita selalu keliatan bahagia dan sempurna setiap saat. Padahal, beneran deh, gak mungkin kan kita selalu bahagia dan sempurna terus?

Kedua, ini dia yang bikin tambah runyam, takut dianggap lemah atau gak mampu menghadapi masalah. Jadi, kadang kita merasa terpaksa untuk sembunyiin perasaan negatif kita, biar gak dibilang rapuh sama orang lain. Padahal, hal ini bisa bikin kita gak jujur sama diri sendiri.

Selain itu, media sosial juga berperan besar di balik *toxic positivity*. Kita suka banget nampilin sisi bahagia kita di medsos, sementara masalah atau kesulitan kita gak pernah ditunjukkan. Akhirnya, kita selalu lihat hidup orang lain yang kayak sempurna, sementara hidup kita kayak *roller coaster*.

Dampaknya Bisa Bikin Hidup Kacau!

1. Untuk Orang di Sekitar



Foto :

Toxic positivity itu sering muncul lewat kata-kata yang kita ucapin. Orang-orang yang kayak gitu bisa sering banget ngomongin hal-hal yang terkesan positif, tapi sebenarnya mereka juga punya emosi negatif yang gak diungkapin.

Yang sering banget terjadi nih, kita sebenarnya cuma pengen bantu dan kasih semangat, tapi ternyata kalimat yang kita ucapin bisa bikin orang lain ngerasa meremehkan, terbandingkan, atau bahkan disalahkan.

Misalnya, kita bilang *“jangan menyerah, begitu saja kok tidak bisa” “kamu lebih beruntung, masih banyak orang yang lebih menderita dari kamu” “Coba, deh, lihat sisi positifnya. Lagi pula, ini salahmu juga, kan?”*

Semua kalimat itu malah bisa kasih efek negatif ke penerimanya, mungkin aja orang itu lagi berjuang dengan sesuatu yang berat, dan malah dianggap gampang aja untuk menyerah. Ini bisa bikin orang lain ngerasa diremehin, gak dihargai dan bikin semangatnya drop.

Jadi, sebenarnya memberi semangat itu bagus, tapi kita juga harus hati-hati dalam pilih kata-kata yang kita ucapin. Kita harus lebih empati dan mengerti perasaan orang lain. Jangan mengandalkan kata-kata yang meremehkan, membandingkan, atau menyalahkan.

Lebih baik, kita kasih semangat dengan kalimat yang mendukung dan menghargai perjuangan orang lain. Kita bisa bilang, *“sabar ya, pasti bisa dihadapin dengan baik,”* atau *“gak apa-apa, kita bisa cari solusi bareng.”*

Dengan begini, semangat kita gak cuma memberi energi, tapi juga bikin orang lain merasa didukung dan dihargai. Yuk, lebih bijaksana dalam memberi semangat dan kasih dukungan yang tulus, ya!

2. Untuk Diri Sendiri



MentayaNet

Kalo kita selalu pura-pura bahagia dan gak ngeliat masalah

yang ada, akhirnya malah bisa bikin masalah makin gede dan ngeganggu kesehatan mental kita.

Penyangkalan emosi negatif itu bisa bikin masalah mental yang gak main-main! Kalo kita terus-terusan nolak emosi negatif itu, akhirnya kita bisa kena stres berat, cemas yang gak kelar-kelar, sampe tidur juga jadi kacau. Bahkan bisa jadi kita nyerah sama hidup, sampe masuk dalam depresi atau bahkan PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder).

Nah, yang lebih serius lagi, penyangkalan emosi negatif bisa memicu penyalahgunaan obat terlarang. Kita berusaha mencari jalan keluar dari emosi negatif kita dengan cara yang salah, seperti mengandalkan obat-obatan yang gak sehat. Waduh gak kebayang deh gimana seremnya!

Intinya, kita harus lebih sadar sama perasaan kita sendiri, dan gak usah malu buat ngungkapin emosi negatif. Kita manusia, punya hak buat merasa sedih, marah, atau kecewa. Gak usah pura-pura sempurna atau bahagia terus. Lebih baik jadi diri sendiri, tulus, dan autentik, biar bisa menjaga kesehatan mental dengan baik.

Dan gak cuma sama diri sendiri, kita juga harus jadi lebih jujur sama orang lain. Kita bisa ngomongin perasaan dan masalah kita dengan mereka, biar bisa saling dukung dan bantu mengatasi masalah. Jangan takut buat berbagi, karena itu adalah bentuk keberanian dan kejujuran.

Jadi, mari jadi manusia yang lebih sadar dan jujur dengan perasaan kita sendiri dan orang lain. Dengan begitu, kita bisa menjaga kesehatan mental kita dan membangun hubungan yang lebih bermakna dengan orang-orang di sekitar kita. *Stay true and be yourself, guys!*

Baca juga artikel serupa :

Manajemen Emosi: 5 Cara Kendalikan Emosi dan Hadapi Tantangan Hidup

Kenali 5 Tanda Si Toxic People! Dia atau Malah Aku yang Toxic?

Play Victim : 5 Alasan Mengapa Seseorang Suka Berperan Sebagai Korban

Category: LifeStyle

2 Juli 2024



Prolite – Kalian pasti tau kan istilah “*Play Victim*” yang sering dibahas sama orang-orang? Yap, itu perilaku *toxic* yang dianggap menyimpang dan punya efek luar biasa bagi orang di sekitarnya. Kok bisa ya?

Kamu mungkin pernah ketemu sama orang yang suka ngeluh soal nasib buruknya. Pokoknya, mereka kayak tokoh di drama dan berperan sebagai korban terus. Nah, itu tuh namanya “*play victims*”. Kalo gitu, apa sih sebenarnya *playvict* itu? Kenapa mereka bisa kayak gitu, apa aja dampak negatifnya, dan

bagaimana kita bisa ngatasi masalah ini? Yuk, kita bahas lebih lanjut!

Apa itu “*Play Victim*”?

Jadi, *play victims* itu adalah perilaku orang-orang yang dengan sengaja berpura-pura jadi korban dalam situasi tertentu. Mereka nggak peduli sama tanggung jawab mereka sendiri atau apa yang mereka lakukan dalam permasalahan itu, dan gak pernah mau mengaku kalo mereka juga punya kesalahan.

Mereka gak mikirin solusi dan cuman fokus ke masalahnya dengan terus mengeluh. Yang mereka mau cuma cari perhatian dan simpati orang lain. Mereka suka ngeluh-ngeluh dan menyalahkan orang lain demi dapetin itu.

Kenapa Bisa Ada Orang yang Play Victims?



Ada banyak hal yang bisa bikin seseorang jadi kayak gitu. Ini dia beberapa alasan kenapa ada yang suka main *play victim* :

1. Punya pengalaman masa kecil yang traumatis

Jadi, orang yang suka nyalahin orang lain ini seringkali punya masa lalu yang nggak enak banget. Jadi ketika mereka *playing victim*, sebenarnya mereka lagi ngejaga diri. Dan ternyata, rasa sakit emosional yang mereka alamin juga bisa bikin mereka susah kontrol diri dalam segala hal. Jadi, ya nggak mudah juga buat mereka.

2. Gangguan kepribadian narsis dan suka manipulasi

Orang yang suka *playing victim* itu biasanya seneng banget nyalahin orang lain dan pura-pura jadi korban. Mereka suka banget manipulasi orang lain buat dapetin simpati dan perhatian.

Eits, tapi jangan lupa, ini juga seringkali terkait sama kepribadian yang narsistik, loh. Mereka mikirnya mereka itu paling penting dibanding orang lain. Kalian bisa cari tau soal kepribadian narsistik di artikel berikut guys!

Mengenal Si NPD, Obsesi dengan Diri Sendiri yang Melampaui Batas

3. Punya rasa rendah diri dan kurang PD

Mereka merasa nggak berharga atau merasa nggak sanggup menghadapi tantangan hidup. Dengan berperan sebagai korban, mereka berharap bisa dapet pengakuan dan perhatian dari orang lain, yang pada akhirnya bisa bantu mereka meningkatkan kepercayaan diri. Jadi, intinya mereka nyari validasi dari luar biar mereka merasa lebih oke.

4. Dendam terhadap orang yang lebih sukses dari mereka

Pada dasarnya, perilaku *playing victim* ini adalah cara mereka melindungi diri ya kan. Nah, mereka merasa gak boleh kalah sama orang lain, jadi ada rasa iri dalam hati mereka. Rasa iri ini akhirnya berubah jadi dendam. Ketika ada kesempatan, mereka bakal manfaatin kesalahan orang lain dan ngerusak nama baik mereka. Makannya, mereka jadi korban buat bikin orang lain tampak jelek.

5. Adanya kecenderungan untuk menghancurkan diri sendiri

Maksudnya, mereka sering banget terjebak dalam pikiran negatif tentang diri mereka sendiri. Mereka lebih gampang percaya sama kalimat negatif kayak *"hal buruk bakalan nimpa gue nih"*, *"gue emang pantes dapet hal-hal buruk"*, *"gak ada yang peduli sama gue"*, dan masih banyak lagi.

Padahal, pikiran-pikiran negatif itu malah bikin mereka tambah hancur. Nah, ini karena *self talk* yang negatif bisa merusak pertahanan diri mereka, dan bikin mereka terjebak dalam lingkaran keputusan. Jadinya, susah banget buat mereka bangkit dari keadaan yang buruk.

Dampak Bagi Diri Sendiri dan Orang Lain

Perilaku *play victim* ini punya dampak negatif yang bisa mempengaruhi baik diri sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Yuk, kita lihat dampak negatifnya dan juga cara mengatasinya!

Dampak negatif bagi diri sendiri:



Freepik

1. Keterbatasan pertumbuhan pribadi

Kalo udah *stuck* jadi korban terus, kita jadi susah banget buat berkembang. Kita jadi nggak bisa belajar dari kesalahan dan menghadapi tantangan hidup dengan caranya sendiri.

Penting buat ubah pola pikir dan komit buat belajar dari pengalaman, baik yang bagus maupun yang nggak bagus. Jangan takut buat tanggung jawab atas tindakan dan keputusan yang

kita ambil sendiri.

2. Rendahnya harga diri

Hal ini bisa bikin kita merasa rendah diri dan nggak berharga. Tapi, buat ngebangun harga diri yang lebih baik, kita perlu hargai diri kita sendiri dulu.

Kenali kelebihan dan prestasi yang udah kita capai, dan terima bahwa setiap orang punya kekurangan. Dengan punya penghargaan diri yang sehat, kita bisa atasi perasaan rendah diri tersebut.

3. Ketergantungan pada simpati orang lain

Orang yang main *play victim* biasanya nyari simpati dan perhatian dari orang lain. Tapi, sebenarnya itu cuma ngasih kepuasan sesaat aja.

Kita perlu bangun kepercayaan diri dan lebih mengandalkan penghargaan dari dalam diri sendiri daripada tergantung pada pengakuan dari luar. Fokus pada pencapaian pribadi dan kepuasan yang kita dapetin dari hal-hal yang bener-bener berarti buat diri kita sendiri.

Dampak negatif bagi orang lain:



doktersehat

1. Kelelahan dan frustrasi

Temen-temen yang harus terus dengerin keluhan dan penyalahgunaan dari orang yang main *play victim* bisa capek dan kesel juga. Jadi, penting banget buat kita sadar kalo orang lain juga punya batasan. Kita perlu dukung mereka dengan empati, tapi nggak boleh menyalahgunakan perhatian mereka.

2. Kerusakan hubungan

Perilaku *play victim* bisa rusakin hubungan sama orang lain. Kalo terus-terusan nyalahin orang lain dan ngindarin tanggung jawab, bisa bikin kerenggangan dan kurang kepercayaan.

Kita perlu belajar bertanggung jawab atas tindakan kita, berkomunikasi jujur, dan bangun kepercayaan lewat tindakan yang konsisten. Jadi, kita harus punya tanggung jawab, komunikasi yang jujur, dan tunjukkan aksi yang konsisten buat bangun kepercayaan.

Nah, sekarang udah pada tau kan, apa itu *play victims* dan efek sampingnya? Jadi, yuk kita tinggalkan pola pikir ini dan jadi orang yang bertanggung jawab atas hidup kita sendiri.

Mari berusaha untuk berkembang, menghargai diri sendiri, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain. Dengan begitu, kita bisa menciptakan kehidupan yang lebih positif. *Stay positive guys!* ☐

Kenali 5 Tanda Si Toxic People! Dia atau Malah Aku yang Toxic?

Category: LifeStyle
2 Juli 2024



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 , 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.

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.

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.