

# Toxic Friends Alert: Kenali 5 Ciri Pertemanan yang Harus Dihindari

Category: LifeStyle

1 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!*