

Kunci Utama Resiliensi: Miliki Support System Yang Baik

Resiliensi, kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, merupakan salah satu kunci utama dalam menghadapi tantangan hidup. Seorang yang mampu menghadapi tantangan hidup dengan positif merupakan pribadi yang tangguh. Di balik individu yang tangguh, seringkali terdapat *support system* yang baik dan kuat--keluarga, teman, atau komunitas yang memberikan dukungan emosional, mental, dan bahkan fisik. Memiliki *support system* yang baik bukan hanya membantu kita mampu untuk melewati masa-masa sulit, tetapi juga memperkuat daya tahan mental kita dalam jangka panjang. Tanpa dukungan ini, mempertahankan resiliensi bisa menjadi jauh lebih sulit, karena manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan koneksi dan dukungan dari orang lain.



Sumber Gambar: <https://static.wixstatic.com/>

Apa Itu Support System?

Support system adalah orang-orang terdekat dalam hidup kita yang siap memberikan dukungan dan bantuan dalam berbagai situasi kehidupan. Mereka adalah individu yang dapat di percaya sepenuhnya dan siap mendengarkan keluh kesah kita serta memberikan

dukungan emosional, praktis atau informasional. Memiliki *support system* yang baik dan kuat sangat penting karena dapat memberikan dukungan emosional, motivasi, dan rasa aman dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Mari kita bahas mengenai pentingnya memiliki *support system*.

Pentingnya Memiliki Support System

Ketika kita menghadapi tantangan atau masa-masa sulit orang-orang di sekitar kita dapat membantu memberikan perspektif, solusi, atau sekedar menjadi tempat untuk berbagi beban. *Support system* yang baik juga berperan dalam meningkatkan harga diri dan rasa saling memiliki sehingga dapat membantu menangani dan mengurangi stres dengan lebih baik. Sehingga kita dapat mengalami kesejahteraan mental yang baik. Dengan adanya dukungan dari *support system* kita, kita tidak hanya lebih mampu mengatasi masalah, tetapi juga lebih mudah menghadapi tujuan dan berkembang secara pribadi.



Sumber Gambar: <https://assets.kompasiana.com/>

Jenis - Jenis Support System

Support system terdiri dari berbagai jenis yang bisa memberikan dukungan dalam bentuk yang berbeda sesuai dengan kebutuhan individu. Berikut adalah beberapa jenis *support system*:

1. **Dukungan emosional**, dukungan emosional merupakan dukungan yang melibatkan ekspresi rasa empati serta perhatian kepadamu.
2. **Dukungan Penghargaan**, dukungan penghargaan seringkali berhubungan dengan ekspresi kompromi yang berupa pernyataan setuju maupun penilaian positif atas perasaan, performa, dan ide-ide yang kamu tunjukkan.
3. **Dukungan Instrumental**, dukungan instrumental ditandai dengan bantuan yang langsung diberikan kepadamu.
4. **Dukungan Informasi**, dukungan informasi ini bentuknya bisa berupa saran, pengarahan, maupun umpan balik terhadap cara kamu memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Masing-masing dukungan ini dapat berfungsi sendiri-sendiri atau bersama-sama, tergantung pada kebutuhan individu dan situasi yang dihadapi.

Siapa Saja yang Dapat Menjadi *Support System*

Support system bisa berasal dari berbagai individu atau kelompok yang memainkan peran penting dalam memberikan dukungan. Berikut adalah beberapa orang atau kelompok yang dapat menjadi bagian dari *support system*:

- **Keluarga**: senantiasa menemani kamu melewati setiap momen dalam hidup.
- **Sahabat dan Teman**: dapat memberikan dukungan dan semangat antara satu sama lain. Istilahnya, susah senang bersama.
- **Pasangan**: dapat lebih bersemangat menjalani hidup, membagikan keluh kesah, harapan, masalah, dan saling menyemangati.
- **Rekan Kerja**: dapat memberikan dukungan di lingkungan profesional, baik dalam bentuk saran, bantuan dalam pekerjaan, atau sekedar menjadi teman diskusi.
- **Mentor**: dapat memberikan bimbingan, nasehat, dan dukungan informasional yang penting dalam pengembangan diri.
- **Teman Seperjuangan**: dapat memberikan dukungan yang sangat relevan dan empati yang mendalam karena memiliki pengalaman yang serupa atau sedang menghadapi tantangan yang sama.
- **Komunitas**: dapat memberikan rasa kebersamaan dan dukungan sosial.
- **Profesional**: dapat membantu dalam memberikan panduan profesional dan dukungan mental.
- **Teman Daring**: dapat menjadi sumber dukungan, meskipun dalam bentuk virtual.
- **Relawan atau Grup Pendukung**: dapat memberikan dukungan yang sangat spesifik dan fokus.

Memiliki kombinasi dari berbagai individu dan kelompok ini dapat membentuk *support system* yang kuat dan seimbang, yang mampu memberikan dukungan dalam berbagai aspek kehidupan.



Sumber Gambar: <https://res.cloudinary.com/>

Cara Untuk Menjadi *Support System* yang Baik

Sebagian besar orang merasa malas menceritakan masalahnya karena takut dihakimi oleh orang yang mendengarkan cerita mereka. Mereka takut masalah yang dihadapi hanya dipandang sebelah mata saja, takut ditertawakan, dan takut disebut lemah oleh si pendengar padahal setiap orang tentu punya kekuatan mental yang berbeda.



Sumber Gambar: <https://rahma.id>

Apa yang banyak orang anggap mudah, belum tentu berlaku buat mereka. Lagi pula, kamu tidak mungkin tahu serta mengerti apa yang mereka alami. Maka dari itu, jangan terlalu cepat mengambil kesimpulan dan mengatakan mereka lemah. Jadilah *support system* yang baik dengan cara:

Hindarkan Membanding Bandingkan Masalah / Kompetisi Masalah

"Loh, cuma begitu doang? Itu masih mending, sih, dahulu gue pernah ngadepin yang lebih dari itu..." kalimat ini merupakan respons yang sering digunakan saat seseorang menceritakan masalahnya. Sekilas, respons tersebut terkesan memberikan semangat, namun yang terjadi justru sebaliknya. Si penerima akan merasa sedang dipandang "alay" dan merasa dirinya adalah orang yang lemah.

Saling Menghargai Satu Sama Lain

Salah satu kunci utama untuk menjadi *support system* yang baik adalah dengan menghargai keberadaan orang-orang terdekatmu, saling mendengarkan, dan saling membantu.

Sayangi Diri Sendiri Dahulu

Luangkan waktumu untuk menilai apakah kamu benar-benar siap menjadi pendengar yang baik atau tidak? Sebab, menjadi pendengar yang baik itu penting, tetapi menyayangi dan mengenal diri sendiri jauh lebih penting lagi.

Menjaga komunikasi

komunikasi yang dijaga dengan baik akan menjaga hubungan kamu dan orang - orang terdekat tetap langgeng. Bahkan jika intensitasnya semangkin tinggi, kalian dapat memahami satu sama lain.

Contoh video YouTube di bawah ya man teman, dengarkan dengan baik saat ada yang bercerita kepadamu

Sumber Video: <https://www.youtube.com/embed/Y59t7mN2ynA>

Bagaimana Biar Punya Banyak Teman, Best Besties, Dan Diterima Sirkel? yang ditulis oleh Irfan Suryana. Kemudian, Sarason dalam Ahyani & Kumalasari (2012) menjelaskan bahwa *support system* selalu mencakup dua hal berikut ini:

1. Jumlah *support system*. Ini berkaitan dengan persepsi penerima *support system* pada jumlah orang yang bisa diandalkan ketika si penerima membutuhkan bantuan. Jadi, makin banyak *support system* yang kamu miliki, kemungkinan besar kamu akan merasa lebih bahagia.
2. Tingkat kepuasan terhadap dukungan yang diterima. Berhubungan dengan persepsi penerima *support system* bahwa kebutuhannya dapat dipenuhi oleh orang-orang di sekitarnya. Dengan kata lain, jika setiap kali kamu meminta pertolongan *support system*, maka mereka bisa membantu kamu, maka kamu akan merasa lebih bahagia.

Dua hal di atas harus kamu pahami jika ingin menjadi *support system* yang baik kepada orang lain. Soalnya, berhubungan dengan persepsi tentang keberadaan dan ketepatan *support* yang kamu berikan.

Untuk menjadi pribadi yang resilien, sangat penting untuk membangun dan menjaga *support system* yang baik di sekitar kita. Resiliensi bukan hanya tentang kemampuan menghadapi dan mengatasi kesulitan, tetapi juga tentang bagaimana kita mendapatkan kekuatan dari orang-orang di sekitar kita. Dengan memiliki *support system* yang kuat, kita bisa lebih mudah bangkit dari kegagalan, menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri, dan menjaga kesehatan mental. Mari kita jalin hubungan yang positif dan saling mendukung, karena bersama-sama kita lebih kuat dan mampu melewati segala rintangan yang menghadang.

Octa 10 Juli 2024 Pemberdayaan Diri