

Membangun Ketahanan Diri Melalui Dukungan Sosial yang Kuat

Pernahkah kamu bertanya pada dirimu sendiri, apakah aku memiliki *support system* yang baik dan kuat? dan apakah aku adalah bagian dari *support system* yang baik dan kuat bagi orang lain? Karena *support system* yang baik adalah hal yang penting untuk dimiliki. Marilah kita pelajari lebih dalam mengenai *support system*.

Apa Itu Support System?

Support system adalah orang-orang terdekat dalam hidup kita yang siap memberikan dukungan dan bantuan dalam berbagai situasi kehidupan. Ketika kamu memiliki jaringan orang-orang yang bisa memberikan dukungan emosional, praktis atau informasional.



Sumber Gambar: <https://img.freepik.com/>

Keuntungan Memiliki *Support System*

Memiliki *support system* memberikan berbagai keuntungan yang sangat bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Berikut adalah beberapa di antaranya:

- Membantu kamu dalam melewati pahitnya kehidupan, selalu mendukungmu dari belakang, dan siap membantu kamu ketika tengah kesusahan dan memberikan dampak yang positif.
- Dapat membantu kamu ketika sedang *down* (merasa terpuruk) karena tengah dalam fase yang sulit.

- Memberikan kritik dan saran yang membangun, sehingga dapat menyadarkan kamu agar tetap semangat untuk menjalankan hidup.
- Mengurangi stres
- Meningkatkan harga diri
- Meningkatkan rasa memiliki
- Keterampilan penanganan stres yang lebih baik
- Peningkatan kesejahteraan mental

Keuntungan-keuntungan ini menjadikan *support system* sebagai aspek yang sangat penting dalam mencapai kesejahteraan pribadi dan keberhasilan dalam berbagai aspek kehidupan.

Sumber Video: <https://youtu.be/cmweOCbCZeY?si=WtMCvVqpyFLRCr7K>

Jenis-Jenis Support System

Support system dapat datang dari berbagai sumber dan bentuk, tergantung pada kebutuhan individu dan situasinya. Berikut adalah jenis-jenis *support system* yang umum:

Dukungan Emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang melibatkan ekspresi rasa empati serta perhatian kepadamu.

Dukungan Penghargaan

Dukungan penghargaan seringkali terjadi melalui ekspresi kompromi yang berupa pernyataan setuju maupun penilaian positif atas perasaan, performa, dan ide-ide yang kamu tunjukkan.

Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang ditandai dengan bantuan yang langsung diberikan kepadamu.

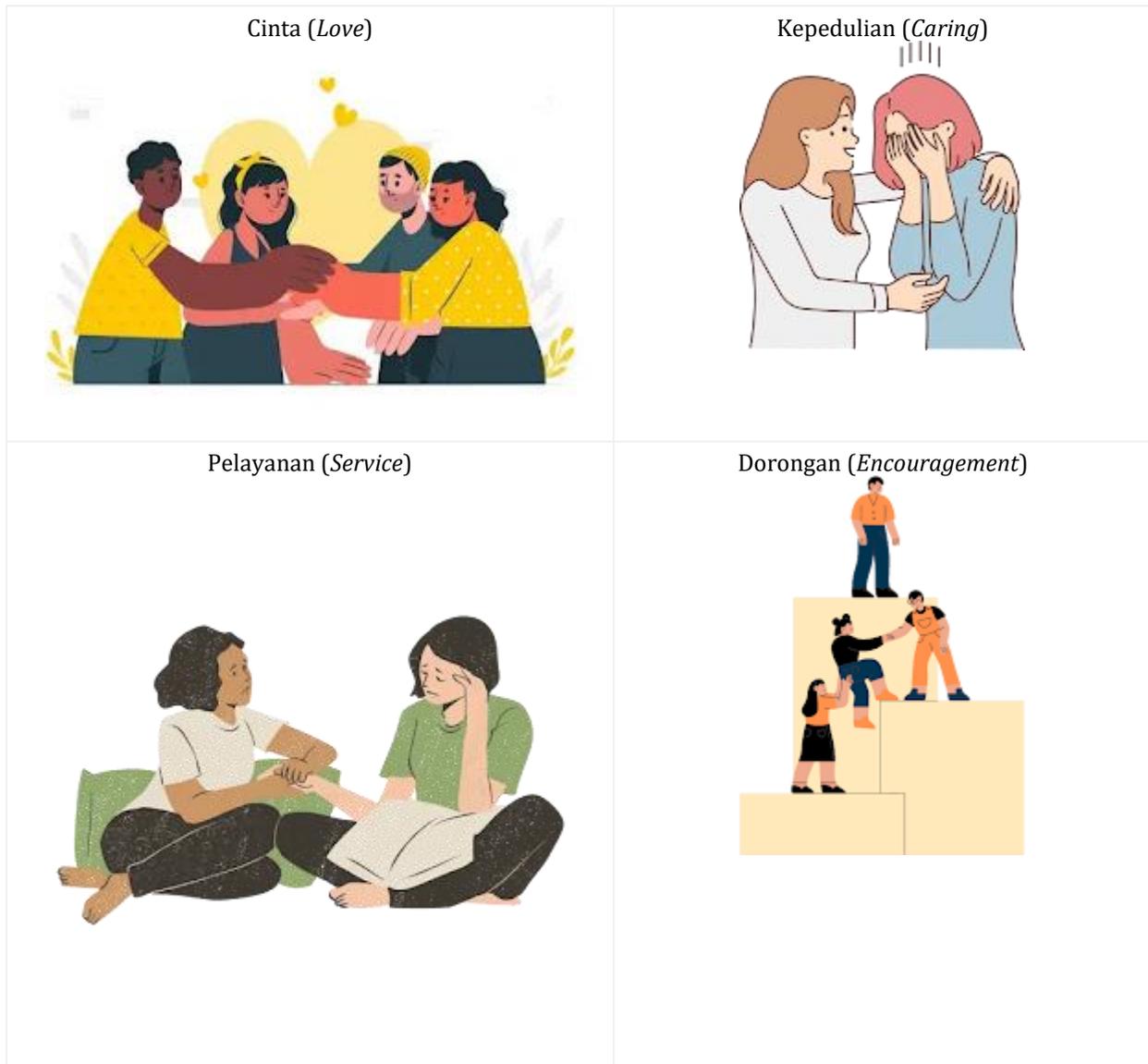
Dukungan Informasi

Dukungan informasi ini bentuknya bisa berupa saran, pengarahan, maupun umpan balik terhadap cara kamu memecahkan masalah yang sedang dihadapi.

Setiap individu dapat memiliki kombinasi dari berbagai jenis *support system* ini, tergantung pada kebutuhan dan situasi hidup mereka. Keberagaman dalam *support system* dapat memberikan keseimbangan dan dukungan secara menyeluruh.

Bentuk-bentuk *Support System*

Support system dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk, yang dapat memberikan dukungan secara emosional, praktis, sosial, atau bahkan finansial. Berikut adalah bentuk-bentuk *support system* yang umum diberikan atau diterima:



Sumber Gambar: <https://www.freepik.com/>

Dukungan dalam berbagai bentuk ini memainkan peranan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan, mencapai tujuan, dan menjaga kesehatan fisik maupun mental.

Langkah-langkah Membangun *Support System*

Membangun *support system* yang kuat membutuhkan usaha dan strategi yang tepat. Berikut adalah langkah-langkah praktis yang dapat kamu lakukan dalam kehidupan sehari-hari untuk membangun *support system* yang efektif:

1. Tentukan siapa yang dapat menjadi *support system*mu
2. Hindari orang yang suka berbohong dan suka komentar negatif sebagai bagian dari *support system*mu
3. Mencoba mengandalkan mereka ketika menemukan masalah
4. Mempertahankan *support system* lewat hubungan timbal balik

Dengan mengikuti langkah-langkah praktis di atas, kamu dapat membangun *support system* yang kuat dan yang mampu mendukung kamu dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari kesehatan mental hingga pencapaian tujuan pribadi dan profesional.

Menjadi *Support System* yang Baik dan Kuat

Menjadi *support system* yang baik dan kuat adalah tanggung jawab yang berharga dan bermakna. Berikut adalah langkah praktis agar kamu bisa menjadi *support system* yang baik dan kuat:

1. Mendengarkan dengan empati
2. Beri dukungan verbal dan non-verbal
3. Validasi perasaan dan pengalaman mereka
4. Jaga kerahasiaan
5. Berikan dorongan dan motivasi
6. Tetap hadir dan konsisten
7. Berikan ruang untuk tumbuh dan berkembang
8. Jaga keseimbangan

Dengan mengikuti langkah-langkah di atas, kamu bisa menjadi *support system* yang baik dan kuat, serta dapat membantu orang lain merasa didukung dan diberdayakan dalam menghadapi tantangan hidup mereka. Peran ini tidak hanya bermanfaat bagi orang lain, tetapi juga memperkaya pengalaman dan hubungan kamu sendiri.

Support system adalah fondasi penting yang membantu kita menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih kuat dan resilien. Mereka tidak hanya hadir untuk memberikan dukungan di masa sulit, tetapi juga untuk berbagi kebahagiaan dan merayakan pencapaian bersama. Dengan kepercayaan, komunikasi, dan dukungan timbal balik, kita dapat membangun jaringan yang tidak hanya menguatkan diri sendiri tetapi juga orang-orang di sekitar kita. Ingat, kita tidak harus menghadapi hidup sendirian--*Support system* adalah kekuatan yang memungkinkan kita untuk bertumbuh dan berkembang bersama. Mari jaga dan hargai mereka yang selalu ada untuk kita, dan pastikan kita juga menjadi bagian dari *support system* yang positif bagi orang lain.

Aprilia Putri 6 Juli 2024 Pemberdayaan Diri