

## Menjadi Lebih Baik Dengan Memiliki Support System



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

Tahukah kamu bahwa satu dari tiga remaja Indonesia memiliki masalah kesehatan mental? Sementara satu dari dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental? Penyebabnya, selain faktor genetika terdapat juga faktor ekonomi, fisik dan sosial. Bagaimana cara mencegah agar kesehatan mental kamu atau orang-orang yang kamu sayangi tidak terganggu? Salah satunya adalah dengan memiliki atau bahkan menjadi *support system* yang baik yang dapat membantu kamu mendapatkan dukungan sosial dan tidak merasa sendirian.

Mungkin kamu masih bingung mengenai, Apa itu *support system*? Apa manfaatnya memiliki atau menjadi *support system* yang baik? Apa pengaruhnya dalam kehidupan? Bagaimana cara membangun *support system* yang efektif?. Agar dapat terhindar dari masalah kesehatan mental, mari kita sedikit mempelajari mengenai *support system*.

*Support system* merupakan salah satu faktor kunci dalam membantu seseorang mencapai potensi maksimal dalam kehidupan. Baik dalam konteks pribadi maupun profesional, memiliki jaringan atau sistem dukungan yang kuat dapat memberikan berbagai manfaat signifikan.

## Mengapa *Support System* Penting?

*Support system* sendiri merupakan orang-orang yang memberikan bantuan, dorongan, dan dukungan emosional, mental, atau praktis kepada individu dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. *Support system* dapat mencakup keluarga, teman, rekan kerja, komunitas, atau bahkan profesional seperti terapis atau konselor. *Support system* menyediakan dukungan dan bantuan kepada individu atau kelompok dalam berbagai situasi, maka hal ini menjadi penting dikarenakan:

1. **Dukungan Emosional:** *Support system* membantu dalam memberikan dukungan emosional yang penting saat menghadapi tantangan atau kegagalan. Dengan adanya orang-orang yang peduli di sekitar kita, kita dapat merasa lebih termotivasi dan terbantu secara psikologis.
2. **Pemecahan Masalah:** Melalui *support system*, seseorang bisa mendapatkan perspektif baru atau solusi dari orang lain yang mungkin telah menghadapi masalah serupa. Hal ini dapat membantu dalam mengatasi hambatan dan mencari solusi yang lebih baik.
3. **Dukungan Praktis:** Selain dukungan emosional, *support system* juga bisa berupa dukungan praktis, seperti bantuan fisik atau finansial dalam situasi tertentu. Hal ini bisa sangat berguna dalam menghadapi krisis atau perubahan mendadak dalam hidup.
4. **Peningkatan Kesejahteraan Mental:** Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki *support system* yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan mental yang lebih tinggi. Ini karena mereka merasa lebih terhubung dan didukung dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Dengan memahami pentingnya *support system*, kita juga perlu untuk membangun dan bahkan menjadi bagian dari *support system* itu sendiri.

## Membangun *Support System* yang Efektif

Sebagai bagian dari remaja yang ingin terhindar dari masalah kesehatan mental, maka kita perlu mengetahui bagaimana caranya untuk terlibat dalam membangun suatu *support system* yang efektif,



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

1. **Identifikasi Orang-orang yang Penting:** Mulailah dengan mengidentifikasi orang-orang di sekitar kamu yang dapat menjadi bagian dari *support system* kamu. Ini bisa termasuk keluarga, teman dekat, mentor, atau bahkan grup dukungan dalam komunitas tertentu.
2. **Komunikasi Terbuka:** Penting untuk memiliki komunikasi yang terbuka dengan anggota *support system* kamu. Bagikan apa yang kamu butuhkan dan bagaimana mereka dapat membantu kamu. Jalinlah hubungan yang saling menguntungkan dan saling mendukung.
3. **Berikan Dukungan Balik:** *Support system* bukan hanya tentang menerima, tetapi juga memberikan dukungan balik kepada orang lain dalam jaringan kamu. Ini memperkuat hubungan dan menciptakan lingkungan yang lebih hangat dan berempati.

Dengan memiliki *support system* yang efektif dan bahkan dapat memberikan dukungan juga kepada orang lain, maka dapat memberikan pengaruh-pengaruh positif sebagai berikut,

## Pengaruh *Support System* Dalam Keberhasilan Seseorang

Salah satu contoh kuat tentang bagaimana *support system* dapat memengaruhi keberhasilan seseorang adalah dapat dilihat dari segi karier ataupun pencapaian pribadi.



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

Banyak **tokoh sukses** dalam berbagai bidang menunjukkan bahwa di balik kesuksesan mereka terdapat *support system* yang *solid*, mulai dari keluarga yang mendukung, teman-teman yang memberi dorongan moral, hingga mentor yang memberikan panduan berharga. Jadi apakah kamu sudah menetapkan *support system* kamu? Apalagi yang kamu tunggu ayo mulai dari sekarang!

## Kesimpulan

Mempunyai *support system* yang baik adalah investasi dalam kesejahteraan dan kesuksesan pribadi. Melalui dukungan emosional, pemecahan masalah, dan dukungan praktis, *support system* membantu kamu untuk tumbuh dan berkembang secara optimal. Jadi, jangan ragu untuk membangun dan merawat jaringan *support system* kamu dengan baik serta menjadi bagian dari *support system* orang lain dengan penuh rasa tanggung jawab.

Sumber Video: <https://youtu.be/DRtjIW4RfQo?si=dpAMOWai-aaqvPde>

Naufal haddad 18 Juli 2024 Artikel Pilihan, Artikel Unggulan, Pemberdayaan Diri