

Support System: Membantu Melewati Tantangan Sehari-hari



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

Apa Itu *Support System*?

Support system adalah sebutan bagi orang-orang yang bisa memberi kamu dukungan praktis atau emosional. Mereka bisa terdiri dari anggota keluarga, teman, sahabat, pemuka agama atau rekan kerja. Pasti kamu merasa nyaman untuk berbagi cerita dengan mereka tentang apa yang kamu alami dan mereka bisa memberikan dukungan yang mungkin kamu perlukan.

Penelitian sebelumnya "*The correlation of social support with mental health: A meta-analysis*" yang terbit dalam jurnal *Electron Physician* tahun 2017 sudah menunjukkan bahwa memiliki *support system* bisa berdampak positif pada kesehatan mental secara keseluruhan.

Penemuan dari sebuah survei pada tahun 2015 telah mengungkapkan bahwa rata-rata tingkat stres pada orang-orang yang memiliki sistem pendukung adalah 5 dari 10 dibandingkan dengan mereka yang tidak memilikinya, yaitu 6,3 dari 10. Pada skala 1 sampai 10, yang mana 10 berarti tingkat stres yang tinggi dan 1 adalah tingkat stres yang rendah atau tidak ada.



Sumber Gambar: <https://pin.it/4RN5VgarN>

Manfaat *Support System* Untuk Kesehatan Mental

Support system memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan mental. Berikut adalah beberapa manfaat utama dari memiliki *support system* yang kuat:

1. Memberikan dukungan sosial

Ketika sedang mengalami masalah, trauma atau duka, isolasi sosial dan kesepian seringkali memperburuk keadaan. Kedua hal itu bisa meningkatkan risiko kamu mengalami masalah kesehatan fisik dan mental, seperti tekanan darah tinggi, melemahnya sistem kekebalan tubuh, kecemasan, dan depresi. Nah, adanya orang-orang terdekat ini tidak hanya bisa menemani kamu pada masa-masa krisis, melainkan juga membantu menghubungkan kamu kembali ke dunia luar. Dengan begitu, kamu pun bisa tetap berhubungan dengan orang lain. Hal ini sangat membantu dalam melewati masa-masa sulit dan juga pemulihan mental.

2. Memberi dampak positif

Selain menyediakan diri untuk menemani dan menghibur, terkadang *support system* juga bisa mendorong kamu untuk melakukan perilaku yang lebih sehat. Pasangan kamu mungkin akan membelikan makanan yang sehat untuk kamu makan, seorang teman mungkin akan mengajak kamu bepergian ke suatu tempat, atau berolahraga.

Pada saat-saat sulit, mungkin terasa susah untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif di atas, bahkan hanya untuk sekadar merawat diri. Namun, tetap ikut menjadi bagian dalam hal-hal positif justru seringkali menjadi penyelamat yang membuat kamu tetap bertahan di saat depresi membebani.

3. Menjadi distraksi yang sehat

Bagi sebagian orang, mereka mungkin lebih memilih untuk menyimpan masalah untuk diri sendiri. Mereka mungkin malu, karena berpikir bahwa bercerita pada orang lain berarti harus mengungkapkan kelemahan diri. Bercerita pada orang-orang terdekat mengenai apa yang terjadi atau apa yang sedang kamu rasakan memang tidak selalu mendatangkan solusi. Namun, memiliki *support system* bisa membantu memberikan distraksi yang sehat. Orang-orang terdekat ini bisa memberi penghiburan untuk mengalihkan kamu dari kesedihan. Hal ini juga mencegah kamu mencari pelarian yang tidak sehat, seperti menggunakan alkohol dan obat-obatan terlarang untuk menumpulkan indra. Sedangkan berjalan-jalan bersama teman atau bermeditasi di kelas yoga merupakan distraksi yang sehat.

4. Membantu melewati tantangan sehari-hari

Memiliki beberapa orang yang bisa kamu percayai dan andalkan, bisa membantu kamu mengatasi tantangan sehari-hari, membuat keputusan sulit, atau bahkan selama situasi krisis. Dengan begitu, risiko mengalami masalah kesehatan mental yang parah pun bisa kamu hindari.

Support system yang kuat dapat menjadi fondasi yang stabil dalam menjaga kesehatan mental dan emosional, memberikan dukungan yang diperlukan untuk menghadapi tantangan, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Memiliki jaringan dukungan yang solid memungkinkan individu untuk merasa lebih terhubung, didukung, dan siap menghadapi berbagai situasi dalam hidup.



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

Jenis-Jenis Dukungan *Support System*

Dukungan dalam sistem *support system* dapat dikategorikan ke dalam beberapa jenis, masing-masing dengan fungsinya sendiri dalam membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan mental serta kesejahteraan umum. Berikut adalah jenis-jenis dukungan yang umum dalam *support system*:

Dukungan emosional

Dukungan emosional merupakan dukungan yang diberikan untuk mengurangi rasa cemas, stres, dan depresi.

Dukungan sosial

Ini adalah dukungan yang bersifat sosial atau kebersamaan, seperti mengajak melakukan kegiatan bersama-sama, membuat jaringan atau komunitas, dan membentuk relasi yang saling mendukung.

Dukungan penilaian

Dukungan penilaian adalah dukungan yang diberikan berupa umpan balik positif atau apresiasi atas usaha dan prestasi yang telah dicapai.

Dukungan nyata

Ini disebut juga dengan dukungan konkret, yakni dukungan yang berupa bantuan fisik atau materi, seperti uang, makanan, dan pengasuhan anak.

Memahami dan memanfaatkan berbagai jenis dukungan dalam *support system* dapat membantu kamu merasa lebih terhubung, terdukung, dan mampu mengatasi berbagai tantangan dalam hidup. Setiap jenis dukungan memiliki perannya masing-masing dalam memastikan kesejahteraan emosional, sosial, dan praktis.

Setiap hari kita dihadapkan pada berbagai tantangan, baik besar maupun kecil. Tantangan-tantangan ini bisa terasa berat jika dihadapi sendirian, tetapi dengan *support system* yang kuat, kita dapat melewati semuanya dengan lebih mudah dan penuh percaya diri. Kita tidak harus menghadapi semua ini sendirian. Mari saling mendukung dan saling membangun *support system* yang kokoh di sekitar kita. Dengan saling mendengar, memberikan bantuan, dan bersama-sama menghadapi setiap rintangan, kita dapat menciptakan lingkungan yang penuh pengertian dan kekuatan.

Ayo, mulai dari sekarang, mari kita jaga hubungan kita dengan orang-orang terdekat, terbuka terhadap dukungan dari orang lain, dan tidak ragu untuk menawarkan bantuan ketika dibutuhkan. Bersama-sama, kita bisa melewati tantangan sehari-hari dengan lebih mudah dan lebih kuat. Mari kita jadikan *support system* sebagai kekuatan utama dalam hidup kita!