

MENTAL HEALTH BUDDY UNTUK PENGUATAN KESEHATAN MENTAL

Oleh : Adlina Windya M., S.Psi., M.Psi., Psikolog





Mental Health Buddy

Mental health buddy dapat memberikan **dukungan sebaya**, yaitu **bantuan** yang diberikan oleh **orang-orang dengan pengalaman atau kondisi yang serupa**.

Dukungan ini dapat diberikan oleh kader kesehatan, komunitas pasien, dan navigator pasien, yang dilakukan secara informal maupun melalui program yang terstruktur.



Mental Health Buddy

Melalui pengalaman yang telah dilalui (contohnya pengalaman pengobatan), individu dapat berbagi pengetahuan, pengalaman, bantuan emosional, bantuan praktis, dan interaksi sosial untuk saling membantu.

Mental Health Buddy

Bentuk dukungan dapat diberikan secara:



Kelompok



Individual

Prinsip Dasar



Mutuality

Mental health buddy dan pasien memiliki sudut pandang, pengalaman, dan kekuatan masing-masing sehingga memunculkan kesempatan untuk saling belajar, tumbuh, dan mendukung. Prinsip ini menekankan pentingnya menghargai kontribusi setiap individu dalam dukungan sebaya.



Memiliki Pengalaman yang Sama

Pengalaman yang sama menciptakan ikatan yang menumbuhkan empati, pemahaman, dan rasa kebersamaan. Dengan saling berbagi cerita dan tantangan, tercipta lingkungan yang saling mendukung secara tulus.



Empati

Mental health buddy menunjukkan empati dengan mendengarkan secara aktif, mengakui perasaan, dan memberikan dukungan tanpa menghakimi. Individu merasa dilihat, didengar, dan dipahami sehingga tumbuh rasa penerimaan diri. Empati sangat penting untuk membangun hubungan yang saling percaya dan bermakna.



Pemberdayaan

Saling berdaya dengan cara berbagi pengetahuan, keterampilan, dan strategi menghadapi masalah sehingga menjadi lebih mampu mengendalikan hidup. Individu membangun kepercayaan diri dan ketangguhan dalam menghadapi tantangan dan melanjutkan proses pemulihan dengan optimisme serta tekad yang lebih kuat.



Harapan

Mental health buddy menumbuhkan harapan dan inspirasi bagi pasien yang menghadapi tantangan serupa. Dengan mengetahui perjalanan orang lain yang berhasil melewati kesulitan, individu mendapatkan kembali optimisme, keyakinan akan kemampuan diri untuk pulih, dan gambaran masa depan yang lebih baik.



Kontribusi dan Peran *Mental Health Buddy*

- Menghubungkan dan menjangkau pasien untuk saling **berbagi pengetahuan dan pengalaman**.
- Memberikan **dukungan emosional dan sosial**.
- Memberikan **edukasi kesehatan** kepada individu dan komunitas.
- Memberikan **bantuan praktis** untuk mencapai dan mempertahankan perilaku kesehatan.
- Membantu **menghubungkan ke layanan kesehatan dan sumber daya yang dibutuhkan**



Manfaat Dukungan Sebaya bagi Pasien

- **Percaya diri dan keyakinan diri:** Berbagi cerita dengan orang lain yang telah berhasil melewati tantangan serupa dapat meningkatkan keyakinan seseorang bahwa mereka juga mampu bertahan dan mengatasi kesulitan, sehingga rasa percaya diri dan keyakinan diri ikut meningkat.
- **Komunikasi dan keterhubungan sosial:** Lebih terhubung dengan orang-orang yang memiliki pengalaman serupa sehingga mengurangi rasa kesepian dan menciptakan kebersamaan dalam komunitas yang mendukung. Selain itu, belajar untuk mengekspresikan diri, menyampaikan kebutuhan, dan membangun hubungan yang sehat dengan orang lain.
- **Strategi mengatasi masalah secara praktis:** Saling berbagi strategi praktis dan pengalaman secara nyata dalam mengelola gejala, menjaga kepatuhan pengobatan, serta regulasi emosi. Membantu mengembangkan keterampilan pemecahan masalah yang sesuai dengan kondisi diri.



Manfaat Dukungan Sebaya bagi Pasien

- **Mengurangi stigma dan diskriminasi:** Memiliki pemahaman, penerimaan, dan empati sehingga membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif, mendukung, dan menghargai kekuatan setiap individu.
- **Kepatuhan terhadap pengobatan:** Dukungan dan berbagi pengalaman keberhasilan maupun tantangan dalam pengobatan dapat memotivasi individu untuk tetap berkomitmen pada proses pengobatan dan pemulihan.
- **Berdaya dan harapan:** Dengan mengetahui perjalanan pemulihan orang lain yang telah melewati rintangan serupa, dapat meningkatkan optimisme, resiliensi, dan keyakinan bahwa individu dapat menjalani kehidupan yang bermakna.



Manfaat Menjadi *Mental Health Buddy*

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang memberikan dukungan sosial kepada orang lain memiliki tingkat kesehatan fisik dan kepuasan hidup yang lebih tinggi, tingkat depresi yang lebih rendah, serta lebih optimis memiliki peluang untuk hidup lebih lama.

Melalui pengalaman membantu orang lain, individu dapat **meningkatkan tujuan hidup, kesejahteraan, pengetahuan, penerimaan, dan kemampuan untuk menolong diri sendiri.**



Keterbatasan Dukungan Sebaya

Peran dukungan sebaya memang memiliki pengaruh yang baik terhadap kesehatan mental pasien, tetapi penting juga untuk **mengingat bahwa dukungan dari sesama pasien bukan sebagai pengganti peran tenaga profesional kesehatan.**

Dukungan sebaya membantu dari sisi emosional dan pengalaman, tetapi tidak memiliki kewenangan untuk menangani kondisi klinis, seperti menetapkan diagnosis, atau memberikan intervensi medis dan psikologis tertentu.



TERIMA KASIH

“Ketika terasa berat, tidak apa-apa untuk meminta bantuan. Dukungan dari sesama pasien dapat membantu untuk menguatkanmu”

“Kehadiran dan pengalamannya dapat menjadi kekuatan dalam proses pulih orang lain”

