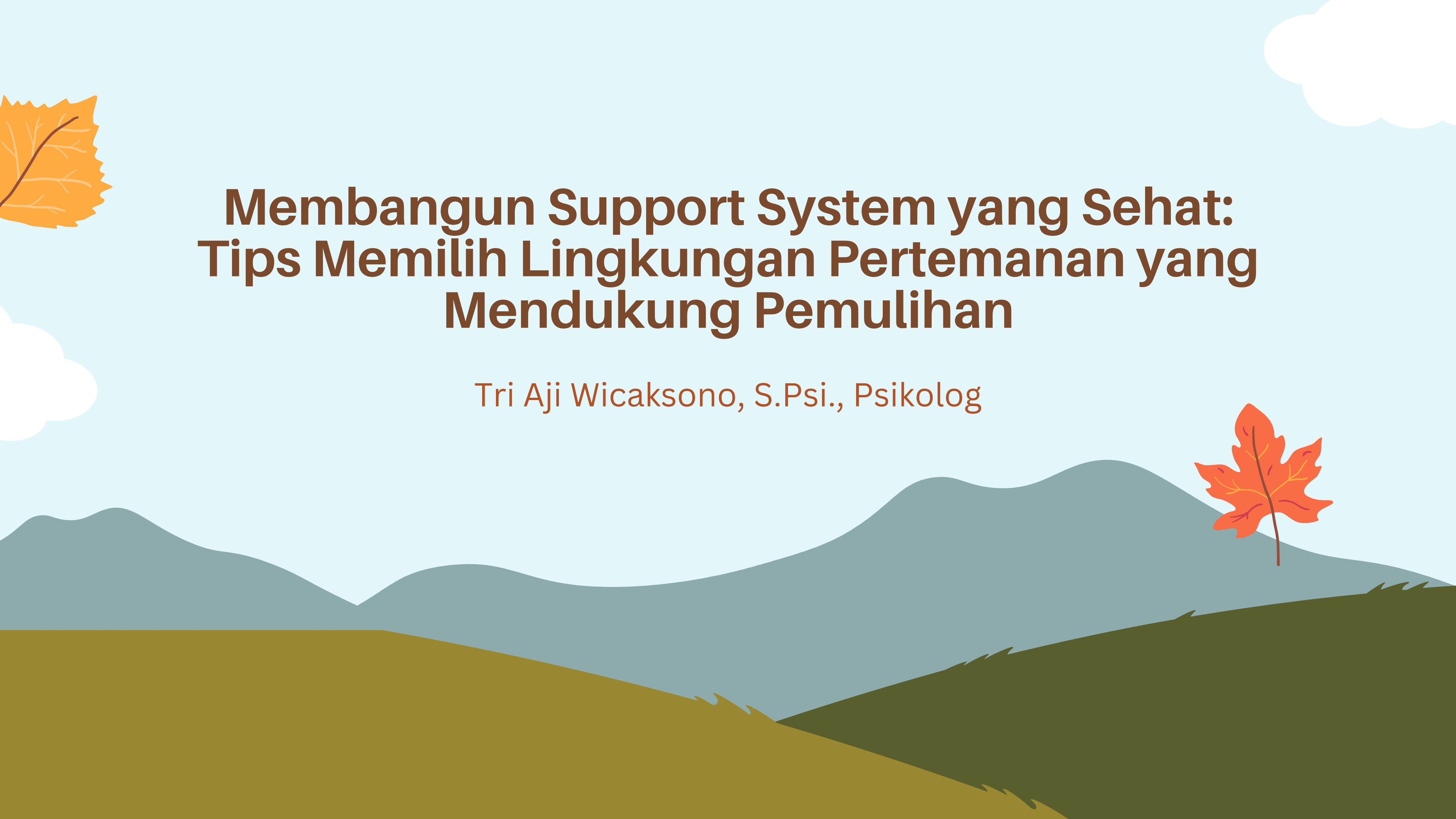
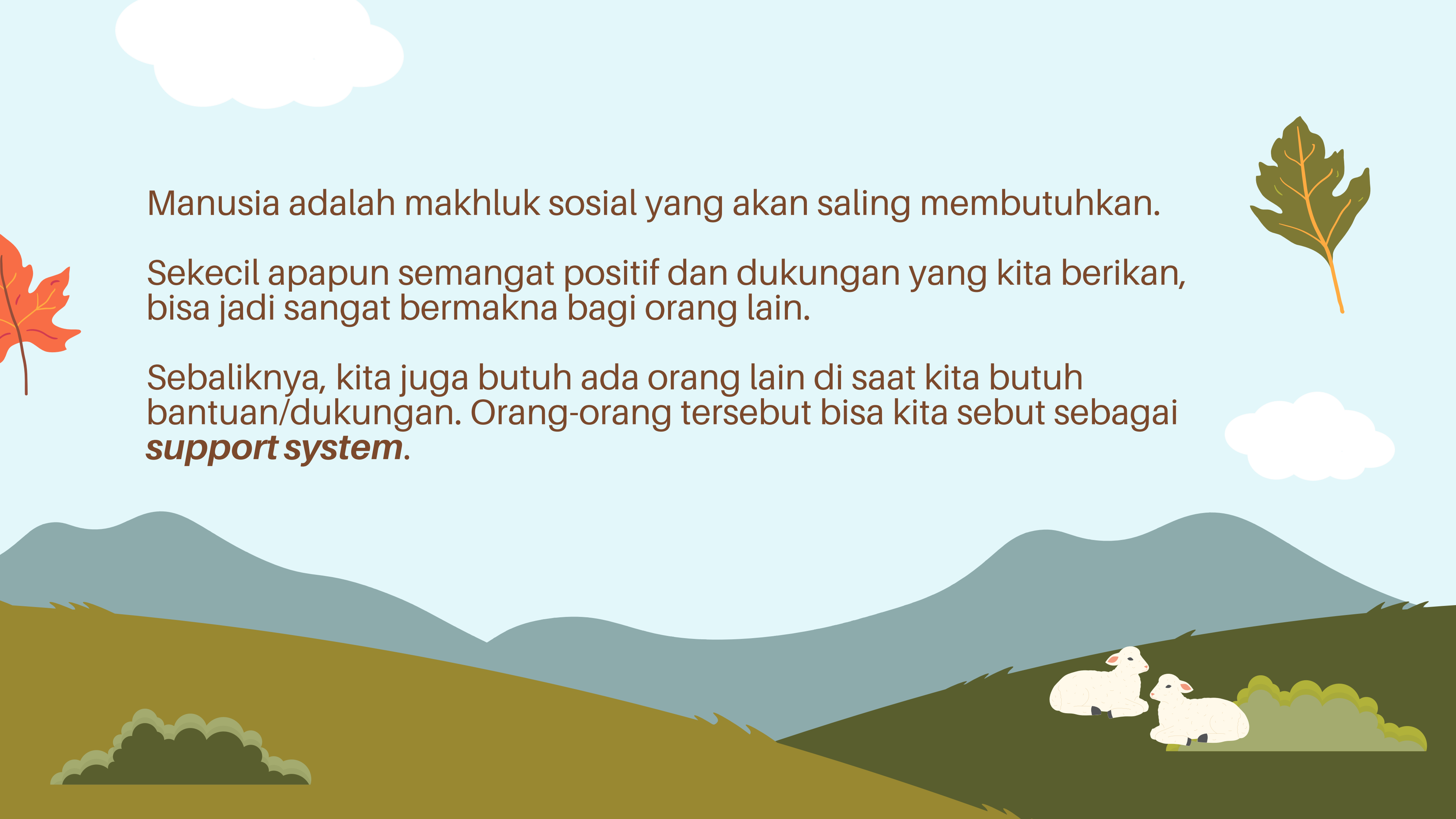




Membangun Support System yang Sehat: Tips Memilih Lingkungan Pertemanan yang Mendukung Pemulihan

Tri Aji Wicaksono, S.Psi., Psikolog



Manusia adalah makhluk sosial yang akan saling membutuhkan.

Sekecil apapun semangat positif dan dukungan yang kita berikan, bisa jadi sangat bermakna bagi orang lain.

Sebaliknya, kita juga butuh ada orang lain di saat kita butuh bantuan/dukungan. Orang-orang tersebut bisa kita sebut sebagai ***support system***.

Secara umum, ***support system*** adalah individu, kelompok, dan/atau organisasi yang mendukung seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung (Johns Hopkins Medicine).



Bentuk dukungan bisa macam-macam, seperti:

1. **Bantuan fisik atau praktikal.** Misal membantu membawakan barang, mengantarkan, membelikan makanan, transportasi, dll.
2. **Bantuan berupa sumber daya dan informasi.** Seperti bantuan pelayanan kesehatan yang mudah diakses atau informasi tentang layanan kesehatan itu sendiri.
3. **Bantuan emosional dan psikologi.** Contohnya mendengarkan tanpa menghakimi, memberikan semangat, memberikan rasa aman secara emosional, dsb.
4. **Bantuan dalam proses attitude transmission atau mengubah sikap.** Kita dibantu untuk mengambil makna atau kebijaksanaan dari sebuah kejadian. Harapannya, kita bisa memiliki pemikiran yang lebih positif di kondisi yang sulit. Bantuan ini biasanya diberikan oleh orang yang lebih berpengalaman, memiliki ilmu tentang kondisi sulit, atau orang yang lebih bijaksana.





Support system memiliki peran yang sangat besar bagi kesehatan mental.

Beberapa framework seperti **Mental Health & Psychosocial Support (MHPSS) Pyramid & International Red Cross Red Crescent (RCRC) Movement**, secara konsisten menekankan bahwa peran dukungan sosial (*support system* dalam bentuk komunitas dan keluarga) merupakan salah satu fondasi utama dari sebuah program/gerakan untuk mewujudkan kesehatan mental serta kesejahteraan (*well-being*) kolektif.

Support system berperan sebagai faktor protektif, terutama di level pencegahan masalah kesehatan mental (preventif).



Lalu apakah ada lingkungan sosial yang tidak mendukung?

Pernahkah berada di situasi seperti ini?

1. Kita cenderung merasa lelah dan tertekan ketika memikirkan perasaan kita terhadap seseorang atau lingkungan sekitar kita.
2. Kita merasa dikelilingi oleh orang-orang yang "sulit", *"impossible to deal with"*, atau yang konsisten membuat kita tidak nyaman.

Atau jangan-jangan, secara tidak sadar, kita adalah orang yang membuat orang lain berada pada situasi tersebut?



Jika kita pernah atau sedang dihadapkan pada situasi tersebut?

Mungkin kita sedang berada atau terlibat dalam lingkungan yang kurang mendukung (*toxic environment*).

Situasi ini merupakan hal yang sangat wajar kita temukan dalam realitas kehidupan sebagai manusia. Hal tersebut karena kita bertemu serta berinteraksi dengan banyak orang yang masing-masing memiliki perbedaan *value* dan pola pikir.

Hal yang pertama yang dapat kita lakukan adalah tenang, karena mungkin rasa tidak nyaman yang kita rasakan adalah respon yang wajar terhadap situasi.



Ketika kita berada di dalam lingkungan yang menurut kita kurang mendukung, bahkan *toxic*. Langkah awal yang bisa kita lakukan adalah menyadari situasi tersebut (*awareness*) sebelum menentukan langkah berikutnya.

Di situasi yang bahkan kita tidak bisa bayangkan cara penyelesaiannya, **kita selalu punya pilihan cara untuk merespon situasi.**

Mungkin kita tidak bisa mengendalikan hal di luar diri kita, tetapi kita bisa mengendalikan respon kita.

Dalam memilih pilihan respon kita, kita bisa menggunakan konsep, **TLC.**
Take it, leave it, or change it.

Take it (menerima)

Kita terima situasinya. Kita ukur diri kita apakah kita bisa berkompromi dengan situasinya dengan mempertimbangkan batas waktu tertentu.

Contoh statement:

"Situasi ini memang tidak menyenangkan, tetapi ini harus aku hadapi karena (tuliskan manfaat realistis jika bisa bertahan di situasi yang tidak nyaman)"

Misal:

"Situasi bekerja lembur ini memang tidak nyaman, tetapi ini harus aku lakukan karena semakin banyak pekerjaan yang bisa ku kerjakan maka tabunganku semakin cepat terkumpul."

Namun, perlu diperhatikan bahwa menerima ini ada batasnya. Kita harus belajar menentukan kapan kita harus melepaskan.

Pikiran yang membantu:

- Situasi ini sifatnya sementara dan silih berganti
- Dengan tujuan, rencana, dan usaha yang jelas maka masa depan akan lebih baik

Leave it (meninggalkan/melepaskan)

Biasanya kita tidak meninggalkan situasi karena kecenderungan denial bahwa masalah tersebut akan selesai dengan sendirinya. Padahal ada situasi-situasi yang mungkin tidak berubah jika kita tidak berusaha untuk mengubahnya. Oleh karena itu, jika kita tidak bisa menerima dan tidak bisa mengubahnya maka kita bisa meninggalkannya.

Contoh statement:

"Aku tidak bisa menerima situasi dan aku tidak bisa mengubahnya. Maka aku akan meninggalkannya."

Leave it ini memiliki konsekuensi hal yang kita miliki sebelumnya tidak kita miliki lagi, tetapi hal ini memberikan kesempatan bagi hal baru untuk masuk. Terkadang memang ada hal yang perlu kita iklaskan.

Change it (mengubah)

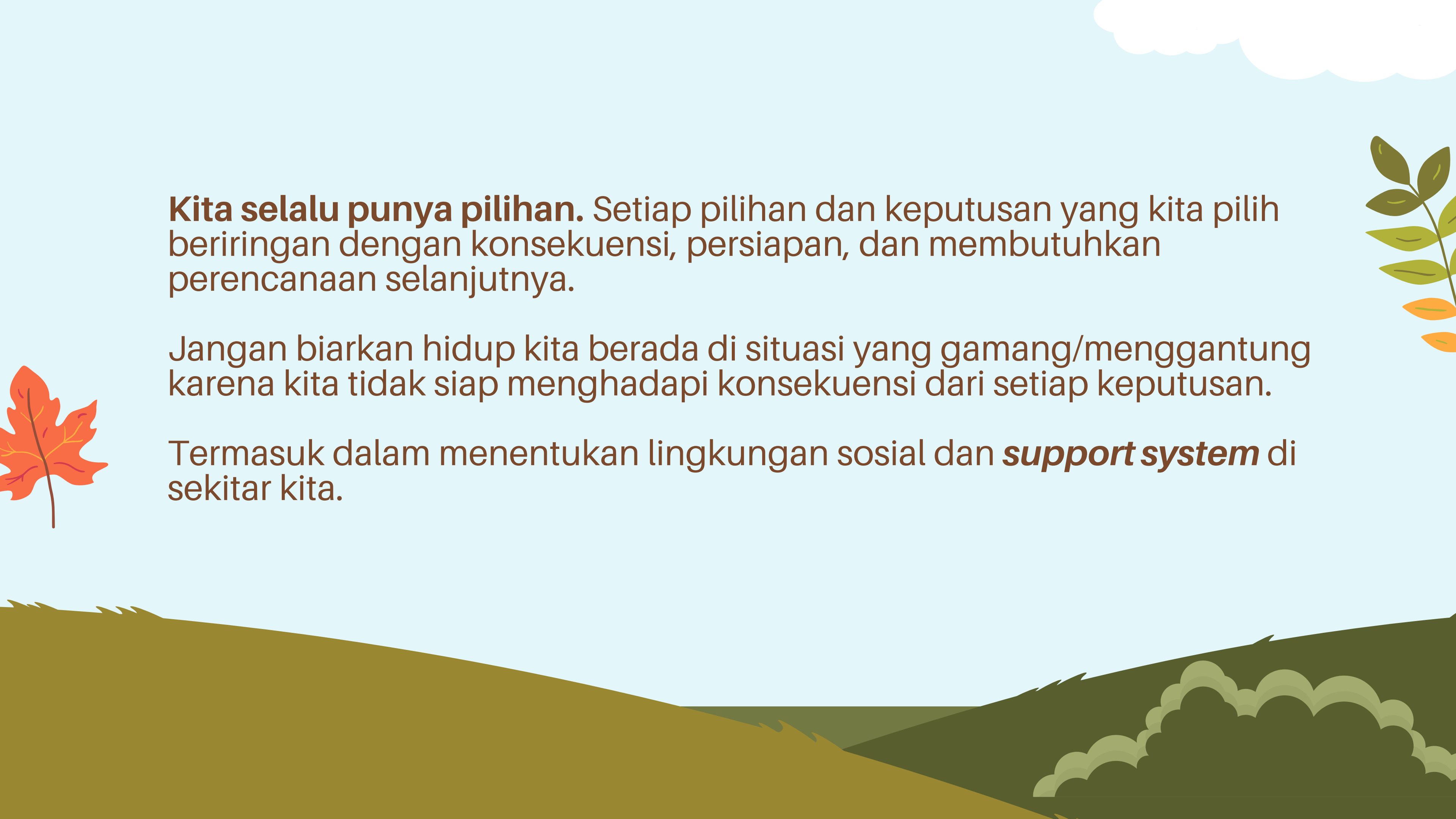
Mengubah di sini, bukan berarti kita mengubah orang lain secara langsung untuk mengikuti keinginan kita. Namun, mengubah di sini adalah kita mengubah perspektif dan sikap kita.

Kita tidak sekadar menerima atau melepaskan saja, tetapi memberi kesempatan untuk jadi lebih terbuka terhadap situasi yang tidak bisa kita kendalikan.

Contoh statement:

"Aku mengalami Dari situasi saat ini dan sumber daya yang ada, ada hal yang bisa dikelola dan diusahakan"

Perubahan biasanya membutuhkan energi dan investasi emosi yang lebih besar. Namun, jika kita bisa lebih terbuka dalam memandang situasi, kita bisa fokus pada hal yang bisa dikelola/dikendalikan dan kita bisa lebih fleksibel dalam menghadapi situasi.



Kita selalu punya pilihan. Setiap pilihan dan keputusan yang kita pilih beriringan dengan konsekuensi, persiapan, dan membutuhkan perencanaan selanjutnya.

Jangan biarkan hidup kita berada di situasi yang gamang/menggantung karena kita tidak siap menghadapi konsekuensi dari setiap keputusan.

Termasuk dalam menentukan lingkungan sosial dan ***support system*** di sekitar kita.

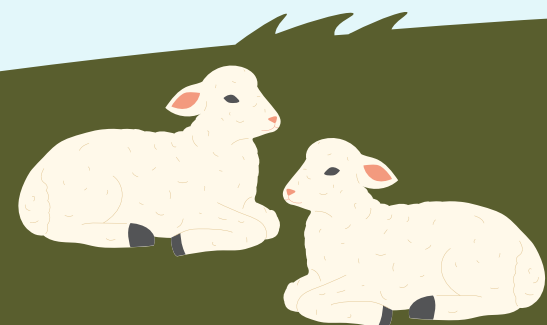
Setelah kita bisa keluar dari lingkungan yang kurang mendukung. Kita bisa mulai mengidentifikasi, apakah kita memiliki support system yang baik atau belum?

Kita bisa mulai dengan melihat orang-orang yang ada di sekitar kita. Mulai dari anggota keluarga, teman-teman, teman kerja, komunitas yang kita ikuti, atau siapapun yang mungkin kita *reach out* saat kita butuh bantuan.

Lalu, untuk setiap orang yang bisa kita sebut, silakan tanyakan pada diri kita sendiri:

- 
1. Bagaimana perasaan kita saat kita berkomunikasi dengan mereka?
 2. Apakah mereka mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan kita?
 3. Apakah saran yang mereka berikan didasarkan pada kebutuhan kita?
 4. Apakah mereka mendorong kita untuk menjadi lebih baik dibanding kemarin?
 5. Apakah mereka ikut senang ketika kita senang?
 6. Apakah mereka bisa jujur ketika kita perlu mendengarkan kebenaran yang sulit/pahit? Dsb.

NB: Pertanyaan ini merupakan referensi saja ya, bisa ditambah atau disesuaikan dengan kebutuhan karena tiap orang mungkin punya value atau prioritas yang berbeda-beda.



Bagaimana hasilnya?

Setelah menjawab 6 pertanyaan sebelumnya, kita mungkin akan menemukan bahwa beberapa orang ternyata lebih suportif daripada yang lain. Namun, bukan berarti kita harus meninggalkan hubungan dengan orang yang kurang suportif.

Tujuan dari pertanyaan di atas bukan untuk mengklasifikasikan, tetapi untuk mendapatkan gambaran tentang *support system* di sekitar kita.

Apakah semua/sebagian besar pertanyaan memiliki jawaban dengan nuansa positif?

Perluakah kita meningkatkan kedekatan kita dengan *support system* di sekitar kita?



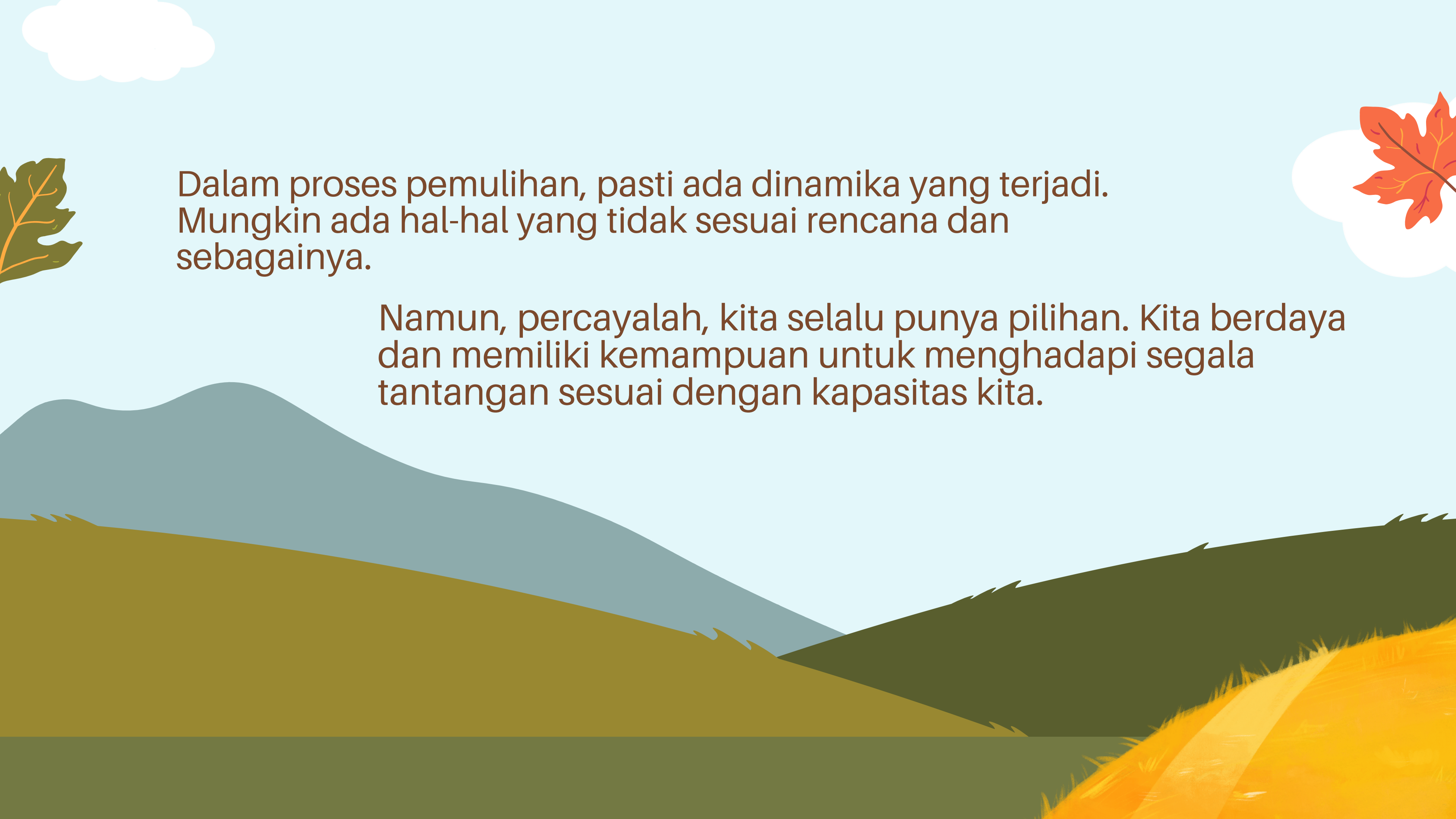
Mewujudkan *support system* yang kita butuhkan adalah peran dan tanggung jawab kita.

Kita bisa mulai dari langkah-langkah berikut:

1. **Berbicara dengan keluarga atau teman terdekat yang kita percaya.** Beri tahu mereka bahwa kita membutuhkan dukungan mereka dan tanyakan apakah mereka bersedia membantu saat kita mengalami kesulitan.
2. **Pertahankan hubungan positif.** Jalin komunikasi secara rutin dengan orang-orang terdekat atau support system kita. Berikan mereka kabar terbaru tentang kehidupan kita. Terima ajakan mereka, atau bisa juga saling berbalas cerita tentang topik-topik sederhana.
3. **Bergabung dengan kelompok atau komunitas.** Misalnya, di YHPI, kita bisa berkumpul karena memiliki perhatian yang sama, yaitu tentang kondisi fisik hipertensi paru. Kita bisa saling dukung dan saling menguatkan. Kita juga bisa mendapatkan edukasi untuk diri sendiri, keluarga, dan teman-teman kita. Sangat banyak manfaatnya ya.
4. **Menjadi *support system* bagi orang lain.** Ingat, bahwa saling dukung ini merupakan hubungan dua arah dan timbal balik. Kita perlu saling menghargai dan saling jaga satu sama lain. Mengambil peran yang setara dapat memperkuat koneksi dan mempertahankan hubungan saling support dalam jangka panjang.

Ini merupakan langkah-langkah yang bisa kita usahakan untuk mewujudkan lingkungan yang mendukung pemulihan.





Dalam proses pemulihan, pasti ada dinamika yang terjadi. Mungkin ada hal-hal yang tidak sesuai rencana dan sebagainya.

Namun, percayalah, kita selalu punya pilihan. Kita berdaya dan memiliki kemampuan untuk menghadapi segala tantangan sesuai dengan kapasitas kita.



*"Kepanikan adalah separuh penyakit. Ketenangan
adalah separuh obat. Dan kesabaran adalah permulaan
kesembuhan."*

- Ibnu Sina