



## “Artikel SEO: Pentingnya Keharmonisan Hubungan Orang Tua dan Anak”

### Description

#### \*\*Mengapa Kesepian dan Burnout?\*

Sebuah survei terbaru dari Ohio State University Wexner Medical Center di Columbus menemukan bahwa 66% dari 1.005 orang tua yang disurvei merasa kesepian dan terasing, sementara hampir 40% merasa tidak memiliki dukungan dalam peran sebagai orang tua. Menjaga tiga anak di rumah membutuhkan banyak waktu dan tenaga, sehingga sering kali orang tua kehilangan interaksi sosial dengan orang dewasa lainnya.

#### \*\*Tanda-tanda Burnout\*

62% peserta survei merasa burnout dengan tanggung jawab mereka sebagai orang tua. Kesepian dan kesepian sering kali menjadi ciri khas burnout, menurut terapis pernikahan dan keluarga berlisensi Kacey Cardwell dari Atlanta. Menjadi orang tua selama pandemi membuat tingkat burnout meningkat secara signifikan karena tuntutan untuk menjaga anak dan melakukan pekerjaan tanpa batas waktu dan tanpa istirahat.

#### \*\*Cara Mengatasi Kesepian\*

Kate Gawlik, profesor klinikal di Ohio State University College of Nursing, menyarankan orang tua untuk mencari dukungan dari komunitas sekitar mereka. Dari teman di lingkungan sekitar hingga organisasi keagamaan, bergaul dengan orang tua lain yang mengalami tantangan yang sama dapat membantu menghilangkan perasaan kesepian. Bergabung dengan kelompok positif orang tua juga dapat memberikan energi dan dukungan yang dibutuhkan.

#### \*\*Jaringan [parenting](#)\*

Menyambung dengan orang tua lain adalah prioritas untuk mengatasi perasaan kesepian dan burnout. Networking dengan orang-orang di komunitas sekitar Anda, bergabung dengan organisasi orang tua, atau bahkan kelompok positif orang tua dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan membantu orang tua merasa lebih terhubung dan didukung.

#### \*\*Endorsement by Expert\*

Kacey Cardwell menekankan bahwa menggunakan media sosial tidak cukup untuk mengatasi kesepian, karena itu tidak memberikan hubungan personal yang dibutuhkan secara langsung dengan

orang lain. Mulai dari lingkungan sekitar hingga organisasi orang tua, bergaul dengan orang tua lain dalam lingkungan yang nyata dapat memberikan dukungan dan koneksi yang jauh lebih bermakna.

### **\*\*Kesimpulan\*\***

Orang tua seperti Anne Helms sering kali merasa kesepian dan terisolasi saat mengurus anak-anak mereka. Komunitas dan dukungan dari orang tua lain adalah kunci untuk mengatasi kesepian dan burnout. Dengan berbagi pengalaman dan dukungan satu sama lain, orang tua dapat merasa lebih terhubung dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan sehari-hari dalam membesarkan anak-anak mereka.

## **Ringkasan**

Sebuah artikel dari CNN mengungkapkan bahwa banyak orang tua merasa kesepian dan terisolasi dalam peran sebagai orang tua. Sebuah survei nasional menunjukkan bahwa 66% dari 1.005 orang tua merasa kesepian, sementara hampir 40% merasa tidak memiliki dukungan dalam peran sebagai orang tua. Kesepian dan kelelahan dapat menyebabkan burnout, yang merupakan rasa kelelahan yang luar biasa. Brighten the day orang tua dengan menghubungkan dengan orang tua lain di komunitas, organisasi, atau kelompok dukungan. Bagaimana Anda mengatasi kesepian dan kelelahan sebagai orang tua? Bagikan pengalaman Anda di kolom komentar di bawah!

Sumber berita silahkan Cek di sini [Source link](#) . jangan lupa baca berita/artikel terkait melalui link di bawah. dan silahkan cek tools kehamilan terbaru dari homp.my.id yaitu tools [kalkulator kehamilan](#)