



Ibu Baru Mengungkap Rasa Bersalah karena Marah pada Bayinya

Description

Dukungan Luar Biasa untuk Ibu Baru Mengangkat Isu Penat Pada Orang Tua

Sebuah postingan di Reddit dari seorang ibu baru yang merasa kesulitan dengan tumpukan pekerjaan sebagai seorang ibu telah mendapatkan dukungan luar biasa dari ibu-ibu lain yang merasakan kesedihannya. Hal ini mencerminkan tekanan yang besar yang diberikan kepada para orang tua dewasa ini.

Teori ilmiah mendukung pengalaman yang dialami oleh para ibu, dengan studi menunjukkan bahwa wanita melakukan sekitar 4,5 jam pekerjaan rumah tangga dan peran ibu setiap hari, dibandingkan dengan laki-laki yang hanya 2,8 jam per hari di Amerika Serikat.

Meningkatnya kasus burnout pada orang tua, terutama pada ibu, diakibatkan oleh ketidakseimbangan dalam pembagian pekerjaan rumah tangga. Sebuah studi dari Ohio State menemukan bahwa 68% ibu merasa burnout dibandingkan dengan hanya 42% ayah.

Ibu baru tersebut merasa sangat tertekan karena pekerjaan berat yang diemban, juga karena pembagian pekerjaan yang tidak merata dengan suaminya. Dia merasa kesepian, terisolasi, dan sebagai seorang ibu yang gagal.

Para ibu di Reddit memberikan dukungan yang luar biasa bagi ibu baru tersebut. Mereka memberikan saran untuk membiarkan diri sendiri tenang sejenak, serta memeriksakan diri untuk menghindari kondisi seperti depresi dan kecemasan pasca melahirkan.

Dokter psikologi Dr. Becky Kennedy menekankan pentingnya merespon emosi dan kesalahan dalam mendidik anak, karena sebagai manusia, Anda akan merasa marah dan frustrasi. Yang penting adalah “memperbaiki” situasi ketika Anda kehilangan kesabaran untuk menunjukkan bahwa emosi adalah hal yang wajar, mereka aman, dan dicintai.

Tidak seorang pun yang sempurna dalam mendidik anak. Bagaimanapun, Anda bukanlah seorang orang tua yang buruk jika tidak mencapai 100% kesempurnaan setiap hari. Dan yang terpenting, Anda tidak sendirian dalam merasakan kesedihan, kelelahan, dan frustrasi dalam membesarkan anak.

Ringkasan

Seorang ibu baru merasa kesulitan dengan beban kerja ibu — dan menyalahkan dirinya sendiri atas betapa beratnya itu. Posting Reddit-nya menginspirasi dukungan yang meluap dari ibu-ibu yang merasakan kesedihannya, dan hal itu banyak menggambarkan tekanan yang berlebihan yang ditempatkan pada orangtua saat ini. Apakah Anda juga merasa tertekan dengan tugas-tugas sebagai orangtua? Bagaimana Anda mengatasi rasa lelah dan frustrasi tersebut? Berikan tanggapan 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](#)

default watermark