

Pentingnya Me-Time Bagi Seorang Ibu



Me time, atau waktu untuk memanjakan diri sering dilupakan seorang ibu. Jenuh, mudah lelah, mudah marah, mudah sakit, bahkan merasa stress pasti pernah dialami semua ibu rumah tangga. Pentingnya me time bagi ibu rumah tangga, bukan berarti mengesampingkan kodratnya sebagai seorang ibu. Manfaat me time berfungsi sebagai bentuk penyeimbang si ibu untuk memenuhi kebutuhannya seperti beristirahat dan menyegarkan diri agar kembali semangat menjalani aktifitas.

Tidur siang tanpa diganggu regekan atau sekedar membaca buku favorit bisa menjadi me time berkualitas untuk ibu dirumah. Me time di luar rumah juga perlu dicoba agar lebih fresh dan relaks misalnya pergi ke salon, spa, atau berbelanja di mall.

Ada beberapa dampak jika ibu tidak punya me time:

1. Ibu yang tidak punya me time sebenarnya sedang memendam depresi yang bisa meledak sewaktu-waktu. Ibu yang terlihat baik-baik saja di dalam, besar kemungkinan ia akan mengalami stress jika tidak diberikan kesempatan untuk me time.
2. Seorang ibu yang depresi dengan segala aktifitasnya, akan melampiaskan kemarahannya kepada anak-anaknya. Hal ini akan memperburuk hubungan anak dengan ibunya. Anak menjadi takut dan tertekan dengan sikap ibunya yang sebenarnya bukan kesalahan dari anaknya.
3. Ibu yang kurang me time akan sering menggerutu karena ada rasa ketidakpuasan yang dipendamnya. Ia merasakan penat yang harus dipendam sendiri akibat aktivitas di rumah yang begitu padat. Oleh karena itu, diperlukan pengertian dan kerjasama dari suaminya agar beban pekerjaan di rumah tangga tidak dibebankan sepenuhnya kepada istrinya.

Dengan me time ini, bisa disimpulkan bahwa untuk membahagiakan anggota keluarganya, seorang ibu harus bahagia terlebih dahulu dengan dirinya sendiri. Ibu yang merawat dirinya sendiri akan mampu merawat orang lain. Tentunya hal itu memerlukan perasaan bahagia pada dirinya.