

Mom-Shaming: Dampak dan Cara Menghadapinya



"Kalau tidak melalui proses melahirkan normal berarti belum merasakan seutuhnya jadi Ibu", "Sekolah tinggi-tinggi kok hanya menjadi ibu rumah tangga?", "Kok tega bekerja seharian meninggalkan anak di rumah bersama pengasuh?", "Kok anaknya diberi MPASI bubur bukan BLW?"

Sebagai seorang Ibu tentunya kalimat-kalimat tersebut sudah tidak asing lagi di telinga. Berbagai komentar dan opini mengenai pengasuhan anak tentunya sudah sering dilontarkan terhadap sosok ibu setiap harinya. Opini berbentuk kritik yang diberikan kepada seorang ibu mengenai pilihan cara pengasuhan yang dijalankan tanpa mempertimbangkan latar belakang keluarga, finansial, budaya, dll ini merupakan bentuk *bullying* terhadap ibu yang dikenal dengan istilah *Mom-Shaming*.

Dalam kenyataan sehari-hari tentunya sudah tidak asing apabila kita mendengar keluhan seorang ibu mengenai komentar dari mertua, orang tua, tetangga, ataupun teman-temannya mengenai pola asuh yang dijalankan. Selain itu, di zaman sekarang ini, dengan adanya berbagai *platform* media sosial, para Ibu juga banyak menerima komentar berkonten mom-shaming di dunia maya. Paling mudah kita bisa melihat kolom komentar di media sosial para ibu yang kebetulan *public figure* berisi pendapat-pendapat netizen yang seringkali tergolong kurang menyenangkan dan menyakitkan hati.

Pada tahun 2017, *University of Michigan* melakukan *survey* untuk topik *mom-shaming* terhadap 475 ibu yang memiliki balita. Hasil dari penelitian ini cukup mengejutkan. 62% dari partisipan penelitian mengaku bahwa mereka pernah mengalami *mom-shaming*. Para

partisipan penelitian tersebut juga mengatakan bahwa setidaknya mereka mendapatkan kritik berkonten *mom-shaming* dari 2-3 sumber. Sumber terbanyak pemberi kritik terhadap Ibu dari hasil penelitian ini adalah orangtua kandung. Kedua adalah suami, dan ketiga adalah mertua. Sisanya kritik terhadap Ibu juga seringkali diberikan oleh teman, orang tidak dikenal di media sosial, atau ibu-ibu lain di situasi publik seperti di taman bermain. Dari hasil penelitian ini juga didapatkan beberapa topic yang paling sering dijadikan bahan untuk melakukan *mom-shaming* adalah pendisiplinan, nutrisi, kebiasaan tidur anak, dan ASI (*direct breastfeeding*) vs pemberian botol.

Secara umum maraknya *mom-shaming* ini dapat berdampak negatif bagi para ibu. Dampak paling utama dari *mom-shaming* adalah membuat seorang ibu kehilangan rasa percaya diri bahwa Ia mampu mengasuh anaknya dengan baik sehingga rentan merasa bahwa dirinya adalah ibu yang buruk. Hal tersebut tentunya akan memengaruhi pengasuhan anak sehari-harinya, menjadi sumber stress bagi para ibu, dan juga menjadi pemicu *baby blues*, *post partum depression*, bahkan memengaruhi kesehatan fisik.

Oleh sebab itu sebagai Ibu tentunya perlu memiliki bekal yang kuat dalam menghadapi *mom-shaming* ini. Beberapa hal yang bisa dilakukan adalah menerima dengan ikhlas bahwa tidak ada ibu yang sempurna, sering bergaul dengan orang-orang yang positif, berhenti melihat rumput tetangga yang dirasa lebih hijau terutama di media sosial, dan tentunya selalu ingat bahwa yang mengerti hal terbaik untuk anak adalah ibunya sendiri, bukan orang lain. Selain itu, lebih penting lagi para ibu juga perlu terus berpikir positif dan terus belajar mengenai pengasuhan dari sumber-sumber yang tepat, seperti pendapat ahli, buku, serta juga artikel ilmiah sehingga memupuk rasa percaya diri mengenai keputusan pengasuhan yang dijalankan tanpa harus terganggu dengan opini-opini dari orang lain.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/mom-shaming-dampak-dan-cara-menghadapinya.html>