

Menjadi Ibu Bahagia dan Bebas *Burnout* berdasarkan Amsal 31:10-31

Novie Santoso, Yanto Paulus Hermanto

Sekolah Tinggi Teologi Kharisma

noviesantoso04@gmail.com, yantopaulush@gmail.com

Abstract

The role of a housewife with endless routines and activities makes a mother unhappy and can experience burnout. The purpose of this study is to find the secret in Proverbs 31:10-31 and find practical ways that can be applied by today's mothers to be happy and free from burnout. A qualitative approach used through literature review and exposition of Proverbs 31:10-31. The results of the study indicate that a mother is happy and free from burnout if her life is in accordance with the principles and practical ways contained in Proverbs 31:10-31. The findings of this study are highly significant and will help housewives have a meaningful, happy and burnout-free life.

Key words: *burnout, happy, mother, Proverb 31:10-31, woman*

Abstrak

Peran seorang ibu rumah tangga dengan rutinitas dan kesibukan yang tidak habis-habisnya menjadikan seorang ibu tidak bahagia dan bisa mengalami *burnout*. *Burnout* adalah kondisi kelelahan fisik maupun mental akibat tekanan yang berkepanjangan. Tujuan penelitian ini untuk menemukan rahasia dalam Amsal 31:10-31 dan menemukan cara praktis yang dapat diterapkan oleh ibu masa kini agar menjadi bahagia dan bebas *burnout*. Metode penelitian yang dilakukan oleh penulis yakni pendekatan kualitatif melalui kajian pustaka dan eksposisi Amsal 31:10-31. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seorang ibu yang berbahagia dan bebas *burnout* jika hidupnya sesuai dengan prinsip-prinsip dan cara-cara praktis yang termuat dalam Amsal 31:10-31. Hasil penelitian ini sangat penting dan akan menolong para ibu rumah tangga memiliki hidup yang bermakna, bahagia dan bebas dari *burnout*.

Kata kunci: Amsal 31:10-31 , bahagia, ibu, *burnout*, wanita

PENDAHULUAN

Impian seorang wanita setelah menikah adalah mengandung dan memiliki anak. Menurut Betsy E Caram, seorang penulis dan isteri gembala, menjadi seorang ibu adalah berkat yang diterima seorang wanita, sebuah hak istimewa dan tanggung jawab terbesar seorang wanita¹. Tapi ternyata untuk menjadi orang tua, terlebih menjadi seorang ibu bukanlah tugas yang mudah. Seorang psikolog anak, remaja dan keluarga, Novita Tandry, memiliki *quote parenting*-nya yang selalu ada di setiap tayangan video di channel YouTube miliknya, "*The hardest job you will ever love*"². Menjadi orang tua, terlebih menjadi ibu bukan hal yang mudah, tetapi akan menyenangkan untuk dijalani. Sebagai orang yang menerima berkat, seorang wanita layak untuk bersyukur dan berbahagia ketika menjalankan peran sebagai ibu, tapi ada wanita yang merasakan kesusahan menjadi seorang ibu.

Ada beberapa perbedaan ibu-ibu dulu dengan ibu masa kini atau sering dikenal dengan ibu milenial³. Bagi ibu di era digital sekarang ini, pekerjaan rumah dilimpahkan pada asisten rumah tangga, urusan anak diserahkan kepada *baby sitter* dan urusan pendidikan anak diserahkan kepada sekolah atau tempat les⁴. Saskhya Aulia, seorang psikolog berpendapat, makin majunya teknologi informasi tidak hanya serba mudah tetapi juga menjadi tantangan bagi ibu-ibu zaman milenial, informasi yang mereka dapatkan justru menyebabkan kebingungan dan keraguan bagi para ibu sehingga mereka mulai membandingkan tentang pola pengasuhan, status keuangan, ukuran kebahagiaan mereka, termasuk keinginan untuk menjadi sempurna yang membuat mereka stres, mudah marah dan baper⁵. Seiring perkembangan zaman, terjadi pergeseran pola pikir seorang ibu yang mempengaruhi pola asuh mereka, termasuk hal-hal yang membuat ibu zaman sekarang menjadi mudah stres.

Sekarang ini dikenal istilah *mommy burnout* yang menyatakan kondisi kelelahan yang berat dalam mengurus anak⁶. Menurut Fadhli Makarim, seorang dokter dari Halodoc, gejala paling umum dari kondisi *mommy burnout* ini

¹ Betsy E Caram, *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab* (Jakarta: Voice of Hope, 2020), 35.

² Channel *YouTube* Happy Parenting Novita Tandry

³ Ibu milenial adalah ibu yang lahir pada rentang tahun 1980-1994
<https://id.theasianparent.com/bunda-milenial>

⁴ "Perbedaan Ibu Jaman Dulu Dan Jaman Sekarang," *Fimela*.

⁵ Fadhila Auliya Widia Putri, "Disebut Sebagai Generasi Stres, 3 Kecemasan Ini Sering Dialami Bunda Milenial," *TheAsianparent*.

⁶ Fadhli Rizal Makarim, "Penyebab Burnout Yang Dialami Oleh Ibu Rumah Tangga," *Halodoc*.

diantaranya rasa lelah yang sangat berat baik fisik maupun psikis, mudah marah, merasa putus asa, merasa bersalah karena tidak menjadi ibu yang baik, sulit tidur dan menurunnya nafsu makan dan merasa kesal dengan suami dan anak⁷. Tugas yang begitu banyak dan tak ada batas waktu menyebabkan banyak ibu merasakan tekanan fisik dan psikisnya ketika menjalankan tanggung jawabnya dalam mengurus rumah tangga.

Amsal 31:10-31 mencatat ada seorang isteri yang cakap, ia dipuji oleh suami dan anaknya, bahkan tertulis “Anak-anaknya bangun, dan menyebutnya berbahagia,...” Perikop ini menggambarkan seorang isteri yang ideal, berbudi luhur dan berani sehingga menurut Ji Seong Kwon, perikop ini banyak ditafsirkan dari berbagai perspektif serta relevansi yang dapat berguna bagi keluarga Kristen⁸. Oleh karena itu penulis ingin melihat apa rahasia dan keistimewaan wanita dalam perikop ini, sehingga ia dapat menjalankan berbagai tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang ibu.

Sudah ada penelitian yang dilakukan terkait dengan Amsal 31:10-31, diantaranya penelitian untuk menemukan peran isteri yang cakap dalam keluarga Kristen oleh Kezia Verena⁹; bagaimana peran isteri yang cakap oleh VA. Koyongian, dkk¹⁰; menemukan figur isteri yang bijak dalam membina rumah tangga Kristen oleh F.Siagian¹¹; mencari makna isteri yang cakap oleh Rumiati¹². Fokus penelitian-penelitian sebelumnya adalah sosok isteri yang cakap.

Memang tidak ada sekolah atau kursus untuk belajar menjadi seorang ibu. Tetapi dengan belajar dari Alkitab, seorang ibu dapat belajar dari sosok-sosok teladan. Dengan mengambil rumusan masalah bagaimana sosok ibu dalam Amsal 31:10-31 menjalankan perannya sebagai ibu? Apa yang membuat ia disebut berbahagia? Penelitian ini bertujuan untuk menemukan rahasia dan keistimewaan yang dimiliki oleh sosok ibu dalam Amsal 31:10-31 dan apa tindakan praktis yang dapat dilakukan oleh seorang ibu jaman *now* sehingga bisa terhindar dari *burnout*

⁷ Makarim, “Penyebab Burnout Yang Dialami Oleh Ibu Rumah Tangga.”

⁸ Gracia Margaretha 1Angkouw and Martina 2Novalina, “Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab,” *Magnum Opus* 3, no. 2 (2022): 81–82.

⁹ Kezia Verena, “Peranan Isteri Yang Cakap Dalam Keluarga Kristen Menurut Amsal 31:10–31,” *Redominate Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristiani* 2, no. 2 (2020).

¹⁰ 3Samuel David Soumokil Vanny Aneke Koyongian, 2Getruida Boham, “Peranan Istri Yang Cakap Berdasarkan Amsal 31:10-31” (n.d.).

¹¹ Ferreddy Siagian, “Figur Istri Yang Bijak Dalam Membina Rumah Tangga Kristen Bahagia Menurut Amsal 31:10-30,” *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia* 4, no. 12 (2019): 104–116.

¹² Rumi Yati, “Makna Isteri Yang Cakap Menurut Kitab Amsal 31:10-31,” *Journal Kerusso* 2, no. 2 (2017): 31–37.

dan bahagia ketika menjalankan tugas dan peran sebagai seorang ibu. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang fokus pada bagaimana peran isteri yang cakap, penelitian ini berfokus pada bagaimana peran dan keistimewaan itu dapat dikaitkan dengan kesehatan mental seorang ibu untuk menghindari *burnout*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran dan menjadi teladan bagi seorang ibu untuk dapat menjalankan perannya sebagai ibu yang berbahagia dan dapat juga dijadikan bahan pengajaran di wadah-wadah kaum ibu khususnya dan gereja-gereja pada umumnya.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan studi pustaka dari jurnal-jurnal, buku-buku, dan artikel yang memiliki kaitan dengan topik penelitian ini. Pertama penulis mencari data mengenai faktor penyebab seorang ibu mengalami burnout dan apa yang dapat membuat seorang ibu berbahagia, kedua menemukan faktor yang mempengaruhi ibu dalam Amsal 31:10-31 ini dapat menjalankan perannya dengan bahagia, ketiga, data yang didapatkan kemudian melewati proses penyederhanaan, pemilihan dan pemfokusan. Data yang tidak relevan akan disaring agar hanya informasi penting saja yang dipertahankan dan kemudian disajikan dalam bentuk narasi. Dari penyajian data inilah diambil suatu kesimpulan sesuai dengan tujuan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seorang Ibu yang Bahagia

Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan ibu sebagai wanita yang sudah melahirkan, juga sebutan untuk wanita yang telah bersuami¹³. Setiap Wanita yang sudah melahirkan seorang anak ataupun mengadopsi seorang anak pasti disebut ibu dan ia harus menjalankan perannya sebagai seorang ibu. Perubahan peran ini membuat seorang wanita memiliki tugas dan kewajiban baru dalam kehidupan kesehariannya¹⁴. Tugas seorang ibu tidak terbatas pada urusan anak saja, tetapi juga suami dan rumah tangga belum lagi jika ibu memiliki pekerjaan diluar rumah.

¹³ "No Title," *Kbbi.Web.Id*, accessed July 9, 2024, <https://kbbi.web.id/ibu>.

¹⁴ Sariestya Rismawati and Siti Saadah Mardiah, *MENJADI IBU BAHAGIA*, 1st ed. (Eureka Media Aksara, 2022), 2.

Kata bahagia dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia digambarkan sebagai kondisi atau rasa senang, tenteram serta bebas dari segala yang menyusahkan¹⁵. Menurut Zia, ketika seorang ibu dapat memberdayakan dirinya sehingga dapat memberi manfaat bagi suami dan anak-anaknya, itulah kunci bahagia¹⁶. Seorang ibu akan merasa berarti ketika dapat memberi dan melayani suami dan anak-anaknya. Richardson dalam buku “Menjadi Seorang Ibu”, mengatakan bahwa mengorbankan diri untuk kepentingan anak-anaknya serta mempunyai pemikiran bahwa apa yang dia kerjakan dalam keluarga atau lingkungannya adalah demi anaknya merupakan gambaran seorang ibu yang baik. Oleh karena itu akan sangat mengherankan bila seorang ibu merasa tidak bahagia ketika mengurus anak-anaknya¹⁷. Hal ini diperkuat juga oleh Caram, ia berpendapat bahwa seorang ibu dengan gembira akan berkorban dengan cara mengesampingkan kesukaan dan kepentingannya sendiri biarpun itu tidak nyaman, demi untuk kebahagiaan keluarganya¹⁸. Seorang ibu akan merasa bahagia ketika ia dapat memberikan apa yang dia miliki seperti keinginan pribadi, waktu dan kemampuan serta kreatifitas yang dimilikinya bagi keluarganya.

Meski idealnya ibu merasa bahagia saat melayani keluarga, kenyataannya tidak semua ibu merasakan hal tersebut. Tuntutan peran ganda, sebagai pengurus rumah tangga dan pekerja seringkali menimbulkan kelelahan dan tekanan yang tinggi. Harapan agar ibu selalu gembira, sabar, dan penuh pengorbanan juga menjadi beban yang membuat banyak ibu merasa tidak cukup baik jika tidak bisa memenuhinya. Akibatnya, banyak ibu yang mengalami *burnout*, merasa tertekan, bahkan kehilangan kebahagiaan karena kurangnya waktu untuk diri sendiri.

Burnout

Pada tahun 1970, seorang psikolog AS bernama Herbert Freudenberger menyebut kali pertama istilah *burnout*, yaitu sebagai salah satu bentuk dari *stress* berat pada profesi dokter dan perawat¹⁹. Setelah itu banyak yang menggunakan istilah *burnout* ini untuk mengidentifikasikan suatu kondisi dimana terjadi

¹⁵ “No Title,” *Kbbi.Web.Id*, accessed July 9, 2024, https://kbbi.web.id/bahagia#google_vignette.

¹⁶ Nabila Ghaida Zia, *Mom’s Productivity Hacks*, Digital. (Bandung: Pastel Books, 2022), 6.

¹⁷ Heryanti Satyadi, Esther Setiawati, and Krisna Dewi Maharti, *Menjadi Seorang Ibu*, ed. Jarot Wijanarko (Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2019), 10.

¹⁸ Caram, *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab*.

¹⁹ Magdalena Ayu Agustin and Diana Rahmasari, “Burnout Pada Ibu Peran Ganda Burnout in Dual Role Mothers Abstrak,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023): 919.

kelelahan dan kejenuhan di banyak bidang²⁰. *Burnout* pada orang yang memiliki anak diartikan sebagai kondisi dimana orang tua mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional yang parah yang disebabkan adanya tekanan dan tuntutan dalam mengasuh anak, ini terjadi ketika orang tua merasa lelah, frustrasi berkepanjangan dan tidak sanggup menghadapi tugas mengasuh anak²¹. Seorang ibu tercatat lebih rentan mengalami *burnout* daripada seorang ayah²². Mereka merasa tugas orang tua sebagai tuntutan dan membuat mereka merasa terisolasi²³. Dalam menjalani perannya, seorang ibu dapat mengalami kelelahan yang sangat pada fisik dan psikisnya.

Beberapa hal yang dapat menyebabkan *burnout* pada ibu adalah karena tugas dalam mengasuh anak dirasa terlalu berat dan tak pernah habis, minimnya dukungan dari pasangan atau keluarga dan waktu untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan diri sendiri kurang²⁴. Hubert dan Ajoulat dalam hasil penelitiannya menulis, bahwa masalah *burnout* yang dialami seorang ibu berakar pada ketakutan mereka tidak dapat berperan dengan baik bagi anak-anaknya, oleh karena itu mereka menginvestasikan seluruh waktunya dan ingin menjadi sempurna, ini yang membuat kelelahan fisik dan emosional bagi para ibu²⁵. Ditambah lagi dengan kekuatiran akan masa depan sang anak yang juga menambah tekanan pada ibu²⁶. Keinginan seorang ibu menjadi sempurna bagi anak-anaknya malah membuat tekanan yang berat bagi para ibu yang dapat menyebabkan *burnout*.

Menurut Ashley dalam *American Psychological Association*, *parental burnout* dapat meningkatkan risiko orang tua melakukan penganiayaan terhadap anak. Dalam situasi yang lebih serius, kondisi ini bahkan dapat menimbulkan keinginan untuk bunuh diri²⁷. Penelitian oleh Reig dan Julian semakin memperkuat temuan ini dengan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara keinginan untuk

²⁰ JJ Fidela Asa, *Mengenal Parental Burnout Dan Pengaruhnya Pada Anak* (Yogyakarta: Elementa Media, n.d.), 15.

²¹ Asa, *Mengenal Parental Burnout Dan Pengaruhnya Pada Anak*.

²² Carla Pramudita Susanto, "Parental Burnout, Stres Yang Tidak Biasa Saat Mengasuh Anak," *Hellosehat*.

²³ "Majority of Parents Experience Isolation, Loneliness and Burnout, Survey Reveals," *News Medical & Life Sciences*.

²⁴ Asa, *Mengenal Parental Burnout Dan Pengaruhnya Pada Anak*.

²⁵ Sarah Hubert and Isabelle Aujoulat, "Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up," *Frontiers in Psychology* 9, no. JUN (2018): 7.

²⁶ Hubert and Aujoulat, "Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up."

²⁷ Ashley Abramson, "The Impact of Parental Burnout," *American Psychological Association* 52, no. 7 (2021): 36.

bunuh diri dan tingkat *burnout* yang dialami²⁸. Hal ini menunjukkan bahwa burnout bukan hanya masalah individu, tetapi juga berpotensi membahayakan kesejahteraan anak dan keluarga secara keseluruhan.

Wanita dalam Amsal 31:10-31

Kitab Amsal memberikan pandangan yang luas dalam kehidupan, berisi prinsip-prinsip praktis untuk kehidupan yang stabil dan bahagia. Dimulai dengan seorang ayah dan ibu yang mendidik putera mereka dan diakhiri dengan kehidupan pasangan yang bahagia, berhasil dan sejahtera²⁹. Amsal dalam Alkitab berisi petunjuk-petunjuk praktis yang berguna jika diterapkan dalam kehidupan termasuk dalam menggambarkan kriteria wanita yang ideal.

Perikop ini menampilkan seorang isteri yang *eset hayil*, menunjukkan karakter berbudi luhur yang luar biasa karena tingkah laku dan aktivitasnya sepanjang hidupnya³⁰. Apakah seorang isteri dalam Amsal 31:10-31 ini tokoh nyata atau hanya gambaran isteri ideal? Dapatkah seorang wanita memenuhi kriteria ini? Menurut Crook, gambaran isteri ideal dalam Amsal 31 bukanlah kehidupan nyata wanita Israel, melainkan hanya sebuah bahan pengajaran bagi wanita yang akan menikah dan sebagai pedoman bagi seorang pria untuk mencari isteri³¹. Harapan orang Israel akan seorang isteri yang berharga tergambar dalam perikop ini. Tetapi menurut Angkouw, dkk Amsal 31:10-31 ditafsirkan sebagai keadaan yang nyata dalam sejarah, sebab itu beberapa penafsir mencoba mencari tahu jati diri wanita ini melalui berbagai studi³². Waltke juga menyebut bahwa gambaran wanita dalam Amsal 31 ini adalah wanita nyata³³. Penulis mencoba melihat dari sudut pandang pendapat yang menganggap isteri yang cakap ini memang nyata dimana ia memiliki keistimewaan yang bisa dijadikan teladan oleh para ibu zaman modern.

²⁸ Javier Esparza Reig and Martin Julian, "Association between Suicidal Ideation and Burnout: A Meta-Analysis," *Taylor & Francis* 48, no. 10 (2024).

²⁹ Robin Gallaher Branch, "Proverbs 31:10-31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage," *Koers - Bulletin for Christian Scholarship* 77, no. 2 (2012): 2.

³⁰ Branch, "Proverbs 31:10-31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage."

³¹ 1Agus Kriswanto and 2Juliana Sianturi, "Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31," *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 168.

³² 1Angkouw and 2Novalina, "Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab."

³³ Vincentius Doni 1Erlangga Satriawan and Nikolas 2Kristiyanto, "Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa," *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2022): 509–530.

Tugas dan Peran yang Dilakukan Wanita dalam Amsal 31:10-33

Perempuan ini berperan sebagai penolong bagi suaminya dalam menjalankan tanggung jawab rumah tangga, suaminya percaya kepadanya. Ia melakukan banyak tugas rumah tangga. Seorang istri yang baik memainkan peran krusial dalam mendukung kesejahteraan keluarga dan memperkuat landasan kepercayaan dalam hubungan rumah tangga yang bahagia.

Menyediakan Makanan Bagi Seisi Rumahnya

Seorang istri yang ideal memprioritaskan keluarga dan bersedia berkorban demi suami dan anak-anaknya. Amsal 31:15a menggambarkan sosok ini sebagai isteri yang bangun lebih awal daripada anggota keluarga lainnya untuk mempersiapkan diri serta memenuhi kebutuhan makan mereka. Tindakan ini mencerminkan ketekunan dan komitmen istri terhadap kesejahteraan dan kebahagiaan keluarga. Gorman menyatakan bahwa seorang istri yang bijaksana dan cekatan akan bangun pagi-pagi untuk segera mengurus berbagai keperluan keluarga³⁴. Ketekunan dan prioritas pada kebutuhan keluarga menunjukkan pengabdian seorang istri yang baik dalam menciptakan rumah tangga yang bahagia.

Membagi Tugas Kepada Pelayan dan Mengawasi Rumah Tangganya

Dalam Amsal 31:15b, istri yang bijaksana membagi tugas rumah tangga kepada pelayannya, mencerminkan kemampuannya dalam mengelola sumber daya dengan efisien. Dengan delegasi yang tepat, ia tidak hanya mengandalkan dirinya sendiri tetapi melibatkan orang lain untuk mencapai tujuan bersama. Sementara itu, dalam ayat 27, istri tersebut dengan cermat mengawasi rumah tangganya, memperhatikan setiap detail dalam pelaksanaan tugas yang diberikan. Ia memastikan bahwa semua aspek kehidupan rumah tangga berjalan dengan baik. Hal ini menunjukkan peran aktifnya sebagai pengelola yang menjaga kesejahteraan rumah tangga melalui pengawasan yang teliti dan pengelolaan yang bijaksana.

Membantu Perekonomian Keluarga

Dalam konteks bahasa Ibrani, istilah "keuntungan" (ayat 11) diterjemahkan sebagai "rampasan," yang menggambarkan istri sebagai figur yang berperan sebagai pejuang yang memberikan kontribusi signifikan terhadap kesejahteraan keluarga³⁵. Meskipun tidak memegang peran utama sebagai penyokong finansial

³⁴ Riste Tioma ISilaen et al., "Proverbs 31:10–31: The Significance of A Qualified Wife As A Noble Woman," *European Journal of Theology and Philosophy* 4, no. 2 (2024): 15.

³⁵ ISilaen et al., "Proverbs 31:10–31: The Significance of A Qualified Wife As A Noble Woman," 13.

keluarga, istri ini tetap memberikan dukungan ekonomi melalui pekerjaan yang dilakukannya. Dalam ayat 13-14, ia terlibat dalam kegiatan menenun untuk memenuhi kebutuhan rumah tangganya, termasuk mempersiapkan pakaian untuk dirinya, suami, dan anak-anaknya, bahkan hingga menjual hasil tenunannya untuk mendapatkan penghasilan (ayat 24a). Digambarkan sebagai "kapal dagang" (ayat 14a), yang merujuk pada pedagang yang memperdagangkan barang dalam jumlah besar, istri ini tidak hanya menjual produknya di pasar lokal, tetapi juga mengeksponnya untuk memperoleh keuntungan yang lebih besar³⁶. Istri ini menunjukkan kombinasi antara keterampilan, ketekunan, dan kewirausahaan dalam mendukung kesejahteraan keluarga secara finansial.

Mendukung Pekerjaan Suaminya

Wanita ini memberikan dukungan dan membuat suaminya dihormati di pintu gerbang kota. Terjemahan Septuaginta menekankan status suami, yang digambarkan sebagai yang terkenal dan diperhatikan dari segala arah. Kehadiran di gerbang kota bukan untuk bersantai, melainkan untuk berpartisipasi dalam dewan kota. Istilah "synhedrion" merujuk pada dewan lokal yang berperan penting dalam mengatur aspek sosial dan politik masyarakat pada masa itu³⁷. Istri yang bijaksana tidak hanya mendukung suaminya secara pribadi tetapi juga berperan dalam meningkatkan status sosial dan kehormatan keluarga di masyarakat.

Rahasia dan Keistimewaan yang Dilakukan dan Wanita dalam Amsal 31:10-33

Wanita ini tidak melakukan aktivitas hanya sekali melainkan sepanjang kehidupannya bahkan menjadi pola hidupnya³⁸. Selain cakap, dan berbudi luhur, ia juga pandai menciptakan rumah yang menyenangkan sehingga anggota keluarganya betah di rumah³⁹. Pada ayat 13, menggambarkan isteri yang bekerja dengan tangannya, menurut Alter, ungkapan senang bekerja dengan tangannya bisa dipahami sebagai perbuatan yang dilakukan dengan sukarela dan senang hati oleh tangannya sendiri⁴⁰. Pada ayat 15 menunjukkan bahwa wanita ini seorang dari

³⁶ 1Silaen et al., "Proverbs 31:10-31: The Significance of A Qualified Wife As A Noble Woman," 15.

³⁷ 1Silaen et al., "Proverbs 31:10-31: The Significance of A Qualified Wife As A Noble Woman," 14.

³⁸ Branch, "Proverbs 31:10-31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage."

³⁹ 1Erlangga Satriawan and 2Kristiyanto, "Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa."

⁴⁰ 1Angkouw and 2Novalina, "Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab."

kalangan elit tapi ia tak segan membantu dalam urusan perekonomian keluarga. Tugas dan peran dijalankan dengan penuh sukacita, ia begitu mengasahi keluarganya yang terwujud dalam tanggung jawabnya dalam urusan rumah tangga.

Menurut Satriawan dan Kristiyanto, pinggang pada ayat 17 menggambarkan bagian tubuh yang penting untuk bekerja, ini menyatakan ia tidak pernah kehilangan kekuatan dan semangat dalam demi keluarganya. Ayat 20 memperlihatkan kepeduliannya kepada orang di sekitarnya, terutama yang miskin. Ayat 21, ia percaya diri menghadapi cuaca dingin, karena ia sudah mempersiapkan pakaian bagi keluarganya, ia bersikap tenang bahkan menghadapinya dengan tawa. Ayat 25, dalam menghadapi masa depan ia yakin, penuh optimisme. Menurut Darmawijaya, ia dengan penuh optimisme menghadapi masa depannya⁴¹. Wanita ini memiliki semangat dalam melayani keluarganya, ditengah kesibukannya ia masih memperhatikan orang sekitar yang berkekurangan. Dalam menghadapi masalah atau masa depan, ia menghadapinya dengan penuh rasa optimis.

Ayat 26, ia mengajar dengan hikmat dan penuh kelemah lembutan. Menurut Anthony, ini dilakukan ketika mendidik anak-anaknya⁴², tetapi menurut Clifford, pengajaran ini dapat juga dilakukan kepada pelayannya⁴³. Ayat 27, ia tidak hanya membagi-bagi tugas tapi juga mengawasi pekerjaan para pelayannya. Dalam ayat 28, tidak ditulis bagaimana isteri yang cakap ini dalam merawat anak-anaknya, tetapi dari pujian yang diberikan oleh anak-anaknya, sudah dapat menjelaskan bagaimana ia membesarkan anaknya dengan baik, karena selain merawat anak, wanita Israel memiliki tugas untuk menyediakan makanan dan pakaian⁴⁴. Ayat 30 mengungkapkan jika kebajikan seorang wanita berasal dari rasa hormatnya pada Tuhan. Diperkuat oleh pendapat Rumiati, makna istri yang cakap adalah isteri berkarakter seperti murah hati, rajin, memiliki hikmat dan bijaksana, hidup takut dan berkenan kepada Tuhan⁴⁵ dan pendapat Richard, bahwa kecantikan bukanlah yang utama, melainkan takut akan Tuhanlah yang menjadi sumber tanggung jawab

⁴¹ Anthony Richard Pietersz, "Perempuan Dalam Amsal 31:10-31 (Studi Antropologi Budaya Terhadap Kedudukan Dan Peran Perempuan Dalam Amsal 31:10-31)," *Universitas Kristen Satya Wacana Institutional Repository* (2013): 21, Chapter 3.

⁴² Richard Pietersz, "Perempuan Dalam Amsal 31:10-31 (Studi Antropologi Budaya Terhadap Kedudukan Dan Peran Perempuan Dalam Amsal 31:10-31)."

⁴³ 1Erlangga Satriawan and 2Kristiyanto, "Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa."

⁴⁴ Kriswanto and Sianturi, "Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31."

⁴⁵ Yati, "Makna Istri Yang Cakap Menurut Kitab Amsal 31:10-31."

dan hikmat seorang isteri yang cakap⁴⁶. Wanita ini memiliki kelemahan lembut dalam perkataan dan pengajarannya, ia tidak mengandalkan pelayannya dalam tugasnya tetapi ia turut mengawasi pekerjaan para pelayannya. Seluruh hikmat dan tanggung jawab yang dimilikinya bersumber pada rasa takutnya akan Tuhan.

Tokoh Suami dalam Amsal 31:10-33

Perikop ini menampilkan sepasang suami isteri yang terbuka, bersemangat, sibuk, dihormati, berbuah dan bahagia⁴⁷. Tapi pada perikop ini, tidak dituliskan apa peran dan tugas suami untuk membantu isteri dalam urusan rumah tangga. Menurut Kriswanto dan Sianturi, tidak nampak adanya semangat dari suami untuk menyenangkan isterinya, tidak ada ayat yang menyatakan suami menyenangkan isterinya⁴⁸. Jika diperhatikan, dalam ayat 28b mencatat, “pula suaminya memuji dia”, ini yang dilakukan suaminya dalam mendukung peran isterinya.

Suami memuji isterinya bukan hanya karena ia menghargai isterinya namun juga merasa gembira karena sudah mendapatkan seorang isteri seperti dia, menurut Smith, ia terus memuji isterinya dan menyebut pencapaiannya⁴⁹. Sang suami bergembira mendapatkan isteri yang cakap dan bersyukur, menurut Clifford, dalam Alkitab, ucapan syukur bukan sekedar mengucapkan terima kasih tetapi juga mengakui keunggulan orang lain juga untuk menarik perhatian pada komunitas⁵⁰. Suaminya mendorong isterinya dengan puji-pujian terus menerus, memberikan suasana dimana isterinya dapat mengembangkan bakatnya dan mengekspresikan kepercayaan dirinya untuk memberkati keluarganya⁵¹. Meskipun tidak ada ayat yang menggambarkan bantuan suami dalam rumah tangga, perikop ini mencatat bahwa suaminya memuji-muji isterinya yang cakap sehingga isterinya dapat memiliki kepercayaan diri dan mengembangkan potensinya dalam menjalankan tugasnya di rumah tangga.

⁴⁶ Richard Pietersz, “Perempuan Dalam Amsal 31:10-31 (Studi Antropologi Budaya Terhadap Kedudukan Dan Peran Perempuan Dalam Amsal 31:10-31).”

⁴⁷ Branch, “Proverbs 31:10-31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage.”

⁴⁸ Kriswanto and Sianturi, “Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31.”

⁴⁹ Branch, “Proverbs 31:10-31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage.”

⁵⁰ 1Erlangga Satriawan and 2Kristiyanto, “Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa.”

⁵¹ Branch, “Proverbs 31:10-31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage.”

Cara Praktis Menjadi Ibu yang Bahagia Bebas *Burnout* Berdasarkan Amsal 31:10-31

Seorang wanita yang baru menjadi ibu tentu belum mengetahui ilmu merawat anak atau teknik mengurus rumah tangga. Esther, dkk mengatakan tidak ada ibu yang sempurna, dan seorang wanita bisa stres jika ia berusaha menjadi sempurna, setiap orang perlu terus mengalami proses bertumbuh ke arah kesempurnaan yang membutuhkan waktu⁵². Yang diperlukan adalah kemauan untuk terus belajar dari tiap kesalahan dan kekeliruan sehingga menjadi yang lebih baik. Sosok ibu dalam Amsal 31 ini memiliki sangat banyak tugas dan peran yang harus ia lakukan, tetapi ia menjalaninya dengan bersemangat, sukacita, penuh kasih dan kelemah lembut. Padahal menurut Branch, banyaknya tugas yang harus dilakukan oleh seorang isteri menyebabkan pikiran, tenaga dan waktunya terkuras⁵³. Berikut adalah cara praktis yang dapat dilakukan oleh seorang ibu agar berbahagia dalam menjalankan tugas dan perannya sehingga bebas dari *burnout* dengan meneladani wanita dalam Amsal 31:10-31:

Sediakan Waktu Saat Teduh

Dalam ayat 30, ditulis bahwa ia seorang yang takut akan Tuhan, menurut Caram ini adalah sebuah kesuksesan Rohani yang dimiliki wanita ini⁵⁴. Takut akan Tuhan berarti ia bergantung sepenuhnya pada Tuhan sebagai sumber kekuatan, bukan pada kemampuannya sendiri. Sebagai ibu rumah tangga, ia menyadari bahwa peranannya adalah bentuk pengabdian kepada Tuhan. Menurut Satriawan dan Kristianto, memilih untuk fokus merawat keluarga bukanlah kesalahan, tetapi wujud penghormatan kepada Tuhan⁵⁵. Melalui saat teduh, seorang ibu dapat memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, memperoleh kekuatan rohani, dan memperoleh hikmat untuk menjalankan tugasnya dengan penuh sukacita. Saat teduh ini berfungsi sebagai sumber pembaruan batin yang membantu ibu mengelola beban kehidupan bahagia tanpa mengalami *burnout*.

Sediakan Waktu untuk Me-Time

Beragam tugas yang perlu dikerjakan seorang ibu menyita banyak waktu. Teladan wanita dalam Amsal 31 untuk menjadi ibu yang produktif adalah dalam hal mempergunakan waktu. Wanita yang cakap menurut Caram berhati-hati dalam

⁵² Satyadi, Setiawati, and Maharti, *Menjadi Seorang Ibu*.

⁵³ Kriswanto and Sianturi, "Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31."

⁵⁴ Caram, *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab*.

⁵⁵ 1Erlangga Satriawan and 2Kristiyanto, "Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa."

mempergunakan waktunya agar tidak ada yang terbuang percuma. Ia tidak senang mencampuri urusan orang lain karena ia berfikir bahwa tenaga dan waktunya untuk kepentingan keluarganya⁵⁶. Ibu zaman *now* menghabiskan waktunya untuk hal yang bukan tugasnya. Sebuah survey mengatakan bahwa orang tua menghabiskan waktu rata-rata selama sembilan jam dengan *gadget*-nya, bukan untuk kepentingan pekerjaan, tapi untuk video media, sosial games, membuka situs internet dan menonton siaran tv melalui *gadget*⁵⁷. Seorang ibu yang bijak mempergunakan waktu yang ada untuk produktif dalam menyelesaikan tugasnya menciptakan kepuasan hati yang menghasilkan kebahagiaan dan dapat menyediakan waktu untuk beristirahat atau untuk *me time*.

Me time adalah kegiatan singkat yang dilakukan untuk menghibur diri, yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental, terutama bagi ibu rumah tangga. Aktivitas ini dapat membantu mengurangi stres dan mencegah depresi, sekaligus memperbaiki suasana hati⁵⁸. Wanita dalam perikop ini menyiapkan kegiatannya di pagi hari (ayat 15). Seorang ibu bisa menyediakan waktu untuk bersantai sekitar 15-30 menit untuk sendiri. Bisa membaca, berolahraga atau melakukan hobi yang dapat menyegarkan pikiran supaya tenaga tidak terkuras.

Manfaatkan Sumber Daya yang Ada

Wanita dalam perikop ini menggunakan sumber daya yang ada untuk membantunya (ayat 15). Selain pada asisten rumah tangga, ini juga dapat dilakukan misalnya dengan meminta bantuan orang tua, suami atau bahkan anak-anak sesuai dengan usia mereka. Dengan meminta bantuan, tidak akan mengurangi nilai sebagai seorang ibu yang baik.

Manfaatkan Teknologi

Amsal 31:10-31 menggambarkan istri yang bijaksana dan cekatan dalam mengelola rumah tangga dengan penuh tanggung jawab. Dalam kehidupan modern, peran ini dapat menimbulkan stres akibat banyaknya tugas yang dihadapi. Penggunaan teknologi, seperti aplikasi manajemen tugas, dapat membantu ibu rumah tangga mengatur pekerjaan dan prioritas dengan lebih terstruktur. Ini memungkinkan mereka menjalankan peran dengan efektif dan mengurangi tekanan, sejalan dengan keteladanan dalam Amsal.

⁵⁶ Caram, *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab*.

⁵⁷ Rahma Lillahi Sativa, "Survei: Orang Tua Dan Anak Habiskan Waktu Sama Banyaknya Bermain Gadget," *Detikhealth*.

⁵⁸ Rizal Fadli, "Ini Pentingnya Me Time Untuk Ibu Rumah Tangga," *Halodoc.Com*.

Sediakan Waktu untuk Bersosialisasi dan Beramal

Ibu dalam Amsal 31:10-31 ini menaruh belas kasihan kepada orang lain, ia tidak mengasihani diri dalam kesibukan dan kepenatannya sebagai seorang ibu, tetapi ia memperhatikan kesusahan orang lain dan menolongnya. Kemurahan hati yang menjadikan bahagia dalam khotbah Yesus di Matius 5:7 menggambarkan sikap yang mudah merasa kasihan terhadap orang lain, ingin menghibur dan suka menolong⁵⁹. Menurut Mikha dan Armin, seseorang yang memiliki kerelaan untuk menolong dan menjadikan dirinya saluran berkat, dapat meningkatkan kebahagiaan⁶⁰. Seorang ibu yang peduli dan suka menolong akan kesengsaraan orang lain dapat membuat ia berbahagia.

Menyingkirkan Kekuatiran

Menjadi ibu zaman *now* memiliki tantangan nya sendiri, mulai dari *gadget*, teknologi yang semakin berkembang, radikalisme, atheism, kejahatan, dll. Kekuatiran seorang ibu semakin meningkat, seperti diantaranya masalah kesehatan dan pendidikan anak, *bullying*, penculikan dan *sex abuse*⁶¹. Menurut Sara seperti dikutip *KlikDokter*, gangguan kecemasan yang pada orang tua menjadikan mereka tidak maksimal mendidik dan merawat anak⁶². Wanita dalam Amsal 31 ini tidak takut akan bahaya yang akan datang (ay 21) dan optimis dalam menghadapi masa depan, bahkan dengan tawa (ay 25). Seorang ibu dapat berbahagia ketika bebas dari kekuatiran, cukup melakukan apa yang bisa dilakukan, sedangkan apa yang tidak dapat dilakukan serahkan kepada Allah dalam doa, seperti tertulis dalam Filipi 4:6.

Berkomunikasi dengan Pasangan

Dalam Amsal 31:11-12 dan 23, hubungan suami-istri digambarkan sebagai - kemitraan yang saling mendukung, di mana suami memiliki kepercayaan penuh terhadap istrinya dan menghargai kontribusinya dalam pengelolaan rumah tangga. Suami istri bekerja secara kolaboratif untuk mencapai kesejahteraan keluarga, dengan komunikasi yang efektif sebagai elemen kunci dalam menjaga keharmonisan. Untuk mencegah *burnout* pada ibu rumah tangga, komunikasi terbuka dengan suami menjadi hal yang esensial. Melalui diskusi mengenai beban

⁵⁹ 1Yohanes Enci Patandean, "Pengajaran Tuhan Yesus Mengenai Berbahagia Dalam Matius 5:3-12," *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 2, no. 2 (2018): 124.

⁶⁰ Mikha Agus 1Widiyanto and Armin 2Sukri, "Perwujudan Kebahagiaan Dalam Relasi Interpersonal: Implementasi Etika Kerajaan Allah Berdasarkan Matius 5:3-9," *Kurios* 8, no. 1 (2022): 190.

⁶¹ Mega Permata, "7 Hal Yang Menjadi Kekhawatiran Seorang Ibu," *Jawaban.Com*.

⁶² Ayu Maharani, "Orang Tua Dengan Gangguan Cemas Bisa Pengaruhi Perkembangan Anak," *Klikdokter*.

emosional, tanggung jawab, dan kebutuhan keluarga, ibu rumah tangga dapat memperoleh dukungan yang diperlukan dan dapat mengurangi stres.

Peran Suami Menjadikan Isteri Bahagia Menjalankan Tugasnya Sebagai Ibu

Suami dalam Amsal 31 memberikan pujian kepada isterinya. Menurut Nicholas, seorang profesor ilmu perilaku di Universitas Chicago, pujian sangat ampuh membuat orang lain, juga diri sendiri merasa lebih baik⁶³. Pujian sangat besar manfaatnya dalam sebuah hubungan, tetapi banyak pasangan yang memiliki anggapan jika memberikan kritikan, dapat menjadikan pasangannya lebih baik. David dan Teresa Ferguson, dalam bukunya *Never Alone-Devotion for Couples*, berkata “Dengan meninggalkan kata, pikiran dan sikap yang negatif dapat menciptakan hal yang positif dalam pernikahan dan saya harus berhenti mengeluh lalu mencari kesempatan untuk menemukan sebuah pujian”⁶⁴. Seorang suami yang tidak dapat membantu isteri melakukan tugas rumah tangganya, dapat memberikan pujian-pujian atas apa yang sudah isteri kerjakan sehingga isteri menjadi lebih percaya diri dalam menggunakan potensinya dengan baik dan berbahagia dalam melayani keluarga.

KESIMPULAN

Tugas seorang ibu sangat beragam, mulai dari merawat anak, suami, mengurus rumah tangga sampai membantu perekonomian keluarga. Justru ketika ia menjadi produktif-lah yang menjadi kebahagiaan seorang ibu, ketika ia dapat bermanfaat, serta rela meninggalkan kepentingan dan kesukaannya melayani keluarga. Seorang ibu yang sempurna itu tidak mungkin ada, hanya ada ibu yang baik yang mau terus memperbaiki kekeliruannya. Berdasarkan Amsal 31:10-31, ada beberapa rahasia dan keistimewaan yang dimiliki oleh wanita sebagai isteri dan ibu yang cakap, pertama, ia mendapatkan hikmat dan kekuatannya dari rasa takut akan Tuhan; kedua, suka menolong orang yang miskin; ketiga, tidak takut bahaya dan tidak menguatirkan masa depan; keempat, mempergunakan waktunya dengan baik, tidak membuangnya sia-sia; kelima, ia memiliki semangat untuk terus percaya diri dalam mengembangkan bakatnya dari pujian sang suami.

Cara praktis yang dapat dilakukan oleh ibu zaman *now* untuk bebas dari *burnout* dan berbahagia dalam menjalankan tugas dan perannya sebagai ibu dengan meneladani wanita dalam Amsal 31:10-31 diantaranya: tetap produktif dengan mengandalkan kekuatan Allah melalui saat teduh setiap hari; menyediakan waktu

⁶³ David Robson, “Manfaat Kita Perlu Lebih Sering Memuji,” *BBC News Indonesia*.

⁶⁴ “The Power of Praise in Marriage,” *Marriage Mission International*.

untuk menolong orang yang berkesusahan; menyerahkan kekuatiran kepada Allah, berbagi atau mendelegasikan tugas; memanfaatkan teknologi pengaturan tugas; berkomunikasi dengan pasangan dan tidak menghabiskan waktu untuk hal yang sia-sia melainkan menyediakan waktu untuk *me time*. Selain apa yang dapat dilakukan ibu, ada juga peran suami sebagai *support system* yang baik, yaitu memberikan pujian atas apa yang sudah dikerjakan isterinya.

REFERENSI

- 1Angkouw, Gracia Margaretha, and Martina 2Novalina. "Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab." *Magnum Opus* 3, no. 2 (2022): 81–92.
- 1Erlangga Satriawan, Vincentius Doni, and Nikolas 2Kristiyanto. "Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa." *DUNAMIS: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani* 7, no. 2 (2022): 509–530.
- 1Silaen, Riste Tioma, Paulus Sentot 2Purwoko, Timotius 3Sukarna, Jonidius 4Illu, and David 5Ming. "Proverbs 31:10–31: The Significance of A Qualified Wife As A Noble Woman." *European Journal of Theology and Philosophy* 4, no. 2 (2024): 11–18.
- 1Widiyanto, Mikha Agus, and Armin 2Sukri. "Perwujudan Kebahagiaan Dalam Relasi Interpersonal: Implementasi Etika Kerajaan Allah Berdasarkan Matius 5:3-9." *Kurios* 8, no. 1 (2022): 175.
- Abramson, Ashley. "The Impact of Parental Burnout." *American Psychological Association* 52, no. 7 (2021): 36.
- Agustin, Magdalena Ayu, and Diana Rahmasari. "Burnout Pada Ibu Peran Ganda Burnout in Dual Role Mothers Abstrak." *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023): 917–936.
- Asa, JJ Fidela. *Mengenal Parental Burnout Dan Pengaruhnya Pada Anak*. Yogyakarta: Elementa Media, n.d.
- Branch, Robin Gallaher. "Proverbs 31:10–31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage." *Koers - Bulletin for Christian Scholarship* 77, no. 2 (2012): 1–9.
- Caram, Betsy E. *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab*. Jakarta: Voice of Hope, 2020.
- Fadli, Rizal. "Ini Pentingnya Me Time Untuk Ibu Rumah Tangga." *Halodoc.Com*.
- Hubert, 1Sarah, and 2Isabelle Aujoulat. "Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up." *Frontiers in Psychology* 9, no. JUN (2018): 1–9.
- Kriswanto, 1Agus, and 2Juliana Sianturi. "Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31." *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 165–179.
- Maharani, Ayu. "Orang Tua Dengan Gangguan Cemas Bisa Pengaruhi Perkembangan

- Anak.” *Klikdokter*.
- Makarim, Fadhli Rizal. “Penyebab Burnout Yang Dialami Oleh Ibu Rumah Tangga.” *Halodoc*.
- Patandean, 1Yohanes Enci. “Pengajaran Tuhan Yesus Mengenai Berbahagia Dalam Matius 5:3-12.” *Evangelikal: Jurnal Teologi Injili dan Pembinaan Warga Jemaat* 2, no. 2 (2018): 115.
- Permata, Mega. “7 Hal Yang Menjadi Kekhawatiran Seorang Ibu.” *Jawaban.Com*.
- Putri, Fadhila Auliya Widia. “Disebut Sebagai Generasi Stres, 3 Kecemasan Ini Sering Dialami Bunda Milenial.” *TheAsianparent*.
- Reig, Javier Esparza, and Martin Julian. “Association between Suicidal Ideation and Burnout: A Meta-Analysis.” *Taylor&Francis* 48, no. 10 (2024).
- Richard Pietersz, Anthony. “Perempuan Dalam Amsal 31:10-31 (Studi Antropologi Budaya Terhadap Kedudukan Dan Peran Perempuan Dalam Amsal 31:10-31).” *Universitas Kristen Satya Wacana Institutional Repository* (2013).
- Rismawati, Sariestya, and Siti Saadah Mardiah. *MENJADI IBU BAHAGIA*. 1st ed. Eureka Media Aksara, 2022.
- Robson, David. “Manfaat Kita Perlu Lebih Sering Memuji.” *BBC News Indonesia*.
- Sativa, Rahma Lillahi. “Survei: Orang Tua Dan Anak Habiskan Waktu Sama Banyaknya Bermain Gadget.” *Detikhealth*.
- Satyadi, Heryanti, Esther Setiawati, and Krisna Dewi Maharti. *Menjadi Seorang Ibu*. Edited by Jarot Wijanarko. Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2019.
- Siagian, Ferredy. “Figur Istri Yang Bijak Dalam Membina Rumah Tangga Kristen Bahagia Menurut Amsal 31:10-30.” *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia* 4, no. 12 (2019): 104–116.
- Susanto, Carla Pramudita. “Parental Burnout, Stres Yang Tidak Biasa Saat Mengasuh Anak.” *Hellosehat*.
- Vanny Aneke Koyongian, 2Getruida Boham, 3Samuel David Soumokil. “Peranan Istri Yang Cakap Berdasarkan Amsal 31:10-31” (n.d.).
- Verena, Kezia. “Peranan Istri Yang Cakap Dalam Keluarga Kristen Menurut Amsal 31:10–31.” *Redominate Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristiani* 2, no. 2 (2020).
- Yati, Rumi. “Makna Istri Yang Cakap Menurut Kitab Amsal 31:10-31.” *Journal Kerusso* 2, no. 2 (2017): 31–37.
- Zia, Nabila Ghaida. *Mom’s Productivity Hacks*. Digital. Bandung: Pastel Books, 2022.
- “Majority of Parents Experience Isolation, Loneliness and Burnout, Survey Reveals.” *News Medical& Life Sciences*.
- “No Title.” *Kbbi.Web.Id*. Accessed July 9, 2024. <https://kbbi.web.id/ibu>.
- “No Title.” *Kbbi.Web.Id*. Accessed July 9, 2024. https://kbbi.web.id/bahagia#google_vignette.
- “Perbedaan Ibu Jaman Dulu Dan Jaman Sekarang.” *Fimela*.
- “The Power of Praise in Marriage.” *Marriage Mission International*.