****

e-ISSN 2655-8645, p-ISSN 2655-8653

Volume …, No …, Bulan Tahun (…-…)

DOI: http://www.e-journal.stajember.ac.id/index.php/kharismata

**Menjadi Ibu Bahagia Dan Bebas *Burnout* berdasarkan**

**Amsal 31:10-31**

*Novie Santoso, Yanto Paulus Hermanto*

*Sekolah Tinggi Teologi Kharisma*

[*noviesantoso04@gmail.com*](mailto:noviesantoso04@gmail.com)*, yantopaulush@gmail.com*

***Abstract***

*The role of a housewife with endless routines and activities makes a mother unhappy and might lead to burnout. The goal 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. The author’s research method is qualitative approach through literature review and exposition of Proverbs 31:10-31. The study shows 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 outcomes of this research are significant and will support housewives have a meaningful, happy and burnout-free life.*

***Key words****:* *Mother, woman, Burnout, Happy, Proverb 31:10-31*

**Abstrak**

Peran seorang ibu rumah tangga dengan rutinitas dan kesibukan yang tidak habis-habisnya menjadikan seorang ibu tidak bahagia dan bisa mengalami *burnout*. 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**: Ibu, wanita, *Burnout*, Bahagia, Amsal 31:10-31

**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 wanita[[1]](#footnote-1). 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 milikinya, “*The hardest job you will ever love*”[[2]](#footnote-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 milenial[[3]](#footnote-3). Ibu zaman sekarang, pekerjaan rumah dilimpahkan pada asisten rumah tangga, urusan anak diserahkan kepada *baby sitter* dan urusan pendidikan anak diserahkan kepada sekolah atau tempat les[[4]](#footnote-4). 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 termasuk ukuran kebahagiaan mereka termasuk keinginan untuk menjadi sempurna yang membuat mereka stres, mudah marah dan baper[[5]](#footnote-5). 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 anak. Menurut Fadhli Makarim, seorang dokter dari Halodoc, gejala paling umum dari kondisi *mommy burnout* ini 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 anak[[6]](#footnote-6). 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 Kristen[[7]](#footnote-7). 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, diantaranya penelitian mengenai peran peran istri yang cakap oleh VA. Koyongian, dkk[[8]](#footnote-8) dan makna isteri yang cakap oleh Rumiyati[[9]](#footnote-9). Fokus penelitian-penelitian sebelumnya adalah sosok isteri, penelitian ini berfokus pada sosok ibu yang bisa berbahagia dalam menjalankan perannya. 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* dan bahagia ketika menjalankan tugas dan peran sebagai seorang ibu. 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 penelitian kualitatif digunakan 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 tersebut kemudian dianalisa untuk menemukan jawaban dalam masalah penelitian ini untuk kemudian diambil kesimpulan demi tercapainya tujuan penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Seorang Ibu yang Bahagia**

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 kesehariannya[[10]](#footnote-10). Tugas seorang ibu tidak sedikit, tidak terbatas pada urusan anak saja, tetapi juga suami dan rumah tangga belum lagi jika ibu memiliki pekerjaan diluar rumah.

Kata bahagia dalam kamus bahasa Indonesia digambarkan sebagai kondisi atau rasa senang, tenteram serta bebas dari segala yang menyusahkan. Menurut Zia, ketika seorang ibu dapat memberdayakan dirinya sehingga dapat memberi manfaat bagi suami dan anak-anaknya, itulah kunci bahagia[[11]](#footnote-11). 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 dari seorang ibu yang baik. Oleh karena itu akan sangat mengherankan bila seorang ibu merasa tidak bahagia ketika mengurus anak-anaknya[[12]](#footnote-12). 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 keluarganya[[13]](#footnote-13). 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.

***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 perawat*[[14]](#footnote-14)*. Setelah itu banyak yang menggunakan istilah *burnout* ini untuk mengidentifikasikan suatu kondisi dimana terjadi kelelahan dan kejenuhan di banyak bidang[[15]](#footnote-15). *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, frustasi berkepanjangan dan tidak sanggup menghadapi tugas mengasuh anak[[16]](#footnote-16). Seorang ibu tercatat lebih rentan mengalami *burnout* daripada seorang ayah[[17]](#footnote-17). Mereka merasa tugas orang tua sebagai tuntutan dan membuat mereka merasa terisolasi[[18]](#footnote-18). 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 kurang[[19]](#footnote-19). 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 ibu. Ditambah lagi dengan kekuatiran akan masa depan sang anak yang juga menambah tekanan pada ibu[[20]](#footnote-20). Keinginan seorang ibu menjadi sempurna bagi anak-anaknya malah membuat tekanan yang berat bagi para ibu yang dapat menyebabkan *burnout*.

**Wanita dalam Amsal 31:10-31**

Kitab Amsal memberikan pandangan yang luas dalam kehidupan, berisi prinsip-prinsip praktis untuk kehidupan yang stabil dan bahagia. Perikop ini menampilkan seorang isteri yang *eset hayil*, menunjukkan karakter berbudi luhur yang luar biasa karena tingkah laku dan aktivitasnya sepanjang hidupnya[[21]](#footnote-21). 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 isteri[[22]](#footnote-22). Tetapi menurut Angkouw, dkk Amsal 31:10-31 ditafsirkan keadaan yang nyata dalam sejarah, sebab itu sebagian ahli tafsir mencoba mencari tahu keberadaan wanita ini melalui berbagai studi[[23]](#footnote-23). Waltke juga menyebut bahwa gambaran wanita dalam Amsal 31 ini adalah wanita nyata[[24]](#footnote-24). 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 sekarang.

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

Wanita ini menjadi penolong bagi suaminya dalam tanggung jawabnya mengurus rumah tangga, suaminya pun percaya kepadanya (ay 11-12). Tugas yang dilakukan olehnya antara lain: menyediakan makanan bagi seisi rumahnya (ay 14-15); membagi tugas kepada pelayan untuk membantunya dan mengawasi pekerjaannya (ay 15&27); membantu perekonomian keluarga (ay 13,16, 18&24); dan menyediakan pakaian (ay 21). Wanita dalam Amsal 31 ini mengerjakan banyak tugas dan melakukan tanggung jawabnya di rumah tangga.

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

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 sendiri[[25]](#footnote-25). Pada ayat 15 menunjukkan bahwa wanita ini seorang dari kalangan elit tapi ia tak segan membantu dalam urusan perekonomian keluarga, terlihat bahwa ia mencintai keluarganya dan bertanggung jawab[[26]](#footnote-26). Tugas dan peran dijalankan dengan penuh sukacita, ia begitu mengasihi keluarganya yang terwujud dalam tanggung jawabnya dalam urusan rumah tangga.

Menurut Satriawan dan Kristianto[[27]](#footnote-27), pinggang pada ayat 17 menggambarkan anggota tubuh yang berpengaruh 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, bagaikan seorang prajurit yang percaya diri. Menurut Darmawijaya, ia dengan penuh optimisme menghadapi masa depannya[[28]](#footnote-28). 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-anaknya[[29]](#footnote-29), tetapi menurut Clifford, pengajaran ini dapat juga dilakukan kepada pelayannya[[30]](#footnote-30). 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 pakaian[[31]](#footnote-31). Ayat 30 mengungkapkan jika kebajikan seorang wanita berasal dari rasa hormatnya pada Tuhan. Diperkuat oleh pendapat Rumiyati, makna istri yang cakap adalah isteri berkarakter seperti murah hati, rajin, memiliki hikmat dan bijaksana, hidup takut dan berkenan kepada Tuhan[[32]](#footnote-32). Wanita ini memiliki kelemah lembutan 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 bersemangat, sibuk, dihormati, berbuah dan bahagia. 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 isterinya[[33]](#footnote-33). 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 pencapaiannya[[34]](#footnote-34). Suaminya mendorong isterinya dengan puji-pujian terus menerus, memberikan suasana dimana isterinya dapat mengembangkan bakatnya dan mengekspresikan kepercayaan dirinya untuk memberkati keluarganya[[35]](#footnote-35). 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.

**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 waktu[[36]](#footnote-36). 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 lembutan. 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:

*Bersandar pada Kekuatan Allah*

Dalam ayat 30, ditulis bahwa ia seorang yang takut akan Tuhan. Takut akan Tuhan dalam konteks ini adalah orang yang bersandar kepada Tuhan karena ia benar-benar mengenal dan mengakui Tuhan yang mahakuasa dalam hidupnya[[37]](#footnote-37). Ia tidak bersandar pada kemampuannya karena ia menyadari ia tidak mampu. Seorang ibu rumah tangga tidak perlu mengalami rasa rendah diri karena menurut Satriawan dan Kristianto, bukanlah sebuah kesalahan jika ada seorang perempuan yang mengutamakan merawat anaknya dan rumah tangganya karena ia sadar siapa yang ia melayani, ini merupakan wujud sikap hormatnya pada Tuhan[[38]](#footnote-38). Dengan kekuatan yang dari Tuhan, seorang ibu dapat menjalankan tugas-tugasnya sebagai rasa syukurnya atas berkat Tuhan yaitu sebuah keluarga. Hal ini yang memungkinkan seorang ibu tetap bahagia dan tidak mengalami burnout.

*Menolong dan Memperhatikan Kesusahan Orang Lain*

Ibu dalam Amsal 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 menolong[[39]](#footnote-39). Menurut Mikha dan Armin, seseorang yang memiliki kerelaan untuk menolong dan menjadikan dirinya saluran berkat, dapat meningkatkan kebahagiaan[[40]](#footnote-40). Seorang ibu yang peduli dan suka menolong akan kesengsaraan orang lain dapat membuat ia berbahagia.

*Menyingkirkan Kekuatiran*

Menjadi ibu zaman *now* memang memiliki tantangan nya sendiri, mulai dari *gadget*, teknologi yang semakin berkembang, radikalisme, atheism, kejahatan, dll yang dapat membuat ibu kuatir. Kekuatiran seorang ibu semakin meningkat, seperti diantaranya masalah kesehatan dan pendidikan anak, *bullying*, penculikan dan *sex abuse[[41]](#footnote-41)*. 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.

*Mempergunakan Waktu dengan Baik*

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 mempergunakan waktunya agar tidak ada yang terbuang percuma[[42]](#footnote-42). Ia tidak senang mencampuri urusan orang lain karena ia berfikir bahwa tenaga dan waktunya untuk kepentingan keluarganya[[43]](#footnote-43). 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 perkerjaan, tapi untuk video media, sosial games, membuka situs internet dan menonton siaran tv melalui *gadget*[[44]](#footnote-44). 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*.

*Peran Suami Menjadikan Isteri Bahagia Menjalankan Tugasnya Sebagai Ibu*

Suami dalam Amsal 31 memberikan pujian kepada isterinya. Sebuah pujian menghasilkan ketenangan dan kenyamanan bagi penerimanya[[45]](#footnote-45). 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”[[46]](#footnote-46). 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 31:10-31diantaranya: tetap produktif dengan mengandalkan kekuatan Allah daripada kekuatan sendiri, menyediakan waktu untuk menolong orang yang berkesusahan, menyerahkan kekuatiran kepada Allah, dan tidak menghabiskan waktu untuk hal yang sia-sia. 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**

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.

Angkouw, Gracia Margaretha, and Martina Novalina. “Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab.” *Magnum Opus* 3, no. 2 (2022): 81–92.

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.

Dharma, M Sudhi, and Sylvia Mieke. *Membangun Rumah Di Atas Batu Karang*. 1st ed. Yogyakarta: PBMR Andi, 2023.

Erlangga Satriawan, Vincentius Doni, and Nikolas Kristiyanto. “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.

Hubert, Sarah, and Isabelle Aujoulat. “Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up.” *Frontiers in Psychology* 9, no. JUN (2018): 1–9.

Kriswanto, Agus, and Juliana 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.

Makarim, Fadhli Rizal. “Penyebab Burnout Yang Dialami Oleh Ibu Rumah Tangga.” *Halodoc*.

Patandean, Yohanes 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*.

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 Institusional Repository* (2013).

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

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.

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

Tampasigi, Ril, and Peniel C.D. Maiaweng. “Tinjauan Teologis Tentang Takut Akan Tuhan Berdasarkan Kitab Amsal Dan Implementasinya Dalam Hidup Kekristenan.” *Jurnal Jaffray* 10, no. 1 (April 1, 2012): 118.

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

Widiyanto, Mikha Agus, and Armin Sukri. “Perwujudan Kebahagiaan Dalam Relasi Interpersonal: Implementasi Etika Kerajaan Allah Berdasarkan Matius 5:3-9.” *Kurios* 8, no. 1 (2022): 175.

Yati, Rumi. “Makna Isteri 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*.

“Perbedaan Ibu Jaman Dulu Dan Jaman Sekarang.” *Fimela*.

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

1. Betsy E Caram, *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab* (Jakarta: Voice of Hope, 2020), 35. [↑](#footnote-ref-1)
2. Channel *YouTube* Happy Parenting Novita Tandry [↑](#footnote-ref-2)
3. Ibu milenial adalah ibu yang lahir pada rentang tahun 1980-1994 https://id.theasianparent.com/bunda-milenial [↑](#footnote-ref-3)
4. “Perbedaan Ibu Jaman Dulu Dan Jaman Sekarang,” *Fimela*. [↑](#footnote-ref-4)
5. Fadhila Auliya Widia Putri, “Disebut Sebagai Generasi Stres, 3 Kecemasan Ini Sering Dialami Bunda Milenial,” *TheAsianparent*. [↑](#footnote-ref-5)
6. Fadhli Rizal Makarim, “Penyebab Burnout Yang Dialami Oleh Ibu Rumah Tangga,” *Halodoc*. [↑](#footnote-ref-6)
7. Gracia Margaretha Angkouw and Martina Novalina, “Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab,” *Magnum Opus* 3, no. 2 (2022): 81–82. [↑](#footnote-ref-7)
8. 3Samuel David Soumokil Vanny Aneke Koyongian, 2Getruida Boham, “Peranan Istri Yang Cakap Berdasarkan Amsal 31:10-31” (n.d.). [↑](#footnote-ref-8)
9. Rumi Yati, “Makna Isteri Yang Cakap Menurut Kitab Amsal 31:10-31,” *Journal Kerusso* 2, no. 2 (2017): 31–37. [↑](#footnote-ref-9)
10. Sariestya Rismawati and Siti Saadah Mardiah, *MENJADI IBU BAHAGIA*, 1st ed. (Eureka Media Aksara, 2022), 2. [↑](#footnote-ref-10)
11. Nabila Ghaida Zia, *Mom’s Productivity Hacks*, Digital. (Bandung: Pastel Books, 2022), 6. [↑](#footnote-ref-11)
12. Heryanti Satyadi, Esther Setiawati, and Krisna Dewi Maharti, *Menjadi Seorang Ibu*, ed. Jarot Wijanarko (Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia, 2019), 10. [↑](#footnote-ref-12)
13. Caram, *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab*. [↑](#footnote-ref-13)
14. 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. [↑](#footnote-ref-14)
15. JJ Fidela Asa, *Mengenal Parental Burnout Dan Pengaruhnya Pada Anak* (Yogyakarta: Elementa Media, n.d.), 15. [↑](#footnote-ref-15)
16. Asa, *Mengenal Parental Burnout Dan Pengaruhnya Pada Anak*. [↑](#footnote-ref-16)
17. Carla Pramudita Susanto, “Parental Burnout, Stres Yang Tidak Biasa Saat Mengasuh Anak,” *Hellosehat*. [↑](#footnote-ref-17)
18. “Majority of Parents Experience Isolation, Loneliness and Burnout, Survey Reveals,” *News Medical& Life Sciences*. [↑](#footnote-ref-18)
19. Asa, *Mengenal Parental Burnout Dan Pengaruhnya Pada Anak*. [↑](#footnote-ref-19)
20. Sarah Hubert and Isabelle Aujoulat, “Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up,” *Frontiers in Psychology* 9, no. JUN (2018): 7. [↑](#footnote-ref-20)
21. 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): 1–9. [↑](#footnote-ref-21)
22. Agus Kriswanto and Juliana Sianturi, “Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31,” *Immanuel: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen* 4, no. 1 (2023): 168. [↑](#footnote-ref-22)
23. Angkouw and Novalina, “Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab,” 86. [↑](#footnote-ref-23)
24. Vincentius Doni Erlangga Satriawan and Nikolas Kristiyanto, “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. [↑](#footnote-ref-24)
25. Angkouw and Novalina, “Identitas Wanita Dalam Amsal 31:10-31: Sebuah Pendekatan Sejarah Sosial Alkitab.” [↑](#footnote-ref-25)
26. Erlangga Satriawan and Kristiyanto, “Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa.” [↑](#footnote-ref-26)
27. Ibid. [↑](#footnote-ref-27)
28. 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 Institusional Repository* (2013): 21. [↑](#footnote-ref-28)
29. Ibid. [↑](#footnote-ref-29)
30. Erlangga Satriawan and Kristiyanto, “Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa.” [↑](#footnote-ref-30)
31. Kriswanto and Sianturi, “Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31.” [↑](#footnote-ref-31)
32. Yati, “Makna Isteri Yang Cakap Menurut Kitab Amsal 31:10-31.” [↑](#footnote-ref-32)
33. Kriswanto and Sianturi, “Pujian Yang Membebaskan Atau Membelenggu?: Hermeneutik Feminis Terhadap Amsal 31:10-31.” [↑](#footnote-ref-33)
34. Branch, “Proverbs 31:10−31: A Passage Containing Wisdom Principles for a Successful Marriage.” [↑](#footnote-ref-34)
35. Ibid. [↑](#footnote-ref-35)
36. Satyadi, Setiawati, and Maharti, *Menjadi Seorang Ibu*. [↑](#footnote-ref-36)
37. Ril Tampasigi and Peniel C.D. Maiaweng, “Tinjauan Teologis Tentang Takut Akan Tuhan Berdasarkan Kitab Amsal Dan Implementasinya Dalam Hidup Kekristenan,” *Jurnal Jaffray* 10, no. 1 (April 1, 2012): 118. [↑](#footnote-ref-37)
38. Erlangga Satriawan and Kristiyanto, “Potret Istri Yang Cakap: Studi Komparasi Antara Gambaran Istri Dalam Amsal 31:10-31 Dengan Gambaran Perempuan (Istri) Jawa.” [↑](#footnote-ref-38)
39. Yohanes 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. [↑](#footnote-ref-39)
40. Mikha Agus Widiyanto and Armin Sukri, “Perwujudan Kebahagiaan Dalam Relasi Interpersonal: Implementasi Etika Kerajaan Allah Berdasarkan Matius 5:3-9,” *Kurios* 8, no. 1 (2022): 190. [↑](#footnote-ref-40)
41. Mega Permata, “7 Hal Yang Menjadi Kekhawatiran Seorang Ibu,” *Jawaban.Com*. [↑](#footnote-ref-41)
42. Caram, *Wanita Yang Berpengaruh Dan Istimewa Dalam Alkitab*. [↑](#footnote-ref-42)
43. Ibid. [↑](#footnote-ref-43)
44. Rahma Lillahi Sativa, “Survei: Orang Tua Dan Anak Habiskan Waktu Sama Banyaknya Bermain Gadget,” *Detikhealth*. [↑](#footnote-ref-44)
45. M Sudhi Dharma and Sylvia Mieke, *Membangun Rumah Di Atas Batu Karang*, 1st ed. (Yogyakarta: PBMR Andi, 2023), 328. [↑](#footnote-ref-45)
46. “The Power of Praise in Marriage,” *Marriage Mission International*. [↑](#footnote-ref-46)