

## Pemenuhan Kesejahteraan Psikologis Wanita dengan Peran Ganda Berdasarkan Amsal 31:10-31

Merisa Dilang\*, Yanto Paulus Hermanto

### Info Article

Sekolah Tinggi Teologi  
Kharisma Bandung

\*e-mail corresponding  
author:  
dilank2483@gmail.com

Submit:  
August 14<sup>th</sup>, 2022

Revised:  
November 1<sup>st</sup>, 2022

Published:  
November 28<sup>th</sup>, 2022



This work is licensed  
under a Creative  
Commons Attribution-  
NonCommercial-  
ShareAlike 4.0  
International License

### Abstract:

Women with dual roles as full-time housewives and career women have time management and work pressures that leave less time for themselves which affects women's physical, emotional and social well-being. Women with multiple roles tend to be easily stressed and depressed. The purpose of this study is to provide an overview of the fulfillment of women's psychological well-being with multiple roles from the perspective of Proverbs 30:11-31. The research method uses a qualitative approach with a descriptive method. The qualitative method is carried out by studying literature on references and scientific literature related to the fulfillment of the psychological well-being of women with dual roles based on Proverbs 31:10-31 studied from the aspect of psychological well-being. The fulfillment of psychological well-being consists of aspects of self-acceptance, positive relationships with others, independence, environmental mastery, life goals and personal growth. This aspect is described in the criteria of a capable wife who is a double role woman in Proverbs 31:10-31. These criteria include being trustworthy, generous, diligent workers, good housekeepers, thinking about the future, and having inner beauty.

Keywords: psychological well-being, women, dual roles

### Abstrak

Wanita dengan peran ganda sebagai full-time housewives dan wanita karier mempunyai pengaturan waktu dan tekanan pekerjaan yang menyisakan lebih sedikit waktu untuk diri mereka sendiri yang mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional dan sosial wanita. Wanita dengan peran ganda cenderung mudah stress dan depresi. Tujuan dalam penelitian ini yaitu memberikan gambaran pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita berperan ganda dari sudut pandang Amsal 30:11-31. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode kualitatif dilakukan dengan studi pustaka pada referensi serta menelaah literature-literatur ilmiah yang berhubungan dengan pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita dengan peran ganda berdasarkan Amsal 31:10-31 dikaji dari aspek kesejahteraan psikologis. Pemenuhan kesejahteraan psikologis terdiri dari aspek kemandirian, hubungan yang positif dengan orang sekitar, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri. Aspek tersebut digambarkan dalam kriteria isteri yang cakap yang merupakan wanita berperan ganda dalam Amsal 31:10-31. Kriteria tersebut sebagai berikut dapat dipercaya, murah hati, pekerja yang rajin, pengurus rumah tangga yang baik, memikirkan masa depan, dan memiliki inner beauty.

Kata Kunci: kesejahteraan psikologis, wanita, peran ganda

### PENDAHULUAN

Wanita memiliki system limbik yang lebih besar dari pria, sehingga wanita lebih mudah

terpengaruh oleh perasaan, namun lebih baik dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya (Tirtawinata, 2013). Sistem limbik adalah system utama yang mengatur fungsi kerja otak. System limbik membantu mengatur emosi, memori (ingatan), dan perilaku seseorang, berfungsi dalam kemampuan untuk memahami dan memproses (Yanita Nur Indah Sari, 2021). System limbik ini pula yang membuat wanita lebih mudah depresi. Wanita juga adalah pribadi yang cenderung lebih pintar bersosialisasi dalam menjalin komunikasi dibanding dengan pria, fokus menemukan solusi dalam penyelesaian masalah secara kreatif, pintar menggunakan gesture emosi, empati, serta nada suara. Wanita bereaksi terhadap stress dengan strategi berteman dengan cara menjaga dirinya dan orang lain.

Perempuan sangat mudah mengalami tekanan fisik dan mental terhadap dirinya sendiri yang datang dari lingkungan patriaki. Sistem patriaki adalah suatu struktur dalam kehidupan sosial yang meletakkan kedudukan laki-laki lebih berkuasa atau berada di atas perempuan (dosensosiologi.com, 2020). Pernyataan tersebut dicetuskan oleh Sigmund Freud, seorang ahli Psikoanalisis. Menurutnya perempuan cenderung mudah mengalami stress, mengalami gangguan cemas (*anxiety*), rasa takut berlebih (*fobia*), gangguan makan (*eating disorder*), *baby blues*, depresi dan lainnya (Rusnika, 2022). Perempuan seringkali dituntut untuk memiliki kepribadian dengan mengutamakan hubungan (*relasi*), perasaan (*afeksi*), menjadi penolong, mengutamakan kepentingan orang lain, bahkan berkorban bagi orang lain. Tuntutan-tuntutan tersebut membuat perempuan seolah-olah harus memiliki multi peran dengan tekanan-tekanan yang harus dihadapi baik dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya. Pola pikir, penampilan luar, dan cara berekspresi ditentukan oleh standar lingkungan disekitarnya. Bagaimana caranya supaya tetap dipandang baik oleh standar diluar dirinya. Hadir sebagai perempuan yang melakukan tuntutan demi tuntutan yang diperhadapkan padanya dengan baik.

Wanita memiliki peran vital untuk membentuk generasi yang cerdas, menjaga dan mendidik anak. Nantinya untuk mengurus keluarga dan kebutuhan rumah tangga. Dewasa ini peran perempuan tidak terbatas pada hal tersebut. Perkembangan zaman dan tuntutan kesetaraan gender membawa wanita pada posisi yang sejajar dengan laki-laki. Wanita memiliki peluang yang sama dalam bekerja, memiliki karier dan berprestasi. Wanita dengan peran ganda, sebagai *full-time housewives* dan wanita karier, dimana wanita tetap mengurus rumah tangga namun juga tetap bekerja di luar demi menghidupi kebutuhan ekonomi keluarga dan menyalurkan minat sesuai profesi masing-masing.

Peran tersebut tidak mudah dijalani karena harus mengatur waktu untuk mengurus pekerjaan kantor dan urusan rumah tangga serta pengasuhan anak. Pengaturan waktu dan tekanan pekerjaan meninggalkan lebih sedikit waktu untuk diri mereka sendiri yang mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional dan sosial mereka.

Menarik untuk meneliti bagaimana pemenuhan kesejahteraan psikologis bagi wanita berperan ganda dilihat dari kriteria isteri cakap dalam Amsal 30:11-31. Adapun, penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya oleh siapapun. Tujuan penelitian ini antara lain untuk memberikan gambaran dan pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita berperan ganda dari sudut pandang Amsal 30:11-31.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif. Penelitian kualitatif dilakukan melalui studi pustaka pada referensi serta menelaah literature-literatur ilmiah yang berhubungan dengan pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita berperan ganda berdasarkan Amsal 31:10-31 dikaji dari aspek kesejahteraan psikologis. Tujuan dilaksanakannya penelitian deskriptif yaitu untuk memberikan deskripsi, gambaran secara sistematis, faktual, fakta – fakta yang akurat, dan sifat-sifat serta korelasi antar fenomena-fenomena yang ditelaah oleh peneliti (Prasanti, 2018).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Wanita Berperan Ganda**

Peran merupakan bagian individu yang dimainkan pada suatu keadaan dan cara

berperilaku dengan penyesuaian diri pada keadaan (Sri Nina Yunita Ginting, 2007). Seseorang dengan peran ganda adalah orang tersebut memiliki peran yang lebih dari satu pada saat bersamaan. Menurut Gunarsa dalam Ginting (2007), wanita berperan ganda terdiri dari perannya sebagai wanita anggota keluarga, wanita sebagai isteri, wanita sebagai pencari nafkah, ibu rumah tangga, wanita sebagai ibu bagi anak, dan wanita sebagai wanita karir. Wanita dengan peran ganda perlu untuk memiliki kemampuan untuk memprioritaskan urutan perannya dalam keanekaragaman fungsinya sehingga dapat mengatasi persoalan yang mungkin dihadapi dalam menjalankan perannya tersebut (Sri Nina Yunita Ginting, 2007).

Menurut Hanum dalam Jurnal Empati yang diterbitkan pada Oktober 2015, motivasi bekerja bagi wanita didorong oleh pilihan sadar untuk memberikan dukungan finansial untuk pemenuhan kebutuhan ekonomi untuk memperoleh penghasilan sendiri. Bekerja menjadi wadah untuk pengaktualisasian potensi diri baik intelektual, sosial, kreatifitas. Wanita merasa dirinya dapat berarti dan bermanfaat bagi dirinya sendiri serta orang lain (Samputri & Sakti, 2015). Wanita berperan ganda tidak hanya sebagai *full-time housewives* namun juga membangun karir diluar rumah. Karir didefinisikan sebagai profesi. Profesi yang dijalani dengan serius, biasanya memiliki jenjang karir. Profesi ini ditekuni untuk mencapai tingkatan status tertinggi dalam suatu organisasi. Selain bertujuan untuk mencapai jenjang karir setinggi-tingginya, tujuan wanita bekerja adalah untuk penghidupan yang lebih baik (Utami, 2021).

Nilai kerja bagi individu dikonseptualisasikan sebagai aspek pekerjaan yang diperlukan untuk mendapatkan kepuasan kerja. Dimensi nilai kerja antara lain prestasi, kenyamanan, status, azas mengutamakan orang lain, keamanan, dan otonomi (Putranto & Ingrianti, 2014). Wanita karir bekerja didasarkan pada nilai kerja yang berkaitan dengan minat, pilihan karir, kepuasan kerja, jabatan dan niat untuk tetap bekerja pada suatu tempat. Pada usia muda di tahap eksplorasi, wanita bekerja cenderung mengejar prestasi. Kemudian pada usia yang lebih dewasa cenderung memilih untuk fokus menyelesaikan tugas dan kegiatan yang bermakna bagi mereka. Pada tahap ini, mereka lebih fokus pada diri mereka sendiri dan yang berkaitan dengan mereka, contohnya keluarga. Bagi wanita yang terikat dalam ikatan pernikahan dan berkeluarga, fokus mereka pada tanggung jawab dan kemandirian serta kestabilan pada pekerjaan untuk menopang ekonomi keluarga maupun untuk kemandirian dan kepuasan pribadi. Sebagai ibu rumah tangga, wanita berperan sebagai isteri serta menjaga dan mendidik anak dengan tujuan menjadi generasi yang cerdas. Peran sebagai isteri merupakan panggilan yang tertinggi dan terhormat sesuai rencana Allah. Wanita merupakan pribadi yang secara khusus berperan dalam keluarga sebagai isteri dan ibu dari anak-anaknya (Verena, 2021).

Peran ganda menimbulkan konflik akibat pertentangan tuntutan dan harapan antara peran yang satu dengan peran yang lain. Peran ganda untuk yang akan diteliti dalam penelitian ini merupakan pertentangan antara peran dalam pekerjaan dan peran dalam keluarga. Konflik dalam multi peran merupakan pertentangan yang terjadi simultan antara tekanan dari dua atau lebih peran yang diharapkan, pemenuhan peran yang satu akan bertentangan dengan jenis peran yang lainnya (Alifiulahtin Utaminingsih, 2017). Konflik peran pada umumnya bersifat psikologis dengan tanda-tandanya antara lain rasa bersalah, gelisah dan frustrasi. Rasa bersalah dalam konflik peran ini dapat disebabkan karena tidak dapat melakukan peran yang diharapkan, sehingga menjadi gelisah, frustrasi dan stress. Menjalankan peran dalam ruang lingkup pekerjaan dan ruang lingkup keluarga sangat menguras energi, waktu dan mental. Tidak tertutup kemungkinan terdapat tuntutan melebihi dari batas normal, misalnya lembur yang menyebabkan kelelahan, ketegangan dan emosi negative (Alifiulahtin Utaminingsih, 2017).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita maka pertentangan dalam persoalan peran ganda makin rendah. Demikian pula sebaliknya, apabila pemenuhan kesejahteraan psikologi rendah maka persoalan peran ganda semakin tinggi. Peran pemenuhan kesejahteraan psikologis terhadap individu memberikan pengaruh efektif dengan persentase sebesar 44,9% bagi penyelesaian-penyelesaian konflik peran ganda (Anwar & Fauziah, 2019). Menurut peneliti pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita sangat penting dalam menjalankan perannya baik di dalam rumah tangga maupun dalam membangun karirnya. Yoder dalam Ginting (2007) menyatakan terdapat keuntungan peran ganda dari pada ketidakuntungannya, wanita berperan ganda terlihat lebih bahagia dan memiliki

penyesuaian yang baik, meskipun demikian, bagi beberapa wanita lainnya, peran ganda memiliki level *distress* yang lebih tinggi (Sri Nina Yunita Ginting, 2007).

### **Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah gambaran keadaan mental yang sehat dan mempengaruhi seluruh aspek dalam kehidupan seseorang (Utami, 2021). Kesejahteraan psikologis dicetuskan tahun 1961 oleh Neugarten. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ideal seseorang yang bebas dari beban mental, mempunyai pandangan positif tentang hidupnya, mampu bersosialisasi dengan baik terhadap orang lain serta bertindak dalam usaha mencapai hal yang menjadi tujuan hidup yang telah ditentukan sebelumnya. Kemampuan seseorang untuk menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya serta pengalaman-pengalaman hidupnya kemudian mampu menjalin relasi yang positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang terarah, mampu mengarahkan tingka lakunya, bertahan dalam lingkungannya, mempunyai keinginan untuk belajar mengembangkan potensinya (Anwar & Fauziah, 2019).

Wanita yang terpenuhi kesejahteraan psikologisnya lebih mudah merasa bahagia dan senang, individunya lebih kreatif, optimis, semangat bekerja keras, dan tidak mudah putus asa, lebih mudah mengontrol emosi dan menghadapi berbagai proses dalam kehidupan dengan lebih baik. Sebaliknya, wanita dengan pemenuhan kesejahteraan psikologis rendah cenderung memandang hidupnya juga rendah, menganggap proses-proses dalam hidupnya sebagai hal tidak menyenangkan. Akibatnya muncul emosi-emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi dan kemarahan (Samputri & Sakti, 2015).

Kesejahteraan psikologis individu ditentukan oleh kepuasan terhadap kerja, karena individu dewasa pada umumnya menghabiskan waktunya dengan bekerja sehingga bekerja memberikan pengaruh besar bagi pemenuhan kesejahteraan secara umum (Hadjam & Nasiruddin, 2003). Pemenuhan kesejahteraan psikologis bagi wanita yang bekerja adalah kepuasan terhadap pekerjaannya. Selain itu, terhadap tuntutan peran ibu rumah tangga mengurus keluarga, kesejahteraan psikologisnya terpenuhi karena kepuasan dalam menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga. Pemenuhan kesejahteraan psikologis individu timbal balik dengan kepuasan terhadap menjalankan perannya, baik sebagai wanita yang bekerja maupun sebagai ibu rumah tangga. Ketika wanita mendapatkan kepuasan dari perannya di pekerjaan maupun dalam keluarga maka kesejahteraan psikologisnya juga terpenuhi dengan baik, sebaliknya jika kesejahteraan psikologisnya terpenuhi dengan baik maka perannya dalam pekerjaan dan keluarga dijalani dengan baik (Hadjam & Nasiruddin, 2003).

Linley & Joseph dalam Meriko (2019) bahwa pemenuhan kesejahteraan psikologis adalah konsep kesejahteraan diri yang menekankan pada keberhasilan individu dalam berfungsi secara optimal dan mewujudkan potensi diri mereka (Cito Meriko, 2019). Ryff dalam Hadjam & Nasiruddin mengemukakan bahwa pemenuhan kesejahteraan psikologis adalah salah satu indikator kesejahteraan perorangan dalam pemenuhan kebutuhan individu untuk kriteria fungsi psikologis yang positif. Kriteria tersebut ditetapkan oleh para ahli psikologi (Hadjam & Nasiruddin, 2003). Kriteria fungsi psikologis menurut beberapa ahli psikologi, seperti Allport, Maslow, Jung, Frankl, Rogers, Fromm, dan Perl antara lain: 1) individu dengan kepribadian sehat mengatur tingkah lakunya, mengambil tanggung jawab atas nasib mereka sendiri; 2) menyadari dan menerima kelebihan maupun kekurangan; 3) orientasi pada masa depan dengan tidak meninggalkan masa sekarang; dan 4) menyukai tantangan dan pengalaman-pengalaman baru (Hadjam & Nasiruddin, 2003). Kriteria tersebut diformulasikan kedalam beberapa tinjauan kesejahteraan psikologis yaitu kemandirian, hubungan yang positif dengan orang sekitar, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri (Hadjam & Nasiruddin, 2003).

### **Kriteria Wanita Berperan Ganda berdasarkan Amsal 31:10-31**

Definisi tentang apa yang cantik, baik, dan ideal pada komposisi seorang “wanita” berubah-ubah sesuai dengan perkembangan budaya manusia dan tuntutan zaman. Namun bagi setiap orang Kristen yang dipedomani adalah apa yang dikatakan oleh Alkitab. Amsal 31:10-31 dalam Alkitab menyatakan dengan jelas kriteria wanita sebagai isteri yang cakap.

Kata “istri” adalah seorang wanita atau perempuan yang disediakan Tuhan sebagai penolong dan pendukung bagi suaminya (Verena, 2021). Menurut peneliti, Amsal 31:10-31 memberikan gambaran wanita berperan ganda tetap memiliki ruang untuk dirinya sendiri, mengurus rumah tangga, bekerja dan melayani. Gunarsa dalam Ginting (2007) menyatakan bahwa wanita berperan ganda terdiri dari perannya sebagai wanita anggota keluarga, wanita sebagai isteri, wanita sebagai pencari nafkah, wanita ibu rumah tangga, wanita sebagai ibu bagi anak, dan wanita dalam perannya sebagai wanita karir (Sri Nina Yunita Ginting, 2007). Sehingga dapat disimpulkan bahwa “isteri” dalam Amsal 31:10-31 adalah wanita berperan ganda.

Amsal 31:10-31 menjelaskan tentang perilaku wanita berperan ganda sebagai berikut:

### **Cakap**

Kata cakap dalam bahasa Ibrani adalah *lylx; chayil {khah'-yil}*, yang artinya kuat, efisien, kaya, dan tentara (Hia, 2021). Kuat disini tidak mengacu pada kemampuan fisik untuk berperang seperti militer, atau seperti tentara tapi merujuk kepada Istri yang memiliki bakat yang luar biasa, menjadi isteri yang diidamkan, dan mampu melindungi keluarganya serta sekelilingnya. Amsal 31:10, “Isteri yang cakap siapakah akan mendapatkannya? Ia lebih berharga dari pada permata (LAI, n.d.). Menurut tafsiran Jerusalem dalam Alkitab SABDA, “cakap” diartikan secara harafiah sebagai yang kuat (ALkitab SABDA, n.d.). Isteri yang cakap serta cekatan dalam mengurus rumah tangganya, berbudi, bijak dan bajik. Isteri yang cakap adalah nyonya di rumah yang diharapkan ideal. Tafsiran Wycliffe menyebutkan isteri yang cakap sebagai isteri yang mulia (ALkitab SABDA, n.d.). Matthew Henry menggambarkan isteri yang cakap merujuk kepada para perempuan yang kuat. Meskipun merupakan kaum yang lemah, namun menjadi kuat karena hikmat dan anugerah serta taku kana Allah. Perempuan yang cakap adalah perempuan yang dipenuhi roh, mampu mengendalikan diri, seorang yang saleh, rajin, penolong bagi suami, penuh tekad, dan tidak takut menghadapi badai yang menghadang setiap kewajibannya (ALkitab SABDA, n.d.). Ayat dalam Amsal 31:23, “Suaminya dikenal di pintu gerbang, jika ia duduk bersama-sama para tua-tua negeri”. Suami yang memiliki isteri yang cakap, ia dikenal di pintu gerbang. Isteri yang cakap meninggalkan nama baik untuk suaminya. Dengan melihat suaminya orang akan tahu bahwa ia memiliki isteri yang cakap dirumah (Siagian, 2019).

### **Dapat Dipercaya**

Amsal 31:11, “Hati suaminya percaya kepadanya, suaminya tidak akan kekurangan keuntungan” (LAI, n.d.). Isteri yang dapat dipercaya, hati suaminya percaya kepadanya. Percaya dimaknai sebagai meyakini benar atas kemampuan dan kelebihan seseorang atau sesuatu (bahwa dapat mencapai harapannya) (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, n.d.). Perempuan yang berperilaku sedemikian rupa, tingkah lakunya dapat dipercaya, sehingga suaminya akan merasa tenang, hingga perempuan itu pun ikut merasa tenang. Semua yang dilakukan oleh isterinya adalah untuk mendukung, membangun, mendorong dan meneguhkan suaminya (Siagian, 2019). Pasangannya pun adalah suami yang bijak dan baik yang mempercayakan semua urusan rumah tangganya kepada istrinya untuk dikelola (ALkitab SABDA, n.d.).

### **Berbuat Baik**

Amsal 31:12, “Ia berbuat baik kepada suaminya dan tidak berbuat jahat sepanjang umurnya” (LAI, n.d.). Menurut Matthew Henry, wanita yang cakap senantiasa berusaha berperilaku baik kepada pasangannya, mengekspresikan cinta dan kasih sayang kepada seluruh keluarganya dengan perbuatan bijaksana sehingga orang lain menyukainya, dapat menyesuaikan diri dalam situasi-situasi tertentu, terutama saat pasangan membutuhkan dukungan, mengucapkan kata-kata yang baik, melayani dengan tekun dan lembut. Wanita tersebut senantiasa berusaha memberikan yang terbaik bagi pasangannya, antara lain dengan cara merawat dan mengurus anak-anak, kekayaan, dan nama baik (ALkitab SABDA, n.d.).

Amsal 31:26, “Ia membuka mulutnya dengan hikmat, pengajaran yang lemah lembut ada di lidahnya.” Ia bersikap bijaksana dalam berkata-kata, tidak mengecam, cerewet, suka mengeluh dan menyakiti hati orang lain. Ia berbicara langsung kepada yujuan, mengendalikan diri sesuai

aturan hikmat, dilakukan dengan kasih sayang seorang sahabat dengan suasana melayani. Pengajaran penuh kasih karunia dan belas kasihan ada dilidahnya (ALkitab SABDA, n.d.).

### **Pekerja Yang Rajin**

Hikmat Amsal mengatakan tangan yang rajin diberkati oleh Tuhan. Siapapun akan menyenangkan orang yang rajin. Sualang dalam Siagian (2019) menyebutkan bahwa orang yang rajin dimanapun ia tidak akan kekurangan (Siagian, 2019). Amsal 31 menyatakan bagaimana wanita sebagai isteri yang cakap merupakan pekerja yang rajin. Pada ayat 13 menyatakan, “la mencari bulu domba dan rami, dan senang bekerja dengan tangannya.” la memusatkan perhatian pada tugasnya sebagai perempuan, mencari dan menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk dikerjakan tangannya. la senang bekerja dengan keterampilan tangannya. Kemudian ayat 14 berbunyi, “la serupa kapal-kapal saudagar, dari jauh ia mendatangkan makanannya”. Apapun yang tidak bisa dihasilkan oleh ladangnya, perempuan tersebut mendatangkan persediaan semua bahan yang diperlukan jika ia memang harus mendapatkannya dan menguntungkan keluarganya (ALkitab SABDA, n.d.). la tahu bagaimana mengusahakan apa yang menjadi kebutuhan keluarganya.

Amsal 31:15, “la bangun kalau masih malam, lalu menyediakan makanan untuk seluruh isi rumahnya, kemudian membagi-bagikan tugas kepada pelayan-pelayannya perempuan.” la bangun di pagi ketika masih gelap, menyiapkan makan bagi seisi rumah dan memberikan pekerjaan kepada anggota-anggota didalam rumahnya. Orang-orang yang mempunyai keluarga yang harus diurus janganlah bersantai saat hari masih pagi (ALkitab SABDA, n.d.). Ayat ke-16 mengungkapkan, “la membeli sebuah ladang yang diingininya, dan dari hasil tangannya kebun anggur ditanaminya”. la memperhitungkan manfaat “ladang” bagi keluarganya. Perempuan tersebut memperhitungkan keuntungan yang dihasilkan dari investasi yang dilakukannya. Meskipun ada hal yang sangat diinginkannya, jika tidak mendatangkan keuntungan, maka tidak akan dilakukannya. Kebun anggur ditanami dari hasil tangannya, hal tersebut dimaknai bahwa dengan hasil tabungannya sendiri ia berinvestasi, tidak dengan berutang atau memungut uang (ALkitab SABDA, n.d.). Setiap orang tidak mengeluarkan uang secara berlebihan. Uang dihasilkan melalui berkat Allah atas ketekunan mereka sampai memiliki cukup simpanan dan mampu membeli.

la mengerjakan tugas-tugasnya dengan sekuat tenaga dan tidak menyia-nyiaikan waktu. Hal tersebut dinyatakan dalam Amsal 31:17, “la mengikat pinggangnya dengan kekuatan, ia menguatkan lengannya.” Dalam ayat 18 menyatakan, “la tahu bahwa pendapatannya menguntungkan, pada malam hari pelitanya tidak padam.” Ayat ini menyatakan bahwa ia melanjutkan pekerjaan dengan abntuan penerangan pada malam hari. Kemudian di ayat 19, “Tangannya ditaruhnya pada jentera, jari-jarinya memegang pemintal.” Wanita tersebut mengerjakan pekerjaannya dengan rajin, tangannya ditaruh pada jentera (alat pemintal) dan jari-jarinya memegang alat pemintal. la tidakmenganggap pekerjaannya tersebut membatasi kebebasan, merendahkan martabat atau mengganggu jam istirahatnya. Alat peminta dianggap sebagai kehormatannya (ALkitab SABDA, n.d.). Amsal 31:24, “la membuat pakaian dari kain lenan, kemudian menjualnya kembali, ia menyerahkan ikat pinggang kepada pedagang.” Jika persediaan untuk keperluan keluarga sudah mencukupi, pakaian lenan yang dibuatnya dijual kepada pedagang. Pada zaman itu, barang-barang tersebut dibawa ke Tirus, pasa dagang bangsa-bangsa (ALkitab SABDA, n.d.). Artinya perempuan tersebut berniaga dengan orang dari tempat jauh dan mendatangkan keuntungan lebih besar dari yang dibutuhkan.

Hidup yang berlimpah-limpah adalah janji Tuhan bagi orang percaya, namun janji tersebut tidak akan tergenapi hanya dengan berpangku tangan, menunggu, bermalas-malasan dan tidak mengusahakan apa-apa. Amsal 10:4 menyatakan bahwa tangan yang lamban bergerak dan bekerja membuat miskin, tetapi tangan yang rajin dan cekatan menjadikan kaya. Orang yang rajin memiliki perilaku yang giat, tekun dan rajin untuk bekerja (Kristen, 2018).

### **Murah Hati**

Amsal 31:20, “la memberikan tangannya kepada yang tertindas, mengulurkan tangannya kepada yang miskin.” la bertekun dalam hal memberi sama seperti

dalam hal mencari nafkah. Melayani orang miskin dari tangannya sendiri, melakukan dengan cuma-cuma, senang hati, dengan berlimpah dan tangan terulur. Berbuat baik dan membantu tetangga terdekat bahkan kepada orang yang tertindas yang jauh darinya. Ia mencari kesempatan berbuat baik dan memberikan bantuan (ALkitab SABDA, n.d.).

### **Memikirkan Masa Depan**

Amsal 31:25, “Pakaiannya adalah kekuatan dan kemuliaan, ia tertawa tentang hari depan.” Menurut tafsiran Matthew Henry, perempuan ini memperoleh hiburan dan kepuasan dari kebajikan pikirannya sendiri (ALkitab SABDA, n.d.). Ia menikmati diri sendiri dan penampilannya, ia menikmati kekuatan dan keteguhan pikirannya, ia memiliki semangat untuk menanggung banyak beban serta kekecewaan yang juga harus dihadapi banyak orang didunia. Pakaiannya adalah pertahanan dan kelakuan yang baik (ALkitab SABDA, n.d.). Bagian dari ayat 25, “ia tertawa tentang hari depan” bahwa ia tidak bermalas-malasan dan tidak berguna pada masa mudanya, ia menjalani hidup dengan baik. Menurut peneliti, ia mempercayai hari depannya kepada Tuhan dan tidak mengkuatirkannya.

### **Pengelola Rumah Tangga yang Baik**

Wanita sebagai pengelola keluarga yang baik berusaha menyelesaikan tugas rumah dan menyukai pekerjaan itu. Ayat 27 menyebutkan “makanan kemalasan tidak dimakannya” artinya ia tidak suka duduk diam tanpa melakukan apapun. Kemudian dalam ayat 21-22, “Ia tidak takut kepada salju untuk seisi rumahnya, karena seluruh isi rumahnya berpakaian rangkap. Ia membuat bagi dirinya permadani, lenan halus dan kain ungu pakaiannya.” Ayat ini menyatakan bahwa ia tidak mengkuatirkan musim dingin, karena ia menyediakan cukup pakaian untuk melawan udara dingin. Ia memperlengkapi rumah tangganya dengan baik dan membuat pakaian bagus bagi dirinya sendiri dan keluarganya (ALkitab SABDA, n.d.).

Amsal 31:28, “Anak-anaknya bangun, dan menyebutnya ia berbahagia, begitupun suaminya memuji dia”. Perempuan tersebut menjadi berkat bagi keluarganya. Bagi anak-anaknya, mereka memujinya, dan mereka merupakan penghargaan sendiri merupakan penghargaan bagi ibunya. Bagi suaminya, ia berbahagia dengan isterinya, sehingga dalam setiap kesempatan ia berbicara tentang isterinya sebagai seorang perempuan terbaik. Saling memuji diantara suami dan isteri adalah contoh relasi yang baik.

### **Cantik dari Dalam Hati (Inner Beauty)**

Kecantikan batiniah yang terlihat dari sikap dan perbuatan seseorang dalam kehidupan sehari-hari disebut *Inner Beauty* (Siagian, 2019). Wanita cakap bukan hanya merias diri secara fisik, namun juga membangun kecantikan dari dalam hatinya. Amsal 31:29-31, “Banyak wanita telah berbuat baik, tetapi kau melebihi mereka semua. Kemolekan adalah bohong dan kecantikan adalah sia-sia, tetapi isteri yang takut akan TUHAN dipuji-puji. Berilah kepadanya yang menjadi bagian dari hasil pekerjaannya, biarlah perbuatannya memuji dia di pintu-pintu gerbang!” Ia akan sangat dipuji karena wanita yang baik seperti permata yang berharga, dan wanita yang cakap ia lebih berharga daripada permata. Pujian kepada isteri yang cakap memberi kepadanya bagian dari hasil pekerjaannya dan yang pantas diterimanya.

### **Pemenuhan Kesejahteraan Psikologis Wanita Berperan Ganda berdasarkan Amsal 31:10-31**

Pemenuhan kesejahteraan psikologis meliputi enam hal dari kesejahteraan psikologis yaitu kemandirian, hubungan yang positif dengan orang sekitar, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri (Hadjam & Nasiruddin, 2003). Pemenuhan aspek kesejahteraan psikologis tersebut pada wanita berperan ganda berdasarkan Amsal 31:10-31 sebagai berikut:

#### **Penerimaan Diri**

Penerimaan diri merupakan sikap yang puas dengan apa yang ada pada dirinya sendiri, kualitas dirinya dan bakat yang dimiliki, termasuk pengakuan terhadap keterbatasan diri sendiri (Hasmalawati, 2017). Penerimaan diri adalah hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental (psikologis) wanita. Ketidak mampuan menerima keadaan diri sendiri menyebabkan berbagai kesulitan-kesulitan emosional, kemarahan tidak terkontrol dan depresi. Jika orang tersebut memiliki citra diri yang negative terhadap pribadinya sendiri, akan sangat berpengaruh terhadap penerimaan dirinya dan lingkungan sekitarnya (Hasmalawati, 2017).

Menurut Amsal 31:10-31 wanita yang cakap adalah wanita yang dapat dipercaya, berbuat baik, pekerja yang rajin, murah hati, memikirkan masa depan, pengelola kebutuhan keluarga yang baik dan memiliki kecantikan yang murni dari dalam hatinya (*inner beauty*). Dalam ayat-ayat tersebut tidak menyinggung tentang kecantikan fisik dan bentuk tubuh dimana wanita paling rentan tidak dapat menerima kondisi fisiknya jika tidak sesuai dengan standar budaya, pandangan masyarakat pada umumnya. Standar kecantikan pada umumnya adalah cantik, putih, kurus, gemuk, tinggi, tingkat pendidikan, kepintaran, status sosial dan sejenisnya (Hasmalawati, 2017). Memahami bagaimana identitas wanita yang cakap untuk dapat berperan ganda akan membentuk citra diri yang positif. Dengan citra diri yang positif, maka seseorang dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dirinya tanpa merasa rendah diri.

### **Hubungan yang Positif dengan Orang Lain**

Hubungan baik dengan orang lain dapat didefinisikan sebagai dukungan sosial yang diterima seseorang (Samputri & Sakti, 2015). Dukungan sosial memungkinkan seseorang untuk aktif dalam berhubungan sosial dengan orang lain. Hal tersebut dapat meningkatkan pemenuhan kesejahteraan psikologis individu tersebut. Amsal 31:10-31 wanita yang cakap adalah wanita yang dapat dipercaya, berbuat baik, pekerja yang rajin dan murah hati. Kriteria tersebut merupakan hasil sekaligus proses menjalin relasi sosial yang membangun dengan sekitarnya.

Seorang wanita dapat dipercaya, berbuat baik, rajin dan murah hati jika ia mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain. Wanita berperan ganda dapat menjalankan perannya masing-masing dengan maksimal jika ia mendapat dukungan dari orang-orang terdekatnya, baik suami, anak-anak, orang tua, mertua dan teman-temannya. Hubungan yang positif tersebut menjadi aspek penting dalam pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita dengan peran ganda.

### **Kemandirian**

Kemandirian merupakan keadaan dimana seseorang mampu berdiri sendiri dan tidak mengalami ketergantungan dengan orang lain (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, n.d.). Kemandirian merupakan kesiapan serta kemampuan setiap individu berdiri sendiri dan tidak bergantung kepada pihak lain. Salah satu tanda kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil inisiatif dan mengatasi persoalan tanpa meminta pertolongan dari orang lain. Kemandirian dalam hal ini adalah kemandirian secara sosial dan ekonomi. Kemandirian untuk berusaha dan mengambil keputusan.

Berdasarkan Amsal 31:10-31, perilaku wanita cakap yang berperan ganda yang menggambarkan aspek kemandirian adalah pekerja yang rajin dan memikirkan masa depan. Ia adalah wanita yang bekerja dan berusaha, menghasilkan keuntungan dari kemampuan yang ia miliki. Mengerjakan apa yang dijumpai tangannya untuk dikerjakan. Kemandirian secara sosial mempunyai implikasi dalam berbagai kegiatan, antara lain keterbukaan dengan pihak luar, kemandirian dalam mengambil keputusan yang mendidik seorang wanita untuk memilih, kuat dan berdisiplin (Basukiyatno, 2003). Hubungan sosial yang luas menunjang dalam pemecahan berbagai permasalahan, termasuk persoalan ekonomi.

### **Penguasaan Lingkungan**

Keyes & Lopes dalam Meriko (2019) menyatakan bahwa penguasaan lingkungan merupakan kepemilikan individu akan rasa penguasaan dan kompetensi dalam mengelola serta kemampuan memilih atau membuat konteks yang sesuai dengan kebutuhan pribadi sekaligus nilai-nilai yang dimiliki (Cito Meriko, 2019). Sebagai salah satu upaya menguasai lingkungan bagi wanita berperan ganda adalah melalui bekerja. Bekerja dijadikan sarana untuk mewujudkan

kestabilan ekonomi, menjadi pribadi mandiri, menyalurkan hasrat, bakat, dan cara untuk bertahan hidup.

Berdasarkan Amsal 31:10-31, wanita cakap berperan ganda memiliki kriteria sebagai pekerja yang rajin untuk pemenuhan kebutuhan dan penyaluran potensi dan bakat baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang. Ia memusatkan perhatian pada tugasnya sebagai perempuan, mencari dan menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk dikerjakan tangannya yang terampil. Ia mengerjakan tugas-tugasnya dengan berinisiatif dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya.

### **Tujuan Hidup**

Tujuan hidup merupakan kemampuan individu dalam memahami tujuan dan sasaran hidupnya. Masing-masing individu memiliki tujuan dan sasaran hidup yang berbeda yang dipengaruhi oleh latar belakang keluarga, pendidikan, termasuk iman dan kepercayaan kepada Tuhan. Setiap individu memiliki makna dibalik kehidupan masing-masing dari masa lalu, kehidupan saat ini yang dijalani dan masa depan yang akan dihadapi (Cito Meriko, 2019).

Amsal 31:10-31 menyatakan bahwa wanita berperan ganda sebagai isteri yang cakap yang mengelola rumah tangganya juga pekerja yang rajin. Wanita bekerja juga bertujuan untuk mendukung pasangan memenuhi kebutuhan rumah tangganya. Wanita bekerja juga bertujuan untuk mengembangkan potensi serta bakat yang dimiliki sebagai wujud aktualisasi diri.

### **Pengembangan Kepribadian**

Pengembangan kepribadian merupakan kemampuan individu untuk mengembangkan dirinya terus menerus, terbuka terhadap pengalaman baru, dan mengetahui potensi dirinya (Cito Meriko, 2019). Kepribadian menggambarkan karakteristik yang relatif stabil, kecenderungan dan tempramen yang dibentuk oleh factor keturunan, sosial, budaya dan lingkungan (Fitriyanti et al., 2019). Pengembangan kepribadian meliputi semua aspek kepribadian manusia. Kepribadian sendiri mencakup hal-hal yang kompleks, mulai dari kebiasaan, sikap, dan sifat seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain. Kepribadian tersebut berkembang ketika berinteraksi dengan orang lain.

Wanita berperan ganda dalam Amsal 31:10-31 menikmati diri sendiri dan penampilannya, ia menikmati kekuatan dan keteguhan pikirannya, ia memiliki semangat untuk menanggung banyak beban serta kekecewaan yang dihadapi selama ia hidup. Pakaianya adalah pertahanan dan kelakuan yang baik (ALkitab SABDA, n.d.). Ia tidak hanya merias diri secara fisik, namun juga membangun kecantikan dari dalam hatinya. Melalui interaksi dengan orang disekitarnya maupun dalam relasi usahanya, ia membangun dirinya secara batin dan kepribadian. Menurut penulis, diperlukan pikiran yang terbuka, menerima masukan dan koreksi dari orang lain untuk pengembangan diri dan kehidupan yang bertumbuh.

## **KESIMPULAN**

Wanita secara alami cenderung mudah mengalami stress, mengalami gangguan cemas (*anxiety*), rasa takut berlebih (*fobia*), gangguan makan (*eating disorder*), *baby blues*, depresi dan lainnya. Wanita berperan ganda sebagai *full-time housewives* dan wanita karier mempunyai pengaturan waktu dan tekanan pekerjaan yang menyisakan lebih sedikit waktu untuk diri mereka sendiri yang mempengaruhi kesejahteraan fisik, emosional dan sosial wanita. Alkitab dalam Amsal 31:10-31 menjelaskan kriteria isteri yang cakap dimana ia adalah wanita berperan ganda. Kriteria cakap tersebut antara lain dapat dipercaya, murah hati, pekerja yang rajin, pengurus rumah tangga yang baik, memikirkan masa depan, dan memiliki *inner beauty*. Kriteria tersebut ditinjau dari enam aspek pemenuhan kesejahteraan psikologis, yaitu kemandirian, hubungan yang positif dengan orang sekitar, penerimaan diri, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan diri. Aspek-aspek pemenuhan kesejahteraan psikologis tergambar dalam kriteria wanita berperan ganda pada Amsal 31:10-31. Saran untuk penelitian selanjutnya yang perlu dilakukan meliputi pengaruh tingkat pendidikan, status pernikahan, dan usia dalam pemenuhan kesejahteraan psikologis wanita dengan peran ganda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alifiulahtin Utaminingsih. (2017). *Gender dan Wanita Karier*. Universitas Brawijaya Press, 2017.  
<https://books.google.co.id/books?id=uMxVDwAAQBAJ&hl=id>
- ALkitab SABDA. (n.d.). *Alkitab SABDA*. <https://alkitab.sabda.org/>
- Anwar, D. P., & Fauziah, N. (2019). HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KONFLIK PERAN GANDA PADA WANITA YANG BEKERJA SEBAGAI POLISI DI POLRESTABES SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 8(1).
- Basukiyatno, B. (2003). Peranan Kemandirian Wanita dalam Mendukung Kesuksesan USAha Keluarga. *Cermin*, 034.
- Cito Meriko, O. H. (2019). Kesejahteraan Psikologis Perempuan yang Berperan Ganda. *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 2(1).
- dosensosiologi.com. (2020). *Pengertian Patriarki, Jenis, dan Contohnya*. DosenSosiologi.Com.  
<https://dosensosiologi.com/tag/patriarki-menurut-para-ahli/#:~:text=Pengertian Patriarki%2C Jenis%2C dan Contohnya Oleh DosenSosiologi.Com Diposting,arti keluarga%2C terutama sekali mencakup tata kelola %5D>
- Fitriyanti, I., Hardhienata, S., & Muharam, H. (2019). Peningkatan Komitmen Profesi Guru Melalui Pengembangan Kepribadian Dan Pemberdayaan. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 7(2), 808–815. <https://doi.org/10.33751/jmp.v7i2.1330>
- Hadjam, M. N. R., & Nasiruddin, A. (2003). Peranan Kesulitan Ekonomi, Kepuasan Kerja dan Religiusitas Terhadap Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 72–80.  
[file:///C:/Users/nisahalfaa/Downloads/7026-12262-1-PB \(1\).pdf](file:///C:/Users/nisahalfaa/Downloads/7026-12262-1-PB (1).pdf)
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Hia, M. N. (2021). Kualifikasi Istri Berdasarkan Amsal 31:10-31 dan Aplikasinya Bagi Istri Masa Kini. *Repositori*, 10–31.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (n.d.). Retrieved August 1, 2022, from <https://kbbi.web.id/>
- Kristen, S. (2018). *Tangan Yang Rajin*. SuaraKristen.Com.  
<https://www.suarakristen.com/2018/08/27/tangan-yang-rajin/>
- LAI. (n.d.). Amsal. In *Alkitab*. [https://alkitab.sabda.org/passage.php?passage=amsal 31:10-31\\*#n1](https://alkitab.sabda.org/passage.php?passage=amsal 31:10-31*#n1)
- Prasanti, D. (2018). Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan Dalam Pencarian Informasi Kesehatan. *LONTAR: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1), 13–21.  
<https://doi.org/10.30656/lontar.v6i1.645>
- Putranto, N. H. N. H., & Ingarianti, T. M. (2014). Nilai Kerja Pada Wanita Yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 4(2), 113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v4n2.p113-129>
- Rusnika, M. (2022). *Perempuan dan Kesehatan Mental*. Mubadalah.Id.  
<https://mubadalah.id/perempuan-dan-kesehatan-mental/>
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan Sosial Dan Subjective Well Being Pada Tenaga Kerja Wanita Pt. Arni Family Ungaran. *Empati*, 4(4), 208–216.
- Siagian, F. (2019). Figur Istri Yang Bijak Dalam Membina Rumah Tangga Kristen Bahagia Menurut Amsal 31:10-30. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 4(12). <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v4i12.832>
- Sri Nina Yunita Ginting. (2007). *Hubungan Self Efficacy Bekerja dan Keluarga dengan Tingkat Konflik Peran Ganda pada Wanita Dewasa Dini* [Universitas Sumatera Utara].  
<https://123dok.com/document/download/6zkwkpkz?page=1>
- Tirtawinata, C. M. (2013). Mengupayakan Keluarga yang Harmonis. *Humaniora*, 4(2), 1141.  
<https://doi.org/10.21512/humaniora.v4i2.3555>
- Utami, G. (2021). Kondisi Kesejahteraan Psikologis Wanita Berperan Ganda Halaman all - Kompasiana. *Kompasiana.Com*, 19–21.  
<https://www.kompasiana.com/neandanabizzle/60c81a5ed541df666e13b042/kondisi-kesejahteraan-psikologis-wanita-berperan-ganda?page=all#section2>
- Verena, K. (2021). Peranan Istri yang Cakap dalam Keluarga Kristen Menurut Amsal 31:10-31.

*Redominata: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, 2(2), 66–81.  
Yanita Nur Indah Sari. (2021). Mengenal Sistem Limbbik pada Otak Manusia dan Penyakit yang Menyertainya. *SehatQ Kementerian Kesehatan Re[Ublik Indonesia, emosi wanita*.  
<https://www.sehatq.com/artikel/sistem-limbik-pada-otak>