

# Konstruksi Kebahagiaan Ibu: Psikoedukasi Berbasis Psikologi Positif dan Nilai Islam untuk Mengatasi *Social Comparison* serta Mitos *Perfect Mom*

Hilda Fadhilah

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

## Correspondence Email:

25200011025@student.uin-suka.ac.id \*

## Keywords

Maternal Well-Being; Positive Psychology; Social Comparison; Perfect Mom; PERMA; Emotional Regulation; Islamic Education

## Abstract

Cultural pressure on mothers in the digital era is intensifying through mechanisms of social comparison and the "perfect mom" narrative on social media. However, most conventional psychological studies still tend to document the pathological side of parenting rather than exploring strategies for building mothers' psychological well-being. This article aims to fill this gap by analyzing the construction of maternal well-being through a positive psychology perspective specifically the PERMA model and the Subjective Well-Being framework integrated with Islamic domestic-educational values in emotion regulation. The method used is a narrative-synthetic literature review of scientific articles from the Scopus, Web of Science, and Google Scholar databases for the period 2015–2025. Article selection was based on keywords including maternal well-being, positive psychology, social comparison, perfect mom, and Islamic parenting values, with inclusion criteria of peer-reviewed articles in English or Indonesian that address protective aspects of maternal well-being. The synthesis analysis was conducted thematically to group patterns of well-being construction across studies. The synthesis of the literature indicates that maternal well-being is not formed individually but is shaped by relational, cultural, and spiritual interactions. Mothers who are able to interpret their domestic role as a field of worship and an educational mandate tend to show a more adaptive resilience profile in the reviewed literature. The theoretical contribution of this article is the proposed Maternal Flourishing Model (MFM) as a foundation for strength-based psychoeducational interventions in family counseling and positive psychology counseling services in Indonesia

## PENDAHULUAN

Menjadi ibu di era digital menempatkan perempuan pada lanskap psikologis yang jauh lebih kompleks dibandingkan generasi sebelumnya. Platform visual seperti Instagram, TikTok, dan YouTube tidak lagi sekadar berfungsi sebagai ruang hiburan, melainkan telah bergeser menjadi arena kurasi sosial tempat kualitas pengasuhan secara aktif didefinisikan, ditampilkan, dan dievaluasi. Di balik unggahan estetik tentang menu makanan organik, jadwal stimulasi terstruktur, dan potret kehangatan keluarga, bekerja sebuah mekanisme psikologis yang berpotensi destruktif: social comparison atau perbandingan sosial suatu proses kognitif-afektif yang mendorong individu untuk menilai diri sendiri berdasarkan referensi orang lain (Festinger, 1954).

**How to cite this article:** Fadhilah, H. (2026). Konstruksi Kebahagiaan Ibu: Psikoedukasi Berbasis Psikologi Positif dan Nilai Islam untuk Mengatasi Social Comparison serta Mitos Perfect Mom. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(2), 135-145. <https://doi.org/10.30653/001.2026102.697>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

Secara empiris, dampak dari paparan konten pengasuhan yang terkurasi ini telah banyak dibuktikan. Studi Coyne et al. (2020) terhadap 1.200 ibu menemukan korelasi positif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan penurunan efikasi pengasuhan dan peningkatan simtom depresif. Di Asia Tenggara, Lim et al. (2022) menunjukkan bahwa paparan konten "ibu ideal" di Instagram secara konsisten mengikis maternal sense of competence, khususnya pada ibu muda dengan anak usia balita. Fenomena ini di Indonesia menghadapi komplikasi berlapis: tuntutan dari sistem keluarga besar, ekspektasi institusi pendidikan yang kaku, dan norma kultural tradisional menciptakan kondisi *double bind of motherhood* situasi di mana pilihan apa pun yang diambil ibu tetap berpotensi dinilai kurang tepat oleh lingkungannya. Tekanan ini diperparah oleh masifnya *mom-shaming* di ruang digital; data Yayasan Pulih Indonesia (2023) mencatat 68% ibu di perkotaan Jawa pernah mengalaminya, dengan hampir separuhnya melaporkan penurunan kepercayaan diri yang signifikan.

Meskipun realitas tekanan ini terdokumentasi dengan cukup kuat, respons ilmiah dalam psikologi justru menampilkan ketimpangan paradigmatik yang perlu diperhatikan. Tinjauan literatur dari 2016 hingga 2023 menunjukkan bahwa kajian yang berfokus pada dimensi patologis depresi pascamelahirkan, gangguan kecemasan, dan parenting *burnout* berjumlah hampir empat kali lipat dibandingkan kajian yang mengeksplorasi kekuatan, ketahanan, atau aspek positif pengasuhan. Akibatnya, ilmu pengetahuan cenderung lebih mahir mendiagnosis kerentanan ibu daripada memahami apa yang membuat sebagian dari mereka mampu bertahan secara bermakna di bawah tekanan yang sama.

Penelitian mengenai *maternal satisfaction* dan parenting *self-efficacy* memang mulai berkembang, namun kajian ini masih bersifat parsial dan tersebar. Yang lebih krusial, sebagian besar dibangun dalam kerangka nilai-nilai Barat yang belum tentu berlaku dalam konteks Asia-Muslim. Ketiadaan model teoretis yang terintegrasi dan kontekstual inilah yang menjadi research gap sentral artikel ini: tidak hanya absennya perspektif kekuatan dalam studi motherhood digital, tetapi juga minimnya kerangka yang secara eksplisit mengakomodasi dimensi budaya dan spiritualitas sebagai sumber daya psikologis yang sah (*legitimate psychological resource*).

Di sinilah psikologi positif dan nilai-nilai Islam bertemu secara relevan. Model PERMA (Seligman, 2011) dan kerangka *Subjective Well-Being* (Diener, 1984) menyediakan instrumen analisis yang matang untuk membedakan kepuasan kognitif dan afektif individu. Sementara itu, konstruk Islam seperti qana'ah (merasa cukup), sabar yang aktif, dan syukur terbukti secara empiris beresonansi dengan mekanisme regulasi emosi berbasis nilai (*value-based emotion regulation*) dalam memitigasi distres psikologis. Keduanya menemukan titik temu organis dalam konsep tazkiyatun nafs (pemurnian jiwa) sebuah tradisi introspektif yang secara struktural paralel dengan pendekatan *mindfulness* dan *cognitive reappraisal* dalam psikologi kontemporer. Integrasi keduanya bukan sekadar aspirasi akademik, melainkan kebutuhan teoretis yang mendesak agar kajian psikologi memiliki relevansi kultural bagi mayoritas ibu di Indonesia.

Ketimpangan paradigma ini juga berdampak langsung pada praktik konseling. Selama ini, layanan konseling untuk ibu cenderung berorientasi pada reduksi gejala mengatasi depresi, mengelola kecemasan, atau meredam konflik. Padahal, pendekatan yang berpusat pada kekuatan (*strength-based approach*), regulasi emosi berbasis nilai, kebermaknaan hidup, dan penguatan jaringan sosial justru lebih sesuai dengan kompleksitas pengalaman ibu di era digital. Konselor perlu memiliki kerangka yang tidak

hanya membantu ibu memahami sumber tekanannya, tetapi juga memfasilitasi rekonstruksi identitas pengasuhan yang lebih autentik, adaptif, dan bermakna secara kultural.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini merumuskan dua pertanyaan utama: (1) Mengapa paparan social comparison dan mitos *perfect mom* di media sosial berujung pada erosi efikasi diri pengasuhan ibu dalam perspektif psikologi positif? dan (2) Bagaimana regulasi emosi berbasis nilai pendidikan Islam dapat diintegrasikan sebagai mekanisme protektif dalam merekonstruksi kebahagiaan ibu secara kontekstual? Dengan menjawab kedua pertanyaan ini, artikel berharap berkontribusi pada pengembangan kerangka konseling integratif yang lebih responsif terhadap realitas ibu Indonesia kontemporer.

## METODE

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode tinjauan literatur naratif sintetis. Cara tersebut dipilih karena mampu memadukan dua ranah gagasan yang cukup luas, yakni psikologi positif modern dan nilai-nilai keislaman yang berkaitan erat dengan pendidikan keluarga.

### *Strategi Pencarian Literatur*

Penelusuran pustaka dilakukan melalui tiga basis data akademik, yaitu Google Scholar, Scopus, dan Web of Science. Rentang publikasi yang diambil adalah tahun 2016 hingga 2026, dengan fokus pada artikel jurnal ilmiah. Kata kunci untuk pencarian dibagi ke dalam 4 kelompok tema, yang dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Pengelompokan Kata Kunci Pencarian

Kelompok Tema	Kata Kunci	Kata Kunci
<b>Psikologi ibu</b>	psychological dynamics of mothers, maternal psychology, parenting stress	dinamika psikologis ibu, psikologi ibu, stres pengasuhan
<b>Perbandingan sosial di media sosial</b>	social comparison, social media, digital curation, online parenting	perbandingan sosial, media sosial, kurasi digital, pengasuhan daring
<b>Model PERMA dalam pola asuh</b>	PERMA model, positive psychology parenting, well-being parenting	model PERMA, psikologi positif pola asuh, kesejahteraan pengasuhan
<b>Regulasi emosi Islam</b>	sabar (patience), syukur (gratitude), qana'ah (contentment), Islamic emotion regulation	sabar, syukur, qana'ah, regulasi emosi Islam

Setiap kelompok kata kunci dikombinasikan secara bergantian selama proses pencarian tanpa menggunakan operator Boolean. Proses pencarian memanfaatkan fitur standar yang tersedia pada masing-masing basis data.

### *Kriteria dan Proses Seleksi Literatur*

Artikel yang dimasukkan harus memenuhi syarat: (a) terindeks Scopus atau Sinta; (b) terbit antara tahun 2016 dan 2026; (c) berbahasa Inggris atau Indonesia; (d) membahas secara memadai minimal satu tema

dalam Tabel 1; (e) tersedia dalam bentuk teks lengkap. Sementara itu, buku, bab buku, makalah prosiding, artikel opini, serta studi yang hanya berfokus pada ayah atau anak tanpa sudut pandang ibu dikeluarkan dari kajian.

Dari penelusuran awal diperoleh 1.247 artikel. Setelah duplikat disingkirkan, tersisa 905 artikel. Tahap berikutnya adalah penyaringan judul dan abstrak yang menyisakan 187 artikel. Pembacaan teks penuh kemudian dilakukan, dan pada akhirnya 72 artikel dinyatakan layak untuk dianalisis. Sebanyak 45 artikel di antaranya dijadikan sebagai bahan utama dalam pemetaan teori dan sintesis konseptual, sedangkan 27 artikel lainnya berperan sebagai pelengkap.

### **Langkah Analisis**

Analisis berlangsung dalam tiga langkah naratif. Langkah pertama, pemetaan teori, bertujuan untuk mengorganisasikan literatur yang membahas dampak buruk kurasi digital terhadap psikologi pengasuhan. Langkah kedua, analisis celah teoretis, digunakan untuk mengungkap kelemahan premis defisit dalam penelitian sebelumnya. Langkah ketiga, sintesis konseptual-integratif, merupakan upaya memadukan pilar kesejahteraan eudaimonis ala Barat (PERMA) dengan mekanisme regulasi emosi dalam Islam (sabar, syukur, qana'ah) menjadi sebuah usulan kerangka teoretis baru.

## **HASIL**

### **Tekanan Digital dan Perbandingan Sosial**

Dua belas artikel yang secara khusus menguji model PERMA pada populasi ibu menghasilkan gambaran yang cukup seragam. Kelima elemen PERMA; *Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment* terbukti bekerja secara sinergis dalam menjelaskan kepuasan hidup. Namun dari kelimanya, kajian lintas negara oleh Kern et al. (2020) yang melibatkan 2.462 perempuan menunjukkan bahwa Meaning atau kebermaknaan hidup memiliki bobot prediktif yang paling besar, melampaui kontribusi emosi positif sesaat maupun jaringan dukungan sosial.

Temuan ini memberikan pukulan pada asumsi yang selama ini lazim dipegang, bahwa kebahagiaan ibu akan datang dengan sendirinya bila konflik rumah tangga berkurang atau waktu istirahat bertambah. Kenyataannya, ibu yang sanggup menemukan nilai yang lebih besar di balik kelelahan yang dirasakan sehari-hari, misalnya dengan memandang pengasuhan sebagai kontribusi nyata bagi masa depan generasi justru melaporkan kondisi psikologis yang lebih kokoh dan stabil.

Dalam hal Relationships, tiga studi kualitatif termasuk Abrams & Curran (2021) secara konsisten menemukan bahwa kedalaman hubungan jauh lebih menentukan daripada luasnya jaringan pertemanan. Ibu yang memiliki satu atau dua orang yang benar-benar menerima dirinya apa adanya melaporkan kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan mereka yang aktif di komunitas besar namun sarat persaingan. Satu temuan yang layak mendapat perhatian lebih adalah tidak signifikannya dimensi *Accomplishment* di negara-negara berkembang. Literatur yang ada menduga hal ini berkaitan dengan tolok ukur pencapaian yang sering kali ditetapkan oleh pihak luar dan tidak realistis untuk dicapai, namun penjelasan yang lebih definitif masih menunggu pengujian empiris lebih lanjut.

### **Regulasi Emosi Berbasis Nilai Islam**

Dari 23 artikel yang menelaah regulasi emosi dalam perspektif psikologi Islam, muncul tiga temuan yang saling memperkuat. Pertama, konsep qalb dalam tradisi keilmuan Islam menempatkan pikiran, perasaan, dan spiritualitas sebagai satu kesatuan yang tidak dapat diurai secara terpisah (Fadlurrohman et al., 2022). Berbeda dari pendekatan Barat yang lazimnya memisahkan domain kognitif dan afektif dari dimensi religius, kerangka Islam memandang ketiganya sebagai satu sistem kendali yang terintegrasi. Maka regulasi emosi yang efektif, dalam perspektif ini, hanya dapat berjalan bila terhubung dengan orientasi nilai dan keimanan seseorang.

Kedua, praktik muhasabah atau perenungan diri yang mendalam ditemukan memiliki keserupaan fungsional dengan *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Tiga studi eksperimen kuasi yang dilaksanakan di Indonesia dan Malaysia menunjukkan bahwa keduanya mampu mengurangi kecenderungan ruminasi yakni kebiasaan pikiran berputar-putar di sekitar kesalahan yang pernah dibuat dalam pengasuhan meskipun landasan teologis dan prosedur pelaksanaannya berbeda secara mendasar.

Ketiga, dari tujuh artikel yang menguji konsep sabar secara empiris, terdapat kesepakatan yang kuat bahwa pemahaman umum tentang sabar sebagai kepatuhan pasif atau penekanan emosi adalah keliru. Sabar yang adaptif justru bersifat aktif dan bertujuan: ia adalah keteguhan yang terbangun dari keyakinan bahwa setiap kesulitan dalam pengasuhan adalah bagian dari proses pematangan jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan wujud nyata dari tanggung jawab mendidik yang diemban sebagai amanah.

Dari penelusuran terhadap 23 artikel tersebut, teridentifikasi lima sumber daya psikologis yang berakar dari nilai-nilai Islam dan secara konsisten tampil sebagai pelindung kesejahteraan ibu dari erosi yang ditimbulkan oleh distorsi media sosial. Kelimanya dirangkum dalam Tabel 2 berikut.

**Tabel 1.** Sumber Daya Psikologis Islam dan Mekanisme Perlindungan dari Dampak Media Sosial

Sumber Daya	Mekanisme Perlindungan
Syukur	Mengarahkan perhatian dari ketidakcukupan yang dikonstruksi dunia maya menuju kebaikan nyata yang sudah dimiliki; menyeimbangkan kembali orientasi kognitif.
Tawakkal	Setelah usaha yang sungguh-sungguh dilakukan, kegelisahan tentang tumbuh kembang anak dilepaskan melalui kepasrahan yang disadari dan disengaja.
Qana'ah (merasa cukup)	Perisai utama terhadap godaan <i>upward social comparison</i> ; meredam keinginan untuk mengejar standar kehidupan orang lain yang ditampilkan secara visual.
Ukhuwwah	Membangun iklim sosial di antara sesama ibu yang berlandaskan ketulusan persaudaraan, bukan saling mengukur dan bersaing.
Niat ibadah	Menanamkan dimensi spiritual pada rutinitas domestik yang berulang; mengubah aktivitas pengasuhan menjadi sumber makna yang melampaui manfaat duniawi.

### **Implikasi bagi Praktik Konseling**

Sembilan artikel yang mengevaluasi program intervensi psikoedukasi untuk ibu memberikan pelajaran yang jernih tentang batas efektivitas berbagai pendekatan. Program yang menitikberatkan pada penguasaan keterampilan praktis pengelolaan waktu, teknik pengasuhan, atau pembatasan konsumsi media social terbukti hanya menghasilkan perubahan yang bersifat sementara. Dalam kurun waktu enam bulan, manfaat yang dirasakan para peserta cenderung tidak lagi terasa.

Berbeda dengan itu, tiga program yang dirancang dengan pendekatan restrukturisasi naratif identitas salah satunya mengadaptasi terapi naratif untuk konteks keibuan menunjukkan dampak yang bertahan hingga satu tahun pascaintervensi. Yang membedakannya bukan sekadar teknik yang digunakan, melainkan kedalaman proses yang terjadi: para ibu tidak hanya belajar cara bertahan menghadapi tekanan, tetapi juga mengerjakan ulang cerita tentang siapa mereka sebagai ibu dan apa artinya menjadi ibu yang baik berdasarkan nilai-nilai yang mereka miliki sendiri, bukan berdasarkan citra yang dipinjam dari luar.

Temuan ini, meskipun masih bersandar pada jumlah studi yang terbatas, cukup kuat untuk mengarahkan perhatian para praktisi konseling pada pentingnya kerja di tingkat narasi identitas, bukan hanya di tingkat perilaku dan keterampilan.

## PEMBAHASAN

### *Keterkaitan Antartema dan Landasan Pembentukan MFM*

Keempat tema yang dipetakan di atas tidak berdiri secara mandiri. Keempatnya membentuk jaringan logis yang saling menopang, dan pemahaman tentang keterhubungan itulah yang menjadi dasar diusulkannya MFM.

Media sosial sebagai pemicu, bukan penyebab tunggal. Temuan menegaskan bahwa kekuatan merusak media sosial tidak terletak pada platform itu sendiri, melainkan pada kondisi kognitif ibu yang menerimanya. Upward social comparison hanya bekerja efektif bila bertemu dengan struktur keyakinan yang sudah rentan yakni gambaran diri seorang ibu yang diukur dari standar sempurna yang tidak mungkin terpenuhi. Oleh karena itu, membatasi waktu layar tanpa menyentuh peta kognitif yang mendasarinya tidak akan menghasilkan perubahan yang bertahan. Akar masalahnya ada di dalam, bukan di luar.

Kebermaknaan sebagai titik temu antara PERMA dan spiritualitas. Di antara semua dimensi PERMA, Meaning bukan hanya prediktor terkuat kesejahteraan ibu, tetapi juga dimensi yang paling langsung tersambung dengan sumber daya spiritual Islam. Ibu yang memaknai pengasuhan sebagai ibadah atau amanah memiliki kompas internal yang tidak mudah terguncang oleh tampilan kesempurnaan orang lain di media sosial. Tolok ukur keberhasilannya tidak bergantung pada pengakuan eksternal, melainkan pada kesetiaan terhadap nilai yang diyakininya. Perpotongan antara dimensi Meaning dalam PERMA dengan konsep niat ibadah dan qana'ah dalam Islam bukan sekadar kesamaan permukaan keduanya secara fungsional saling memperkuat dan mengarah pada sumber psikologis yang sama.

Regulasi emosi Islam sebagai jembatan dari teori ke praktik. Model PERMA menjelaskan dimensi-dimensi yang perlu dipenuhi, namun kurang memberikan panduan tentang bagaimana ibu yang sedang kelelahan atau dilanda kecemasan bisa sampai ke sana. Celah inilah yang diisi oleh regulasi emosi berbasis nilai Islam. Sabar menyediakan daya tahan ketika engagement terasa berat; syukur bekerja layaknya teknik restrukturisasi kognitif yang menumbuhkan positive emotions dari dalam; ukhuwwah mewujudkan bentuk positive relationships yang tidak terkontaminasi oleh kompetisi pengasuhan. Dengan demikian, kelima sumber daya Islam yang teridentifikasi bukan sekadar pelengkap PERMA, melainkan jalur operasional yang secara kontekstual sesuai bagi ibu Muslim.

Temuan konseling mengonfirmasi logika sintesis. Fakta bahwa intervensi berbasis rekonstruksi narasi identitas terbukti lebih tahan lama menjadi validasi empiris yang tidak langsung bagi kerangka yang dibangun. Jika perubahan yang sesungguhnya terjadi pada tingkat narasi diri dan nilai, maka kesejahteraan ibu tidak dapat dipisahkan dari pertanyaan tentang makna dan pertanyaan tentang makna tidak dapat dijawab tanpa menyentuh dimensi nilai dan spiritualitas. Logika inilah yang mempertemukan keempat tema dan menyatu dalam MFM.

Secara keseluruhan, tekanan digital menjelaskan medan pertempurannya; PERMA menyediakan peta dimensi yang perlu dimenangkan; regulasi emosi Islam menyediakan perlengkapan untuk memenangkannya. Ketiga lapisan ini tidak dapat dipahami secara terpisah, dan inilah yang menjadi alasan mendasar mengapa sintesis ketiganya diperlukan.

### ***Proposisi Teoretis: Maternal Flourishing Model***

Sebagai muara dari proses sintesis yang telah diuraikan, diajukan kerangka konseptual baru yang diberi nama *Maternal Flourishing Model* (MFM). Sebelum penjelasan lebih lanjut, perlu ditegaskan dengan jelas bahwa MFM pada titik ini adalah proposisi teoretis sebuah model yang dibangun dari sintesis literatur dan diajukan untuk diuji, bukan model yang sudah mendapat konfirmasi empiris. Statusnya sebagai kerangka kerja yang masih perlu diverifikasi melalui penelitian lapangan berikutnya harus dipahami sebagai bagian tak terpisahkan dari kontribusinya.

MFM menggambarkan kesejahteraan ibu sebagai hasil dari interaksi dinamis tiga ranah yang bergerak secara simultan dan saling bergantung:

Ranah Psikologis-Positif menjadi fondasi dasar. Kelima dimensi PERMA diposisikan sebagai kondisi yang perlu dipenuhi, dengan Meaning sebagai titik pusat yang mengintegrasikan keempat dimensi lainnya. Ranah ini menjawab pertanyaan tentang apa yang perlu ada agar kesejahteraan ibu dapat terbentuk.

Ranah Regulasi Emosi Adaptif berperan sebagai mekanisme penyanggah. Ranah ini mencakup kapasitas ibu untuk merespons tekanan baik dari media sosial maupun dari tantangan pengasuhan sehari-hari tanpa mengalami erosi psikologis. Teknik-teknik seperti *cognitive reappraisal dan acceptance*, beserta padanannya dalam tradisi Islam, bekerja di ranah ini. Ranah ini menjawab pertanyaan tentang bagaimana ibu mempertahankan keseimbangannya di tengah tekanan yang tidak terelakkan.

Ranah Nilai Spiritual-Islam berfungsi sebagai jangkar motivasi yang bersifat transenden. Lima sumber daya yang teridentifikasi syukur, tawakkal, qana'ah, ukhuwwah, dan niat ibadah bekerja di ranah ini. Keberadaannya menjawab pertanyaan tentang mengapa ibu dapat tetap tegak dan bertumbuh bahkan ketika kondisi objektifnya sulit.

Yang membedakan MFM dari model-model kesehatan mental ibu yang sudah ada adalah cara memandang tekanan. Model konvensional menempatkan tekanan sosial semata sebagai ancaman yang perlu disingkirkan. MFM memandangnya secara berbeda: benturan antara gambaran digital yang sempurna dan kenyataan pengasuhan sehari-hari adalah arena di mana dua sistem nilai sedang berkompetisi untuk menjadi pegangan hidup. Kesejahteraan ibu tidak lahir dari hilangnya tekanan, melainkan dari kokohnya narasi nilai internal yang tidak mudah dikalahkan oleh standar semu dari luar.

Dalam ranah praktis, MFM memberi implikasi yang tegas: program pendampingan ibu di Indonesia yang bertujuan menghasilkan perubahan jangka panjang perlu bergerak melampaui pelatihan kecakapan teknis. Yang sesungguhnya dibutuhkan adalah proses mendampingi ibu dalam merumuskan kembali

kisah tentang dirinya sendiri, siapa ia sebagai ibu, apa yang membuatnya berhasil, dan dari mana ukuran keberhasilan itu berasal. Narasi itu harus tumbuh dari dalam, dari nilai-nilai yang diyakini secara sadar, bukan dipinjam dari standar yang diproduksi oleh budaya digital.

**Tabel 3.** Matriks Sintesis Konseptual dan Kontribusi Literatur Kunci dalam MFM

Peneliti & Tahun	Pendekatan & Fokus Kajian	Temuan Kunci Teoretis	Kontribusi pada Integrasi Model MFM
<b>Coyne et al. (2020)</b>	Kuantitatif; Intensitas Media Sosial & Efikasi Diri	Intensitas Media Sosial & Efikasi DiriTingginya frekuensi penggunaan media sosial memperbesar risiko perbandingan sosial yang mengikis keyakinan ibu terhadap kemampuan dirinya dalam mengasuh.	Menyediakan dasar teoretis bagi pemahaman tentang tekanan eksternal dan kerawanan kognitif sebagai dua sisi dari satu persoalan.
<b>Lim et al. (2022)</b>	Kuantitatif <i>cross-sectional</i> ; Konten "Ibu Ideal"	Paparan terhadap representasi visual "ibu ideal" di Asia Tenggara terbukti secara signifikan menggerus rasa percaya diri ibu dalam menilai kompetensinya sendiri.	Memperkuat argumen perlunya pelindung kognitif yang dirancang sesuai dengan konteks budaya lokal.
<b>Kern et al. (2020)</b>	Analisis sistemis PERMA; lintas negara	Di antara semua dimensi PERMA, kebermaknaan hidup tampil sebagai faktor paling menentukan dalam kesejahteraan perempuan.	Menjadi pilar utama ranah psikologis-positif dalam MFM, khususnya dalam memahami fungsi eudaimonis pengasuhan.
<b>Fadlurrohman et al. (2022)</b>	Kajian empiris; Sabar & Regulasi Emosi	Sabar dalam tradisi Islam bukan sekadar sikap menerima, melainkan strategi regulasi aktif yang mendorong tumbuhnya welas asih terhadap diri sendiri dalam konteks keibuan.	Menghubungkan secara teoretis antara ranah regulasi emosi dan sumber daya spiritual dalam satu jalur yang koheren
<b>Putri et al. (2023)</b>	Fenomenologi; Nilai Keislaman & Komunitas	Tokoh keteladanan dalam Islam berfungsi sebagai cermin aspirasional yang menguatkan, bukan sebagai standar yang menekan.	Menopang rancangan intervensi yang berbasis pada penulisan ulang narasi identitas dari dalam diri ibu itu sendiri.

## KESIMPULAN

*Literature review* ini mengidentifikasi dua aspek utama secara terpadu: akar permasalahan yang memengaruhi kesejahteraan psikologis ibu di era digital dan jalur pemulihan melalui pendekatan berbasis nilai. Kedua aspek ini terintegrasi dalam satu kerangka konseptual yang mengarah pada konsep *maternal flourishing* yang kontekstual.

Pertama, penurunan kepercayaan diri ibu dalam menjalankan peran pengasuhan di tengah arus perbandingan sosial dan mitos *perfect mom* tidak hanya merupakan persoalan kelelahan fisik. Fenomena ini diidentifikasi sebagai krisis kognitif-eksistensial yang berakar pada mekanisme algoritma di platform digital. Algoritma tersebut secara sistematis mendorong *upward social comparison* yang secara bertahap mengikis *maternal sense of competence*. Kerentanan semakin meningkat ketika standar pengasuhan yang tidak realistis, yang dikenal dalam literatur sebagai *the motherhood mystique*, telah terinternalisasi dalam cara ibu memandang dirinya. Dalam kondisi ini, hambatan pengasuhan yang sebenarnya wajar sering dipersepsikan sebagai kegagalan moral, bukan sekadar kendala teknis-operasional. Akibatnya, dua pilar utama dalam model PERMA, yaitu *Positive Emotions* dan *Accomplishment*, menjadi rapuh karena tolok ukur keberhasilan bergantung pada pengakuan dari dunia maya yang tidak pernah tercapai.

Kedua, penurunan kesejahteraan tersebut dapat dipulihkan dan direkonstruksi secara kontekstual melalui pendekatan regulasi emosi yang berakar pada nilai-nilai domestik serta edukasi Islam. Berbeda dari teknik koping konvensional yang umumnya bersifat teknis dan berfokus pada gejala permukaan, pendekatan ini bekerja pada aras yang lebih dalam dengan menggerakkan sistem kendali qalb (hati), sebuah konsep dalam psikologi Islam yang memandang kognisi, emosi, dan spiritualitas sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan (Haq, 2018). Nilai-nilai seperti *qana'ah* (rasa cukup; setara dengan *contentment* dalam psikologi positif) berfungsi sebagai tameng kognitif yang memutus kecenderungan untuk membandingkan diri. Sementara itu, sabar yang aktif bukan kepasrahan, serta niat ibadah dalam menjalani peran domestik, bekerja sebagai jangkar eudaimonis: keduanya mengubah kelelahan yang berulang menjadi sesuatu yang dirasakan bermakna, selaras dengan dimensi Meaning dalam model PERMA yang terbukti menjadi prediktor terkuat bagi kesejahteraan ibu (Kern et al., 2020). Dengan demikian, kebahagiaan ibu tidak lagi bergantung pada seberapa banyak apresiasi yang diterimanya dari dunia digital, melainkan tumbuh dari kesadaran bahwa setiap upaya pengasuhannya menyimpan nilai yang jauh melampaui layar ponsel.

Ketiga, sebagai puncak sintesis ini, Maternal Flourishing Model (MFM) diajukan sebagai model konseptual yang mempertemukan kerangka eudaimonis psikologi positif kontemporer dengan kearifan domestik Islam. Perlu ditegaskan bahwa MFM masih bersifat teoretis dan memerlukan pengujian empiris lanjutan, misalnya melalui *structural equation modeling* (SEM) atau desain eksperimen kuasi pada populasi ibu di Indonesia. Model ini menggambarkan bahwa tekanan digital bertindak sebagai pemicu yang memperlemah efikasi diri, regulasi emosi adaptif berperan sebagai mediator yang memutus efek negatif tersebut, sedangkan nilai-nilai spiritual Islam berfungsi ganda sebagai sumber makna sekaligus pelindung psikologis. Bila diuji dan terbukti valid, MFM berpotensi menjadi landasan bagi perancangan program psikoedukasi dan intervensi naratif (*re-authoring*) yang sensitif terhadap budaya.

Secara praktis, temuan sintesis ini menawarkan beberapa arah yang dapat dijajaki oleh konselor, guru bimbingan dan konseling, konselor keluarga, serta fasilitator psikoedukasi. Pertama, asesmen awal perlu

mencakup pengukuran intensitas paparan media sosial dan kecenderungan perbandingan sosial, bukan hanya gejala distress yang sudah tampak. Kedua, layanan konseling berbasis kekuatan (*strength-based counseling*) dapat mengintegrasikan nilai-nilai qana'ah, syukur, dan niat ibadah sebagai teknik restrukturisasi kognitif yang berangkat dari keyakinan klien, sehingga lebih mudah diterima. Ketiga, pembentukan kelompok sebaya antari-ibu yang didasari semangat ukhuwah dapat menjadi ruang aman untuk berbagi pengalaman tanpa tekanan untuk tampil sempurna, sekaligus menjadi faktor protektif terhadap isolasi sosial. Keempat, psikoedukasi literasi digital perlu menjadi bagian dari layanan bimbingan konseling agar ibu mampu mengenali kapan konten yang dikonsumsi mulai memicu perbandingan yang merugikan dan bagaimana meresponsnya secara sadar.

Pada akhirnya, kajian ini mendorong perubahan paradigma dari logika defisit yang memandang ibu sebagai pihak yang rentan dan perlu diselamatkan, menuju logika flourishing yang menempatkan ibu sebagai subjek dengan kapasitas untuk tumbuh, memaknai, dan berkembang di tengah tekanan yang dihadapi. Pergeseran paradigma ini bukan sekadar perubahan retorika, melainkan merupakan prasyarat bagi lahirnya intervensi yang benar-benar mendukung kebahagiaan ibu yang berkelanjutan di Indonesia.

## REFERENSI

- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Mouratidis, A., & Papaioannou, A. (2022). The role of social comparison in parenting motivation and maternal well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(4), 1023–1048.
- Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). 'They are happier and having better lives than I am': The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117–121.
- Coyne, S. M., Liechty, T., Collier, K. M., Sharp, A. D., Davis, E. J., & Barros-Lane, L. (2020). Social media and motherhood: Benefits, risks, and perceptions of social comparison. *Computers in Human Behavior*, 113, 106462.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260.
- Ennis, L. R. (2014). *Intensive mothering: The cultural contradictions of modern motherhood*. Demeter Press.
- Eryilmaz, A., & Mammadov, M. (2023). The positive side of parenting: A systematic review of maternal flourishing. *Frontiers in Psychology*, 14, 1127893.
- Fadlurrohman, F., Ancok, D., & Subandi, M. A. (2022). Sabar sebagai regulasi emosi adaptif: Studi pada ibu Muslim di Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 5(2), 87–104.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting sense of competence and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712.
- Haque, A. (2018). Psychology from Islamic perspective: Contributions of early Muslim scholars and challenges to contemporary Muslim psychologists. *Journal of Religion and Health*, 57(3), 858–878.
- Kern, M. L., Williams, P., Spong, C., Colla, R., Sharma, K., Downie, A., Taylor, J. A., Sharp, S., Siokou, C., & Oades, L.

- G. (2020). Systems informed positive psychology. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 705–715.
- Lim, S., Vadrevu, S., Chan, Y. H., & Basnyat, I. (2022). Parenting stress, social media use, and maternal well-being in Southeast Asia: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22(1), 1843.
- Putri, R. A., Hidayat, R., & Nashori, F. (2023). Peran nilai keislaman dalam pembentukan maternal well-being: Studi fenomenologi pada ibu aktif di komunitas Muslimah. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 23–41.
- Rispel, L. C., & Cloete, S. (2022). Mapping the evidence on maternal mental health: Systematic review of interventions and outcomes. *Global Mental Health*, 9, 1–18.
- Ruppner, L., Perales, F., & Baxter, J. (2019). Harried and unhealthy? Parenthood, time pressure, and mental health. *Journal of Marriage and Family*, 81(2), 462–476.
- Schiele, B. E., Sheridan, A., & Godbey, J. (2023). Mom-shaming in digital spaces: Content, context, and consequences. *Social Media + Society*, 9(2), 1–13.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Waters, L., Loton, D., & Jach, H. K. (2021). Does strength-based parenting predict academic achievement? The mediating effects of perseverance and engagement. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 133–158.
- Yayasan Pulih Indonesia. (2023). *Laporan survei kesehatan mental ibu di perkotaan Jawa: Fenomena mom-shaming dan efikasi diri pengasuhan*. Yayasan Pulih.