

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Standar ideal mengenai penampilan fisik senantiasa direproduksi melalui media, lingkungan sosial, dan budaya. Glorifikasi tersebut secara perlahan menanamkan narasi tunggal, bahwa semestinya potret individu berpatok pada suatu bentuk tubuh, suatu warna kulit, batas berat badan tertentu, tinggi badan minimal dan maksimal tertentu, atau bentuk wajah proporsional yang sengaja diciptakan tanpa tolak ukur bahkan hanya terkesan memaksa supaya dapat menuju kata kesempurnaan yang sebetulnya hanya bias semata. Standar ideal ini makin melekat seiring bertambahnya usia, ketidaksesuaian dengan harapan melahirkan banyak kecaman baik secara tersirat maupun terang-terangan. Kecaman ini dapat berupa kritik tajam yang sengaja dilebih-lebihkan atau malah disamarkan dalam bentuk candaan, dan tidak jarang bahkan muncul dalam bentuk penghinaan yang kasar.

Memasuki era digital dan perkembangan informasi yang masif, hal ini justru mendorong individu untuk semakin antisipatif menghadapi resiko tekanan atas standar ideal terhadap fisik atau tubuh mereka sendiri. Standar ideal ini tidak hanya digaungkan langsung secara verbal di dunia nyata, tetapi juga sampai ke dunia maya yang tidak terbatas. Media sosial bertransformasi menjadi ruang perbandingan diri, individu ditekan untuk menjadi sempurna melalui beragam

postingan, komentar, dan algoritma. Ketika realitas diri tidak sesuai dengan standar ideal, maka kecaman-kecaman secara digital juga dapat datang.

Kecaman mengenai bentuk tubuh yang tidak sesuai standar ideal disebut sebagai *body shaming*. Menurut Schlüter (2023), *body shaming* adalah tindakan dimana seseorang mengungkapkan opini atau komentar yang tidak diminta, sebagian besar negatif tentang tubuh target misalnya, ukuran, bentuk, berat badan, bagian tubuh, penampilan yang berkaitan dengan tubuh. Pelaku tidak selalu bermaksud menyakiti target, tetapi target menganggap komentar tersebut negatif, menyinggung, atau memicu *body shame* atau keterhinaan diri.

Studi yang dilakukan Prameswari (2024) menunjukkan bahwa pengalaman *body shaming* telah muncul sejak remaja awal, dimana sebanyak 56,2% responden penelitian mengalami *body shaming* meliputi penampilan fisik dan berpakaian. Sedangkan, penelitian yang dilakukan Mondol (2024) menunjukkan bahwa *body shaming* merupakan suatu fenomena yang kerap terjadi di kalangan dewasa awal, khususnya mahasiswa. Melalui penelitian tersebut diketahui bahwa 66,45% responden pernah mengalami *body shaming* dimana 42,76% pengalaman terjadi melalui media sosial dan 21,8% terjadi secara tatap muka. Penelitian ini juga menemukan bahwa 37,11% mahasiswa perempuan mengalami *body shaming* di media sosial lebih tinggi dibandingkan 29,14% mahasiswa laki-laki. Sehingga perempuan memiliki peluang 1,5 kali lebih besar menghadapi *body shaming*.

Keterkaitan fenomena ini mengidentifikasi bahwa *body shaming* merupakan pengalaman perkembangan yang berkesinambungan. Fase dewasa awal menjadi fase yang penting untuk dikaji karena pada tahapan ini individu sedang

dalam masa membentuk identitas diri dan mencari penerimaan sosial. Secara demografis, kelompok dewasa awal saat ini didominasi oleh generasi Z, yaitu generasi yang disebut sebagai “*digital natives*”. Menurut Dimock (dalam Nugrohojati, 2025) generasi Z dikenal sebagai generasi digital “*digital natives*” karena tumbuh dan berkembang dengan keberadaan ponsel pintar, media sosial, serta akses informasi yang cepat dan instan. Dibanding generasi sebelumnya, kondisi tersebut membuat generasi Z rentan dengan tekanan sosial dari berbagai sisi baik nyata maupun lingkungan digital.

Standar ideal mengenai diri tidak hanya ditemui generasi Z dewasa awal di dunia nyata, tetapi juga di lingkup maya. Standar ideal yang melahirkan kecemasan tersebut tentu mempengaruhi individu dewasa awal. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* merupakan fenomena sosial yang berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis generasi Z. Penelitian Sukoco (2022) mengungkapkan bahwa pengalaman *body shaming* berpengaruh signifikan terhadap rendahnya kepercayaan diri remaja generasi Z. Serupa dengan penelitian Ningsih (2023), mengenai hubungan antara *body shaming* dan citra tubuh (*body image*) dimana *body shaming* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *body image* negatif dan menurunkan kepercayaan diri. Studi lain dari Cjubaz (2025) mengungkapkan bahwa paparan media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya persepsi citra tubuh negatif pada perempuan akibat persepsi perbandingan sosial dengan figur ideal yang selanjutnya meningkatkan kerentanan terhadap *body shaming*.

Respon terhadap perlakuan *body shaming* sendiri beragam, baik secara positif maupun negatif. Berdasarkan temuan Oktafiani (2022), respon positif korban *body shaming* ditunjukkan melalui sikap tersenyum, menanggapi dengan humor, bersikap tak acuh, serta tidak menganggap serius komentar negatif yang diterima, terutama ketika komentar tersebut tidak merugikan secara langsung. Sedangkan, respon negatif korban *body shaming* ditunjukkan melalui perasaan marah, tersinggung, tidak mampu menerima kritik, merasa malu, menarik diri dari lingkungan sosial, dan memilih untuk diam. Perilaku individu yang merespon *body shaming* secara tegas dan adaptif dengan tetap menghargai dirinya sendiri dan orang lain merupakan bentuk respon dari perilaku asertif. Menurut Alberti dan Emmons (1978) perilaku asertif adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan perasaan, pikiran, dan hak personal secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain. Perilaku ini semestinya dimiliki oleh setiap individu untuk melawan tindakan *body shaming*.

Guna memperoleh gambaran awal mengenai perilaku asertif terhadap *body shaming*, penulis melakukan wawancara eksploratif terhadap individu dewasa awal generasi Z. Wawancara ini menyoroti lima aspek perilaku asertif, yaitu kemampuan menolak (bertindak sesuai dengan keinginan sendiri), kemampuan mengungkapkan perasaan (mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman), kemampuan mempertahankan diri, kemampuan menyatakan pendapat, dan kemampuan untuk tidak mengabaikan hak orang lain. Dari hasil wawancara diketahui bahwa seluruh subjek mengakui pernah mengalami *body shaming*.

Berdasarkan aspek kemampuan menolak atau bertindak sesuai dengan keinginan sendiri, responden tidak dapat melakukan penolakan secara penuh terhadap tindakan *body shaming* yang mereka dapatkan. Subjek NS menyatakan:

“Saya cukup sensitif dengan pertanyaan yang mengarah ke fisik terutama ketika pertanyaannya mengarah ke kekurangan atau ketidak idealan fisik. Bukan hanya pertanyaan ke saya, tapi ke orang lain pun saya merasa kurang nyaman. Namun, ada beberapa momen saya hanya diam atau hanya merespon dengan senyuman atau mengiyakan apa yang mereka komentari”.

Begitupun dengan subjek lainnya yang menyatakan pengalaman yang ia rasakan juga menunjukkan ketidakmampuan dalam melakukan penolakan terhadap tindakan *body shaming*, dimana subjek memilih untuk menertawai dan diam. Subjek NR menyatakan:

“saya terkadang hanya menertawainya. Iya hanya diam apalagi dengan orang yang sekiranya biasa saja menurut saya. Meskipun aslinya tidak mengenakan”.

Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek cenderung memilih diam, tertawa, atau merespon dengan senyuman meskipun merasa tidak nyaman. Subjek cenderung tidak berani menghentikan dan menolak perilaku asertif terhadap *body shaming* yang orang lain lakukan.

Berdasarkan aspek kemampuan mengungkapkan perasaan atau mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, subjek memiliki kemampuan dengan yang berbeda. Salah satu subjek menyatakan bahwa ia tidak mampu mengungkapkan perasaan terhadap tindakan *body shaming*. Subjek S mengungkapkan:

“Tidak. Susah dijelaskan tapi yang pasti hal itu menyakiti hati saya sendiri. Berkata jujur bahwa saya keberatan dengan kritik fisik dapat membuat saya semakin rendah diri dan malu.”

Begitupun dengan subjek lainnya yang juga menyatakan ketidakmampuannya dalam mengungkapkan perasaan ketika menghadapi tindakan *body shaming*. Subjek NR mengungkapkan:

“Saya hanya memendam perasaan aja. Hanya tidak mau berbicara banyak.”

Meskipun begitu subjek lainnya merasa bahwa kemampuan mengungkapkan perasaan terhadap tindakan *body shaming* adalah sesuatu yang valid meskipun ia tidak dapat melakukannya, Subjek N mengungkapkan:

“Iya. Saya membenarkan untuk mengutarakan hal-hal yang meresahkan hati seseorang dan saya sering kali memotivasi mereka, tapi hal itu tidak bisa saya lakukan karna membuat saya menjadi overthinking dan tidak enak hati.”

Hal tersebut menunjukkan adanya perbedaan kemampuan mengungkapkan perasaan atau mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman terhadap *body shaming*. Dimana subjek belum sepenuhnya mampu mengungkapkan perasaan atau mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman.

Berdasarkan aspek kemampuan mempertahankan diri, nampak juga perbedaan antar subjek. Terdapat subjek yang mudah goyah terhadap tindakan *body shaming* yang dilakukan orang lain. Subjek U mengungkapkan:

“Saya cenderung mudah menerima hal negatif yang orang lain sampaikan ke diri anda. Sering kali soal tingi badan karena memang tanpa lelucon atau penegasan di fisik itu, semua orang tau kalau di tinggi badan itu memang kurang”.

Namun, terdapat juga subjek yang tetap mempertahankan diri meskipun belum sepenuhnya mampu ketika mengalami tindakan *body shaming*. Subjek NS mengungkapkan:

“Saya kebanyakan mengambil tindakan secara langsung. Jika yang melakukan kritik orang yang dekat atau sudah terbiasa komunikasi dengan saya, ya saya langsung spontan melawan. Namun, jika dilakukan oleh orang yang tidak terlalu akrab bahkan asing, saya memilih diam.”

Terdapat juga subjek yang pertahanan dirinya juga bergantung kepada siapa yang melakukan tindakan. Subjek S mengungkapkan:

“Tergantung orangnya jika dia teman dekat saya pasti saya akan jawab dengan lelucon juga, namun jika dia orang lain saya akan diam saja. Karena jika saya langsung mengambil tindakan akibatnya saya akan overthinking satu hari penuh karna takut menyakiti hatinya”.

Selanjutnya, berdasarkan aspek kemampuan menyatakan pendapat, subjek memiliki kemampuan yang beragam dalam menyatakan pendapat. Seperti subjek S mencoba berpendapat dengan candaan bukan dengan tegas,

“Iya tentunya saya memberikan penjelasan. Saya akan memberikan penjelasan sambil guyon biasanya. Untuk menutupi rasa malu dan takut yang dirasakan”.

Begitu juga dengan subjek lainnya yang mengungkapkan pendapat dengan penolakan berbalut humor. Subjek U mengungkapkan:

“Iya, betul. Lebih ke penolakan-penolakan yang lucu. Gak langsung emosi”.

Namun, terdapat juga subjek yang mampu menyatakan pendapatnya ketika menghadapi perilaku *body shaming*. Subjek DP mengungkapkan:

“Paling memberi penjelasan, ya seperti ini fisik saya. Ya tetep saya utarakan karena saya tipe orang yang gak suka memendam”.

Berdasarkan aspek kemampuan untuk tidak mengabaikan hak-hak orang lain, hampir seluruh subjek sepakat bahwa tidak akan mendorong orang lain untuk menghargai dan menghormati kondisi fisik mereka dengan cara yang frontal, seperti yang diungkapkan subjek NR:

“Iya, akan mendorong orang lain untuk menghargai dan menghormati fisik saya tapi dengan cara biasa aja. Tidak dengan cara frontal”.

Namun, terdapat subjek yang menyatakan bahwa sikap frontal mungkin saja dapat terjadi. Subjek S mengungkapkan:

“Menurut saya gak pernah ya, mungkin bisa jadi kalau melewati batas, apa lagi dilihat dari sikap spontannitas saya”.

Berdasarkan hasil wawancara eksploratif mengenai perilaku asertif terhadap *body shaming* tersebut, ditemukan bahwa hampir keseluruhan subjek cenderung belum mampu melakukan penolakan secara tegas dan lebih memilih respon pasif seperti diam, tersenyum, atau mengiyakan komentar meskipun merasakan tidak nyaman. Subjek memendam atau tidak mengungkapkan perasaan tersinggung, malu, dan rendah diri yang mereka rasakan ketika mengalami *body shaming*.

Perbedaan respon antar subjek juga terlihat pada aspek kemampuan mempertahankan diri dan menyatakan pendapat. Subjek cenderung mempertahankan diri secara situasional, bergantung pada kedekatan dengan pelaku *body shaming*. Selain itu, subjek sering menyampaikan pendapat secara langsung melalui humor atau candaan untuk menghindari konflik. Meskipun tetap ada subjek yang menyatakan pendapat secara terbuka.

Adapun pada aspek kemampuan untuk tidak mengabaikan hak orang lain, subjek menunjukkan kesadaran untuk menjaga perasaan dan hak-hak orang lain dengan tidak merespon secara frontal. Subjek lebih memilih menyampaikan keberatan secara wajar, diam, atau menjauh ketimbang melakukan kekerasan. Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menunjukkan bahwa terdapat variasi dalam tingkatan keberanian, cara dalam bereaksi, dan kemampuan mengungkapkan

perasaan menunjukkan adanya perbedaan karakter dan latar belakang kemampuan sosial antar individu.

Perilaku asertif terhadap *body shaming* tidak muncul begitu saja, terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku asertif. Menurut Alberti & Emmons (2002) kualitas pengasuhan orang tua menjadi salah satu mempengaruhi seseorang untuk berperilaku asertif. Pola asuh berperan penting dalam membentuk kepribadian, cara berpikir, serta kemampuan anak dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

Adapun menurut Baumrind (1966), terdapat tiga macam pola asuh yaitu pengasuhan *authoritarian* (otoriter), pengasuhan permisif, dan pengasuhan *authoritative* (demokratis). Pola asuh *authoritarian* atau otoriter merupakan pola asuh dengan orang tua yang menekan anak untuk menaati peraturan-peraturan yang telah ditetapkan secara sepihak oleh orang tua, serta dilakukannya pengekangan dan pemberian hukuman apabila anak tidak menaati perintah orang tua. Selanjutnya, terdapat pola asuh permisif yakni pola asuh yang terlalu berlebihan dalam memberikan kebebasan pada anak, orang tua tidak melakukan kontrol, dan kurang peduli terhadap anak. Orang tua menunjukkan kehangatan dan penerimaan, tetapi memiliki keterlibatan yang rendah. Pola asuh lainnya ialah pola asuh *authoritative* atau demokratis, dalam pola asuh *authoritative* orang tua melakukan pengasuhan dengan bersikap adil, memberikan alasan atas segala perlakuan, saling membantu, selalu bertindak objektif, dan apresiatif terhadap keberhasilan anak.

Setiap pola asuh memiliki karakteristik dan implikasi perkembangan yang berbeda. Namun, dalam kaitannya dengan pembentukan perilaku asertif, pola asuh *authoritative* menunjukkan karakteristik yang paling relevan untuk dikaji lebih lanjut. Pola asuh *authoritative* ditandai dengan kehangatan emosional, komunikasi dua arah, dan pemberian batasan yang jelas sehingga memungkinkan anak belajar mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan tepat.

Penelitian lintas usia oleh Jacome-Mora (2025) menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan dengan pola asuh *authoritative* memiliki penyesuaian psikososial yang lebih baik dibandingkan pola asuh *authoritarian*. Penyesuaian psikososial yang baik, khususnya dalam aspek konsep diri sosial dan regulasi emosi, merupakan fondasi penting bagi munculnya perilaku asertif. Hasil penelitian tersebut juga diperkuat oleh Jourshari (2022) yang mengkaji hubungan antara pola asuh dan asertivitas melalui pendekatan model struktural. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat asertivitas berdasarkan jenis pola asuh, dimana pola asuh *authoritative* dan berpengaruh signifikan terhadap asertivitas. Penelitian ini menegaskan bahwa variasi pola asuh orang tua berkontribusi terhadap perbedaan perilaku asertif individu melalui mekanisme psikologis internal.

Meskipun demikian, hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya ketidakkonsistenan dukungan. Penelitian George (2023) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola asuh dan perilaku asertif, meskipun hasil deskriptif menunjukkan adanya kecenderungan perbedaan tingkat asertivitas pada individu yang mempersepsikan pola asuh dengan

karakteristik kontrol tinggi dan kehangatan rendah cenderung memiliki skor asertivitas lebih rendah. Temuan serupa juga diperoleh dari penelitian Janice (2023) meneliti perbedaan komunikasi asertif berdasarkan empat jenis pola asuh pada dewasa muda. Hasil uji statistik menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara keempat jenis pola asuh, meskipun hasil deskriptif memperlihatkan bahwa individu dengan persepsi pola asuh *authoritative* memiliki skor komunikasi asertif yang relatif lebih tinggi dibandingkan pola asuh lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, meskipun pola asuh *authoritative* secara teoritis dipandang berperan penting dalam pembentukan perilaku asertif, tetapi hasil penelitian terdahulu masih menunjukkan ketidakkonsistenan temuan. Ketidakkonsistenan ini mengidentifikasi bahwa hubungan antara pola asuh *authoritative* dan perilaku asertif perlu dikaji lebih lanjut. Selain itu, penelitian yang secara spesifik mengkaji perilaku asertif terhadap *body shaming* pada generasi Z usia dewasa awal dalam konteks perkotaan seperti Surabaya masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan yang ada. Penulis ingin mengkaji fenomena tersebut secara mendalam dengan mengangkat judul penelitian: “Hubungan Antara Pola Asuh *Authoritative* Dengan Perilaku Asertif Terhadap *Body Shaming* Pada Dewasa Awal Generasi Z Di Surabaya”.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan perilaku asertif terhadap *body shaming* pada dewasa awal generasi Z di Surabaya?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan perilaku asertif terhadap *body shaming* pada dewasa awal generasi Z di Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi keluarga, psikologi perkembangan, dan psikologi sosial mengenai pembahasan pola asuh *authoritative* dan perilaku asertif terhadap *body shaming* pada dewasa awal generasi Z di Surabaya.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji fenomena serupa.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Dewasi Awal Generasi Z

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya perilaku asertif dalam menghadapi *body shaming*.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai peran penerapan pola asuh *authoritative* dalam mendukung perilaku asertif terhadap *body shaming*.

c. Bagi Pendidik dan Praktisi Psikologi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi dan intervensi terkait perilaku asertif dan *body shaming*.

