

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Dewasa Awal Generasi Z

1. Definisi dan Batasan Usia Dewasa Awal

Menurut Santrock (2010), dewasa awal merupakan periode transisi yang kompleks karena individu pada tahapan ini mengalami banyak perubahan, antaranya perubahan fisik berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, perubahan kognitif berkaitan dengan cara berpikir, dan perubahan sosial dimana individu dewasa awal mulai berperan dalam masyarakat dan hubungan interpersonal.

Menurut Arnett (2014), dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang juga dikenal sebagai *emerging adulthood*, yakni masa dimana individu mulai mandiri dan mengambil tanggung jawab yang lebih besar dalam berbagai aspek kehidupannya. Selain itu, Praptiningsih (2025) menambahkan bahwa tanggung jawab individu pada masa dewasa awal meliputi bidang pekerjaan, kestabilan finansial, serta pengembangan karir.

Menurut Santrock (2013), rentang usia dewasa awal berkisar antara 18-25 tahun. Umumnya pada rentang usia tersebut individu sedang menjalani masa eksplorasi, seperti melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, memasuki dunia kerja, dan mulai mempertimbangkan arah hubungan romantis yang lebih serius hingga perencanaan pernikahan.

Berdasarkan pemaparan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa dewasa awal adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa, dimana individu mengalami banyak perubahan dalam hidup dan mulai memikul tanggung jawabnya sendiri. Sedangkan, batasan usia dewasa awal dimulai dari 18 tahun hingga 25 tahun.

2. Karakteristik Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2003) terdapat karakteristik penting pada dewasa awal, yaitu:

a. Masa Pengaturan

Pada masa dewasa awal, individu mulai menentukan pilihan hidup, nilai, dan pola perilaku yang dianggap sesuai dengan dirinya. Proses pengaturan diri ini menuntut kemampuan individu untuk mengambil keputusan dan mempertahankan pilihan tersebut di hadapan lingkungan sosial.

b. Masa Bermasalah

Dewasa awal sering kali ditandai oleh munculnya berbagai permasalahan baru, baik dalam konteks pendidikan, pekerjaan, maupun relasi sosial. Individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan peran dan tuntutan yang semakin kompleks.

c. Masa Ketegangan Emosi

Pada masa ini kondisi emosi individu cenderung belum sepenuhnya stabil dan mudah terpengaruh oleh penilaian lingkungan. Sensitivitas terhadap

kritik dan komentar orang lain, terutama yang menyangkut penampilan fisik, dapat meningkat.

d. Masa Perubahan Nilai

Dewasa awal ditandai oleh perubahan dan pemantapan nilai-nilai hidup yang dipengaruhi oleh pengalaman sosial yang semakin luas. Individu mulai membentuk standar pribadi mengenai penerimaan diri dan penilaian terhadap lingkungan.

e. Masa Penyesuaian Diri Terhadap Cara Hidup Baru

Peralihan dari kehidupan remaja menuju dewasa awal menuntut individu untuk beradaptasi dengan cara hidup, tuntutan, dan tanggung jawab yang baru. Proses penyesuaian ini menuntut kemampuan komunikasi yang efektif dan keberanian dalam menyatakan kebutuhan serta batasan pribadi.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa karakteristik dewasa awal meliputi munculnya masa pengaturan, masa bermasalah, masa ketegangan emosi, masa perubahan nilai, dan masa penyesuaian diri terhadap cara hidup yang baru. Dewasa awal menjadi fase perkembangan yang menuntut kemampuan individu untuk mengekspresikan diri, mengelola emosi, serta mempertahankan nilai dan harga diri dalam interaksi sosial.

3. Tugas Dewasa Awal

Menurut Hurlock (2003), tugas perkembangan dewasa awal ialah sebagai berikut:

- a. Mulai bekerja
- b. Memilih pasangan
- c. Mulai membina keluarga
- d. Mengasuh anak
- e. Mengelola rumah tangga
- f. Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara
- g. Mencari kelompok sosial yang menyenangkan.

Menurut Havighurst (1984), tugas-tugas perkembangan dewasa awal yaitu:

- a. Mencari dan Menemukan Pasangan Hidup

Individu dewasa awal akan berusaha untuk menemukan pasangan hidupnya.

- b. Mencari Pasangan Hidup yang Cocok Untuk Membentuk Kehidupan Rumah Tangga

Individu dewasa awal dirasa telah mampu dan siap untuk melakukan tugas reproduksi, namun harus melalui perkawinan yang resmi; membina kehidupan rumah tangga.

- c. Meniti Karier Dalam Rangka Memantapkan Kehidupan Ekonomi Rumah Tangga

Individu dewasa awal yang telah menyelesaikan pendidikannya akan berupaya menekuni karier sesuai minat dan bakat yang dimiliki, serta memberikan jaminan masa depan keuangan yang baik. Individu dewasa awal mampu mendapatkan penghasilan yang memadai, maka individu

tersebut dapat membangun kehidupan ekonomi rumah tangga yang mantap dan mapan.

d. Memenuhi tugas sebagai warga negara

Hal ini dapat diwujudkan dengan cara mengurus dan memiliki surat-surat kewarganegaraan, membayar pajak, mematuhi peraturan pemerintah dan menjaga ketertiban serta keamanan masyarakat dengan mengendalikan diri agar tidak tercela dimata masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa tugas perkembangan dewasa awal berfokus pada pencapaian kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan, meliputi pekerjaan, relasi intim, pembentukan keluarga, pengelolaan rumah tangga, hingga peran sosial kemasyarakatan. Tugas perkembangan dewasa awal yang banyak berfokus pada kemandirian dalam menentukan keputusan ini sangat cocok dengan penelitian penulis yang berfokus pada asertivitas.

4. Generasi Z

Menurut Dimock (dalam Nugrohojati, 2025) generasi Z merupakan kelompok generasi yang lahir pada kisaran tahun 1997 hingga 2012 dan dikenal sebagai generasi digital (*digital natives*) karena tumbuh dan berkembang dengan keberadaan ponsel pintar, media sosial, serta akses informasi yang cepat dan instan. Selanjutnya Francis dan Hoefel (2018) menyebutkan bahwa Gen Z membangun cara berpikir dan identitas sosialnya

melalui dunia digital, di mana kecepatan informasi, kreativitas, dan konektivitas global menjadi bagian dari kesehariannya.

Menurut McCrindle (dalam Cerasi, 2024), generasi Z adalah “*globally focused*” atau fokus global karena generasi tersebut menjadi generasi pertama yang tumbuh dalam era globalisasi dan keberagaman budaya. Terlebih adanya media sosial dapat membuat generasi Z terkoneksi dengan individu dari berbagai latar belakang, etnis, dan kondisi sosial berbeda. Hal tersebut tentunya membuat generasi Z memiliki cara pandang yang lebih terbuka dan global.

Menurut Matilda (2025) generasi Z memang merupakan generasi yang tumbuh di era digital dan menghadapi tantangan kesehatan mental, seperti digital overload, tekanan akademik dan karir, ketidakpastian global, serta perasaan isolasi dan kesepian. Kondisi tersebut membuat generasi Z rentan mengalami stres, kecemasan, dan kelelahan emosional, meskipun sangat terhubung secara digital.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa generasi Z merupakan generasi yang lahir dan tumbuh di era digital, memiliki cara pandang yang terbuka dan global. Namun, tetap menghadapi tantangan kesehatan mental.

5. Karakteristik Generasi Z

Berdasarkan Stillman dan Stillman (dalam Arum, 2023), terdapat beberapa karakteristik Generasi Z, yaitu:

a. *Digital (Physical–Digital Integration)*

Generasi Z tidak membedakan secara tegas antara dunia nyata dan dunia digital. Interaksi sosial, ekspresi diri, serta pembentukan identitas banyak terjadi melalui media sosial.

b. *Fear of Missing Out (FOMO)*

Generasi Z memiliki kecenderungan tinggi untuk selalu terhubung dengan informasi dan aktivitas di media sosial. Kondisi ini meningkatkan sensitivitas terhadap penilaian sosial, termasuk jumlah *likes*, komentar, dan respons orang lain.

c. Hiper-kustomisasi Identitas

Generasi Z cenderung ingin menampilkan identitas diri yang unik dan autentik, termasuk dalam hal penampilan dan ekspresi diri.

d. Mandiri dalam Mengakses Informasi (*Do It Yourself*)

Generasi Z terbiasa mencari solusi dan informasi secara mandiri melalui media digital. Kemandirian ini dapat mendukung perkembangan perilaku asertif karena individu memiliki kepercayaan diri dalam mengambil keputusan dan menyampaikan pendapat.

e. Realistis terhadap Diri dan Lingkungan

Generasi Z cenderung memiliki pandangan yang realistis terhadap kehidupan dan diri sendiri.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa karakteristik generasi Z meliputi *Digital (Physical–Digital Integration)*, *Fear of Missing Out (FOMO)*, hiper-kustomisasi identitas, mandiri dalam

mengakses informasi (*do it yourself*), dan realistis terhadap diri dan lingkungan.

B. Body Shaming

1. Definisi *Body shaming*

Menurut Schlüter (2023), *body shaming* adalah tindakan dimana seseorang mengungkapkan opini atau komentar yang tidak diminta, sebagian besar negatif tentang tubuh target. Pelaku tidak selalu bermaksud menyakiti target, tetapi target menganggap komentar tersebut negatif, menyinggung, atau memicu *body shame*. Pandangan serupa dikemukakan oleh Murni (2023), bahwa tindakan *body shaming* merupakan bentuk menilai tubuh sendiri maupun orang lain dengan cara yang buruk, baik itu mencibir tubuh gendut, kurus, pendek, atau tinggi, hal tersebut serupa dengan kekerasan secara verbal.

Kalal (2023) mengemukakan bahwa *body shaming* ialah perbuatan mengkritik penampilan fisik seseorang dan dapat dialami oleh siapapun. *Body shaming* berkaitan dengan pandangan sosial mengenai standar kecantikan atau ketertarikan fisik. Sejalan dengan pendapat tersebut, Mustafa (2022) mendeskripsikan bahwa *body shaming* sebagai suatu kondisi dimana seseorang didorong untuk meyakini bahwa dirinya tidak normal atau memiliki penampilan fisik yang dianggap tidak layak diterima dalam suatu komunitas.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *body shaming* adalah tindakan mengomentari atau mengkritisi secara negatif kondisi penampilan fisik, proporsi, dan bagian tubuh orang lain tanpa diminta dan

diharapkan. Pelaku bisa saja melakukan tindakan *body shaming* secara sadar maupun tidak sadar, tetapi keduanya tetap melukai perasaan dan berdampak pada diri korbannya.

2. Penyebab *Body shaming*

Menurut Hoel dan Cooper (dalam Murni, 2023) *body shaming* dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu :

a. Bullying

Bullying adalah perilaku kasar dan menindas orang lain dengan tujuan menyakiti. Tindakan *body shaming* disebabkan oleh adanya *bullying* yang mengarah pada penilaian negatif dan menyakiti terhadap kondisi tubuh orang lain.

b. Peran media

Media merupakan tempat menunjukkan rupa menawan, seperti halnya seni, kreativitas, berita, wacana, audio dan visual dimana tujuannya agar dapat dipahami dan dinikmati oleh audiens. Hal apapun yang ingin disampaikan atau ditunjukkan oleh media haruslah memiliki citra yang baik agar dapat diterima oleh khalayak, sehingga terciptalah standar pada masyarakat yang berhubungan dengan citra tubuh.

c. Standar kecantikan

Body shaming sering terjadi karena korban dirasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ada pada masyarakat. Budaya dan norma sosial yang menganggap ukuran tubuh, tinggi badan, kulit, atau bentuk fisik tertentu sebagai tolok ukur kecantikan turut memicu perilaku *body shaming*. Norma-

norma tersebut menciptakan tekanan sosial untuk menyesuaikan diri dan menjadikan deviasi fisik sebagai target kritik atau ejekan.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa *body shaming* dipicu oleh beberapa faktor, antara lain bullying, peran media, dan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat.

3. Bentuk *Body shaming*

Menurut Hanifatunnisa (2023) berikut merupakan bentuk-bentuk dari tindakan *body shaming*, yaitu:

a. *Body shaming* Terhadap Bentuk Tubuh Tidak Proporsional

Body shaming dapat terjadi karena perbedaan bentuk tubuh yang dapat disebabkan oleh faktor genetik, kesehatan, dan lingkungan. Bentuk tubuh yang kerap menjadi sasaran antara lain *fat shaming* atau penghinaan terhadap tubuh gemuk, *skinny shaming* atau penghinaan terhadap tubuh kurus, dan komentar negatif terhadap tinggi badan.

b. *Body Shaming* pada Area Wajah

Wajah merupakan bagian dari tubuh yang paling mudah untuk diperhatikan sehingga sering menjadi sasaran *body shaming*. Komentar negatif umumnya berkaitan dengan jerawat, bentuk pipi, dahi, atau bibir. Kondisi seperti jerawat yang biasanya dipengaruhi oleh faktor genetik atau gaya hidup, sering dijadikan ejekan karena mudah terlihat dalam interaksi sosial.

c. Penampilan yang Tidak Menarik

Penampilan secara keseluruhan juga menjadi dasar terjadinya *body shaming*, individu yang tidak memenuhi standar penampilan ideal sering memperoleh penilaian negatif dari lingkungan. Hal ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan tekanan psikologis bagi korban.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa bentuk tindakan *body shaming* meliputi *body shaming* terhadap bentuk tubuh, kondisi wajah, dan penampilan secara keseluruhan.

4. Dampak *Body shaming*

Menurut Atsilla (2021) berdasarkan keterangan dari *The Wiley Handbook of Psychology, Technology, and Society*, berikut merupakan dampak dari *body shaming*, yaitu:

a. Kegelisahan (*Anxiety*)

Kegelisahan merupakan salah satu ekspresi dari kecemasan karena itu dalam kehidupan sehari-hari kegelisahan diartikan sebagai kecemasan, kekhawatiran, ataupun ketakutan.

b. Depresi (*Depression*)

Depresi adalah gangguan suasana perasaan, perubahan nafsu makan dan pola tidur, penurunan berat badan yang signifikan, serta ketidakmampuan untuk mengalami kesenangan. Dampak dari keadaan depresi yang dialami akan memberi rasa tidak aman dan nyaman, membuat para korban selalu merasa dibayangi rasa takut akan terintimidasi, merasa rendah diri serta tak berharga di lingkungan masyarakat akibat perlakuan *bullying* yang diterimanya.

c. Ide Bunuh Diri (*Suicidal Ideation*)

Ide untuk bunuh diri merupakan proses kontemplasi dari konsep bunuh diri atau sebuah proses yang dilalui tanpa melakukan aksi atau tindakan, dimana seseorang tidak akan mengungkapkan pikirannya untuk bunuh diri apabila tidak ditekan. Seseorang yang mengalami gangguan psikologis seperti depresi, perasaan tidak berdaya, maupun gangguan lain lebih punya kemungkinan muncul ide untuk bunuh diri, bahkan mungkin dapat meningkatkan resiko untuk melakukan bunuh diri yang lebih parah lagi.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa *body shaming* dapat memberikan dampak serius terhadap kondisi psikologis individu, mulai dari munculnya kegelisahan atau kecemasan, berkembang menjadi depresi, hingga menimbulkan ide bunuh diri pada individu yang merasa tidak berdaya dan kehilangan harga diri.

C. Perilaku Asertif

1. Definisi Perilaku Asertif

Menurut Alberti & Emmons (1978) perilaku asertif adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran atau keinginan guna membela dan mempertahankan hak diri, tanpa mengabaikan perasaan dan hak orang lain, serta mampu menyatakan pendapat secara terbuka dan jujur. Pandangan tersebut sejalan dengan pendapat Rathus (1973) yang menyatakan bahwa perilaku asertif ditunjukkan dengan keberanian, kejujuran, dan keterbukaan

ketika mengungkapkan kebutuhan, perasaan, serta pikiran yang dialami sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Menurut Lazarus (1960), menegaskan bahwa individu yang memiliki perilaku asertif mampu mempertahankan haknya tanpa menyerang hak orang lain, serta dapat mempertahankan haknya. Hal ini diperkuat oleh Purnomo (2023) yang menyatakan bahwa perilaku asertif merupakan kemampuan individu dalam mengkomunikasikan keinginan, perasaan, dan pikirannya kepada orang lain secara tegas namun tetap menghormati hak pribadi maupun hak orang lain. Selain itu, Goel (2024) menegaskan bahwa perilaku asertif kemampuan untuk bersikap jujur terhadap keyakinan dan kepentingan diri, mengungkapkan emosi secara langsung dan tegas, serta menolak permintaan tanpa melanggar hak orang lain.

Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan perilaku asertif dapat dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur, terbuka, serta tegas, tanpa melanggar hak-hak orang lain. Asertivitas menuntut adanya keseimbangan antara mempertahankan diri dan tetap menghargai orang lain, sehingga komunikasi dapat berjalan efektif tanpa menimbulkan dominasi ataupun sikap pasif.

2. Faktor-Faktor Perilaku Asertif

Menurut Alberti & Emmons (2002), Faktor yang mempengaruhi perilaku asertif yaitu:

- a. Jenis kelamin

Jenis kelamin memiliki pengaruh terhadap perilaku asertif individu, umumnya perempuan lebih sulit dalam mengungkapkan perasaan dan pikirannya dibandingkan dengan laki-laki yang cenderung lebih aktif.

b. Harga diri

Orang yang memiliki keyakinan diri yang tinggi biasanya akan selalu merasa percaya terhadap suatu hal dalam diri mereka dan tingkat kekhawatirannya juga rendah.

D. Usia

Semakin bertambahnya usia individu, maka akan semakin banyak juga pengalaman-pengalaman yang akan diperoleh yang dimana nantinya jika individu dihadapkan dengan suatu permasalahan maka kemampuan pemecahan permasalahannya juga akan lebih mumpuni.

E. Pola asuh orang tua

Kualitas pengasuhan orang tua juga mempengaruhi seseorang untuk berperilaku asertif. Pola asuh orang tua dalam konteks ini dapat berupa pola komunikasi orang tua terhadap anaknya. Pola komunikasi orang tua terhadap anak menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan perilaku asertif. Cara orang tua berkomunikasi dengan anak menentukan cara anak berkomunikasi dengan lingkungannya. Proses komunikasi antara orang tua dan anak dalam menanamkan perilaku positif berlangsung secara tatap muka dan berjalan dua arah.

Menurut Rathus dan Nevid (1983) faktor yang mempengaruhi perilaku asertif adalah sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Secara tidak langsung lingkungan mengajarkan bahwa perilaku asertif kurang cocok atau kurang sesuai bagi perempuan. Hal tersebut karena laki-laki dianggap memiliki sedikit keunggulan dibandingkan perempuan dalam hal harga diri. Pengkondisian secara budaya bagi wanita cenderung membuatnya menjadi lebih sulit untuk mengembangkan asertivitasnya.

b. Harga diri (*self-esteem*)

Harga diri memberikan pengaruh terhadap kecakapan seorang menyampaikan pendapat dan perasaan tetapi tidak membebani diri sendiri ataupun orang lain. Harga diri menjadi faktor yang memberikan pengaruh pada perilaku asertif.

c. Kebudayaan

Kebudayaan mempunyai peran besar dalam mengarahkan perilaku asertif, misalnya pada kebudayaan Jawa yang memiliki prinsip kerukunan dan keselamatan sosial.

d. Tingkat pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang akan menyangkut wawasan berpikirnya sehingga kemampuan untuk mengembangkan diri lebih terbuka.

e. Tipe kepribadian

Tipe kepribadian yang berbeda membuat tidak semua orang merespons hal yang sama dalam setiap kondisi.

f. Pengalaman atau Trauma

Situasi tertentu dimasa lampau juga memberikan peran penting dalam membentuk asertivitas individu.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup jenis kelamin, harga diri, usia, pendidikan, tipe kepribadian, dan pengalaman pribadi, dimana individu dengan harga diri tinggi dan pengalaman sosial positif cenderung lebih mudah bersikap tegas. Sementara itu, faktor eksternal seperti pola asuh dan budaya membentuk cara individu belajar mengekspresikan pendapat serta menilai batasan komunikasi yang dianggap wajar.

3. Aspek-Aspek Perilaku Asertif

Menurut Alberti & Emmons (2002) berikut ini adalah aspek-aspek perilaku asertif:

a. Bertindak sesuai dengan keinginan sendiri

Mampu untuk membuat keputusan, percaya pada kemampuan diri sendiri, menentukan suatu tujuan dan berusaha untuk mencapainya, dan mampu untuk berpartisipasi dengan baik dalam pergaulan.

b. Mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman

Mampu untuk menyatakan perasaan saya tidak setuju, emosi, menunjukkan perilaku persahabatan dengan orang lain serta mampu untuk mengakui perasaan cemas dan takut, menunjukkan dukungan, mengekspresikan persetujuan dan bersikap spontan.

c. Mampu mempertahankan diri.

Mampu untuk berkata "tidak" jika dirasa tidak sesuai dengan dirinya atau cenderung ke hal negatif, mampu menanggapi celaan, kritikan, dan kemarahan orang lain secara terbuka dan jujur, serta mampu untuk mempertahankan pendapat pribadinya.

d. Mampu menyatakan pendapat

Mampu untuk menyatakan gagasan dan pendapatnya, melakukan perubahan dan menanggapi permasalahan.

e. Tidak mengabaikan hak-hak orang lain

Mampu untuk menyatakan kritiknya secara terbuka tanpa mengancam, memanipulasi, mengendalikan dan melukai orang lain.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku asertif mencakup kemampuan individu untuk bertindak sesuai dengan keinginan dan tujuan pribadinya, meliputi pengambilan keputusan, percaya pada kemampuan diri, serta berpartisipasi aktif dalam interaksi sosial. Individu asertif juga mampu mengekspresikan perasaan secara jujur dan nyaman, mampu mempertahankan diri dengan menolak hal-hal yang tidak sesuai, merespons kritikan atau kemarahan secara terbuka, dan mempertahankan pendapat pribadi. Aspek lain dari perilaku asertif adalah kemampuan menyampaikan gagasan dan pendapat, melakukan perubahan, serta menanggapi permasalahan secara konstruktif. Terakhir, individu asertif menghargai hak-hak orang lain dengan menyampaikan kritik secara terbuka tanpa menimbulkan manipulasi, ancaman, atau perilaku merugi.

4. Ciri-ciri Perilaku Asertif

Menurut Fensterheim & Baer (1980), orang yang berperilaku Asertif memiliki 4 ciri yaitu:

- a. Merasa bebas untuk mengemukakan emosi yang dirasakan melalui kata dan tindakan.
- b. Dapat berkomunikasi dengan orang lain, baik dengan orang yang tidak dikenal, sahabat, dan keluarga. Dalam berkomunikasi relatif terbuka, jujur dan sebagaimana mestinya.
- c. Mempunyai pandangan yang aktif tentang hidup karena orang asertif cenderung mengejar apa yang diinginkan dan berusaha agar sesuatu itu terjadi, serta sadar bahwa tidak dapat selalu menang. Menerima keterbatasannya, tetapi selalu berusaha untuk mencapai sesuatu dengan usaha yang sebaik-baiknya dan sebaliknya orang yang tidak asertif selalu menunggu terjadinya sesuatu.
- d. Bertindak dengan cara menghormati diri sendiri karena sadar bahwa tidak dapat selalu menang, menerima keterbatasan namun berusaha untuk menutupi dengan mencoba mengembangkan dan selalu belajar dari lingkungan.

Dapat disimpulkan bahwa individu yang berperilaku asertif memiliki ciri mampu mengekspresikan emosi secara bebas, berkomunikasi secara terbuka dan jujur, memiliki pandangan aktif dalam mencapai tujuan sambil menyadari keterbatasan diri, serta bertindak dengan cara yang dihormati sendiri melalui pengembangan diri dan pembelajaran dari lingkungan.

D. Pola Asuh *Authoritative*

1. Definisi Pola Asuh Orang Tua

Menurut Baumrind (1966), pola asuh pada prinsipnya merupakan *parental control* yaitu bagaimana orangtua mengontrol, membimbing, dan mendampingi anak-anaknya untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangannya untuk menuju pada proses pendewasaan. Selain itu, Habil (2024) mengemukakan bahwa pola asuh merupakan sikap dan perilaku orang tua yang ditampilkan dalam proses interaksi dengan anak, sehingga berkontribusi terhadap perkembangan anak secara menyeluruh. Kedua pendapat tersebut sama-sama menekankan peranan orang tua bagi perkembangan anak.

Menurut Maccoby & Martin (1983), ada dua dimensi yang mendasari sebuah perilaku orang tua dalam mengasuh anaknya, yakni *parental responsiveness* yaitu menunjukkan tingkatan orang tua dalam menanggapi kebutuhan anak, seperti menerima anak dengan apa adanya dan mendukung anak dan *parental demandingness* yaitu menunjukkan sejauh mana harapan dan tuntutan yang dipunyai oleh orang tua agar anak berperilaku secara dewasa dan bertanggung jawab.

Menurut Ahmed (2025), pola asuh memiliki pengaruh terhadap setiap aspek perkembangan anak. Pengaruh tersebut mencakup aspek emosional berkaitan dengan kemampuan anak mengolah dan mengekspresikan perasaan, aspek kognitif berkaitan dengan kemampuan pemecahan masalah, serta aspek sosial yang berkaitan dengan kemampuan menjalin hubungan dan berinteraksi

dengan lingkungan. Dengan demikian penting sekali bagi orang tua untuk menerapkan pola asuh yang tepat pada anak.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola asuh adalah cara atau teknik yang digunakan orang tua untuk melindungi, mendidik, dan membesarkan anak, sebab pola asuh memengaruhi perkembangan emosional, kognitif, dan sosial anak. Pola asuh mencakup pengendalian orang tua (*parental control*) dalam membimbing dan mendampingi anak menjalani tugas perkembangan, serta melibatkan dua dimensi utama, responsivitas orang tua (*parental responsiveness*) dalam memenuhi kebutuhan anak dan tuntutan orang tua (*parental demandingness*) untuk mendorong perilaku dewasa dan bertanggung jawab.

2. Klasifikasi Pola Asuh

Menurut Baumrind (1966) terdapat tiga klasifikasi pola asuh orang tua terhadap anak, yaitu:

a. Pola Asuh *Authoritative*

Pola asuh *authoritative* atau demokratis ditandai dengan adanya keseimbangan antara kontrol orang tua dan kehangatan emosional. Orang tua menetapkan aturan yang jelas dan konsisten, tetapi tetap terbuka terhadap komunikasi dua arah serta mempertimbangkan pendapat dan kebutuhan anak. Anak yang diasuh secara *authoritative* cenderung berkembang menjadi individu yang mandiri, percaya diri, mampu

mengontrol diri, serta memiliki kompetensi sosial yang baik karena mereka belajar memahami batasan sekaligus merasai dihargai.

b. Pola Asuh Permisif

Pola asuh permisif ditandai oleh tingginya kehangatan tetapi rendahnya kontrol dan tuntutan. Orang tua memberikan kebebasan luas kepada anak dengan sedikit aturan dan pengawasan. Meskipun anak merasa diterima secara emosional, kurangnya batasan yang jelas dapat menyebabkan anak kesulitan mengendalikan diri. Kurang bertanggung jawab, dan menunjukkan perilaku impulsif karena mereka terbiasa dengan struktur dan konsekuensi.

c. Pola Asuh *Authoritarian*

Pola asuh *authoritarian* atau otoriter menekankan kontrol yang ketat, kepatuhan, dan disiplin yang kaku dengan minim kehangatan dan komunikasi. Orang tua biasanya menetapkan aturan secara sepihak dan menuntut anak untuk patuh tanpa penjelasan. Pola asuh ini sering dikaitkan dengan anak yang kurang percaya diri, cenderung pasif, takut mengambil keputusan, serta memiliki keterampilan yang rendah karena tidak diberi ruang untuk mengekspresikan pendapat atau mengembangkan otonomi diri.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa pola asuh orang tua diklasifikasikan menjadi tiga bentuk utama, yaitu pola asuh *authoritative (demokratif)*, pola asuh *permisif*, dan pola asuh *authoritarian (otoriter)*.

3. Definisi Pola Asuh *Authoritative*

Menurut Baumrind (1991), pola asuh *authoritative* merupakan pola pengasuhan yang ditandai oleh kontrol orang tua secara rasional dan tegas, disertai kehangatan dan dukungan emosional, serta komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Orang tua dengan pola asuh *authoritative* menetapkan standar perilaku yang jelas dan konsisten, tetapi tetap menghargai kemandirian dan mendorong anak untuk mengemukakan pendapat. Sehingga hubungan orang tua dan anak bersifat responsif dan demokratis. Hal tersebut diperkuat oleh Retnowanti (2024) yang menyatakan bahwa pola asuh *authoritative* tidak hanya membentuk relasi positif antara orang tua dan anak, tetapi juga berkontribusi terhadap berbagai aspek perkembangan individu, seperti perkembangan kognitif, empati, harga diri, keterampilan sosial, kepuasan hidup serta strategi koping.

Pola asuh *authoritative* ialah gaya pengasuhan yang ditandai oleh tingginya *demandiness* (tuntutan atau kontrol) dan *responsiveness* (kehangatan atau responsivitas). Orang tua menerapkan aturan dan pengawasan yang jelas dan konsisten, tetapi tetap menunjukkan keterlibatan aktif terhadap kebutuhan perkembangan anak (Macobby & Martin, 1983). Anak dengan pola pengasuhan *authoritative* cenderung lebih memahami nilai moral dan mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari melalui komunikasi terbuka dan aturan yang jelas (Lubis, 2024).

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa pola asuh *authoritative* adalah pola asuh yang seimbang antara kontrol dan kehangatan,

relasi antara anak dan orang tua ialah relasi dua arah, dimana tuntutan dan dukungan didalamnya seimbang.

4. Karakteristik Pola Asuh *Authoritative*

Menurut Baumrind (1966) berikut merupakan karakteristik pola asuh *authoritative* atau demokratis, yaitu:

- a. Memberikan bimbingan dan aturan yang jelas kepada anak

Orang tua menetapkan batasan dan aturan yang konsisten sehingga anak mengetahui apa yang diharapkan dari mereka, tetapi aturan tersebut tidak bersifat kaku atau menekan.

- b. Responsif terhadap kebutuhan, perasaan, dan pendapat anak

Orang tua mendengarkan anak, menghargai pendapatnya, dan menyesuaikan interaksi mereka dengan kebutuhan emosional anak. Hal ini membuat anak merasa dihargai dan diperhatikan.

- c. Mendorong kemandirian dan pengambilan keputusan anak

Orang tua memberikan ruang bagi anak untuk membuat pilihan dan belajar dari konsekuensinya, sehingga anak mampu mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan

- d. Membantu anak mengembangkan rasa percaya diri dan kontrol diri

Dengan dukungan dan batasan yang seimbang, anak belajar mengendalikan emosi, mengekspresikan diri dengan tepat, dan merasa yakin dengan kemampuannya.

- e. Menumbuhkan kemampuan sosial yang baik karena komunikasi terbuka

Interaksi yang terbuka antara anak dan orang tua membuat anak terbiasa menyampaikan pendapat, mendengar orang lain, dan menyelesaikan konflik secara sehat.

5. Aspek Pola Asuh *Authoritative*

Menurut Baumrind (dalam Husada, 2013), pola asuh *authoritative* dibagi menjadi lima aspek, yaitu:

a. Aspek Kehangatan

Aspek ini menunjukkan keterbukaan orang tua dalam mengekspresikan kasih sayang kepada anak. Orang tua yang menonjol pada aspek ini biasanya bersikap hangat, ramah, memberi pujian, serta memberi dukungan ketika anak menghadapi persoalan.

b. Aspek Kedisiplinan

Aspek ini menunjukkan upaya orang tua dalam membuat peraturan bersama anak, sekaligus melaksanakan peraturan, serta penegakan disiplin secara konsisten.

c. Aspek Kebebasan

Aspek ini menunjukkan orang tua memberi ruang bagi anak untuk menentukan pilihan sesuai keinginan dan kepentingannya. Anak diberi peluang untuk mengambil keputusan secara mandiri dan berkomunikasi secara lebih terbuka.

d. Aspek Hadiah dan Hukuman yang Rasional

Aspek ini menunjukkan orang tua memberikan penghargaan atau hadiah ketika anak melakukan tindakan yang benar, serta memberikan anak hukuman apabila anak melakukan kesalahan.

e. Aspek Penerimaan

Aspek ini terlihat dari pengakuan orang tua terhadap kemampuan anak. Anak diberi kesempatan untuk berkembang menjadi mandiri dan tidak selalu bergantung pada orang tua maupun orang lain.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa pola asuh *authoritative* ditandai oleh keseimbangan antara kehangatan emosional, penegakan disiplin yang konsisten, pemberian kebebasan yang bertanggung jawab, penggunaan hadiah dan hukuman secara rasional, serta penerimaan terhadap kemampuan dan kemandirian anak.

E. Hubungan Pola Asuh *Authoritative* dan Perilaku Asertif

Berdasarkan kajian teoritis yang telah dipaparkan, pola asuh *authoritative* dipahami sebagai pola pengasuhan yang menyeimbangkan antara kontrol yang rasional dan kehangatan emosional, serta ditandai oleh adanya komunikasi dua arah antara orang tua dan anak. Menurut Baumrind (1991), pola asuh ini memberikan kesempatan kepada anak untuk mengembangkan kemandirian, tanggung jawab, serta kemampuan mengekspresikan pendapat secara terbuka. Kondisi tersebut secara teoretis menjadi dasar bagi berkembangnya perilaku asertif, yaitu kemampuan individu untuk menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa melanggar hak orang lain.

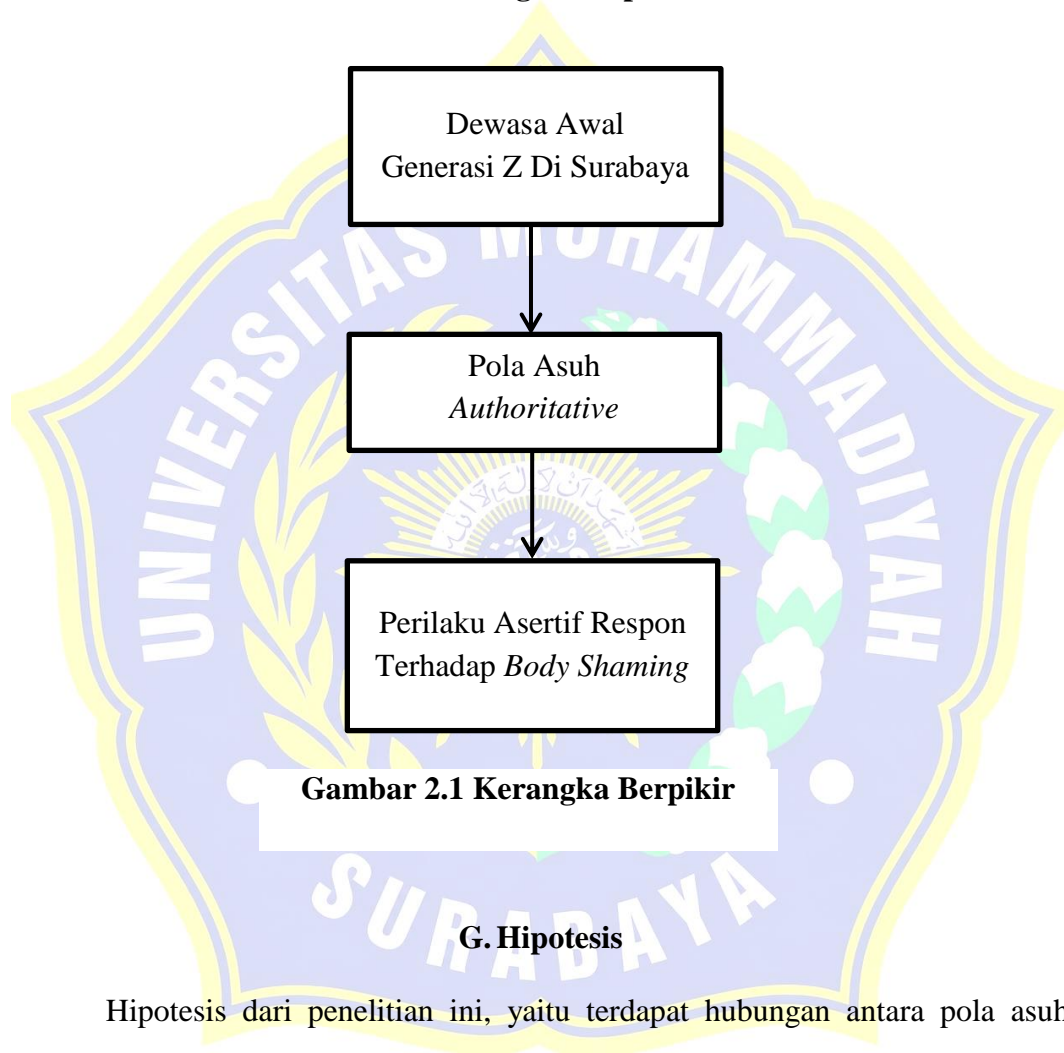
Secara empiris, hubungan antara pola asuh *authoritative* dan perilaku asertif telah didukung oleh berbagai penelitian. Musfiroh (2024) menemukan bahwa semakin dominan pola asuh *authoritative* yang diterima individu, maka semakin tinggi tingkat perilaku asertif yang dimiliki. Temuan ini menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang responsif dan demokratis berperan penting dalam membentuk keterampilan sosial yang adaptif. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa lingkungan keluarga memiliki kontribusi signifikan dalam membangun kemampuan individu untuk bersikap tegas namun tetap menghargai orang lain.

Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Alfariza (2023), yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara persepsi pola asuh *authoritative* dengan perilaku asertif. Penelitian tersebut menambahkan bahwa konsep diri turut berperan sebagai faktor psikologis lain yang memperkuat munculnya perilaku asertif. Hal ini mengisyaratkan bahwa pengaruh pola asuh *authoritative* terhadap asertivitas tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan faktor internal individu. Dengan demikian, pola asuh *authoritative* dapat dipandang sebagai salah satu fondasi penting dalam perkembangan kepribadian dan keterampilan sosial.

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.

F. Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

G. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini, yaitu terdapat hubungan antara pola asuh *authoritative* dengan perilaku asertif terhadap *body shaming* pada dewasa awal generasi z di Surabaya.