

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, minat, pola perilaku dan juga penuh dengan masalah-masalah. Seperti halnya remaja puteri yang mengalami perubahan fisik lebih awal dari remaja putera, terdapat perubahan bentuk-bentuk tubuh pada remaja puteri yang mana perubahan fisik ini berhubungan dengan penyesuaian sosialnya, seperti yang diungkapkan oleh Ferron (dalam Melliana, 2006) Adaptasi terhadap perubahan citra tubuh pada masa pubertas memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dan sosial, kesejahteraan psikologis dan perilaku sehat.

Salah satu kebutuhan bagi remaja puteri adalah penerimaan diri, baik penerimaan diri sendiri maupun penerimaan/dukungan sosial. Agar merasa puas dengan kehidupannya, remaja puteri tidak hanya menyukai dan menerima diri sendiri tetapi juga merasa bahwa ia diterima oleh orang lain. Semakin banyak orang yang menyukai dan menerima dirinya maka remaja puteri semakin merasa puas dengan statusnya dalam kelompok sosial. Proses penyesuaian diri dapat dikatakan berhasil bila seseorang dapat memenuhi tuntutan lingkungan, dan diterima oleh orang-orang di sekitar sebagai bagian dari masyarakat. Bila seorang remaja merasa gagal menyesuaikan diri dan merasa ditolak oleh lingkungan, maka akan menjadi regresif atau mengalami kemunduran (Hurlock, 1990). Remaja puteri harus menyesuaikan diri dengan teman-teman sebayanya dan lawan jenisnya dalam hubungan yang sebelumnya belum pernah ada dan harus

menyesuaikan dengan orang dewasa di luar lingkungan keluarga dan sekolah. Mereka juga dituntut untuk dapat berperan terutama dalam menyesuaikan diri dengan teman sebayanya dan memiliki keinginan yang kuat untuk mengikuti dan menyesuaikan diri khususnya dengan kelompok. Remaja puteri akan berusaha untuk menghindari segala sesuatu yang tidak sesuai dengan kelompok.

Salah satu faktor penting dalam menumbuhkan kebanggaan tersendiri bagi remaja puteri adalah *body image* atau pandangan tentang fisiknya secara keseluruhan. *The National Eating Disorder Association* (dalam www.NationalEatingDisorder.Org, 2005) menyebutkan terdapat dua jenis *body image* yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. Ciri-ciri *body image* positif adalah individu mempersepsikan bentuk tubuhnya dengan merasakan dan menghargai bentuk tubuh alaminya, ia merasa bangga dan menerima keunikan tubuhnya, ia juga merasa nyaman dan percaya diri. Sedangkan ciri-ciri *body image* negatif adalah individu salah mempersepsikan bentuk tubuhnya, ia mempersepsikan bagian-bagian tubuhnya merupakan suatu kegagalan, ia meyakini bahwa hanya orang lain yang menarik, ia merasa cemas dan malu terhadap tubuhnya, ia merasa tidak nyaman dan merasa tidak percaya diri.

Individu yang memiliki harga diri tinggi menunjukkan perilaku menerima dirinya apa adanya, percaya diri, puas dengan karakter dan kemampuan diri dan individu yang memiliki harga diri rendah, akan menunjukkan penghargaan buruk terhadap dirinya sehingga tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Stuart, Sundeen dan Keliat (dalam Sriati, 2008)

Remaja puteri yang memiliki *body image* yang positif mempersepsikan bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya dapat ia terima apa adanya, ia merasa bangga