

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini menjelaskan tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah penelitian, batasan masalah penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian dan manfaat penelitian.

1.1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Menurut Papalia dan Old (2001), masa remaja adalah masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang pada umumnya dimulai pada usia 12 atau 13 tahun dan berakhir pada usia akhir belasan tahun atau awal dua puluhan tahun. Sedangkan Sarwono (2003) mengemukakan bahwa usia remaja berkisar antara 13 tahun sampai dengan 19 tahun.

Pada masa ini, individu akan mengalami perubahan pada sikap dan perilakunya sejajar dengan tingkat pertumbuhan fisiknya. Perubahan-perubahan yang dialami terkadang menjadikan remaja cenderung bermasalah terhadap tubuhnya sehingga menimbulkan ketidakpercayaan diri terhadap penampilan fisik yang dimilikinya. Mighwar (2006) mengatakan bahwa remaja yang merasa gelisah akan tubuhnya yang berubah dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya akan sulit untuk menerima dirinya sendiri. Salah satu dampak psikologis dari perubahan tubuh pada saat masa puber terhadap remaja yaitu adanya perasaan cemas dengan tubuh mereka sehingga membentuk *body image* mengenai kondisi tubuh mereka.

Tara Adisthi selaku Psikolog klinis pada acara Peluncuran Buku *Cara Fun & Smart Diet Remaja* (dalam Ramadhani,2015) mengemukakan bahwa Remaja yang sedang melalui tahapan pembentukan identitas diri akan mudah terpengaruh oleh komentar dan kritikan dari orang lain. Ini termasuk komentar