

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan manusia ditentukan oleh proses-proses biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Perkembangan manusia secara umum dijabarkan dalam beberapa periode. Erikson (dalam Santrock, 2007) membagi perkembangan manusia menjadi masa kanak-kanak, masa remaja, dan masa dewasa. Masa remaja (*adolenscene*) dibedakan menjadi masa remaja awal (*early adolenscene*) yang berlangsung mulai dari usia 11 hingga 18 tahun dan masa remaja akhir yang berlangsung mulai dari usia 18 sampai 22 tahun.

Transisi perkembangan sering kali merupakan titik penting dalam kehidupan seseorang. Masa remaja akhir merupakan masa dimana individu tersebut telah mencapai transisi perkembangan yang lebih dan mendekati masa dewasa (Santrock, 2007). Sebelum mencapai masa remajanya, individu telah mengalami serangkaian perkembangan dan memperoleh banyak pengalaman. Kombinasi antara faktor keturunan, pengalaman masa kanak-kanak, dan pengalaman masa remaja yang menentukan rangkaian perkembangan remaja.

Menurut Hurlock (1980) peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja tersebut tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang telah terjadi sebelumnya. Artinya, apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang terjadi sekarang dan yang akan datang. Meningginya emosi pada remaja yang bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis, minat dan peran

yang diharapkan kelompok sosial merupakan salah satu perubahan yang mengawali peralihan masa kanak-kanak ke masa remaja.

Remaja menggambarkan dirinya berdasarkan cara pandang orang lain. Salah satunya ditandai dengan perasaan puas atau tidak puas remaja terhadap apa yang dimilikinya seperti tubuh, harta benda, dan sebagainya. Hal ini di dukung berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, angka obesitas penduduk Indonesia terus meningkat dari tahun ke tahun dengan prevalensi obesitas dan gizi lebih pada remaja Indonesia di usia 15 tahun keatas, secara nasional prevalensinya adalah 19,1%. Namun saat ini di beberapa daerah di Indonesia prevalensi obesitas dan gizi lebih telah melampaui angka nasional, yaitu 20,4%.

Meningkatnya angka obesitas tersebut dapat menimbulkan pandangan negatif pada remaja, yaitu dapat membawa konsekuensi psikologis dan sosialnya, termasuk peningkatan resiko depresi karena lebih sering ditolak oleh rekan-rekan mereka serta digoda dan dikucilkan karena berat badan mereka (Suryaputra, 2012). Gunn, dkk (dalam Santrock, 2007) menjelaskan bahwa pada umumnya remaja kurang puas menerima keadaan tubuhnya, namun ketika remaja mampu melihat perbedaan dengan orang lain dalam hal kondisi fisik, maka remaja telah mampu membentuk identitas dirinya.

Permasalahan remaja yang muncul disebabkan oleh ketidaksesuaian dengan apa yang diinginkan, sehingga mengakibatkan remaja menjadi tidak percaya diri serta menimbulkan perilaku buruk pada dirinya seperti, depresi,