

## PENTINGNYA *BODY IMAGE* POSITIF PADA MASA ANAK- ANAK AWAL

Lia Amalia

Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Email: lia.amalia@iainponorogo.ac.id

**Abstrak:** Gangguan *body image* didiagnosa sebagai kondisi psikopatologis. Pada usia 2-5 tahun, anak-anak mulai menunjukkan kepedulian terhadap *body image* mereka dan dikhawatirkan hal ini menjadi faktor beresiko munculnya gangguan psikopatologis seperti gangguan makan yang terjadi pada masa remaja dan depresi pada masa dewasa. Beberapa hasil penelitian mendukung hipotesa yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh sudah terjadi jauh sebelum datangnya masa pubertas bahkan sudah ditemukan pada anak berusia 5 sampai 7 tahun sehingga kajian ini menjadi penting. Tujuan dari penelitian ini adalah mengisi kekosongan literatur Bahasa Indonesia yang masih kurang mengenai perkembangan *body image* pada masa anak-anak awal yang berfokus pada tiga hal: (1) definisi *body image*, (2) *body image* negatif dan positif, (3) perkembangan *body image* pada masa anak-anak awal dan diakhiri dengan rekomendasi bagi pengembangan program untuk mendukung *body image* positif pada anak-anak.

**Kata kunci:** *body image*; anak usia dini; perkembangan

**Abstract:** *Body image disturbance has been listed as a diagnostic feature of several psychopathological conditions. As body image concerns appear in children as young as 2-5 years old, it was hypothesized to be an important risk factor for the development of psychopathology, such as Eating Disorders (ED) in adolescence and depression in adulthood. Several research findings support the hypothesis that body image dissatisfaction occurs much in advance of the onset of puberty and can be observed in children as young as 5 to 7 years old that's why this study is very important. The purpose of the present paper is to identify substantial gaps in Bahasa literature concerning body image in young children. The focus is on three major issues: (1) the definition of body image, (2) negative and positive body image, and (3) the development body image in young children. Addressing these and related questions will aid in the reccomendation of prevention programs to build positive body image in children.*

**Key words:** *body image, early childhood, development.*

### PENDAHULUAN

Perkembangan kepribadian yang melibatkan identitas diri dan konsep diri mulai dibentuk sejak masa anak-anak awal. Salah satu cara seorang anak mengenali dirinya adalah melalui kesadaran akan penampilan fisiknya. Hal ini juga akan membantu anak untuk mampu membedakan dirinya dengan orang lain. Untuk membangun konsep diri yang sehat, anak-anak perlu membangun sikap yang positif terhadap dirinya dimulai dengan *body image* yang positif yang pada akhirnya akan

memunculkan penerimaan terhadap kondisi fisik mereka apa adanya sehingga terhindar dari gangguan-gangguan psikologis seperti depresi, bulimia, anorexia nervosa, maupun *Body Dismorphic Dissorder*.

Beberapa penelitian menguatkan dugaan bahwa gangguan *body image* dan gangguan makan yang terjadi pada masa remaja, telah dimulai dari masa anak-anak.<sup>1</sup> Dalam penelitian Tremblay ditemukan gangguan *body image* yang psikopatologik pada anak-anak sehingga hasil penelitian ini merekomendasikan program pencegahan diberikan sebelum anak berusia 7 tahun<sup>2</sup>. Sedangkan Davisona menemukan masalah *body dissatisfaction* pada anak perempuan berusia 5 tahun sangat berkaitan erat dengan kepedulian ibu soal berat badan<sup>3</sup>. Hal ini sejalan dengan temuan Rodgers bahwa *body image* dan *Body Mass Index* (BMI) ibu secara tidak langsung mempengaruhi BMI sang anak yang berusia sekitar 2 tahun<sup>4</sup>. Begitu pula penelitian Tatangelo yang menemukan bahwa *body dissatisfaction* sudah dialami oleh anak-anak prasekolah yang berusia di bawah 6 tahun dan lebih banyak dialami oleh anak perempuan<sup>5</sup>. Masalah

---

<sup>1</sup> León, María-Pilar, Irene González-Martí, Juan-Gregorio Fernández-Bustos, and Onofre Contreras, Perception of body size and dissatisfaction in children aged 3 to 6: a systematic review, *Anales de Psicología*, 2018, vol. 34, no 1 (january), 173-183 <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.275931>

<sup>2</sup> Tremblay, Line and Marjolaine Limbos, *Body image* Disturbance and Psychopathology in Children: Research Evidence and Implications for Prevention and Treatment, *Current Psychiatry Reviews*, 2009, 5, 62

<sup>3</sup> Davisona, KK, C.N.Markeyb and L.L.Birch, Etiology of Body Dissatisfaction and Weight Concerns among 5-year-old girls, *Appetite* (2000) 35, 143, doi:10.1006/appe.2000.0349

<sup>4</sup> Rodgers, Rachel F, Susan J. Paxton, Siân A. McLean, Karen J. Campbell, Eleanor H. Wertheim, Helen Skouteris, Kay Gibbons, Do maternal body dissatisfaction and dietary restraint predict weight gain in young pre-school children? A 1-year follow-up study, *Appetite* 67 (2013) 30, <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.009>

<sup>5</sup> Tatangelo, Gemma, Marita McCabe, David Mellor, Alex Mealey, A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children, *Body image* 18 (2016) 86, <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.003>

ini bisa berlanjut terus sampai anak memasuki usia anak akhir, remaja, bahkan dewasa.<sup>6</sup>

Untuk mencegah terjadinya gangguan psikologis yang berkaitan dengan penerimaan individu terhadap tubuhnya di kemudian hari diperlukan pemahaman mengenai *body image*. Tulisan ini dimaksudkan untuk memberikan kontribusi literatur mengenai *body image* berbahasa Indonesia yang masih sangat diperlukan untuk memberikan pemahaman mengenai *body image* khususnya pada masa anak-anak awal. Berdasarkan hal tersebut, tulisan ini bertujuan untuk menganalisis karakter *body image* positif dan negatif, faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, dan bagaimana membentuk *body image* positif pada masa anak.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi literatur (*library research*). Data dalam penelitian ini bersumber dari tulisan-tulisan artikel ilmiah dan buku-buku mengenai *body image* khususnya pada masa anak-anak. Hasil-hasil penelitian terdahulu juga digunakan untuk membantu peneliti memahami masalah. Analisis data menggunakan analisis konten dengan melakukan klasifikasi data atau referensi berdasarkan fokus penelitian sebagai temuan penelitian, dianalisis sebagai data yang utuh, kemudian diinterpretasi untuk menghasilkan kesimpulan yang menjawab masalah yang diajukan dalam penelitian ini.

---

<sup>6</sup> Davisona, KK, C.N.Markeyb and L.L.Birch, A Longitudinal Examination of Patterns in Girls'Weight Concerns and Body Dissatisfaction from Ages 5 to 9 Years, *Wiley InterScience* ([www.interscience.wiley.com](http://www.interscience.wiley.com)). 2003 by Wiley Periodicals, Inc. DOI: 10.1002/eat.10142

## TEMUAN DAN PEMBAHASAN

### Definisi *Body image*

Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh idealnya akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal ini terkait erat dengan *body image* atau *body image*, yaitu bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri. Menurut Grinder *body image* adalah produk dari serangkaian pengalaman yang nyata maupun fantasi yang berasal dari perkembangan fisik seseorang, perhatian dari teman-teman sebaya terhadap atribut-atribut fisik, maupun dari meningkatnya kesadaran terhadap harapan-harapan kultural.<sup>7</sup>

Menurut Jersild tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan.<sup>8</sup> Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi individu dengan tubuh ideal akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian ini maka semakin rendah pula tingkat *body imagenya*, sedangkan orang yang memiliki *body image* tinggi akan menilai tubuhnya secara positif sehingga mampu memanfaatkannya secara maksimal.

Gambaran seseorang mengenai kondisi fisiknya lebih bersifat subyektif. Apabila seseorang merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun mungkin dalam pandangan dan penilaian orang lain dia dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian, seringkali

---

<sup>7</sup> Grinder, R. *Adolescence* (2<sup>ed</sup>). New York: John Wiley & Sons. 1978, 22.

<sup>8</sup> Jersild, A.T. *The Psychology of Adolescence*, 4<sup>th</sup> printing, New York: Mc. Millan Company. 1965, 34.

membuat seseorang tidak dapat menerima keadaan fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* menjadi negatif.

### **Body image Negatif**

Menurut Cash and Pruzinsky definisi *body image* adalah “*Body image can be seen as the perceptions and attitudes one holds toward one’s own body, especially, but not exclusively, one’s physical appearance*”. *Body image* merupakan konsep yang multidimensional karena meliputi keyakinan seseorang akan penampilan fisiknya, serta perasaan dan persepsi terhadap tubuhnya. *Body image* bukan hanya terkait dengan aspek-aspek penampilan fisik, daya tarik maupun kecantikan semata tapi lebih dari itu berkaitan erat dengan gambaran mental seseorang, pikirannya, perasaannya, pertimbangannya, sensasi, kesadaran maupun perilakunya mengenai tubuhnya baik secara positif maupun negatif. Pembentukan *body image* melibatkan banyak hal termasuk persepsi, imajinasi, emosi dan sensasi fisik dari dan tentang tubuh kita.<sup>9</sup>

Grogan mendefinisikan *body image* sebagai persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya baik itu secara positif maupun negatif. Dalam bukunya, Grogan memfokuskan pembahasan mengenai *body dissatisfaction* yang didefinisikannya sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang terhadap tubuhnya. Hal ini berkaitan erat dengan bentuk tubuh, ukuran badan, berat badan dan biasanya juga melibatkan kesenjangan antara persepsi seseorang mengenai tubuh yang dimilikinya dengan tubuh yang dianggap ideal. Beberapa indikator dari *body dissatisfaction* antara lain adalah perilaku diet, melakukan latihan-latihan fisik, dan menjalani operasi kosmetik. Beberapa istilah yang sering digunakan untuk *body image* negatif antara lain *body image disturbance/disorder* atau *body image dissatisfaction*. *Body image* negatif

---

<sup>9</sup> Cash, Thomas F. and Thomas Pruzinsky, *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, The Guilford Press, New York London, 2002.

berkaitan dengan beberapa hal seperti gangguan pola makan, kecemasan sosial, kurangnya kesadaran diri, depresi, masalah-masalah seksual, dan rendahnya harga diri.<sup>10</sup>

Salah satu faktor yang ikut mempengaruhi *body image* adalah perbandingan dengan orang lain atau komparasi sosial. Media dengan segala bentuknya telah menyediakan beragam potret standar kecantikan ideal bagi tubuh perempuan. Pada kenyataannya, standar kecantikan tersebut sangatlah sulit dicapai yang membuat perempuan rentan mengalami gangguan *body image*. Representasi yang ditampilkan media selalu membawa pesan bahwa perempuan yang cantik adalah yang putih, langsing dan awet muda sebagaimana temuan penelitian dari Catarina de Freitas, Jordan, and Hughes<sup>11</sup>. Penggunaan medsos seperti Facebook dan Instagram menyebabkan perempuan membandingkan dirinya dengan orang lain dan menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Penggunaan situs-situs jejaring sosial berdampak terhadap *body image* dan gangguan perilaku makan pada perempuan sebagaimana temuan penelitian dari Holland and Tiggemann<sup>12</sup>; Santarossa and Woodruff<sup>13</sup>. Sementara itu, berfoto *selfie* untuk diunggah di media sosial juga dapat menimbulkan dampak psikologis yang negatif pada perempuan seperti kecemasan, kurangnya rasa percaya diri dan merasa kurang menarik secara fisik dalam temuan penelitian dari Mills, Musto, Williams, dan

---

<sup>10</sup> Grogan, Sarah, *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Third Edition, Routledge, 2017:135.

<sup>11</sup> De Freitas, C., Hughes, E.K. *Body image diversity in the media: A content analysis of women's fashion magazines. Health Promotion Journal of Australia*. 2018. DOI: 10.1002/hpja.21

<sup>12</sup> Holland, G. and Tiggemann, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on *body image* and disordered eating outcomes. *Body image*. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>

<sup>13</sup> Santarossa, S. and Woodruff, S.J. SocialMedia: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on *Body image*, Self-Esteem, and Eating Disorders. *Social Media + Society*. 2017. DOI: 10.1177/2056305117704407

Tiggemann<sup>14</sup>. Negative *body image* berhubungan dengan gangguan pola makan, kecemasan sosial, kesadaran diri, depresi, sexual difficulties, dan rendahnya harga diri.

### **Body image Positif**

*Body image* merupakan konstruk yang multidimensional baik dari sisi positif maupun negatif. Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang *body image* negatifnya rendah tidak berarti memiliki *body image* yang positif sebagaimana yang disampaikan oleh Tylka<sup>15</sup>. Hal ini disebabkan masing-masing aspek *body image* baik itu negatif maupun positif memiliki karakteristiknya sendiri sehingga bisa dikatakan ada tiga jenis *body image* yaitu negatif, netral, dan positif. Penelitian yang dilakukan oleh Wood-Barcalow dengan melakukan interview pada lima belas mahasiswi dewasa muda dan lima perempuan pakar *Body image* menemukan beberapa karakteristik yang menjadi ciri pada mereka yang memiliki *body image* positif. Para perempuan ini menghargai kecantikan mereka yang unik dan menghargai tubuh mereka. Dalam menerima informasi mengenai tubuh dan kecantikan, mereka selalu menyaring informasi yang didapatkan. Definisi kecantikan bagi mereka bisa beragam, tidak dilihat dari satu aspek saja. Mereka memilih sikap untuk menghargai kelebihan fisik yang dimiliki dan tidak terlalu mepedulikan kekurangan tubuhnya.<sup>16</sup>

Frisen dan Holmqvist menemukan hal serupa dari wawancara yang dilakukan pada 30 remaja laki-laki dan perempuan Swedia yang memiliki

---

<sup>14</sup> Mills, Jennifer S., Sarah Musto, Lindsay Williams, and Marika Tiggemann, "Selfie" harm: Effects on mood and *body image* in young women, *Body image* 27 (2018) 86–92.

<sup>15</sup> Tylka, T. L. Positive Psychology Perspectives on *Body image* in *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second edition Edited by Thomas F. Cash and Linda Smolak. New York. 2011.

<sup>16</sup> Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., Augustus-Horvath, C.L. "But I Like My Body": Positive *body image* characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body image*. 2010. doi:10.1016/j.bodyim.2010.01.001

*body image* positif. Ada dua hal penting yang menjadi temuan penelitian. Pertama, para remaja ini memiliki sikap kritis terhadap tampilan-tampilan tentang tubuh ideal yang muncul di media. Menurut mereka apa yang tampak ideal di media tersebut merupakan hal yang tidak alami dan tidak sesuai dengan kenyataan pada umumnya karena media memiliki maksud tertentu dengan menampilkan tubuh ideal tersebut. Kedua, para remaja ini juga memiliki cara pandang yang berbeda dalam melihat kecantikan dan daya tarik. Mereka lebih mementingkan bagaimana tampil sebagai diri mereka apa adanya. Bagi mereka yang namanya kecantikan itu beragam dan bahwa kecantikan itu bersifat subyektif.<sup>17</sup>

Dengan karakteristik-karakteristik di atas, individu yang memiliki *body image* positif akan mencintai dan menghargai tubuhnya, mengapresiasi keunikan fisik yang dimilikinya dan bagaimana tubuh mereka berfungsi dengan baik. Mereka mampu memahami tubuh sehingga mengerti dan memenuhi apa yang dibutuhkan oleh tubuh mereka. Cara berfikir ini akan membantu mereka untuk melakukan interpretasi terhadap informasi yang mereka terima. Informasi yang positif akan diterima, sedangkan informasi yang negatif akan ditolak atau dilihat dari sudut yang berbeda. Oleh karena itu mereka yang memiliki *body image* positif akan merasa bahwa mereka cantik/tampan, merasa nyaman, percaya diri dan bahagia dengan tubuh yang mereka miliki sehingga nampak *glowing* atau 'bersinar' dengan diri mereka apa adanya. Menurut Tylka ada beberapa hal penting yang bisa mendukung individu untuk memiliki *body image* positif. Yang pertama adalah penerimaan tanpa syarat dari orang-orang yang dianggap penting oleh individu (seperti orang tua, sahabat, atau pasangan). Kedua adalah *media literacy* atau melek media, sikap kritis terhadap informasi yang diterima dari media.

---

<sup>17</sup> Frise, A. and Holmqvist, K. What characterizes early adolescents with a positive *body image*? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, 2010. doi:10.1016/j.bodyim.2010.04.001



Ketiga yaitu lingkungan atau budaya yang mendefinisikan konsep kecantikan secara beragam. Sedangkan yang keempat adanya kepercayaan bahwa Tuhan menciptakan manusia tidak ada yang sama melainkan berbeda-beda dengan keunikannya masing-masing.<sup>18</sup>

### **Perkembangan *Body image* pada masa Anak-anak Awal**

*Body image* mulai terbentuk jauh sebelum seorang anak mampu mengungkapkan pikiran-pikiran maupun ide-idenya lewat kata-kata. Melalui kemampuan fisiknya seorang anak mempersepsi dirinya sebagai seseorang yang dapat menyebabkan sesuatu terjadi, misalnya dengan menggunakan tangannya sebagai alat. Kemampuan seorang anak untuk mengambil mainannya sendiri atau makan dengan menggunakan tangannya sendiri merupakan peristiwa yang akan menjadi bagian dari perkembangan penting dalam pertumbuhan kapasitas *self-help* nya dan berkaitan erat dengan perkembangan kemandiriannya. Pada tingkat tertentu bisa dikatakan bahwa melalui peningkatan kekuatan dan koordinasi otot-otot tubuhnya seorang anak belajar untuk keluar dari ketidakberdayaannya. Penggunaan tubuh dan persepsi seorang anak terhadap tubuhnya akan tertanam dan mempengaruhi tahap-tahap selanjutnya dalam mempersepsi *physical self*-nya. *Physical self* merupakan bagian dari perkembangan kepribadian pada seorang anak karena melalui pengenalan terhadap tubuh dan penampilan fisiknya, ia belajar memahami identitas dan konsep dirinya. Dengan cara ini pula ia mampu membedakan dirinya dengan orang lain dan menyadari akan keberadaannya sebagai individu yang berbeda dengan orang lain.

Sejak awal perkembangannya, anak-anak telah mampu membedakan dirinya dengan orang lain. Bahkan seorang bayi berumur

---

<sup>18</sup> Tylka, T. L. Positive Psychology Perspectives on *Body image* in *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second edition Edited by Thomas F. Cash and Linda Smolak. New York. 2011.

empat bulan pun akan lebih sering tersenyum dan memandang lebih lama pada video bayi lain dibandingkan video dirinya sendiri. Tidak sampai usia dua tahun, seorang anak telah mampu membedakan aku sebagai 'I' (subjek) dan aku sebagai 'me' (objek). Pada usia empat sampai enam tahun, seorang anak bisa membandingkan perilaku mereka dibandingkan anak lain atau disebut dengan komparasi sosial dan merasa malu atau bangga karena hal tersebut. Salah satu hal yang menjadi objek komparasi sosial adalah penampilan fisik. Sehingga tidak heran pada usia sekolah atau pada masa anak-anak akhir nanti ada empat aspek penting yang mempengaruhi *self-evaluation* mereka yaitu: kompetensi akademik, kompetensi sosial, kemampuan fisik/atletik, dan penampilan fisik. Dua aspek terakhir jelas merupakan bagian dari *body image*.<sup>19</sup>

Kean telah melakukan penelitian untuk memahami proses perkembangan *body image* pada masa anak-anak awal. Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *body image* mulai berkembang sejak masa anak-anak awal pada usia sekitar empat sampai lima tahun, sedangkan pada usia tiga tahun ditemukan inkonsistensi jawaban saat wawancara. Hasil tersebut sangat mungkin dipengaruhi oleh perkembangan kognitif tentang cara berfikir egosentris pada anak usia tiga tahun. Beberapa temuan dalam penelitian Kean pada anak usia empat dan lima tahun antara lain adanya persepsi tentang tubuh yang langsing, adanya indikasi munculnya ketidakpuasan tubuh yang terjadi hanya pada anak perempuan. Hal ini membuktikan bahwa masalah tentang *body image* negatif yang dipengaruhi faktor gender telah ada sejak awal masa anak-anak. Selain itu ditemukan pula pengaruh obrolan orang dewasa terhadap persepsi anak-anak mengenai berat badan, diet, maupun penampilan

---

<sup>19</sup> Smolak, Linda. *Body image* Development in Childhood (chapter 8) in *Body image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*. Cash, T.F and Smolak, L.(eds). Guilford Press: New York, 2011, 67-68.

fisik. Kean menekankan pula tentang pentingnya peran orang tua, guru serta pengasuh dalam perkembangan *body image* pada anak-anak.<sup>20</sup>

Beberapa penelitian lain juga menemukan beragam faktor yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap tubuh pada anak-anak seperti faktor sosiokultural, media, teman sebaya, pengaruh orang tua, internalisasi standar ideal tentang tubuh langsing, komparasi sosial dan *Body Mass Index* (BMI). Sedangkan faktor yang dapat melindungi adalah karakteristik kepribadian otonom yang dimiliki seorang anak yang membuat ia mampu bertahan dari tekanan teman sebaya. Selain itu pada anak perempuan harus mampu menolak standar tubuh langsing yang disebarakan oleh media massa.<sup>21</sup>

## KESIMPULAN

*Body dissatisfaction* yang terjadi pada masa anak-anak dapat menimbulkan masalah psikologis di kemudian hari seperti gangguan makan, depresi, maupun rendahnya *self esteem*<sup>22</sup>. Dengan berakhirnya masa anak-anak, seorang remaja akan terus berusaha mengembangkan *self-helpnya* dan menurunkan tingkat ketergantungannya pada orang dewasa termasuk dalam hal kemampuan fisik. Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya kekuatan, ukuran dan kemampuan fisiknya. Perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja dan serangkaian pengalaman akan membentuk persepsi remaja tentang *physical self-nya* dan memberi kesan mendalam tentang pentingnya makna sebuah tubuh dan kekuatan fisik. Bagaimana ia menilai tubuhnya akan turut dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman yang membawanya untuk melihat dan menilai apakah secara fisik dirinya lemah atau kuat, sehat atau mudah

---

<sup>20</sup> Kean, Alison, *The Development of Body image in Early Childhood, Thesis*, Mills College, 2012. 6.

<sup>21</sup> Smolak, Linda. *Body image Development in Childhood* (chapter 8) in *Body image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*. Cash, T.F and Smolak, L.(eds). Guilford Press: New York, 2011, 69.

<sup>22</sup> Kean, Alison, *The Development of Body image in Early Childhood, Thesis*, Mills College, 2012. 8.

sakit, tinggi atau pendek, kurus atau gemuk, dan sebagainya. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengembangkan konsep diri yang positif pada seorang anak, salah satunya dengan cara membangun sikap dan penerimaan yang positif terhadap tubuhnya yaitu dengan membentuk *body image* yang positif sejak masa anak-anak awal agar dapat tumbuh dan berkembang secara sehat dan bahagia.

*Body image* yang positif sejak masa anak-anak awal akan membantu anak melewati krisis identitas pada masa remaja yang juga melibatkan karakteristik tubuh ideal sehingga memunculkan penerimaan tubuh pada masa dewasa kelak. Hal ini akan menghindarkan anak dari beragam jenis gangguan psikologis yang berkaitan dengan tubuh seperti bulimia, anorexia nervosa, BDD, maupun depresi. Oleh karena itu program pencegahan maupun intervensi perlu dilakukan yang melibatkan orang tua dan pihak sekolah melalui serangkaian kegiatan seperti pembiasaan pola makan sehat, pentingnya makan makanan yang bergizi, serta bagaimana sikap dan perilaku yang sehat terhadap tubuh. Selain itu sangat penting pula untuk mengajarkan anak-anak literasi media, agar dapat melek dan bersikap kritis terhadap informasi yang disediakan media massa sehingga tidak mudah menginternalisasi nilai-nilai kecantikan yang tidak realistis.

## DAFTAR PUSTAKA

Cash, Thomas F. and Thomas Pruzinsky, *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, The Guilford Press, New York London, 2002.

Davisona, KK, C.N.Markeyb and L.L.Birch, Etiology of Body Dissatisfaction and Weight Concerns among 5-year-old girls, *Appetite*. 2000. doi:10.1006/appe.2000.0349

\_\_\_\_\_, KK, C.N.Markeyb and L.L.Birch, A Longitudinal Examination of Patterns in Girls'Weight Concerns and Body Dissatisfaction from Ages 5 to 9 Years, *Wiley InterScience* (www.interscience.wiley.com). 2003. Wiley Periodicals, Inc. DOI: 10.1002/eat.10142

- De Freitas, C., Hughes, E.K. *Body image* diversity in the media: A content analysis of women's fashion magazines. *Health Promotion Journal of Australia*. 2018. DOI: 10.1002/hpja.21
- Frise, A. and Holmqvist, K. What characterizes early adolescents with a positive *body image*? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body image*, 2010. doi:10.1016/j.bodyim.2010.04.001
- Grinder, R. *Adolescence (2<sup>ed</sup>)*. New York: John Wiley & Sons. 1978.
- Grogan, Sarah, *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Third Edition, Routledge, 2017.
- Jersild, A.T. *The Psychology of Adolescence*, 4<sup>th</sup> printing, New York: Mc. Millan Company. 1965.
- Helen Skouteris, Kay Gibbons, Do maternal body dissatisfaction and dietary restraint predict weight gain in young pre-school children? A 1-year follow-up study, *Appetite* 67, 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.009>
- Holland, G. and Tiggemann, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on *body image* and disordered eating outcomes. *Body image*. 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Kean, Alison, The Development of *Body image* in Early Childhood, *Thesis*, Mills College, 2012.
- León, María-Pilar, Irene González-Martí, Juan-Gregorio Fernández-Bustos, and Onofre Contreras, Perception of body size and dissatisfaction in children aged 3 to 6: a systematic review, *Anales de Psicología*, 2018, vol. 34, no 1 (January). <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.34.1.275931>
- Mills, Jennifer S., Sarah Musto, Lindsay Williams, and Marika Tiggemann, "Selfie" harm: Effects on mood and *body image* in young women, *Body image* 27. 2018.
- Rodgers, Rachel F, Susan J. Paxton, Siân A. McLean, Karen J. Campbell, Eleanor H. Wertheim, Do maternal body dissatisfaction and dietary restraint predict weight gain in young pre-school children? A 1-year follow-up study, *Appetite* 67, 2013. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2013.03.009>
- Santarossa, S. and Woodruff, S.J. Social Media: Exploring the Relationship of Social Networking Sites on *Body image*, Self-Esteem, and Eating Disorders. *Social Media + Society*. 2017. DOI: 10.1177/2056305117704407

Smolak, Linda. *Body image* Development in Childhood (chapter 8) in *Body image: A Handbook of Science, Practice and Prevention*. Cash, T.F and Smolak, L.(eds). Guilford Press: New York, 2011.

Tatangloa, Gemma, Marita McCabea, David Mellorb, Alex Mealey , A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children, *Body image* 18, 2016. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.06.003>

Tremblay, Line and Marjolaine Limbos, *Body image* Disturbance and Psychopathology in Children: Research Evidence and Implications for Prevention and Treatment, *Current Psychiatry Reviews*, 2009.

Tylka, T. L. Positive Psychology Perspectives on *Body image* in *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second edition Edited by Thomas F. Cash and Linda Smolak. New York. 2011.

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., Augustus-Horvath, C.L. "But I Like My Body": Positive *body image* characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body image*. 2010. doi:10.1016/j.bodyim.2010.01.001