

Penggunaan Media Sosial, Kebimbangan Imej Badan dan Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan dalam Kalangan Awal Dewasa

(Social Media Usage, Body Image Anxiety and Eating Disorder Behaviour among Early Adults)

Nurul Atiqah Noor Azizi¹
Haikal Anuar Adnan^{1*}
Najwa Afiqa Roshaizad¹
Suzana Mohd. Hoesni¹
Mohd Syazwan Zainal²

¹*Centre of Research in Psychology and Human Wellbeing, The National University of Malaysia, 43600 Bangi Selangor, Malaysia*

²*Centre of Community Education & Wellbeing, Faculty of Education, National University of Malaysia*

*Corresponding e-mail: [haikal.anuar@ukm.edu.my]

Social media which has been used to define one's beauty as something objective and difficult to achieve especially among young adults who often use this medium eventually leads to social comparison that cause body dissatisfaction and eating disorder behavior. Therefore, this study is conducted to identify the relationship between social media usage, body image concern and eating disorder behavior among young adults which involved 510 students from public universities located in Selangor. Survey method was used in this study and the questionnaires were distributed online by the researcher. Results show significant relationship between social media usage, body image concern and eating disorder behavior. However, this study found that social media does not play a major influence on body image concern and eating disorder behavior. These findings has indirectly supported the theories used in this study such as sociocultural theory, social comparison theory and objectification theory.

Keywords: social media usage, body image anxiety, eating disorder, early adult

Penggunaan media sosial pada masa kini dilihat menjadi satu trend dalam kalangan masyarakat di Malaysia. Secara umumnya, laman rangkaian sosial atau media sosial didefinisikan sebagai laman yang membenarkan individu untuk membuat laman web secara peribadi, berhubung dengan rakan-rakan untuk berkongsi maklumat dan juga berkomunikasi seperti Whatsapp, Instagram, Facebook dan Twitter dengan menggunakan Internet (Kietzmann et al. 2011). Kaplan dan Haenlein (2009) mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kumpulan aplikasi yang membangun atas dasar ideologi dan

teknologi Web 2.0 serta membolehkan penciptaan dan pertukaran berasaskan Internet. Kajian yang dijalankan oleh Jamiah Manap et al. (2016) pula mendapati purata masa penggunaan media sosial dalam kalangan remaja generasi Z di Malaysia adalah 11.6 jam sehari dan terdapat lapan jenis aplikasi media sosial yang digunakan secara kerap oleh remaja iaitu Facebook, Youtube, Twitter, blog, Whatsapp, Wechat, Telegram dan Instagram. Hal ini menunjukkan masa yang diperuntukkan oleh remaja di Malaysia untuk menggunakan media sosial menghampiri separuh hari di mana antara

aplikasi yang paling banyak digunakan adalah Whatsapp iaitu dengan purata 4.2 jam (Jamiah Manap et al., 2016). Kajian Sponcil dan Gitimu (2013) pula mendapati 72% pelajar kolej yang berusia 18-29 tahun mempunyai satu profil media sosial dan 45% daripada mereka menggunakan laman media sosial sekurang-kurangnya satu kali dalam sehari. Menurut William dan Ricciardelli (2014), penggunaan media sosial juga telah menjadi satu medium atau perantaraan terutamanya kepada golongan remaja dan awal dewasa dalam membentuk perkembangan sosial, kognitif dan juga emosi serta memberi akses kepada mereka tentang maklumat-maklumat berkaitan imej badan yang ideal. Bukan itu sahaja, media sosial juga secara tidak langsung telah menjadi faktor yang menyumbang kepada ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan sekaligus meningkatkan risiko kecelaruan gaya pemakanan dalam diri individu (Holland & Tiggemann, 2016). Sehubungan itu, sejauhmanakah penggunaan media sosial ini mempengaruhi aspek psikologikal seseorang individu?

Kebimbangan imej badan dapat didefinisikan sebagai konstruk psikologikal yang terdiri daripada kognitif dan perasaan individu tentang bentuk badan serta penampilan seseorang secara fizikal (Grogan, 2016). Fiske et al., (2014) pula menyatakan bahawa imej badan merupakan penampilan diri yang dilihat sendiri oleh individu serta melibatkan ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan iaitu perasaan negatif tentang bentuk atau berat badan dan juga penghargaan sendiri individu. Selain itu, individu yang mempunyai kepuasan imej badan yang rendah akan mempunyai penghargaan sendiri yang rendah dalam kehidupan selain menimbulkan risiko yang lebih tinggi untuk mengalami kemurungan, kebimbangan dan juga kecelaruan gaya pemakanan (Coker & Abraham, 2014; Groesz et al. 2012). Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition* (American Psychiatric

Association 2013), kecelaruan gaya pemakanan pula dicirikan dengan gangguan pemakanan yang berterusan atau tingkah laku berkaitan dengan pemakanan yang menyebabkan perubahan dalam pengambilan dan penyerapan makanan sekaligus menjejaskan kesihatan fizikal serta fungsi-fungsi psikososial individu. Kecelaruan gaya pemakanan ini juga didefinisikan sebagai penyakit yang melibatkan individu untuk mengalami gangguan teruk dalam tingkah laku pemakanan, pemikiran dan juga emosi (American Psychiatric Association 2013). Bukan itu sahaja, APA juga turut menyatakan bahawa individu yang mengalami anoreksia nervosa dan bulimia nervosa cenderung untuk menjadi seorang yang amat mementingkan kesempurnaan serta sering mengkritik diri sendiri dan tubuh badan mereka. Individu yang mengalami kecelaruan ini juga sering berasa diri mereka gemuk dan melihat diri mereka sebagai individu yang mempunyai berat badan yang berlebihan walaupun mereka kekurangan zat makanan.

Kebimbangan imej badan ini bukan sahaja terjadi dalam kalangan wanita tetapi juga berlaku kepada semua lapisan masyarakat tanpa mengira jantina, agama mahupun budaya (Fardouly et al., 2015). Sehubungan dengan itu, terdapat peningkatan dalam jumlah lelaki dan juga wanita yang menghadkan pemakanan secara kronik dan melibatkan diri mereka dengan langkah-langkah lain seperti penggunaan laksatif, menghisap rokok dan juga pengambilan pil diet yang tinggi untuk menurunkan berat badan bagi mendapatkan tubuh badan yang digambarkan sempurna oleh media (Kaplan & Haenlein, 2009). Ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan ini juga merupakan penentu utama bagi kecelaruan gaya pemakanan serta dikaitkan dengan penyakit-penyakit kronik disebabkan penurunan kemungkinan bagi individu untuk melakukan ujian saringan kanser dan juga berhenti merokok (Fallon et al., 2014).

Perhubungan di antara penggunaan media sosial dengan kebimbangan imej badan dan kecelaruan gaya pemakanan dapat dilihat melalui pendekatan teori perbandingan sosial Festinger (1954). Teori ini menyatakan bahawa individu membandingkan dirinya dengan orang lain bagi mengenal pasti kedudukan sosial dan nilai mereka. Bukan itu sahaja, teori ini juga memfokuskan kepada kepercayaan bahawa setiap individu mempunyai pemacu di dalam diri mereka untuk melihat penilaian tentang diri sendiri dengan lebih tepat. Selain itu, teori ini juga menerangkan cara individu menilai pendapat dan kebolehan diri sendiri dengan membuat perbandingan terhadap orang lain bagi mengurangkan ketidakpastian dalam konsep sendiri dan belajar cara menilai diri sendiri atau dalam erti kata lain, individu memproses maklumat dan mesej daripada struktur masyarakat dengan membuat perbandingan diri bagi menentukan persamaan dan perbezaan dengan individu lain (Festinger, 1954). Terdapat dua jenis perbandingan yang dinyatakan oleh teori ini iaitu perbandingan sosial menurun (*downward social comparison*) dan juga perbandingan sosial meningkat (*upward social comparison*) yang melibatkan perbandingan diri individu dengan dua kumpulan sasaran iaitu kumpulan sasaran yang sama seperti rakan sebaya dan juga kumpulan sasaran yang tidak sama seperti selebriti dan model fesyen. Perbandingan sosial menurun yang melibatkan perbandingan diri dengan individu yang dianggap lebih buruk pada sifat tertentu akan memberi kesan positif bagi kedua-dua kumpulan sasaran. Perbandingan sosial meningkat yang melibatkan perbandingan diri dengan individu yang dianggap lebih baik pada sifat tertentu pula berkemungkinan memberi kesan positif bagi kumpulan sasaran yang sama kerana individu atau kumpulan sasaran tersebut mewakili matlamat yang boleh dicapai dan dianggap sebagai motivasi. Namun begitu, perbandingan sosial meningkat bagi kumpulan sasaran yang tidak sama pula

memberikan kesan yang negatif kepada individu kerana matlamat atau piawaian yang ditentukan adalah sukar untuk dicapai (Ridolfi et al. 2011).

Pernyataan Masalah

Kebimbangan imej badan atau ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan sering kali dikaitkan dengan penghargaan sendiri yang rendah, kemurungan dan juga kecelaruan gaya pemakanan (Coker & Abraham 2014). Kebimbangan imej badan ini bukan sahaja memberi gangguan kepada fizikal tubuh badan individu, malahan kesihatan mental individu juga turut terjejas dengan masalah ini. Tekanan yang dihadapi oleh individu bagi mencapai bentuk tubuh badan yang dirasakan ideal tetapi tidak realistik ini sememangnya telah memberi kesan yang negatif kepada kesejahteraan psikologi individu termasuk masalah kemurungan dan juga kebimbangan (Tiggemann & Kuring, 2004). Tambahan pula, kecelaruan gaya pemakanan terutamanya anoreksia nervosa pula telah dilaporkan mempunyai kadar kematian tertinggi bagi semua kecelaruan psikologikal yang disenaraikan di dalam DSM-5 (American Psychiatric Association 2013). Oleh yang demikian, kajian yang dijalankan ini merupakan satu inisiatif bagi mencari jalan penyelesaian kepada masalah-masalah kesihatan mental yang lebih serius pada masa akan datang. Kajian-kajian lepas melaporkan bahawa kajian mengenai ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan ini merupakan satu perkara yang tidak asing lagi terjadi dalam kalangan wanita (Fardouly et al., 2015). Sehubungan dengan itu, beberapa kajian lepas mendapati bahawa laman rangkaian sosial sememangnya mempengaruhi cara seorang wanita berfikir tentang tubuh badan mereka (Holland & Tiggemann 2016; Fardouly & Vartanian 2015). Bukan itu sahaja, menurut Bair et al. (2012), pendedahan kepada media sosial bagi kalangan wanita juga bukan sahaja memberi kesan kepada ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan

mereka, malah mempunyai perkaitan dengan patologi pemakanan yang boleh menyebabkan simptom-simptom kecelaruan gaya pemakanan. Walaupun kebimbangan imej badan ini boleh dialami oleh sesiapa sahaja tanpa mengira jantina, seksualiti, agama mahupun budaya, namun terdapat banyak kajian-kajian lepas yang memfokuskan kepada golongan wanita sahaja. Oleh yang demikian, kajian yang dijalankan ini akan menekankan kepada golongan wanita dan juga lelaki dalam kalangan awal dewasa.

Gambaran tentang tubuh badan yang ideal atau unggul telah menguasai sumber media massa tradisional seperti majalah fesyen wanita dan televisyen selama bertahun-tahun (Holland & Tiggemann 2016). Kecantikan itu sendiri telah didefinisikan dengan imej-imej wanita yang telah disunting gambarnya kepada imej wanita yang muda, tinggi dan juga sangat kurus bagi mempromosikan kecantikan ideal atau unggul yang kadangkala tidak dapat dicapai oleh semua (Tiggemann 2011; Grabe et al. 2008). Bukan itu sahaja, beberapa kajian lepas juga telah menyokong perkaitan antara pengantaraan tubuh badan yang kurus sebagai ideal dan juga ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan sebagai respons kepada majalah serta pendedahan kepada media massa (Tiggemann & Miller 2010). Sehubungan dengan itu, terdapat banyak kajian lepas yang memfokuskan kepada pendedahan media massa seperti televisyen, majalah dan lain-lain lagi yang dapat mempengaruhi kebimbangan imej badan dan juga risiko bagi individu mengalami kecelaruan gaya pemakanan. Namun yang demikian, dalam melalui arus modenisasi, elemen media massa perlahan-lahan bertukar kepada Internet dan juga laman rangkaian sosial atau media sosial seperti Facebook, Twitter, Instagram dan lain-lain lagi yang menjadi perantaraan antara masyarakat dengan idea tubuh badan yang ideal. Oleh yang demikian, kajian yang dijalankan ini juga akan menekankan kepada penggunaan media sosial

bersesuaian dengan perubahan modenisasi terhadap media massa tradisional seperti televisyen, majalah dan sebagainya.

Selain itu, terdapat banyak pengkaji-pengkaji lepas yang menjalankan kajian berkenaan kebimbangan imej badan dan juga kecelaruan gaya pemakanan dalam kalangan remaja. Antaranya termasuk kajian yang dijalankan oleh Tiggemann dan Miller (2010) yang mendapati bahawa remaja perempuan yang lebih diberi pendedahan kepada perkara berkaitan penampilan diri akan mengalami ketidakpuasan hati yang lebih tinggi terhadap berat badan mereka dan juga mempunyai kecenderungan yang lebih tinggi untuk memiliki badan yang kurus. Perbincangan yang dilakukan oleh Perloff (2014) juga memfokuskan kepada remaja perempuan seiring dengan kebanyakan kajian tentang kesan pendedahan terhadap media dan juga kebimbangan imej badan. Bukan itu sahaja, kajian-kajian lepas yang dijalankan oleh Hefner et al. (2014) serta Tiggemann dan Slater (2013) pula menumpukan kepada wanita pertengahan usia atau wanita yang lebih tua. Oleh yang demikian, kajian yang dijalankan ini akan menekankan kepada golongan awal dewasa iaitu para mahasiswa universiti-universiti yang terletak di Selangor. Tambahan pula, Sponcil dan Gitimu (2013) mendapati bahawa kebanyakan daripada pelajar kolej yang berusia 18-29 tahun mempunyai sekurang-kurangnya satu profil media sosial. Sehubungan dengan itu, wajar sekiranya kajian ini dijalankan dalam kalangan mahasiswa universiti.

Objektif Kajian

Secara umumnya terdapat 3 objektif kajian ini iaitu:

- 1) Mengetahui hubungan di antara penggunaan media sosial dan kebimbangan imej badan
- 2) Mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial dan

- tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan
- 3) mengkaji hubungan antara kebimbangan imej badan dan juga tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan

Metod

Reka Bentuk dan Responden Kajian

Kajian ini menumpukan kepada kaedah tinjauan atau survei yang melibatkan penggunaan soal selidik secara kuantitatif berbentuk tinjauan keratan lintang. kaedah persampelan bukan kebarangkalian atau juga dikenali sebagai persampelan bukan rawak telah digunakan bagi kajian ini. Pautan borang soal selidik melalui perisian aplikasi Google Form telah diedarkan secara atas talian melalui media-media sosial seperti Whatsapp, Instagram, Twitter, Facebook dan lain-lain lagi kepada responden. Kajian ini telah dijalankan dalam kalangan mahasiswa-mahasiswa universiti awam yang terletak di Selangor merangkumi Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Teknologi MARA (UiTM), Universiti Islam Antarabangsa Malaysia (UIAM) dan juga Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang terdiri daripada golongan awal dewasa berusia 18 hingga 25 tahun. Hal ini demikian kerana golongan awal dewasa pada masa kini tidak akan dapat lari daripada menggunakan media sosial seperti Facebook, Twitter dan sebagainya.

Pengkaji telah memastikan bahawa responden mendapatkan kefahaman dan bersetuju untuk menjawab soal selidik tanpa paksaan. Responden juga telah dimaklumkan tentang tujuan kajian ini dijalankan. Selain itu, responden juga telah diberitahu bahawa soal selidik ini mempunyai empat bahagian dan akan mengambil masa selama 5 hingga 10 minit. Bukan itu sahaja, pengkaji juga telah memberi makluman kepada responden bahawa segala maklumat yang diberikan di

dalam soal selidik adalah sulit dan hanya digunakan bagi tujuan penyelidikan sahaja.

Alat Kajian

Kajian ini menggunakan beberapa gabungan set soal selidik yang terdiri daripada empat bahagian iaitu:

Bahagian A: maklumat Demografi

Bahagian ini merupakan bahagian maklumat demografi responden dan antara pemboleh ubah yang dilihat adalah jantina, umur, bangsa, agama, aplikasi media sosial yang digunakan dan kawasan tempat tinggal.

Bahagian B: *General Social Media Use*

General Social Media Use merupakan alat ujian yang digunakan bagi mengukur penggunaan media sosial. Alat ujian ini merangkumi 9 item serta mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu 0.952. Kesemua item di dalam subskala ini berbentuk skala Likert merangkumi 10 tahap pengukuran iaitu (1) Tidak pernah, (2) Satu kali dalam sebulan, (3) Beberapa kali dalam sebulan, (4) Satu kali dalam seminggu, (5) Beberapa kali dalam seminggu, (6) Satu kali dalam sehari, (7) Beberapa kali dalam sehari, (8) Satu kali dalam sejam, (9) Beberapa kali dalam sejam dan (10) Sepanjang masa. Pengukuran skor bagi subskala ini diambil daripada jumlah min skor dalam lingkungan 1 hingga 10 di mana min yang lebih tinggi menunjukkan penggunaan media sosial yang lebih tinggi. Walaupun subskala yang digunakan ini berkait secara langsung dengan Facebook, setiap item ini masih boleh digunakan dan dimodifikasikan supaya bersesuaian dengan laman rangkaian sosial yang lain seperti Instagram, Twitter dan lain-lain lagi (Rosen et al., 2013). Bukan itu sahaja, Bahagian B ini juga mempunyai dua item tambahan yang mengambil kira jumlah jam responden meluangkan masa menggunakan media sosial dalam masa sehari serta laman

rangkaian sosial yang sering digunakan oleh responden.

Bahagian C: *Body Shape Questionnaire*

Kajian ini menggunakan BSQ-16B yang dibangunkan oleh Evans C. dan Dolan B. (2013) bagi mengukur kebimbangan imej badan. Inventori ini digunakan untuk mengukur tahap ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan dan juga penampilan diri individu serta mempunyai ukuran kebolehpercayaan yang tinggi iaitu 0.95 (Pook, Tuschen-Caffier & Braehler 2008).

Kesemua soalan di dalam inventori ini berbentuk skala Likert iaitu (1) Tidak pernah, (2) Jarang-jarang, (3) Kadang-kadang, (4) Kerap, (5) Sangat kerap dan (6) Selalu. Tahap pengukuran terhadap imej badan ini diukur dengan mengira skor total yang diperoleh individu. Individu yang mendapat skor kurang daripada 38 tidak mempunyai kerisauan tentang tubuh badan manakala skor 38 sehingga 51 menandakan bahawa individu itu mempunyai sedikit kerisauan tentang tubuh badan. Skor 52 sehingga 66 pula menunjukkan kerisauan yang sederhana tentang bentuk badan manakala skor yang melebihi 66 menandakan bahawa individu tersebut mempunyai kerisauan yang tinggi terhadap tubuh badan. Jadual 3.1 menunjukkan sistem pemarkahan bagi instrumen yang digunakan ini.

Bahagian D: *The Eating Attitudes Test-26*
Alat ujian ini merangkumi item-item daripada *The Eating Attitudes Test-26* (EAT-26; Garner, Olmsted, Bohr & Garfinkel 1989) dan beberapa dimensi tambahan yang boleh digunakan di dalam bidang klinikal mahupun bukan bidang klinikal bertujuan untuk membuat penilaian atau saringan sama ada individu mempunyai risiko atau simptom-simptom kecelaruan gaya pemakanan (Garner et al. 1982). Namun yang demikian, instrumen ini tidak boleh dijadikan sebagai diagnosis bagi kecelaruan pemakanan atau menggantikan rundingan pakar. Kajian

lepas menunjukkan bahawa instrumen ini adalah lebih sensitif terhadap kewujudan simptom-simptom kecelaruan pemakanan berbanding simptom-simptom klinikal secara spesifik (Dotti & Lazzari 1998). Inventori EAT-26 ini diadaptasi daripada inventori EAT-40 yang merupakan instrumen yang sama namun mempunyai item-item yang berulang dan tidak meningkatkan kekuasaan ramalan instrumen ini. Sehubungan dengan itu, instrumen ini juga mempunyai kebolehpercayaan dan kesahan yang tinggi (Garner et al. 1982; Mintz & O'Halloran 2000; Lee et al. 2002).

Analisis Data

Data-data yang telah diperoleh daripada kajian ini telah disimpan dengan selamat dan diuruskan dengan memasukkan data ke dalam perisian komputer *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 22 bagi memudahkan proses analisis data. Analisis- analisis data yang digunakan bagi kajian ini pula ialah ujian deskriptif dan ujian korelasi Pearson.

Dapatan Kajian

Jadual 1 menunjukkan profil sosiodemografi responden yang terlibat dalam kajian ini. Kajian ini telah melibatkan 77 (15.1%) responden lelaki dan 433 (84.9%) responden perempuan. Bilangan responden mengikut kawasan tempat tinggal pula terbahagi kepada dua iaitu kawasan bandar mewakili seramai 322 (63.1%) responden dan kawasan luar bandar mewakili 188 (36.9%) responden. Bagi profil demografi berdasarkan aplikasi media sosial, seramai 13 (2.5%) responden sering menggunakan Facebook, 186 (36.5%) responden menggunakan Twitter, 93 (18.2%) responden menggunakan Instagram, 214 (42.0%) responden menggunakan Whatsapp dan 4 (0.8%) responden menggunakan media sosial yang lain. Sehubungan dengan itu, responden yang menggunakan media sosial selama 1

jam dalam sehari adalah seramai 20 (3.9%) orang, 2-5 jam adalah seramai 248 (48.6%) orang, 171 (33.5%) orang responden yang menggunakan media sosial selama 6-10 jam, 60 (11.8%) responden mewakili 11-20 jam dan 11 (2.2%) responden menggunakan media sosial lebih daripada 20 jam. Bagi profil demografi mengikut

indeks jisim tubuh, seramai 70 (13.7%) responden mempunyai kurang berat badan, 299 (58.6%) responden memiliki berat badan ideal, 84 (16.5%) responden mempunyai berat badan berlebihan dan 57 (11.2%) responden mempunyai berat badan pada tahap obes.

Jadual 1

Profil Sosiodemografi Responden

Karakteristik	Kekerapan	Peratus (%)
Jantina		
Lelaki	77	15.1
Perempuan	433	84.9
Kawasan tempat tinggal		
Bandar	322	63.1
Luar bandar	188	36.9
Aplikasi media sosial		
Facebook	13	2.5
Twitter	186	36.5
Instagram	93	18.2
Whatsapp	214	42.0
Lain-lain	4	0.8
Kekerapan penggunaan media sosial dalam sehari		
1 jam	20	3.9
2-5 jam	248	48.6
6-10 jam	171	33.5
11-20 jam	60	11.8
Lebih daripada 20 jam	11	2.2
Indeks jisim tubuh (BMI)		
Kurang berat badan	70	13.7
Berat badan ideal	299	58.6
Berlebihan berat badan	84	16.5
Obes	57	11.2

Jadual 2 menunjukkan analisis deskriptif tahap penggunaan media sosial, kebimbangan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan 264 (51.8%) responden menggunakan media sosial pada tahap yang rendah manakala 246 (48.2%) responden menggunakan media sosial pada tahap yang tinggi. Selain itu, analisis deskriptif juga menunjukkan bahawa seramai 197 (38.6%) responden tidak

mengalami kebimbangan imej badan, 119 (23.3%) responden mengalami sedikit kebimbangan imej badan, 94 (18.4%) responden mengalami kebimbangan imej badan pada tahap sederhana dan 100 (19.6%) responden mempunyai kebimbangan imej badan yang tinggi. Di samping itu, hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahawa 432 (84.7%) responden tidak mempunyai tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan manakala 78

(15.3%) responden mengalami tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan.

Jadual 2

Analisis Deskriptif Tahap Penggunaan Media Sosial, Kebimbangan Imej Badan dan Tingkah Laku Kecelaruan Pemakanan

Pemboleh ubah	Tahap	Bilangan	Peratus (%)
Penggunaan media sosial	Rendah	264	51.8
	Tinggi	246	48.2
Kebimbangan imej badan	Tiada	197	38.6
	Sedikit	119	23.3
	Sederhana	94	18.4
	Tinggi	100	19.6
Tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan	Tiada	432	84.7
	Hadir	78	15.3

Jadual 3 menunjukkan nilai korelasi di antara penggunaan media sosial, kebimbangan imej badan dan tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan. Dapatan kajian menunjukkan penggunaan media sosial mempunyai hubungan signifikan yang sangat lemah dengan kebimbangan terhadap imej badan $r = 0.152, p < 0.01$. Dapatan kajian ini juga mendapati bahawa penggunaan media sosial dan risiko bagi

seseorang mengalami kecelaruan gaya pemakanan mempunyai hubungan yang sangat lemah tetapi signifikan $r = 0.159, p < 0.01$. Hasil analisis korelasi Pearson yang telah digunakan bagi kajian ini juga menunjukkan bahawa kebimbangan imej badan mempunyai hubungan positif yang signifikan dengan risiko bagi seseorang mengalami kecelaruan gaya pemakanan pada tahap sederhana $r = 0.616, p < 0.01$.

Jadual 3

Korelasi antara Penggunaan Media Sosial, Kebimbangan Imej Badan dan Tingkah Laku Kecelaruan Gaya Pemakanan

Pemboleh ubah	Penggunaan media sosial	Kebimbangan imej badan	Tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan
Penggunaan media sosial		0.152**	0.159**
Kebimbangan imej badan			0.616**

** $p < 0.01$.

Perbincangan

Secara keseluruhannya, dapatan kajian menunjukkan ketiga-tiga pemboleh ubah mempunyai hubungan yang positif dan signifikan antara satu sama lain. Keputusan kajian di antara penggunaan media sosial dengan kebimbangan imej badan mendapati bahawa penggunaan media

sosial mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebimbangan imej badan. Namun yang demikian, hubungan antara kedua-dua pemboleh ubah ini adalah sangat lemah. Dapatan kajian ini dilihat seiring dengan kajian lepas yang mendapati bahawa penggunaan Facebook mempunyai kesan yang tidak secara langsung terhadap ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan

daripada segi mengubah bentuk dan berat badan mereka (Fardouly et al. 2015). Hal ini berkemungkinan disebabkan gambar-gambar Facebook yang hanya menunjukkan imej potret berbanding imej tubuh badan (Haferkamp et al. 2012). Hasil dapatan kajian yang menunjukkan hubungan yang sangat lemah antara penggunaan media sosial dan kebimbangan imej badan ini dapat dijelaskan dengan menggunakan teori perbandingan sosial yang melibatkan perbandingan sosial menurun (*downward social comparison*). Perbandingan sosial menurun ialah perbandingan yang dilakukan oleh individu terhadap kumpulan sasaran atau individu yang dianggap lebih buruk pada sifat tertentu. Berdasarkan teori ini, perbandingan sosial menurun ini akan memberi kesan yang positif bagi kedua-dua kumpulan sasaran iaitu kumpulan sasaran yang sama seperti rakan sebaya dan ahli keluarga serta kumpulan sasaran yang tidak sama seperti model fesyen dan selebriti. Apabila seseorang individu melakukan perbandingan sosial menurun berdasarkan gambar-gambar di media sosial terhadap kedua-dua kumpulan sasaran tersebut, individu akan berasa yakin akan diri sendiri dan tidak akan mengalami kebimbangan imej badan. Namun yang demikian, terdapat juga kajian lepas yang menyatakan bahawa penggunaan Internet dan media sosial mempunyai perkaitan yang kuat dengan ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan dan juga internalisasi tubuh badan yang kurus sebagai tubuh badan yang ideal (Meier & Gray 2014; Tiggeman & Miller 2010) hasil daripada kebimbangan terhadap imej badan. Selain itu, dapatan kajian ini juga tidak selari dengan kajian Fardouly et al., (2015) yang mendapati bahawa perbandingan di media sosial Facebook merupakan perantaraan atau dapat meramal secara total hubungan antara penggunaan Facebook dan juga kebimbangan imej badan.

Disamping itu, hasil dapatan kajian mendapati bahawa penggunaan media

sosial juga mempunyai perkaitan signifikan yang sangat lemah dengan risiko bagi seseorang untuk mengalami kecelaruan gaya pemakanan. Namun yang demikian, dapatan kajian ini sedikit tidak selari dengan kajian lepas yang menyatakan bahawa penggunaan media sosial dan kecelaruan pemakanan mempunyai hubungan yang positif dan signifikan (Rodgers et al., 2015). Kajian yang dijalankan oleh Fiske et al. (2014) mendapati bahawa penggunaan media sosial sememangnya mempunyai perkaitan dengan ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan dan juga simptom-simptom kecelaruan gaya pemakanan. Keputusan kajian ini dapat dijelaskan dengan teori sosiobudaya yang menerangkan bahawa media sosial juga merupakan salah satu faktor penyumbang kepada tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan dengan memfokuskan kepada pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologikal individu. Hal ini demikian kerana individu yang mengalami kecelaruan gaya pemakanan berkemungkinan besar mengalami masalah-masalah psikologikal seperti penghargaan sendiri yang rendah, kemurungan dan kebimbangan. Hal ini juga mempunyai perkaitan dengan tekanan yang diberikan oleh media sosial terhadap masyarakat untuk mempunyai tubuh badan yang kurus, ramping dan berotot bagi mencapai tubuh badan ideal serta dianggap cantik. Tekanan ini secara tidak langsung membawa kepada pengamalan diet yang tidak sihat, perlakuan memuntahkan kembali makanan, pemakanan lewah dan lain-lain tingkah laku yang akhirnya boleh mengakibatkan kecelaruan gaya pemakanan dalam diri seseorang.

Dapatan kajian bagi objektif yang ketiga pula menunjukkan terdapat hubungan signifikan yang sederhana antara kebimbangan imej badan dan juga tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan. Hasil dapatan kajian ini disokong oleh kajian lepas yang menyatakan bahawa gangguan atau kebimbangan imej badan merupakan

satu faktor risiko terhadap perkembangan kecelaruan gaya pemakanan dan tingkah laku lain yang tidak sihat (Perloff, 2014). Kajian yang dijalankan oleh Devrim et al., (2018) juga menunjukkan bahawa psikopatologi kecelaruan gaya pemakanan mempunyai perkaitan dengan ketidakpuasan hati terhadap imej badan dan juga kecelaruan dismorfik tubuh. Dakanalis et al. (2015) di dalam kajian mereka juga menyatakan bahawa nyahpengawalaturan emosi, pemeriksaan tubuh badan, pelekatan tidak yakin-bimbang dan sifat keingin-semburnaan meningkatkan lagi hubungan sedia ada antara ketidakpuasan hati terhadap tubuh badan dan juga setiap kriteria yang mewakili simptomatologi kecelaruan gaya pemakanan. Hasil dapatan kajian ini dapat dijelaskan melalui teori perbandingan sosial yang melibatkan seseorang individu untuk membandingkan diri dengan gambar-gambar di media sosial yang tidak realistik dan membawa kepada tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan. Hakikatnya, walaupun imej badan yang telah ditetapkan oleh media sosial adalah tidak realistik, masyarakat masih lagi mempunyai matlamat untuk mencapai imej badan tersebut serta melakukan perkara-perkara yang boleh menyiksa diri seperti sanggup berlapar, bersenam secara berlebihan, membiarkan perut kosong tanpa mengambil pemakanan yang sihat dan lain-lain lagi demi memiliki tubuh badan yang ideal. Apabila seseorang individu itu mengalami kebimbangan imej badan, individu tersebut sebenarnya telah menggalakkan perkembangan kecelaruan gaya pemakanan seperti anoreksia nervosa dan bulimia nervosa.

Kesimpulan

Kajian ini telah dapat memberi implikasi yang positif kepada pengurangan tingkah laku kecelaruan gaya pemakanan dalam kalangan awal dewasa di Malaysia di samping dapat memberi impak kepada praktis, teori dan juga bidang yang dikaji. Dari aspek praktis, kajian ini dapat

memberi gambaran awal kepada pengamal psikologi berkenaan impak penggunaan media sosial terhadap kebimbangan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan sekaligus dapat merangka bentuk intervensi dan pencegahan yang bersesuaian terhadap kelompok sasaran. dari aspek teori pula, kajian ini dilihat dapat memperkayakan data bagi menyokong teori-teori berkenaan pembolehubah yang dikaji.

Selain boleh dijadikan panduan dan rujukan kepada organisasi atau pihak berwajib, kajian ini secara tidak langsung juga dapat mendorong serta memberi kesedaran kepada pihak-pihak tersebut bagi menambah baik praktis yang telah dijalankan pada masa kini. Bukan itu sahaja, kajian ini juga dapat memberi kesedaran kepada kerajaan mahupun pihak-pihak tertentu akan kepentingan perkhidmatan dan sokongan yang dapat membantu mengurangkan masalah ini. Antara limitasi kajian adalah kemungkinan hubungan antara media sosial dan pemboleh ubah yang lain adalah lemah kerana item yang digunakan ialah jumlah min penggunaan media sosial dimana ia mungkin tidak boleh dijadikan indikator kepada kebimbangan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan. Walaubagaimanapun, ia masih relevan untuk digunakan. Cadangan kajian ini merangkumi beberapa aspek iaitu organisasi dan juga penyelidikan akan datang. Sehubungan dengan itu, pengkaji mencadangkan pihak-pihak berwajib untuk menjalankan program serta intervensi pencegahan yang memfokuskan kepada semua lapisan masyarakat seperti mahasiswa-mahasiswa serta pelajar-pelajar sekolah yang mengambil mata pelajaran berkaitan kesihatan. Ini bertujuan untuk mengubah dasar awam, institusi dan juga sikap dan praktik budaya normatif yang menganggap bahawa kecantikan hanyalah terletak pada wajah dan tubuh badan seseorang. Hal ini juga sekaligus dapat mengelakkan perkembangan tingkah laku

kecelaruan gaya pemakanan dalam kumpulan yang besar dengan darjah risiko yang pelbagai.

Penghargaan

Ucapan penghargaan diucapkan kepada semua responden yang terlibat dalam kajian. Setinggi-tinggi ucapan penghargaan juga diucapkan kepada Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia (PSiTRA), Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia di atas segala bantuan bagi tujuan penyelidikan ini.

Rujukan

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* 329-354. 5th ed. Arlington, VA.

Coker, E., & Abraham, S. (2014). Body weight dissatisfaction : a comparison of women with and without eating disorders. *Eating Behaviours* 15(3) : 453-459.

Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairbum, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders* 6(4) : 485-494.

Dakanalis, A., Favagrossa, L., Clerici, M., Prunas, A., Colmegna, F., Zanetti, M. A., & Riva, G. (2015). Body dissatisfaction and eating disorder symptomatology: a latent structural equation modeling analysis of moderating variables in 18-to- 28-year-old males. *The Journal of Psychology* 149(1): 85-112.

Devrim, A., Bilgic, P., & Hongu, N. (2018). Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male body builders?

American Journal of Men's Health 12(5): 1746-1758.

Fallon, E. A., Harris, B. S., & Johnson, P. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among a United States adult sample. *Eating Behaviors* 15(1) : 151-158.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image* 13: 38-45.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations* 7(2): 117-140.

Fiske, L., Fallon, E. A., Blissmer, B., & Redding, C. A. (2014). Prevalence of body dissatisfaction among United States adults: Review and recommendations for future research. *Eating Behaviors* 15(3): 357-365.

Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., & Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test : psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine* 12(4) : 871-878.

Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin* 134(3): 460.

Groesz, L. M., Levine, M. P., & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders* 31(1): 1-16.

- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. 3rd ed. Routledge.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in selfpresentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 15(2): 91-98.
- Hefner, V., Woodward, K., Figge, L., Bevan, J. L., Santora, N., & Baloch, S. (2014). The influence of television and film viewing on midlife women's body image, disordered eating, and food choice. *Media Psychology* 17(2): 185-207.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image* 17: 100-110.
- Jamiah Manap, Mohd Rezal Hamzah, Aizan Sofia Amin, Nurul Nabila Mohd Izani, Fazilah Idris, Salasiah Hanin Hamjah, Noordeyana Tambi, Arena Che Kasim, Norul Huda Sarnon, Salina Nen, Nor Jana Saim. (2016). Penggunaan dan Implikasi Media Sosial Terhadap Remaja Generasi Z. International Conference on Social and Economic Development (ICSED). 1-3. November 2016. Universiti Malaysia Terengganu.
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2009). Consumer use and business potential of virtual worlds: The case of "second life". *The International Journal on Media Management* 11(3-4): 93-101.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons* 54(3): 241-251.
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 17(4): 199-206.
- Mintz, L. B., & O'Halloran, M. S. (2000). The Eating Attitudes Test : validation with DSM-IV eating disorder criteria. *Journal of Personality Assessment* 74(3) : 489-503.
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles* 71(11-12): 363- 377.
- Pook, M., Tuschen-Caffier, B., & Braehler, E. (2008). Evaluation and comparison of different versions of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research* 158(1) :67-73.
- Ridolfi, D. R., Myers, T. A., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2011). Do appearance focused cognitive distortions moderate the relationship between social comparisons topeers and media images and body image disturbance? *Sex Roles* 65: 491–505.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence

model. *Developmental Psychology* 51(5): 706.

Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior* 29(6): 2501-2511.

Sponcil, M., & Gitimu, P. (2013). Use of social media by college students: Relationship to communication and self-concept. *Journal of Technology Research* 4, 1.

Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image.

Tiggemann, M., & Kuring, J. K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology* 43(3): 299- 311.

Tiggemann, M., & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles* 63(1-2): 79-90.

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders* 46(6): 630-633.

Williams, R. J., & Ricciardelli, L. A. (2014). Social media and body image concerns: Further considerations and broader perspectives. *Sex Roles* 71(11-12): 389-392.