

Peranan Objektivikasi Tubuh Terhadap Kesehatan Mental Dalam Kalangan Generasi Y Dan Z Di Selangor

The Role Of Body Objectification Towards Mental Health Among Generation Y And Z In Selangor

Aina Nabila Ali Mahamad
¹Hilwa Abdullah @ Mohd Nor

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia
Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan
Universiti Kebangsaan Malaysia

Correspondence e-mel: ¹hilwa@ukm.edu.my

ABSTRAK

Objektivikasi tubuh adalah proses individu menjadikan diri mereka seperti objek yang wujud akibat pandangan orang lain terhadap mereka. Norma budaya ini mengandaikan individu melalui pengalaman objektivikasi tubuh membawa kepada risiko kesehatan mental seperti penghargaan sendiri dan simptom kemurungan. Oleh itu, kajian ini dijalankan untuk mengkaji peranan objektivikasi tubuh terhadap kesehatan mental dalam kalangan generasi Y dan Z di Selangor. Kajian mengkaji tahap pengetahuan responden mengenai objektivikasi tubuh serta hubungan antara body surveillance dan body shame terhadap penghargaan sendiri. Kajian kuantitatif bersifat tinjauan ini melibatkan seramai 418 responden. Kajian ini menggunakan dua instrumen iaitu Objectified Body Consciousness Scale (body surveillance dan body shame) dan Skala Penghargaan Kendiri Rosenberg. Dapatan kajian mendapati tahap pengetahuan responden tentang objektivikasi tubuh adalah rendah. Analisis Korelasi Pearson yang dijalankan mendapati terdapat hubungan yang signifikan antara body surveillance dan body shame terhadap penghargaan sendiri dalam generasi Y dan Z. Justeru, kajian yang dijalankan ini diharapkan dapat memberi kesedaran dan pengetahuan kepada masyarakat tentang pentingnya isu objektivikasi tubuh ini yang dapat menjadi faktor kepada gangguan kesehatan mental.

Kata Kunci: Objektivikasi tubuh, body surveillance, body shame, penghargaan sendiri, generasi

ABSTRACT

Body objectification is a proses where a person objectify themselves as an object resulting from other people's view on them. This cultural norm depends on each individual through the user's body objectification experience on mental health such as self-demand and depressive symptoms. Therefore, this study was conducted to investigate the role of body objectification towards mental health among generations Y and Z in Selangor. This study analyse knowledge level regarding body objectification and the relationship between body surveillance and body

shame towards self esteem among generation Y and Z. This quantitative study involves 418 respondents. Instruments used are Objectified Body Consciousness Scale (body surveillance and body shame) and Rosenberg Self Esteem Scale. Results shows that majority of respondents knowledge about body objectification are low. Pearson Correlation conducted found a significant relationship between body surveillance and body shame in generations Y and Z. Therefore, this study is expected to provide awareness and knowledge to the community about the importance of the issue of objectification of the body which can be a factor for mental health.

Keywords: *Body Objectification, body surveillance, body shame, self-esteem, generation*

1. Pengenalan

Objektifikasi tubuh atau objektifikasi diri ialah proses di mana individu memperlakukan badan mereka seperti objek atau entiti yang wujud untuk kegunaan atau kesenangan orang lain (Barnett 2009). Menurut Mental Health Foundation (2020), melalui kajiannya yang dijalankan melalui YouGov pada Mac 2019 mendapati satu daripada lima individu (20%) berasa malu dan satu pertiga berasa sedih kerana imej badan mereka. Objektifikasi tubuh sering dikaitkan dengan wanita yang mula menggunakan perspektif ini terhadap fizikal diri mereka. Teori Objektifikasi memberi kerangka penting untuk memahami, meneliti dan keterlibatan dalam memperbaiki kehidupan wanita dalam konteks sosiobudaya yang secara seksual membantah tubuh wanita lalu menyamakan nilai tubuh wanita dengan penampilan fizikal dan fungsi seksual tubuhnya (Szymanski, Moffitt & Carr 2010). Objektifikasi tubuh terdiri daripada *body surveillance* dan *body shame*. *Body surveillance* menyebabkan seorang wanita menyedari bahawa terdapat perbezaan antara tubuh sebenarnya dan tubuh idealnya dan ini boleh dikaitkan dengan akibat negatif (Fitzsimmons-Craft E.E et al. 2014). *Body Shame* berlaku apabila wanita membuat objektifikasi diri ketika cuba menilai diri mereka dengan standard kecantikan mengikut budaya (Barzoki M. H. et al. 2018). Perspektif objektifikasi diri ini mewakili kesedaran diri yang dicirikan oleh pemantauan berterusan terhadap penampilan luaran badan yang membawa kepada kesan negatif terutamanya berlaku peningkatan terhadap rasa malu dan bimbang tentang badan (Tiggemann M. & Amy Slater 2015).

Wanita yang bergantung kepada standard luaran untuk mengekalkan perasaan harga diri ialah wanita yang cenderung menganggap perspektif orang lain terhadap tubuh sendiri ini yang dikatakan *objectified body consciousness* (Amy Noser & Virgil Zeigler-Hill 2013). Oleh itu, peningkatan dalam objektifikasi badan ini diasosiasikan dengan hasil negatif seperti penghargaan sendiri yang rendah dan persepsi diri yang negatif (Amy Noser & Virgil Zeigler-Hill 2013). Statistik kajian oleh Stage of Life (2015) mendapati 95% remaja berasa rendah diri dan 59% daripada menyatakan penampilan sebagai punca utama mereka berasa rendah diri. Perilaku objektifikasi diri mempunyai kesan buruk terhadap individu antaranya berlaku penurunan penghargaan sendiri.

Generasi Y atau millennial merupakan generasi yang lahir antara tahun 1981 dan 1996 manakala generasi Z adalah antara tahun 1997 hingga dan ke atas (Michael Dimock 2019). Generasi Y adalah generasi yang dipengaruhi oleh media terutamanya sosial media kerana mereka membesar dalam masyarakat yang didorong dengan teknologi (Katherine Kernan 2018). Imej badan dalam kalangan millennial dikira penting kerana ia dapat menyebabkan

mereka berhenti kerja, mengambil kerja yang lebih sesuai dengan imej badan dan kesedaran diri (Katherine Kernan 2018). Generasi Z dikatakan sebagai generasi yang mempunyai penghargaan sendiri yang rendah (R. Van Woensel 2018). Kajian Mental Health Foundation (2020), mendapati pada 2019 statistik menunjukkan 30% individu berumur 18 hingga 24 berasa puas hati dengan imej badan mereka daripada 24% dewasa berumur 55 ke atas. Ini menunjukkan perbezaan generasi mempunyai peranan terhadap objektifikasi diri.

1.1 Permasalahan Kajian

Isu berkaitan dengan tubuh badan sering dibincangkan terutamanya seperti *body shaming*. Perilaku ini adalah tindakan individu lain yang memberi komen terhadap individu lain berkenaan tubuh fizikal mereka. Memiliki tubuh badan yang langsing atau ideal sering dikaitkan dengan kecantikan dan merupakan standard yang dipersepsikan oleh masyarakat. Oleh itu, kebanyakan individu yang memasuki standard ini sering menghadapi cemuhan kerana memiliki tubuh yang bertentangan. Frasa “wanita diperlakukan sebagai objek” sudah tidak asing dalam kalangan masyarakat Malaysia tetapi adakah masyarakat memahami erti “memperlakukan diri sebagai objek”?

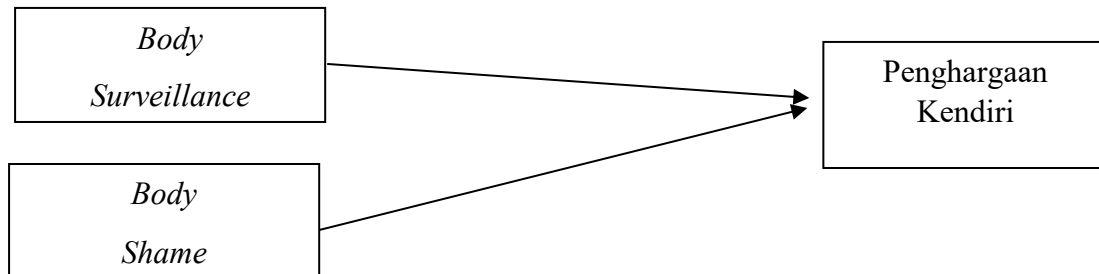
Teori objektifikasi memfokuskan kesedaran tubuh diri dan mencadangkan bahawa ia dapat membawa kepada hasil proksimal seperti gangguan fungsi kognitif, hasil distal seperti kemurungan, gangguan makan dan fungsi seksual (Aubrey J. S 2014). Banyak penyelidikan dijalankan bagi menyokong pernyataan ini bahawa objektifikasi tubuh membawa kepada berlakunya simptom kemurungan dan penghargaan sendiri (Marika Tinggeman & Amy Staler 2015; Meysam H. Barzoki et al. 2018). Namun, terdapat juga kajian yang menunjukkan tiada korelasi di antara *body surveillance* dan kemurungan seperti dalam kajian Marika Tinggeman dan Julia K. Kuring (2004) menunjukkan tiada korelasi di antara *body surveillance* dan kemurungan. Berdasarkan artikel-artikel objektifikasi tubuh ini, pengkaji tertarik untuk mengkaji atas kekangan kajian di Malaysia dan dapatan yang tidak konsisten.

Tambahan lagi, setakat ini tiada lagi kajian yang membandingkan perilaku objektifikasi badan di antara generasi Y dan generasi Z kerana majoriti kajian melibatkan pelajar kolej. Hanya beberapa kajian yang mengkaji tentang imej badan terhadap generasi Y yang mendapati imej badan memainkan peranan dalam generasi ini dalam kerjaya (Katherine Kernan 2018). Generasi Z pula dinyatakan sebagai generasi yang mempunyai penghargaan sendiri yang rendah dan diasosiasikan dengan ketidakpuasan badan (R. Van Woensel 2018). Setakat ini, tiada kajian lepas yang dijalankan membandingkan objektifikasi dalam kalangan generasi Y dan generasi Z. Oleh itu, pengkaji berminat untuk mengkaji sama ada *body surveillance* dan *body shame* mempunyai hubungan dengan simptom kemurungan dan penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan generasi X.

1.2 Objektif Kajian

Kajian ini dijalankan bertujuan untuk mengkaji peranan objektifikasi tubuh iaitu *body surveillance* dan *body shame* terhadap simptom kemurungan dan penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan Z di Selangor. Dalam kajian ini, pengkaji akan melihat tahap pengetahuan responden mengenai objektifikasi tubuh serta mengkaji hubungan antara *body shame* dan *body surveillance* terhadap penghargaan sendiri dalam generasi Y dan Z di Selangor. Oleh itu, dua hipotesis alternatif telah dibina iaitu (i) Terdapat hubungan yang

signifikan antara *body surveillance* dan penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan Z dan (ii) Terdapat hubungan yang signifikan antara *body shame* dan penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan Z

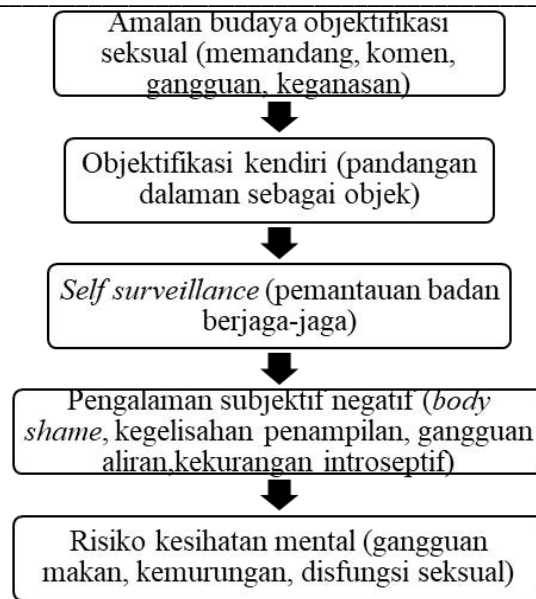


RAJAH 1. Kerangka Konsep

2. Sorotan Literatur

2.1 Kerangka Teori

Teori Objektifikasi yang dikemukakan oleh Fredrickson dan Roberts pada tahun 1997 adalah untuk cuba memahami kesan menjadi wanita dalam masyarakat yang membantah tubuh wanita secara seksual. Teori Objektifikasi bermula apabila norma budaya mengandaikan wanita yang melalui pengalaman objektifikasi tubuh membawa kepada risiko kesihatan mental (Betahny A. Jones & Kathleen M. Griffiths 2015). Berdasarkan Teori Objektifikasi, pandangan dalaman objektifikasi membawa kepada permasalahan psikologikal yang serius seperti malu, ansietti, gangguan motivasi dan pengasingan daripada keadaan dalaman tubuh (Betahny A. Jones & Kathleen M. Griffiths 2015). Menurut Teori Objektifikasi, Fredrickson dan Roberts (1997) telah mencadangkan kesan kepada psikologi dan pengalaman akibat objektifikasi seksual iaitu emosi malu, kegelisahan, puncak keadaan motivasi dan kesedaran dalaman mengenai keadaan dalaman badan. Teori ini juga mengemukakan objektifikasi dapat membawa kepada risiko kemurungan. Diskriminasi yang dialami wanita dapat membuatkan mereka berasa tidak berdaya untuk mencapai dan mengawal matlamat hidup.



RAJAH 2. Model teori objektifikasi berdasarkan Fredrickson & Roberts (1997)

Teori penghargaan sendiri Rosenberg (1965) mengemukakan teori ini berhubungan dengan skala penghargaan sendiri beliau. Menurut Rosenberg, beliau telah mengemukakan dua pendapat iaitu penilaian yang dilihat dan perbandingan sosial. Bagi penilaian yang dilihat, Rosenberg mengakui perhubungan di antara manusia dipengaruhi oleh perspektif individu lain. Kita cenderung menjadikan diri objek dengan menjadi pusat perhatian, persepsi dan evaluasi orang lain. Perbandingan sosial pula menekankan tingkah laku membandingkan diri sendiri dengan individu lain dan membuat penilaian positif atau negatif. Penghargaan sendiri adalah keperluan asas manusia di mana penghargaan sendiri yang tinggi membawa kepada kesihatan dan kehidupan yang memuaskan manakala penghargaan sendiri yang rendah membawa akibat yang sebaliknya.

2.2 *Kajian Lepas*

Kajian oleh Merlo E. M. et al. pada tahun 2018 dijalankan bertujuan untuk mengenalpasti tanda kemurungan, pengusikan dan penghargaan sendiri dalam remaja yang obes berbanding kumpulan kawalan. Kajian ini melibatkan remaja perempuan yang terdiri daripada 106 dalam kumpulan obes dan kawalan masing-masing yang berumur di antara 12 hingga 18 tahun. Hasil kajian mendapati remaja yang obes secara signifikan mengalami kemurungan yang juga menyebabkan penurunan dalam penghargaan sendiri mereka.

2.2.1 *Objektifikasi Tubuh dan Penghargaan Kendiri*

Kajian yang dijalankan oleh Meysam H Barzoki et al. pada tahun 2018 bertujuan untuk memberi fokus kepada kontigen penghargaan sendiri sebagai peranan mediator dalam kerangka teori objektifikasi. Kajian ini melibatkan seramai 178 responden wanita yang berumur antara 18 hingga 30 tahun daripada universiti yang terletak di Amerika Syarikat. Hasil kajian mendapati *body shame* dan kontigen penghargaan sendiri mempunyai hubungan yang negatif terhadap penghargaan sendiri. *Body surveillance* mempunyai hubungan negatif

dengan penghargaan sendiri dan hubungan ini menjadi tidak signifikan apabila *body shame* dan kontigen penghargaan sendiri dimasukkan sebagai mediator. Pengkaji menyatakan posisi penghargaan sendiri dalam kajian ini tidak dinyatakan dengan jelas.

Daniel M. Downs, Shaan James dan Gloria Cowan telah menjalankan kajian pada 2006 untuk meneliti perbezaan objektifikasi tubuh, penghargaan sendiri dan kepuasan hubungan di antara pelajar kolej dan penari eksotik dan hubungan antara pembolehubah tersebut. Penari eksotik dilaporkan mempunyai kepuasan hubungan yang rendah, *body surveillance* yang tinggi dan memberi perhatian tinggi kepada daya tarikan badan daripada kecekapan fizikal berbanding pelajar kolej. Bagi pelajar kolej, tahap *body surveillance* dan *body shame* yang tinggi diasosiasikan dengan lebih memberi keutamaan daya tarikan fizikal daripada kecekapan fizikal. Penari eksotik pula dilihat hubungan antara objektifikasi tubuh dengan pengukuran *body surveillance* dan *body shame* mempunyai hubungan yang negatif dengan penghargaan sendiri manakala kawalan badan mempunyai hubungan positif dengan penghargaan sendiri. *Body shame* pula dilihat mempunyai hubungan negatif dengan kepuasan hubungan.

Iannaccone et al. (2016) menjalankan kajian yang bertujuan untuk menyiasat ketidakefektifan tingkah laku makan dan pembolehubah psikologi yang berkaitan dengan gangguan pemakanan seperti penghargaan sendiri yang rendah, kesempurnaan, rasa malu, penjagaan ibu yang dirasakan dan perlindungan dalam kalangan remaja yang normal dan obes. Kajian juga ingin mengenalpasti penguasaan gangguan pemakanan sebagai faktor risiko dengan menjelaskan kelemahan psikopatologi pemakanan. Seramai 111 pelajar sekolah menengah tinggi yang terdiri daripada 68 lelaki dan 43 perempuan daripada Itali yang terlibat. Oleh itu, hasil kajian mendapati *body shame* mempunyai hubungan yang paling kuat dengan masalah pemakanan dan juga sebagai mediator dalam hubungan antara penghargaan sendiri yang rendah dan risiko kecelaruan pemakanan terhadap kedua-dua kumpulan.

Strelan P., Mehaffey S. J., & Tiggemann, M. (2003) telah menjalankan kajian untuk mengkaji hubungan antara objektifikasi diri, tujuan senaman, kepuasan tubuh, penghargaan tubuh dan penghargaan sendiri. Kajian ini melibatkan seramai 104 wanita berumur antara 16 hingga 25 tahun. Dapatan kajian ini menunjukkan objektifikasi diri berhubung secara negatif dengan kepuasan tubuh, penghargaan badan dan penghargaan sendiri. Terdapat hubungan positif yang kuat antara objektifikasi diri dan bersenam untuk penampilan.

3. Metodologi

3.1 Rekabentuk dan Persampelan Kajian

Kajian ini mengambil pendekatan *cross-sectional* untuk mengkaji pengaruh objektifikasi badan iaitu *body shame* dan *body surveillance* terhadap penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan Z di Selangor. Kajian ini merupakan kajian kuantitatif bersifat tinjauan. Bagi memastikan sampel yang dipilih mewakili populasi generasi Y dan generasi Z, kaedah persampelan rawak mudah dan bola salji digunakan dalam kajian ini. Persampelan rawak mudah digunakan di mana soal selidik akan diberikan secara rawak. Persampelan bola salji digunakan dengan melibatkan generasi Y di mana responden permulaan yang dipilih akan menyebarkan maklumat kepada responden yang seterusnya. Penentuan saiz sampel kajian ini ada berasaskan kaedah yang digunakan oleh Krejcie dan Morgan (1970).

3.2 Responden Kajian

Berdasarkan penentuan saiz sampel kajian, seramai 418 responden telah menyertai kajian ini setelah mengasingkan empat responden yang tidak bersetuju untuk menyertai kajian ini serta seramai 28 responden lagi telah dikecualikan kerana tidak menepati kriteria kajian. Kriteria yang perlu dipenuhi bagi menyertai kajian ialah generasi Y dan Z yang menetap, bekerja atau belajar di Selangor.

Kajian ini dijalankan secara atas talian menggunakan soal selidik yang telah diluluskan oleh penyelia. Kajian ini menggunakan kaedah pengumpulan data primer dimana kaedah tinjauan (survei) digunakan untuk mendapatkan data primer daripada responden dengan menggunakan soal selidik. Soal selidik yang ditadbir dimasukkan ke dalam *google form* dan disebar kepada responden secara atas talian.

3.3 Instrumen Kajian

Instrumen kajian terdiri daripada empat bahagian:

3.3.1 Bahagian A: Demografi Responden

Maklumat sosio-demografi responden dan soalan asas mengenai pengetahuan objektifikasi tubuh diukur pada bahagian ini. Maklumat yang ditanya adalah jantina, umur, generasi, bangsa, agama, taraf pendidikan, pekerjaan dan soalan asas tentang pengetahuan mengenai objektifikasi diri.

3.3.2 Bahagian B: Body Surveillance dan Body Shame (Mc Kinley & Hyde 1996)

Soal selidik yang digunakan ialah Skala *Objectified Body Consciousness* (OBS) yang dibangunkan oleh Mc Kinley dan Hyde pada tahun 1996. Subskala *body surveillance* dan *body shame* terdiri daripada lapan item masing-masing. Responden diminta untuk menyatakan kekerapan pemerhatian individu terhadap tubuh mereka dan memikirkan bagaimana rupa paras fizikal berbanding perasaan mereka bagi *body surveillance*. *Body shame* adalah skala yang menunjukkan sekiranya individu percaya bahawa mereka adalah jahat kerana tidak memenuhi standard yang dijangka oleh masyarakat. Skala ini menggunakan 6-point skala Likert bermula dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (6). Subskala ini telah diterjemahkan *back-to-back* untuk digunakan dalam kajian ini. Reabiliti data bagi *body surveillance* dan *body shame* bagi kajian ini ialah 0.722 dan 0.714 masing-masing.

3.3.3 Bahagian C: Penghargaan Kendiri (Rosenberg 1965)

Skala Penghargaan Kendiri Rosenberg adalah skala yang digunakan secara global untuk mengukur penghargaan sendiri. Alat ujian ini telah diterjemahkan *back-to-back* kepada Bahasa Melayu oleh Mohd Jamil Yacoob dalam kajiannya pada tahun 2006. Instrumen ini terdiri daripada 10 item yang mengandungi perasaan positif dan negatif terhadap diri sendiri. Kesemua skala ini dijawab menggunakan 5-point skala-Likert yang bermula dari tidak bersetuju (1) hingga sangat setuju (5). Reabiliti alat ujian dalam kajian ini ialah 0.828.

3.4 Analisis Data

Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan program SPSS yaitu program *Statistical Package for Social Science* versi 26 untuk memproses data yang dikumpul. Analisis deskriptif digunakan dalam kajian ini dalam menganalisis demografi responden serta tahap pengetahuan mengenai objektifikasi tubuh. Analisis Korelasi Pearson digunakan dalam kajian ini bagi melihat kesignifikan hubungan antara objektifikasi tubuh iaitu *body surveillance* dan *body shame* terhadap penghargaan sendiri.

4.1 DAPATAN DAN PERBINCANGAN

4.2 Dapatan Kajian

Analisis deskriptif telah dijalankan bagi menjelaskan latar belakang responden yang telah mengambil bahagian dalam kajian ini yang merangkumi demografi responden dan pengetahuan responden mengenai objektifikasi tubuh.

4.2.1 Demografi Responden

Kajian ini melibatkan seramai 418 responden yang terdiri daripada 95 lelaki (22.7%) dan 323 wanita (77.3%). Kajian ini terdiri daripada responden daripada generasi Y dan Z yang meliputi 126 (30.1%) dan 292 (69.9%) responden. Majoriti responden terdiri daripada bangsa melayu iaitu seramai 360 responden (86.1%) diikuti dengan cina seramai 26 responden (6.2%) dan lain-lain iaitu 17 responden (4.1%). Responden beragama islam pula adalah seramai 372 responden (89.0%) diikuti dengan buddha seramai 20 responden (4.8%) dan kristian seramai 13 responden (3.1%). Majoriti responden mempunyai taraf pendidikan sarjana muda iaitu seramai 184 responden (44.0%) kemudian diploma dengan 91 responden (21.8%). Bagi pekerjaan pula, responden majoritinya terdiri daripada pelajar dengan 251 responden (60.0%) dan pekerja swasta iaitu sebanyak 105 responden (25.1%). Min umur responden adalah 23.85 (Lihat Jadual 1).

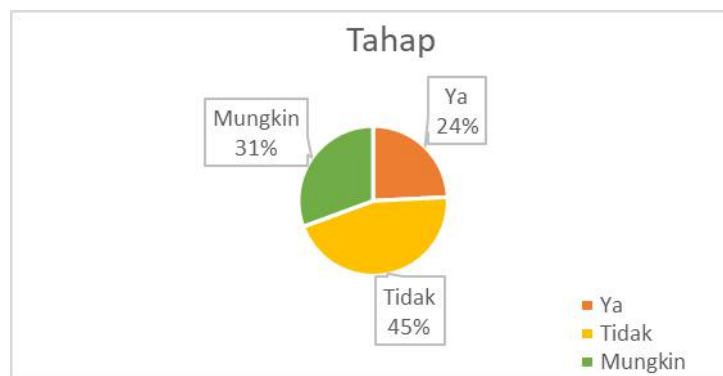
JADUAL 1. Demografi Responden

Demografi	Kategori	Frekuensi (n)	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	95	22.7
	Wanita	323	77.3
Generasi	Y	126	30.1
	Z	292	69.9
Bangsa	Melayu	360	86.1
	Cina	26	6.2
	India	15	3.6
	Lain-lain	17	4.1

Agama	Islam	372	89.0
	Buddha	20	4.8
	Hindu	10	2.4
	Kristian	13	3.1
	Lain-lain	3	0.7
Taraf Pendidikan	UPSR	2	0.5
	PMR/PT3	4	1.0
	SPM	77	18.4
	STPM	17	4.1
	Matrikulasi	8	1.9
	Diploma	91	21.8
	Sarjana muda	184	44.0
	Ijazah sarjana	31	7.4
Pekerjaan	Doktor falsafah	4	1.0
	Penjawat swam	17	4.1
	Pekerja swasta	105	25.1
	Bekerja sendiri	19	4.5
	Pelajar	251	60.0
	Tiada pekerjaan	26	6.2
Umur		Min	
		23.85	

4.2.2 Pengetahuan Mengenai Objektifikasi Tubuh

Rajah 3 menunjukkan pengetahuan individu mengenai pengetahuan mereka mengetahui objektifikasi tubuh. Majoriti responden iaitu sebanyak 189 responden (45%) tidak mempunyai pengetahuan mengenai objektifikasi tubuh. Seramai 128 responden (31%) tidak pasti sama ada mereka tahu tentang objektifikasi tubuh manakala hanya 101 responden (24%) tahu mengenai objektifikasi tubuh.



Rajah 3.0 Pengetahuan Mengenai Objektifikasi Tubuh

4.2.3 Analisis Korelasi Pearson

Analisis Korelasi Pearson dijalankan bagi mengkaji empat hipotesis yang telah dibina mengenai mengenai hubungan antara *body shame* dan *body surveillance* terhadap penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan Z di Selangor.

a) Hubungan antara *body surveillance* dan penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan Z

JADUAL 2. Analisis Korelasi Pearson *Body Surveillance* dan Penghargaan Kendiri

		Generasi	Penghargaan Kendiri	
Total Surveillance	Body	Generasi Y	Korelasi Pearson	-.356**
			Sig. (2 tailed)	.000
			N	126
	Generasi Z	Korelasi Pearson	-.452**	
		Sig. (2 tailed)	.000	
		N	292	

*p<0.05,**p<0.001

Jadual 2 adalah merupakan jadual hubungan antara *body surveillance* terhadap penghargaan sendiri. Berdasarkan jadual tersebut, terdapat hubungan yang signifikan antara *body surveillance* dengan penghargaan sendiri dalam kalangan generasi Y dan Z. Nilai pekali Pearson bagi *body surveillance* dengan penghargaan sendiri dalam generasi Y menunjukkan nilai signifikan ($r = -.356$, $p < 0.001$), hubungan negatif dan rendah. Ini menunjukkan peningkatan dalam *body surveillance* menurunkan penghargaan sendiri dalam generasi Y. Nilai pekali Pearson bagi *body surveillance* dengan penghargaan sendiri dalam generasi Z bersifat negatif, rendah dan sangat signifikan ($r = -.452$, $p < 0.001$). Peningkatan dalam *body surveillance* menurunkan penghargaan sendiri dalam generasi Z.

b) Hubungan antara *body shame* dan penghargaan sendiri dalam kalangan Generasi Y dan Z

JADUAL 4. Analisis Korelasi Pearson antara *Body Shame* dan Penghargaan Kendiri

		Generasi	Penghargaan Kendiri	
Total Body Shame	Generasi Y	Korelasi Pearson	-.355**	
		Sig. (2 tailed)	.000	
		N	123	
	Generasi Z	Korelasi Pearson	-.389**	
		Sig. (2 tailed)	.000	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.001$

Seterusnya ialah jadual di atas menunjukkan terhadap hubungan korelasi yang sangat signifikan antara *body shame* terhadap penghargaan sendiri dalam generasi Y dan Z. Nilai korelasi Pearson menunjukkan nilai sangat signifikan ($r = -.355$, $p < 0.001$), negatif dan rendah dalam generasi Y. Ini bermakna peningkatan dalam *body shame* meningkatkan menurunkan penghargaan sendiri dalam generasi Y. Nilai korelasi Pearson bagi generasi Z bersifat sangat signifikan ($r = -.389$, $p < 0.001$), negatif dan rendah. Hubungan ini menunjukkan peningkatan dalam *body shame* meningkatkan penghargaan sendiri dalam generasi Z.

4.3 Perbincangan

Objektifikasi tubuh adalah tingkah laku individu melihat atau memperlakukan diri sebagai objek akibat daripada persepsi orang lain. Objektifikasi ini dapat ditekankan dalam situasi apabila tubuh diperiksa dan difahami sebagai benda biologi yang tidak berfungsi. Mengenali tubuh adalah proses untuk mendekati serta memahami tubuh bukannya menjauhi daripada tubuh dan hanya mengetahui apa yang perlu dilakukan tubuh (Helena Dahlberg 2018).

Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan, majoriti responden tidak mempunyai pengetahuan mengenai objektifikasi tubuh. Ini menunjukkan kesedaran mengenai objektifikasi tubuh masih kurang diperkatakan di Malaysia. Kajian yang dijalankan Benedek T. Tihanyi et al. (2016) mendapati terhadap hubungan korelasi antara kesedaran mengenai tubuh dengan kesejahteraan psikologi. Ini menunjukkan pengetahuan atau kesedaran mengenai imej badan dapat mengelakkan individu daripada menghadapi risiko gangguan kesihatan mental. Di Malaysia Kementerian Kesihatan Malaysia baru sahaja menjadikan *body shaming* sebagai jenayah yang rasmi pada 16 Oktober 2019. Penjenayah akan dikenakan dakwaan di bawah Seksyen 233 (1)(b), Akta Komunikasi dan Multimedia 1998 (Akta 588) di mana jika didapati bersalah boleh dikenakan denda tidak melebihi RM50 ribu atau penjara tidak lebih setahun atau kedua-duanya sekali. Ini menunjukkan kesedaran mengenai perilaku menjatuhkan imej individu lain baru mendapat kesedaran di Malaysia

Dapatan kajian menunjukkan hubungan negatif antara *body surveillance* dan penghargaan sendiri dalam generasi Y dan Z adalah konsisten (Meysam H. Barzoki et al. 2018). Maka, hipotesis pertama diterima. Salah satu sebab yang dicadangkan menyebabkan hubungan ini adalah kerana rasa malu dalaman (*internalized shame*) yang mencadangkan kemungkinan perkaitan antara *body surveillance* dan objektifikasi diri (Kim Woodward et al. 2017). Apabila individu mempunyai rasa malu dalaman ini akan menurunkan penghargaan diri apabila dikaitkan dengan tingkah laku pengawasan terhadap tubuh mereka. Selain itu, pengawasan terhadap tubuh yang membangkitkan perasaan gambaran diri semasa dan ideal mereka yang berbeza membawa kepada rasa tidak puas hati kerana nilai diri fizikal berkait rapat dengan harga diri keseluruhan (Sarah E. Lowery et al. 2005).

Hipotesis kedua kajian ini diterima. Hasil dapat kajian adalah konsisten dengan dapat kajian lepas yang mendapati terdapat hubungan signifikan antara *body shame* dan penghargaan sendiri (Daniel M. Downs et al. 2006; Becky L. Choma et al. 2010). Penampilan fizikal merupakan sesuatu yang sangat penting bagi individu. Penekanan untuk menghargai daya fizikal wanita, masyarakat barat mendorong untuk menilai dari segi imej badan lalu mempersepsikan objektifikasi ini dalam budaya yang menciptakan stereotaip negatif dan prasangka terhadap orang yang berlebihan berat badan (Christiana POP 2016).

Pernyataan ini boleh diaplikasikan kepada kumpulan generasi Y dan Z di mana masyarakat di Malaysia juga yang menetapkan standard budaya bagi imej badan. Individu yang tidak mencapai standard ini akan diperkatakan atau disisihkan sama ada secara langsung atau tidak langsung sama ada di tempat kerja, universiti, sekolah atau tempat awam mahupun secara lisan dan tindakan orang lain. Sehubungan dengan itu, apabila individu mendapat tekanan akibat *body shaming*, penghargaan sendiri mereka akan menurun.

5. Rumusan Dan Cadangan

Kajian ini telah dijalankan bagi melihat peranan objektifikasi tubuh terhadap kesihatan mental dalam kalangan generasi Y dan Z di Selangor. Kajian ini mendapati rakyat Malaysia masih mempunyai kurang kesedaran mengenai objektifikasi tubuh. Dapatan kajian ini menunjukkan objektifikasi tubuh iaitu *body surveillance* dan *body shame* mempunyai hubungan terhadap penghargaan sendiri dan simptom kemurungan. Kajian ini telah disokong oleh beberapa teori iaitu Teori Objektifikasi, Teori Kognitif Kemurungan Beck dan Teori Penghargaan Kendiri Rosenberg. Oleh itu, kajian ini dapat menjadi sumber kepada pengkaji-pengkaji sebagai panduan untuk menjalankan kajian yang lebih lanjut mengenai objektifikasi tubuh dan kesihatan mental. Namun, terdapat dapatan yang tidak konsisten dengan kajian-kajian lepas yang memerlukan kajian yang lebih lanjut bagi menyokong keputusan ini. Kajian ini mendapat terdapat tiada korelasi antara simptom kemurungan terhadap *body surveillance* dalam generasi Y dan *body shame* dalam generasi Z. Kajian yang memfokuskan kepada perbezaan generasi antara objektifikasi tubuh dan simptom kemurungan perlu dilakukan terutamanya dalam populasi Malaysia bagi menguatkan lagi kajian ini. Secara kesimpulannya, isu ini memerlukan kajian yang lebih lanjut bagi memahami perkaitan antara objektifikasi tubuh terhadap kesihatan mental.

Penghargaan

Pengkaji ingin memberikan penghargaan kepada Universiti Kebangsaan Malaysia atas sokongan yang diberikan serta semua responden yang sudi melibatkan diri dalam kajian ini. Pengkaji juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada individu-individu yang telah terlibat membantu dan memberi sokongan sepanjang menjalani kajian ini.

RUJUKAN

- Amy Noser & Zeigler-Hill. V. (2013). Investing in the ideal: Does objectified body consciousness mediate the association between appearance contingent self-worth and appearance self-esteem in women? *Body Image*, 11(2014), 119-125
- Andika Wahyudi Gani & Novita Maulidya Jalal. (2020). The Influence of Psychoeducation about Body Shaming on Youth Attitudes. *Proceeding of The International Conference on Science and Advanced Technology (ICSAT)* ISBN: 978-623-7496-625
- Aubrey, J. S., & Gerding, A. (2015). The cognitive tax of self-objectification: Examining sexually objectifying music videos and female emerging adults' cognitive processing of subsequent advertising. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 27(1), 22–32

- Barnett E. R. (2009). An Examination of Body Objectification and Social Physique Anxiety in Women and Men: The Priming Effects of Anticipating a Brief Social Interaction. *Dissertations*. 507. <https://irl.umsl.edu/dissertation/507/> [20 November 2020]
- Bethany A. Jones & Kathleen M. Griffiths. (2015). Self-Objectification And Depression: An Integrative Systematic Review. *Journal of Affective Disorders* 171:22–32
- Benedek T. Tihanyi, Petra Böör, Lene Emanuelsen, Ferenc Köteles. (2016). Mediators between Yoga Practice and Psychological Well-Being. *Journal of European Journal of Mental Health*, 11(01-02), 112-127
- Brody DJ, Pratt LA, Hughes J. (2018). Prevalence of depression among adults aged 20 and over: United States, 2013–2016. National Center for Health Statistics: NCHS Data Brief, no 303. Hyattsville, MD
- Chen, F. F., & Russo, N. F. (2010). Measurement Invariance and the Role of Body Consciousness in Depressive Symptoms. *Psychology of Women Quarterly*, 34(3), 405–417
- Cilliers E. J. (2017). The Challenge Of Teaching Generation Z. *International Journal of Social Sciences* ISSN 3 (1) 188-198
- Eckleberry-Hunt, J., & Tucciarone, J. (2011). The challenges and opportunities of teaching "generation y". *Journal of graduate medical education*, 3(4),458–461.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Bardone-Cone, A. M., Bulik, C. M., Wonderlich, S. A., Crosby, R. D., & Engel, S. G. (2014). Examining an elaborated sociocultural model of disordered eating among college women: The roles of social comparison and body surveillance. *Body Image*, 11(4), 488-500.
- Fredrickson & Roberts. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21 (2),173-206
- Goldenberg, J. L., McCoy, S. K., Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (2000). The body as a source of self-esteem: The effect of mortality salience on identification with one's body, interest in sex, and appearance monitoring. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1):118-30
- Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. M. (2007). Body objectification and depression in adolescents: The role of gender, shame, and rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 31(2), 164-175.
- Hamilton, S. R. (2008). A relationship between perceived body image and depression: How college women see themselves may affect depression. *Student Journal of Psychological Science*, 1(1), 13-20.
- Hannah Ritchie & Max Roser. (2018). - "Mental Health". Diambil dari '<https://ourworldindata.org/mental-health>' [20 November 2020]
- Helena Dahlberg. (2018). Beyond the absent body—A phenomenological contribution to the understanding of body awareness in health and illness. *Nursing philosophy : an international journal for healthcare professionals*, 20(2)
- Iannaccone, M., D'Olimpio, F., Cella, S., & Cotrufo, P. (2016). Self-esteem, body shame and eating disorder risk in obese and normal weight adolescents: A mediation model. *Eating Behaviour* 21, 80-83
- Illyssa Salomon & Christia Spears Brown. (2014.) The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *Journal of Early Adolescence*, 00(0), 1–22

- Katherine Kernan. (2018). Does Body Image Matter In Marketing To Millennials? Diambil dari https://mountainscholar.org/bitstream/handle/20.500.11919/1465/STUW_HT_2018_Kernan_Katherine.pdf?sequence=1&isAllowed=y [14 November 2020]
- Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F., & Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*, 46(6), 612-623.
- Marika Tiggemann & Julia K. Kuring. (2004). The Role Of Body Objectification In Disordered Eating And Depressed Mood. *British Journal of Clinical Psychology* 43, 299–311
- May Vin Ang. (2019). Ministry Of Health: You Can Be Fined RM50K Or Jailed For Calling Someone Fat Online. Diambil dari <https://says.com/my/news/ministry-of-health-says-body-shaming-is-an-online-crime-fine-50k-or-jail> [17 Jun 202].
- Mental Health Foundation. (2020). Body image report - Executive Summary. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/body-image-report/exec-summary> [20 November 2020]
- Mental Help. n.d. Cognitive Theories of Major Depression-Aaron Beck. <https://www.mentalhelp.net/depression/cognitive-theories/> [18 Mac 2021].
- Merlo, E. M., Frisone F., Settineri S., & Mento C. (2018). Depression signs, Teasing and Low Self-esteem in Female Obese Adolescents: a clinical evaluation. *Mediterranean*
- Meysam H. Barzoki, Meisam Vahedi, Sari Nourmohamadi & Seyedeh Elham Kalantari. (2018). The Mediating Role of Contingent Self-Esteem in the Association Between Self-Objectification and Self-Esteem. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12119-018-9533-3> [30 Oktober 2020].
- Michael Dimock. (2019). Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. Diambil dari <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/> [14 November 2020].
- Mohd Jamil Yaacob. (2016). Validity and reliability study of Rosenberg Self-esteem Scale in Seremban school children. *Malaysian Journal of Psychiatry*. 15(2):35–9.
- Mukhtar, Firdaus and Oei, Tian P. S. (2008). Exploratory and confirmatory factor validation and psychometric properties of the Beck Depression Inventory for Malays (BDI Malay) in Malaysia. *Malaysian Journal of Psychiatry* 17 (1).
- Normala Ibrahim, Sherina Mohd Sidik, Phang Cheng Kar, Firdaus Mukhtar, Hamidin Awang, Ang Jin Kiat, Zubaidah Jamil Osman & Siti Fatimah. (2017). Prevalence and predictors of depression and suicidal ideation among adolescents attending government secondary schools in Malaysia. <https://rmc.upm.edu.my/upload/dokumen/penerbitan/201810051601092.pdf> [20 November 2020]
- Pop, C. (2016). Self-Esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31-44
- Quek, K. F., Low, W. Y., Razack, A. H., & Loh, C. S. (2001). Beck Depression Inventory (BDI): a reliability and validity test in the Malaysian urological population. *The Medical journal of Malaysia*, 56(3), 285–292.
- R. Van Woensel. (2018). Generation Z: a generation of low-self esteem. <http://arno.uvt.nl/show.cgi?fid=145829> [14 November 2020].

- Strelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Brief report: Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex roles*, 48(1), 89-95.
- Szymanski, D. M., & Henning, S. L. (2007). The role of self-objectification in women's depression: A test of objectification theory. *Sex roles*, 56(1-2), 45-53.
- Szymanski, D. M., Moffitt, L. B., & Carr, E. R. (2011). Sexual objectification of women: Advances to theory and research. *The Counseling Psychologist*, 39(1), 6-38.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2015). The role of self-objectification in the mental health of early adolescent girls: Predictors and consequences. *Journal of pediatric psychology*, 40(7), 704-711.
- Watt, A. D., & Konnert, C. A. (2020). Body satisfaction and self-esteem among middle-aged and older women: the mediating roles of social and temporal comparisons and self-objectification. *Aging & mental health*, 24(5), 797-804.
- Wollast, R., Riemer, A. R., Bernard, P., Leys, C., Kotsou, I., & Klein, O. (2019). How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(5) 464-472
- Yohanes Budiarto & Avin Fadilla Helmi. (2021). Shame and Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Europe's Journal of Psychology*, 2021, Vol. 17(2), 131-145