

*Artikel*

**Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan dan Imej Badan Sebelum dan Sewaktu Penularan Wabak Covid-19 terhadap Pelajar Wanita Pengajian Tinggi di Selangor**

*(The Influence of Social Media on Disordered Eating and Body Dissatisfaction Before and During the Transmission of The Covid-19 Outbreak on Female Students of Higher Education in Selangor)*

Nor Aisyah Noorazman & Hilwa Abdullah @ Mohd Nor\*

Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

\*Pengarang Koresponden: [hilwa@ukm.edu.my](mailto:hilwa@ukm.edu.my)

**Abstrak:** Media sosial adalah salah satu medium komunikasi yang paling penting dalam kehidupan seseorang. Apabila berlakunya penularan wabak Covid-19, kebergantungan kepada media sosial menjadi tinggi terutamanya bagi menjalani kehidupan seharian. Pengenalan kepada kawalan pergerakan dan perintah berkurung menjadikan media sosial sebagai medium perhubungan utama antara seorang individu dengan individu yang lain. Oleh yang demikian, kajian ini dijalankan bagi melihat perkaitan antara media sosial dengan ketidakpuasan imej badan dan perubahan tingkah laku kecelaruhan pemakanan sebelum dan sewaktu penularan wabak Covid-19 terutamanya dalam kalangan pelajar wanita institusi pengajian tinggi di Selangor. Kajian dijalankan melibatkan 172 orang responden wanita yang berumur 19 hingga 24 tahun dan sedang belajar di Institusi Pengajian Tinggi Malaysia di Selangor. Metod kajian yang digunakan adalah menggunakan jenis persampelan bukan kebarangkalian dengan menggunakan kaedah persampelan mudah dan kaedah bola salji bagi mengedarkan soal selidik secara atas talian. Hasil kajian mendapati bahawa hampir tiada hubungan yang signifikan bagi media sosial dan ketidakpuasan imej badan dengan media sosial dan perubahan tingkah laku kecelaruhan pemakanan. Perbandingan data primier dan data sekunder juga mempunyai sedikit perbezaan dapat kajian iaitu hampir tiada hubungan signifikan bagi data primier dan hubungan signifikan yang lemah bagi data sekunder. Dapatan kajian ini diharap dapat membantu memberi kesedaran dan membuka mata masyarakat tentang pengaruh media sosial terhadap ketidakpuasan imej badan dan perubahan gaya pemakanan jika ia tidak dibendung.

**Kata kunci:** Media Sosial, Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan, Imej Badan, Covid-19

**Abstract:** Social media is one of the most important things in one's life. Outbreak of the Covid-19 pandemic makes reliance on social media become high especially for daily living. The introduction to movement control and lockdown makes social media a main medium of communication between one individual and another. Therefore, this study was conducted to see the relationship between social media, body dissatisfaction and disordered eating before and during Covid-19 outbreak, especially among female students of higher learning institutions in Selangor. The study was conducted involving 172 female respondents aged 19 to 24 years old and currently studying at Malaysian Institutions of Higher Learning in Selangor. The research method used was a non-probability sample and snowball method to distribute the online questionnaire. Results showed there was almost no significant relationship for social media and body dissatisfaction, social media and disordered. The comparison of primary data and secondary data also recorded slight differences with almost no significant relationship for primary data and a weak significant relationship for secondary data. The findings of this study are hoped to help raise awareness and open the eyes of the public about the influence of social media on body dissatisfaction and disordered if it is not curbed.

---

**Keywords:** Social Media, Disordered Eating, Body Dissatisfaction, Covid-19

---

## Pengenalan

Pada Januari tahun 2020, Persatuan Kesihatan Dunia telah mengisytiharkan bahawa wabak Coronavirus 2019 atau yang dikenali sebagai Covid-19 sebagai Kecemasan Kesihatan Kebimbangan Antarabangsa. Di Malaysia, Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) yang diumumkan pada tahun 2020 sedikit sebanyak telah memberi kesan kepada rakyat terutamanya dalam had pergerakan harian rakyat, peningkatan penggunaan media sosial dan had kepada pengambilan makanan seharian serta sedikit sebanyak memberi kesan kepada gaya pemakanan dan cara seseorang melihat diri sendiri. Pembelajaran secara atas talian yang dijalankan setelah penutupan institusi-institusi pengajian diumumkan menyebabkan pelajar tidak lagi dapat menjalankan rutin harian fizikal sebagai seorang pelajar. Walaupun sekarang kerajaan Malaysia beransur-ansur membuka sekolah-sekolah dan institusi pengajian tinggi, akibat daripada rutin harian pelajar yang tidak tetap pada masa awal dan pertengahan penularan wabak Covid-19, interaksi sosial dan fizikal adalah kurang daripada biasa.

Peningkatan jumlah masa menggunakan aplikasi media sosial juga diandaikan menjadi salah satu sebab berlakunya perubahan perlakuan gaya pemakanan dan ketidakpuasan imej badan. Pelajar juga lebih bergantung kepada media sosial berbanding sebelum wabak penularan Covid-19 dan ia melihatkan peningkatan terhadap tahap ketakutan dan tekanan berkaitan dengan penggunaan media sosial mereka (Virginia Pressly 2021). Penggunaan laman sosial seperti TikTok dan Instagram dilihat semakin meningkat dan popular dalam kalangan golongan muda terutamanya apabila individu berlumba-lumba untuk memuat naik video atau gambar mereka bagi tontonan umum. *Trend* terkini juga dilihat menjadi salah satu sebab pengguna sesuatu aplikasi media sosial untuk mencuba melakukan trend tersebut. Ini secara tidak langsung menimbulkan satu perasaan dan pemikiran yang negatif akibat perasaan ingin dilihat dan dipuji. Perbandingan rupa paras yang dilakukan di laman perkongsian Instagram boleh dilihat sebagai berbahaya terhadap kesihatan mental pengguna terutamanya wanita muda. Teori Perbandingan Sosial melihat bagaimana seseorang individu mendorong individu untuk melihat imej di sekeliling mereka seperti membuat perbandingan dengan orang lain bagi menilai kebolehan diri sendiri. Teori ini menerangkan bagaimana individu menilai pendapat dan keinginan diri mereka sendiri dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain (Festinger 1957). Setiap individu mempunyai kepercayaan menjadi pemacu yang mendorong individu membuat penilaian terhadap diri mereka sendiri dengan tepat. Terdapat dua jenis perbandingan sosial yang dinyatakan iaitu perbandingan sosial menurun (*downward social comparison*) dan perbandingan sosial meningkat (*upward social comparison*). Kedua-dua perbandingan sosial ini melibatkan perbandingan antara diri individu dengan dua kumpulan sasaran iaitu kumpulan sasaran yang sama (rakan sebaya) dan kumpulan sasaran yang tidak sama (*influencer* dan *model*) (Nurul Atiqah et al. 2020). Teori Sosiobudaya yang dipelopori oleh Vygotsky pada tahun 1878 menerangkan bahawa persekitaran budaya seseorang dan masyarakat memainkan peranan penting terhadap perkembangan seorang individu (Tehrani 2013). Teori ini juga memperlihatkan bahawa antara faktor penyumbang kepada tingkah laku gangguan pemakanan adalah media sosial. Teori ini memfokuskan kepada pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologikal seseorang individu. Seperti kajian, apabila penggunaan media sosial meningkat akibat daripada perintah berkurung, individu lebih cenderung untuk menggunakan media sosial untuk berinteraksi. Ini secara tidak langsung dapat mempengaruhi cara seseorang individu berfikir dalam kehidupan seharian mereka.

## Pernyataan Masalah

Masalah berkaitan ketidakpuasan imej badan dan perlakuan kecelaruan gaya pemakanan dilihat semakin hari semakin meningkat terutamanya dalam kalangan wanita muda. Penggunaan media sosial yang tanpa sempadan sedikit sebanyak dapat menularkan budaya yang negatif dalam sesebuah budaya di dunia yang dapat memberi impak negatif terhadap pandangan seseorang terhadap rupa dan bentuk badan. Ramai penyelidik menganggap ketidakpuasan imej badan adalah antara faktor penting dalam permulaan dan pemeliharaan tingkah laku diet (Fairburn & Garner 1988; Rosen 1992). Kajian lepas mendapati bahawa bahawa gangguan atau keimbangan imej badan merupakan satu faktor risiko terhadap perkembangan kecelaruan gaya

pemakanan dan tingkah laku lain yang tidak sihat (Perloff 2014). Pendedahan kepada gambar yang boleh membuatkan wanita membandingkan rupa paras mereka mempunyai hubungan dengan ketidakpuasan imej badan (Levine & Harrison 2009; Vartanian & Dey 2013). Konstruk psikologikal yang terdiri daripada kognitif dan perasaan individu tentang bentuk badan serta penampilan seseorang secara fizikal dapat didefinisikan sebagai kebimbangan imej badan (Grogan 2016). Persepsi individu lain terhadap rupa paras seseorang dilihat semakin menjadi punca kepada masalah melibatkan persepsi terhadap imej badan individu. Wanita dilaporkan mempunyai risiko yang lebih tinggi terhadap kecelaruan pemakanan berbanding pelajar lelaki (Gan WY et al. 2011).

Beberapa kajian terbaharu menunjukkan bahawa terdapat hubungan antara ketidakpuasan imej badan dan penggunaan aplikasi media sosial yang memerlukan penyebaran dan manipulasi individu gambar dan pengalaman (Holland & Tiggeman 2016) manakala terdapat juga kajian daripada Malaysia yang mendapati bahawa media sosial tidak memainkan pengaruh yang besar terhadap masalah ketidakpuasan imej badan dan perlakuan gangguan pemakanan (Nurul Atiqah et al. 2020). Walaubagaimanapun, banyak kajian lepas menyokong dan mendapati bahawa individu yang tidak berpuas hati kepada bentuk dan imej badan mereka dilihat dan diramalkan cenderung untuk mempunyai perlakuan kecelaruan gaya pemakanan. 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). Penggunaan media sosial yang tanpa sempadan sedikit sebanyak dapat menularkan budaya yang negatif dalam sesebuah budaya di dunia yang dapat memberi impak negatif terhadap pandangan seseorang terhadap rupa dan bentuk badan. Ramai penyelidik menganggap ketidakpuasan imej badan adalah antara faktor penting dalam permulaan dan pemeliharaan tingkah laku diet (Fairburn & Garner 1988; Rosen 1992).

Pendedahan terhadap gambar-gambar di media sosial yang berunsurkan imej badan dan diri seperti video dan gambar yang dimuat naik yang berunsurkan gaya pemakaian terkini yang banyak menunjukkan bentuk badan sedikit sebanyak mempengaruhi penghargaan sendiri terutamanya dalam kalangan wanita muda yang setiasa inginkan kecantikan dan kesempurnaan. Media sosial dilihat menunjukkan impak yang negatif terhadap imej badan, meningkatkan ketidakpuasan imej badan dan mencetuskan simptom gangguan pemakanan dalam kalangan wanita muda (Baker et al. 2019). Di Malaysia, pengkaji telah menemui beberapa kajian mengenai kecelaruan gaya pemakanan, ketidakpuasan imej badan dan pengaruh media sosial. Walaubagaimanapun, kajian mengenai pembolehubah ini masih tidak dikaji sewaktu transaksi wabak Covid-19 di Malaysia dan kajian lepas di Malaysia juga banyak dijalankan secara kuantitatif. Selain itu, wanita muda juga dilaporkan menghabiskan banyak masa mereka di Instagram dengan mengikuti dan melihat orang lain seperti ikon pengaruh media sosial dan artis serta gemar memuat naik gambar mereka dengan harapan untuk mendapatkan maklum balas yang baik mengenai diri mereka oleh orang lain (Baker et al. 2019) Oleh itu, pengkaji ingin menjalankan kajian terbaharu sewaktu wabak Covid-19 dengan memfokuskan kepada pelajar wanita di institusi pengajian tinggi di Selangor dengan menggunakan kaedah gabungan bagi melihat dengan lebih jelas dan terperinci berkenaan tema ini.

### **Objektif Kajian**

Antara objektif kajian yang digunakan adalah:

- Untuk mengkaji hubungan antara media sosial dan ketidakpuasan imej badan semasa penularan wabak Covid-19.
- Untuk mengkaji hubungan antara media sosial dan perlakuan gaya pemakanan semasa penularan wabak Covid-19.
- Untuk melihat perbandingan pengaruh media sosial dengan perlakuan gaya pemakanan dan imej badan semasa dan sebelum penularan wabak Covid-19.

### **Hipotesis Kajian**

Terdapat tiga hipotesis utama berdasarkan objektif yang digunakan iaitu :

- Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara media sosial dan ketidakpuasan imej badan semasa penularan wabak Covid-19.

- Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara media sosial dan perlakuan gaya pemakanan semasa penularan wabak Covid-19.
- Terdapat persamaan hubungan korelasi iaitu hubungan yang positif dan signifikan antara penggunaan media sosial dan ketidakpuasan imej badan dengan penggunaan media sosial dan perlakuan gaya pemakanan sebelum dan semasa penularan wabak Covid-19.

### Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan kaedah kuantitatif iaitu pengumpulan data melalui metod soal selidik. Kaedah tinjauan keratan lintang digunakan bagi pencarian sampel kajian. Reka bentuk kajian ini juga menggunakan jenis persampelan bukan kebarangkalian dengan menggunakan kaedah persampelan mudah bagi mengumpul sampel dengan mengambil sampel daripada kawasan yang dikaji atau dengan menggunakan internet. Kaedah bola salji juga digunakan bagi mengumpul sampel kerana sampel boleh sahaja mengedarkan soal selidik kepada kenalan atau rakan sekelas yang mempunyai kriteria responden. Bagi penetapan saiz sampel, statistik populasi pelajar wanita yang sedang belajar di universiti telah diambil daripada Statistik Pendidikan Tinggi 2020: Kementerian Pengajian Tinggi yang menunjukkan populasi pelajar wanita yang sedang belajar di universiti bagi tahun 2020 adalah seramai 641482 orang pelajar. Program pengiraan sampel Raosoft, Inc. telah digunakan bagi mengira sampel kajian bagi penyelidikan ini. Ralat maginal ditetapkan pada lima peratus dan tahap keyakinan pula ditetapkan 95%. Saiz persampelan yang ditunjukkan adalah seramai 384 orang responden. Nilai ini memadai bagi mewakili populasi sampel kajian yang ingin dikaji.

Di samping itu, populasi kajian bagi penyelidikan ini adalah pelajar wanita universiti di Selangor yang berusia 19 sehingga 24 tahun yang dikategorikan sebagai belia tengah. Sampel kajian ini diambil berdasarkan jenis kategori belia yang berada di Malaysia. Di Malaysia, golongan belia merupakan mereka yang berumur 15 sehingga 30 tahun, Berdasarkan Indeks Belia Malaysia 2015, terdapat tiga kategori belia iaitu belia awal yang terdiri daripada 15 sehingga 18 tahun, belia pertengahan iaitu 19 sehingga 24 tahun dan belia akhir iaitu 25 sehingga 30 tahun. Sampel mestilah telah menjalani sekurang-kurangnya satu semester di universiti dan mempunyai sekurang-kurangnya satu akaun laman sosial seperti Instagram, TikTok dan Twitter. Kajian ini menggunakan borang soal selidik yang diedarkan kepada sampel menggunakan kaedah tinjauan keratan lintang sebagai data primer kajian. Borang soal selidik yang bakal digunakan dalam kajian ini merangkumi empat bahagian. Bahagian A adalah berkaitan demografi responden. Bahagian B mengukur tahap pembolehubah bebas manakala Bahagian C dan Bahagian D mengukur tahap pembolehubah terikat. Bahagian B mengukur pengaruh media sosial, Bahagian C mengukur tahap ketidakpuasan imej badan manakala Bahagian D mengukur tahap tingkah laku kecelaruan pemakanan. Data primer kajian diambil dan dianalisis menerusi borang soal selidik daripada Eating Attitudes Test (EAT-26), The Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16B) dan General Social Media Use bagi mengukur tahap perubahan gaya pemakanan, ketidakpuasan imej badan dan pengaruh media sosial sewaktu fasa Covid- 19. Data sekunder pula diambil daripada kajian Penggunaan Media Sosial, Kebimbangan Imej Badan dan Tingkah Laku Kecelaruan Pemakanan dalam Kalangan Awal Dewasa oleh Nurul Atiqah Noor Azizi et. al pada tahun 2020.

*Bahagian A: Maklumat Demografi.* Antara maklumat yang perlu diisi oleh responden adalah umur (19 hingga 24 tahun), berat (kg), tinggi (cm), tahap pengajian (diploma, sarjana muda, sarjana dan lain-lain) dan tahun pengajian (tahun 1, tahun 2, tahun 3, tahun 4 dan lain- lain). Bahagian ini juga mengukur tahap penggunaan media sosial responden iaitu jenis media sosial yang digunakan (Twitter, Instagram, Tiktok) dan kekerapan melayari media sosial dalam masa sehari (1 jam, 2 - 5 jam, 6 - 10 jam, 11- 20 jam dan lebih daripada 20 jam).

*Bahagian B: General Social Media Use.*

*General Social Media Use* digunakan untuk mengukur tahap penggunaan media sosial responden. Alat ujian ini merupakan subskala daripada alat ujian Media and Technology and Attitudes Scale (MTUAS). Alat ujian ini mempunyai nilai kebolehpercayaan yang tinggi iaitu 0.952. Alat ujian ini mempunyai 9 item dan 10 skala Likert bagi mengukur tahap penggunaan media sosial 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. Jumlah min skor dalam adalah 1 hingga 10 iaitu semakin tinggi min, semakin tinggi penggunaan media sosial. Bahagian ini juga mempunyai dua item tambahan yang digunakan untuk melihat jumlah masa atau jam responden dalam meluangkan masa menggunakan media sosial dalam sehari.

#### *Bahagian C: The Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16B)*

*The Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16B)* yang dibangunkan oleh Evans C. dan Dolan B. pada tahun 2013 bagi mengukur kebimbangan imej badan responden. Inventori ini juga mempunyai ukuran kebolehppercayaan yang tinggi iaitu 0.95 dalam mengukur tahap kepuasan terhadap imej badan dan penampilan diri individu (Pook, Tuschen-Caffier & Braehler 2008). Soal selidik ini mempunyai 16 item yang terdiri daripada 6 skala Likert yang terdiri daripada (1) Tidak Pernah, (2) Jarang-Jarang, (3) Kadang-kadang, (4) Kerap, (5) Sangat Kerap dan (6) Selalu. Pengiraan skor bagi alat ujian ini adalah dengan mengira jumlah skor individu. Individu yang mendapat skor kurang daripada 38 tidak mempunyai kerisauan terhadap imej badan, skor 38 sehingga 51 mempunyai sedikit kerisauan terhadap imej badan, skor 52 sehingga 66 mempunyai kerisauan sederhana manakala skor lebih daripada 66 mempunyai kerisauan tinggi terhadap imej badan.

#### *Bahagian D: Eating Attitudes Test (EAT-26)*

Alat ujian ini digunakan bagi mengukur dan melihat simptom bagi tingkah laku kecelaruan pemakanan. EAT-26 ini diadaptasi daripada instrumen yang mempunyai item yang berulang dan versi yang lebih panjang iaitu EAT-40. Walaubagaimanapun, instrument EAT-26 mempunyai kebolehppercayaan dan kesahan yang tinggi (Garner et al. 1982; Mintz & O'Holloran 2000; Lee et al. 2002). Alat ujian ini mempunyai 26 item yang terdiri daripada 6 skala Likert iaitu (1) Tidak Pernah, (2) Jarang-Jarang, (3) Kadang-Kadang, (4) Kerap, (5) Sangat Kerap dan (6) Selalu. Pengiraan skor bagi alat ujian ini adalah jumlah min lebih daripada 20 menunjukkan perlu mendapatkan rujukan pakar manakala jumlah min kurang daripada 20 pula adalah mempunyai risiko dalam masalah pemakanan. Pemarkahan bagi setiap item dikira seperti soalan 1 sehingga soalan 25 adalah (1) Tidak Pernah skor 0, (2) Jarang-Jarang skor 0, (3) Kadang-Kadang skor 0, (4) Kerap skor 1, (5) Sangat Kerap skor 2 dan (6) Selalu skor 3 manakala permarkahan bagi soalan 26 pula (1) Tidak Pernah skor 3, (2) Jarang-Jarang skor 2, (3) Kadang-Kadang skor 1, (4) Kerap skor 0, (5) Sangat Kerap skor 0 dan (6) Selalu skor 0. Berdasarkan kajian Dotti dan Lazzari pada tahun 1998, mereka mendapati bahawa instrument ini adalah sensitif terhadap kewujudan simptom-simptom kecelaruan pemakanan berbanding symptom-simptom klinikal secara spesifik.

#### *Analisis Data*

Data yang dikumpulkan akan disimpan dan dimasukkan kedalam perisian komputer *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi 26 bagi menganalisis data. Analisis data yang akan digunakan adalah korelasi pearson bagi objektif satu dan objektif dua manakala objektif tiga pula menggunakan analisis regresi. Bagi objektif keempat pula, data akan dibandingkan menggunakan data primer iaitu daripada dapatan analisis objektif tiga dengan data sekunder iaitu dapatan daripada kajian lepas.

#### **Dapatan Kajian**

Jadual 1 menunjukkan profil sosiodemografi responden yang terdiri daripada 64 (37.2%) orang responden berumur dalam lingkungan 19 hingga 21 tahun manakala seramai 108 (62.8%) orang responden terdiri dalam lingkungan 22 hingga 24 tahun. Tahap pengajian yang terdiri daripada asasi adalah seramai 2 (1.1%) responden, STPM seramai 1 (0.6%) orang responden, diploma seramai 9 (5.2%) orang responden, sarjana muda seramai 153 (4.1%) orang responden dan sarjana pula seramai 7 (89%) orang responden. Bagi tahun pengajian pula, setiap tahun pengajian mempunyai 2 semester. Oleh itu, seramai 37 (21.5%) orang responden merupakan pelajar tahun 1, bagi tahun 2 pula adalah seramai 57 (32%) orang responden, tahun 3 seramai 69 (41.3%) orang responden dan akhir sekali tahun 4 iaitu seramai 9 (5.2%) orang responden.

Bagi profil demografi berdasarkan aplikasi media sosial juga melihat seramai 73 (43.33%) responden menggunakan Instagram, 46 (26.74%) orang responden menggunakan aplikasi Twitter, 47 (27.33%) orang responden menggunakan TikTok dan 6 (3.49%) orang responden menggunakan aplikasi media sosial yang lain. Kekerapan menggunakan media sosial juga mencatatkan 1 jam dalam sehari adalah seramai 6 (3.5%) orang responden, 2 hingga 5 jam adalah seramai 10 (5.8%) orang responden, 6 hingga 10 jam seramai 107 (62.2%) orang responden, 11 hingga 20 jam mencatatkan seramai 47 (27.3%) dan seramai 2 (1.2%) orang responden menyatakan menggunakan media sosial lebih daripada 20 jam. Akhir sekali, bagi dapatan sosiodemografi indeks jisim tubuh (BMI) pula mencatatkan 24 (14%) orang responden menyatakan kurang berat badan, berat badan ideal seramai 75 (43.6%) orang responden, 34 (19.8%) mempunyai berlebihan berat badan dan 39 (22.7%) orang responden adalah obes.

Jadual 1. Profil Sosiodemografi Responden

Karakteristik	Kekerapan	Peratus (%)
Umur		
19 - 21	64	37.2
22 - 24	108	62.8
Tahap Pengajian		
Asasi	2	1.1
STPM	1	0.6
Diploma	9	5.2
Sarjana Muda	153	4.1
Sarjana	7	89
Tahun Pengajian		
Tahun 1	37	21.5
Tahun 2	57	32
Tahun 3	69	41.3
Tahun 4	9	5.2
Aplikasi media sosial		
Instagram	73	42.44
Twitter	46	26.74
TikTok	47	27.33
Lain-Lain	6	3.49
Kekerapan menggunakan media sosial		
1 jam	6	3.5
2 - 5 jam	10	5.8
6 - 10 jam	107	62.2
11 - 20 jam	47	27.3
Lebih daripada 20 jam	2	1.2
Indeks jisim tubuh (BMI)		
Kurang berat badan	24	14
Berat badan ideal	75	43.6
Berlebihan berat badan	34	19.8
Obes	39	22.7

Jadual 2 menunjukkan dapatan analisis korelasi antara penggunaan media sosial dan ketidakpuasan imej badan. Dapatan kajian menunjukkan korelasi penggunaan media sosial dengan ketidakpuasan imej badan

yang hampir tiada hubungan dan tidak signifikan iaitu  $r = -0.005$ ,  $p = 0.944$ ,  $p > 0,05$ . Hasil analisis nilai korelasi antara penggunaan media sosial dengan tingkah laku kecelaruan pemakanan menunjukkan nilai yang hampir tiada hubungan dan tidak signifikan iaitu  $r = 0.082$ ,  $p = 0.293$ ,  $p > 0.05$ .

Jadual 2. Analisis Korelasi

Pemboleh ubah	Ketidakpuasan imej badan	Tingkah laku kecelaruan pemakanan
Penggunaan media sosial	$p = 0.94^{**}$	$p = 0.293^{**}$

\*\* $p > 0.05$

Jadual 3 memperlihatkan perbandingan antara korelasi data primer dan data sekunder bagi pemboleh ubah penggunaan media sosial, ketidakpuasan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan. Dapatan data primer mendapati bahawa korelasi antara penggunaan media sosial dan ketidakpuasan imej badan ( $r = -0.005$ ,  $p = 0.944$ ,  $p > 0,05$ ) dengan korelasi antara penggunaan media sosial dan tingkah laku kecelaruan pemakanan ( $r = 0.082$ ,  $p = 0.293$ ,  $p > 0.05$ ) mencatatkan analisis nilai yang hampir tiada hubungan. Dapatan data sekunder pula mencatatkan hubungan signifikan yang sangat lemah bagi kedua-dua hubungan korelasi iaitu antara penggunaan media sosial dan ketidakpuasan imej badan ( $r = 0.152$ ,  $p < 0.01$ ) dengan penggunaan media sosial dan tingkah laku kecelaruan pemakanan ( $r = 0.159$ ,  $p < 0.01$ ).

Jadual 3. Data Primer dan Data Sekunder

	Pemboleh ubah	Ketidakpuasan Imej Badan	Tingkah Laku Kecelaruan Pemakanan
Data Primer	Penggunaan Media Sosial	-.005	.081
Data Sekunder	Penggunaan Media Sosial	.152	.616

## Perbincangan

Keputusan bagi hubungan antara media sosial dan ketidakpuasan imej badan sewaktu penularan wabak Covid-19 bagi objektif pertama adalah hampir tiada hubungan dan tidak signifikan bagi kedua-dua pemboleh ubah. Dapatan kajian ini dilihat sebagai sesuatu yang menarik kerana berdasarkan kajian lepas yang dilakukan oleh Helena Vall- Roqu'e, Ana Andr'es dan Carmina Saldana Helena pada tahun 2021 mendapati bahawa terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial (Instagram) dan ketidakpuasan imej badan sewaktu penularan wabak Covid-19. Wanita muda dilaporkan menggunakan jumlah masa yang banyak di aplikasi Instagram dengan melihat dan mengikuti rakan, artis dan model dan ia memberi pendedahan yang berterusan kepada imej tidak realistik yang telah disunting (Helena Vall-Roqu'e, Ana Andr'es & Carmina Saldana Helena 2021). Perbezaan dapatan kajian ini berkemungkinan terjadi akibat daripada perbezaan sosiobudaya persekitaran kawasan kajian setara dengan perkembangan semasa terutamanya dalam konteks pembudayaan norma baru akibat daripada penularan wabak Covid-19. Oleh itu, dengan ada penggubalan dasar berkaitan hal ini, masyarakat secara amnya dapat sentiasa memberi pendedahan kepada belia terutamanya berkenaan kesan ketidakpuasan imej badan akibat daripada tekanan dan pengaruh sekeliling untuk sentiasa tampil sempurna.

Dapatan kajian bagi objektif kedua pula mendapati bahawa hampir tidak hubungan yang signifikan antara media sosial dan tingkah laku kecelaruan pemakanan semasa penularan wabak Covid-19 dalam kalangan pelajar wanita institut pengajian tinggi di Selangor. Dapatan kajian ini adalah berbeza daripada kebanyakan kajian luar negara yang mana terdapat hubungan yang signifikan positif antara platform media sosial dan perlakuan gaya pemakanan (Saunders & Eaton 2018). Kebimbangan serta tekanan akibat daripada penularan wabak Covid-19 dilihat dapat memburukkan lagi gejala tingkah laku kecelaruan pemakanan dan imej badan yang negatif terutamanya dalam kalangan wanita yang mempunyai berat badan berlebihan (Kamila Czepczor-Bernat et al. 2021). Peningkatan perbandingan sosial melalui teori ini dapat meningkatkan

psikopatologi gangguan makan dengan membuat perbandingan sosial (Bamford & Halliwell 2009). Apabila individu melihatkan individu lain sebagai sebagai model untuk menjadi seperti individu tersebut sehingga memudaratkan diri sendiri, ia akan meningkatkan kesan negatif dan rasa bersalah seseorang terhadap diri mereka sendiri (Leahey et al. 2007). Walaubagaimanapun, dapatan terkini kajian masih lagi boleh digunapakai bagi membendung masalah yang melibatkan media sosial dan tingkah laku kecelaruan pemakanan seperti dapatan kajian rentis mendapati bahawa media sosial merupakan antara kaedah pencegahan yang berkesan dalam mencegah perubahan gaya pemakanan dalam kalangan wanita muda (McLean et al. 2017). Oleh yang demikian, penggunaan media sosial juga boleh digunakan sebagai medium untuk memberi pendedahan awal kepada masalah berkaitan gangguan pemakanan terutamanya dalam kalangan wanita dewasa amnya di Malaysia.

Analisis data bagi objektif ketiga kajian memperlihatkan perbandingan antara korelasi dua data iaitu data primer dan data sekunder. Analisis dapatan kajian lepas dan kajian terkini mendapati bahawa terdapat sedikit perbezaan antara dapatan kajian iaitu hampir tiada hubungan yang signifikan bagi pembolehubah data primier manakala terdapat hubungan signifikan yang sangat lemah didapati bagi data sekunder. Dapatan kajian ini dilihat menarik kerana perkaitan antara ketidakpuasan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dapat dilihat dalam kalangan wanita Malaysia iaitu terdapat pengaruh signifikan yang kuat terhadap ketidakpuasan imej badan dengan kecelaruan gaya pemakanan (Sangheeta & Hilwa 2020). Ketika penularan wabak pandemik Covid-19, penggunaan media sosial dilihat meningkat terutamanya ketika perintah berkurung diumumkan (Cellini et al. 2020). Kajian lepas mendapati bahawa wanita muda dilaporkan mengalami peningkatan tahap gangguan pemakanan selepas bermulanya penularan wabak Covid-19. Mempunyai bentuk badan yang kurus merupakan antara ciri-ciri bentuk badan yang ideal bagi individu yang tinggal di Amerika Syarikat (Lee et al. 2014). Berbeza dengan budaya wanita Afrika, saiz badan yang lebih berat dianggap membawa kepada kepuasan badan yang lebih besar bagi wanita Afrika (Pradeilles et al. 2022). Ini kerana, wanita yang mempunyai berat badan berlebihan lebih menarik dan seksi (Harris, Walters & Waschull 1991; Thomas & James 1988). Media sosial yang tanpa had sempadan setara dengan perkembangan semasa dunia dapat mempengaruhi pandangan dan persepsi individu terhadap diri mereka begitu juga dengan budaya dan sosial sesebuah tempat Oleh itu, tekanan sosial budaya juga dapat memberi kesan kepada keyakinan diri yang dapat memberi kesan negatif terhadap ketidakpuasan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan.

## **Kesimpulan**

Secara keseluruhan, dapatan kajian bagi setiap objektif kajian mendapati bahawa hampir tiada hubungan yang signifikan bagi ketiga-tiga pembolehubah. Walaupun dapatan kajian didapati berbeza daripada dapatan kajian lepas, kajian ini secara tidak langsung memberi implikasi yang positif dan diharapkan dapat membuka mata masyarakat dan memberi pendedahan dan gambaran awal kepada masalah berkaitan kesan media sosial terhadap ketidakpuasan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan terutamanya dalam kalangan pelajar wanita institusi pengajian tinggi di Selangor. Kajian ini juga diharap dapat menjadi panduan dan rujukan bagi organisasi atau pihak-pihak yang berkenaan secara tidak langsung dalam memberi kesedaran terhadap isu ini dan memperbanyakkan perkhidmatan serta sokongan sosial kepada individu yang mempunyai masalah ini. Antara limitasi bagi kajian ini adalah pengkaji masa yang suntuk bagi memperolehi data kajian selain daripada kekangan dari segi dapatan sampel bagi mengikuti kajian. Hal ini dikatakan demikian kerana, ia terjadi akibat daripada pandemik Covid-19 dimana penutupan Institusi Pengajian Tinggi dan perjalanan kelas secara hibrid yang menyukarkan pengkaji mendapat dan mencari sampel kajian walaupun antara teknik kajian yang digunakan adalah secara bola salji. Disamping itu, populasi kajian yang kecil juga berkemungkinan menjadi antara faktor kekangan dari segi dapatan sampel kajian.

**Penghargaan:** Ucapan terima kasih dan penghargaan diucapkan kepada keluarga, pensyarah dan rakan-rakan di Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM Bangi, Malaysia) kerana menyokong dan membantu dalam proses penyelidikan ini.



## Rujukan

- Azizi, N. A. N., Adnan, H. A., Roshazad, N. A., Hoesni, S. M. & Zainal, M. S. (2020). Penggunaan media sosial, keseimbangan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dalam kalangan awal dewasa *Jurnal Psikologi Malaysia*, 34(4).
- Baker, N., Ferszt, G. & Breines, J. G. (2019). A qualitative study exploring female college students' instagram use and body image. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 277-282. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0420>
- Bamford, B. & Halliwell, E. (2009). Investigating the role of attachment in social comparison theories of eating disorders within a non-clinical female population. *European eating disorders review: Eur Eat Disord Rev*, 17(5), 371-379. <https://doi.org/10.1002/erv.951>
- Cellini, N., Canale, N., Mioni, G. & Costa, S. (2020). Changes in sleep pattern, sense of time and digital media use during covid-19 lockdown in Italy. *Journal Of Sleep Research*, 29(4), E13074. <https://doi.org/10.1111/jsr.13074>
- Czepczor-Bernat, K., Swami, V., Modrzejewska, A. & Modrzejewska, J. (2021). Covid-19 related stress and anxiety, body mass index, eating disorder symptomatology, and body image in women from Poland: A cluster analysis approach. *Nutrients*, 13(4),1384. <https://doi.org/10.3390/nu13041384>
- Dotti, A. & Lazzari, R. (1998). Validation and reliability of the Italian EAT-26. *Eating And Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 3, 188-194. <https://doi.org/10.1007/BF03340009>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T. & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31-39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gan, W.Y., Taib, N., Mohd Sharif, Z., S., & Abu Saad, H. (2011). Differences In Eating Behaviours, Dietary Intake and Body Weight Status Between Male and Female Malaysian University Students. *Malaysian Journal of Nutrition*, 17(2), 213-228.
- Garner, D.M. & Fairburn, C. G. (1988). *Relationship between anorexia nervosa and bulimia nervosa: Diagnostic Implications*.
- 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. <https://doi.org/10.1017/s0033291700049163>
- Grogan, S. (2016). *Body image understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Harris, M.B., Walters, L.C. & Waschull, S. (1991). Gender and ethnic differences in obesity-related behaviors and attitudes in a college sample. *Journal of Applied Social Psychology*, 21(19), 1545-1566. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1559-1816.1991.tb00487.x>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Leahey, T.M., Crowther, J.H. & Mickelson, K.D. (2007). The frequency, nature, and effects of naturally occurring appearance-focused social comparisons. *Behavior Therapy*, 38(2), 132-143. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.beth.2006.06.004>
- Lee, H-R., Lee, H.E., Choi, J., Kim, J.H. & Han, H.L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and The United States. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343-1358. <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>

- Lee, S., Kwok, K., Liau, C. & Leung, T. (2002). Screening Chinese patients with eating disorders using the eating attitudes test in Hong Kong. *International Journal of Eating Disorders*, 32(1), 91-97. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/eat.10064>
- Levine, M.P. & Harrison, K. (2009). Effects of media on eating disorders and body image. In *Media Effects* (pp. 506-532). Routledge.
- McLean, S.A., Wertheim, E.H., Masters, J. & Paxton, S.J. (2017). A pilot evaluation of a social media literacy intervention to reduce risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 50(7), 847-851. <https://doi.org/10.1002/eat.22708>
- 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. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7403\\_11](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa7403_11)
- 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), 363-377. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pook, M., Tuschen-Caffier, B. & Brähler, E. (2008). Evaluation and comparison of different versions of the body shape questionnaire. *Psychiatry Research*, 158(1), 67-73. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.08.002>
- Pradeilles, R., Holdsworth, M., Olaitan, O., Irache, A., Osei-Kwasi, H.A., Ngandu, C.B. & Cohen, E. (2022). Body size preferences for women and adolescent girls living in Africa: A mixed-methods systematic review. *Public Health Nutrition*, 25(3), 738-759. <https://doi.org/10.1017/s1368980021000768>
- Pressly, V. (2021). College students' use of social media and its effects on well-being during covid-19. [Honors Thesis]. University of Southern Mississippi. [https://aquila.usm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1779&context=honors\\_theses](https://aquila.usm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1779&context=honors_theses)
- Rosen, J. C. (1992). Body image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. In J. H.C. Crowther, D.L. Tennenbaum, S.E. Hobfoll & M.A.P. Stephens (Eds.), *The etiology of Bulimia: The individual and familial context* (pp. 157-177). Washington, DC: Hemisphere.
- Sangheetha, R.C. & Hilwa, A. (2020). peranan ketidakpuasan imej badan, kemurungan dan indeks jisim badan dalam kecelaruan gaya pemakanan dalam kalangan wanita berkahwin dan tidak berkahwin di Malaysia. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(4), 1-10.
- Saunders, J.F. & Eaton, A.A. (2018). Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Tehrani, Y. (2013). *Social media, social kids: Sociocultural implications of 21st century media for development in the preteen period*. University of California, Los Angeles.
- Thomas, V.G. & James, M.D. (1988). Body image, dieting tendencies, and sex role traits in urban black women. *Sex Roles*, 18(9), 523-529. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF00287958>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A. & Saldaña, C. (2021). The impact of covid-19 lockdown on social network sites uses, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress In Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 110, 110293.
- Vartanian, L.R. & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body Image*, 10(4), 495-500. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>