

## **Pengaruh Imej Badan dan Penghargaan Kendiri ke atas Kebimbangan Sosial dalam Kalangan Mahasiswa di Malaysia**

*(The Role of Body Image and Self-Esteem on Social Anxiety Amongst University Students in Malaysia)*

Siti Anisah Muhamad Johan

<sup>1</sup>AbRahman Roseliza-Murni

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

<sup>1</sup>Corresponding e-mail: [rmurni@ukm.edu.my]

This study aimed at investigating the role of body image and self-esteem in predicting social anxiety amongst students from two universities in Malaysia. A total of 320 students were recruited in this study, of which 168 were the students of Universiti Kebangsaan Malaysia and another 152 were the students of Universiti Kuala Lumpur. Three scales were adopted in this study whereby the Rosenberg Self-Esteem (RSE) scale was used to measure self-esteem, the Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire (MBSRQ) was used to measure body image, while Social Phobia Inventory (SPIN) was used to measure social anxiety. Multiple regression analysis was conducted to measure the predictive value of body image and self-esteem on social anxiety. The findings revealed that self-esteem and four dimensions of body image namely fitness orientation, appearance evaluation, health evaluation and health orientation significantly predicted social anxiety amongst the study sample. Hence, implying the importance of self-esteem and some dimensions of body image in influencing social anxiety.

*Keywords:* body image, social anxiety, self-esteem, fitness orientation, appearance evaluation, health evaluation, health orientation

Kecantikan adalah suatu hal yang cukup signifikan dengan individu yang bergelar wanita. Majoriti wanita menitikberatkan penampilan dan tubuh badan mereka bagi memenuhi takrifan kecantikan yang ditetapkan dalam sesebuah kelompok masyarakat. Isu kecantikan ini sering kali berfokuskan kepada golongan wanita. Walau bagaimanapun, lelaki turut tidak terkecuali dalam perbincangan mengenai penampilan diri, paras rupa serta bentuk badan. Kajian oleh Pop (2016) menyatakan bahawa, penampilan fizikal pada masa kini membawa kepada penerimaan individu dalam sesebuah kelompok sosial.

Corak interaksi sosial pada masa kini mencadangkan bahawa individu yang

mempunyai penampilan luaran yang lebih kemas, rupa yang cantik dan bentuk badan yang menarik sering kali mendapat perhatian dan layanan yang baik daripada kelompok sosial di sekelilingnya. Keadaan sebaliknya sering terjadi kepada individu yang mempunyai tubuh badan yang lebih besar, berkulit gelap dan tona kulit yang tidak sekata serta penampilan yang kurang kemas dan tidak mengikut peredaran fesyen semasa. Golongan ini sering kali didiskriminasi dan dianggap sebagai kelompok yang pemalas, hodoh dan menjijikkan. Kenyataan ini turut disokong oleh Rozmi (2011), yang menyatakan bahawa tarikan fizikal merupakan salah satu faktor yang penting dalam memulakan sesebuah interaksi sosial antara individu.

Kebiasaannya individu yang berpenampilan menarik dan kemas berpotensi untuk mendapat respons yang positif berbanding individu yang berpenampilan kurang menarik.

Pop (2016) turut menyatakan bahawa salah satu ciri yang akan dilihat oleh individu dalam memulakan interaksi sosial adalah aspek penampilan fizikal. Menurut Pop lagi, imej fizikal individu ini jugalah yang menentukan sama ada seseorang itu akan mendapat tempat dalam kalangan masyarakat ataupun tidak. Oleh hal yang demikian, tidak hairanlah mengapa individu terutamanya golongan belia masa kini sanggup berhabis ribuan ringgit bagi memastikan diri mereka tampil cantik secara fizikal.

Penekanan kepada penampilan fizikal dan peruntukan perbelanjaan yang banyak untuk tampil cantik ini mungkin berkait rapat dengan kehendak individu untuk memenuhi norma kecantikan yang telah ditetapkan masyarakat. Golongan wanita terutamanya amat mempercayai bahawa mempunyai bentuk badan dan imej fizikal yang memenuhi piawaian kecantikan ideal yang diuar-uarkan oleh media dapat meningkatkan lagi keyakinan diri, kebahagiaan, penghargaan sendiri, meningkatkan peluang pekerjaan serta mengurangkan kritikan daripada rakan-rakan dan juga keluarga rapat (Englen-Maddox, 2005; Carneiro et al., 2013). Tanpa disedari, sifat terlalu obses dalam memenuhi piawaian kecantikan yang secara tidak langsung ditetapkan oleh masyarakat ini akan membawa kepada masalah ketidakpuasan imej badan dan seterusnya mungkin membawa kepada kecelaruan mental yang dikategorikan di bawah kecelaruan pemakanan dan penyuaipan (*eating and feeding disorders*) (Whitbourne, 2019) yang hanya akan mendatangkan kemudaratan kepada diri sendiri. Imej badan adalah suatu konstruk psikologikal yang bersifat multidimensi yang mana merujuk kepada bagaimana

individu melihat dan mengkonsepsikan tubuh badan mereka (Cash, 2004).

Selaras dengan perkembangan teknologi yang berlaku dengan begitu pesat pada zaman yang serba moden ini, ianya juga telah membawa perubahan kepada persepsi masyarakat tentang takrifan kecantikan. Dengan adanya kemudahan teknologi ini, ideologi budaya barat lebih mudah untuk disebarkan ke rantau Asia dengan hanya menggunakan medium media massa, seperti televisyen, majalah dan media sosial lain. Melalui medium inilah suatu fenomena asimilasi budaya berlaku terhadap budaya asal yang kemudiannya melahirkan satu takrifan kecantikan yang universal yang didominasi oleh ideologi barat dengan menyatakan bahawa tubuh yang kurus dan tidak mempunyai lemak yang berlebihan merupakan tubuh badan yang ideal dan cantik untuk kaum wanita (Kim, 2010).

Selain daripada penyebaran ideologi kecantikan melalui tayangan filem-filem fantasi, kelahiran ikon kecantikan yang dijelmakan dalam bentuk patung seperti Barbie juga menampilkan dan membina persepsi kecantikan yang amat mustahil untuk dipenuhi. Kelahiran ikon Barbie ini telah menjadikan ramai kanak-kanak perempuan berangan-angan dan memasang impian untuk memiliki tubuh yang seakan-akan dengan ikon tersebut agar mereka mendapat perhatian dan diterima baik oleh masyarakat sekeliling (Carneiro et al., 2013; Dittmar et al., 2006; Nesbitt et al., 2019; Twobin et al., 2008). Kehadiran ikon kecantikan dan tayangan filem fantasi ini mengukuhkan lagi kenyataan yang menyatakan bahawa takrifan kecantikan universal yang solid pada masa kini adalah dipengaruhi sepenuhnya oleh budaya barat (Dittmar et al., 2000).

Kajian Yan dan Kim (2014) juga memperkukuhkan penemuan bahawa imej kecantikan dan imej badan amat dipengaruhi oleh majalah fesyen dan kecantikan. Malah pengaruh terbesar ke

atas piawai kecantikan dan imej badan yang ramping dan kurus juga didapati datangnya daripada majalah keluaran Amerika Utara dan Eropah. Selari dengan perkembangan teknologi dan dunia tanpa batasan ini, pengaruh piawai kecantikan dan imej badan yang ditetapkan oleh negara barat ini juga telah menular dalam kalangan wanita di Asia termasuklah Malaysia. Pendedahan kepada imej badan daripada model wanita yang kurus dan ramping telah mempengaruhi golongan wanita pada masa kini untuk mencontohi model tersebut sekaligus mempengaruhi tingkah laku mereka untuk melakukan sesuatu agar menjadi kurus dan ramping juga (Durand et al., 2019; Han, 2003). Tekanan daripada media sosial dan industri fesyen untuk menjadi kurus dan ramping boleh mempengaruhi kesihatan mental individu yang mana secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi penurunan penghargaan sendiri, ketidakpuasan imej badan yang tinggi, mencetuskan anoreksia nervosa, bulimia nervosa, kemurungan (Baker & Gringart, 2009; Harrison & Cantor, 1997; Lavine et al., 1999; Jung et al., 2009) dan kebimbangan sosial (Cash, 2004; Cash & Smolak, 2011).

Takrifan kecantikan yang telah digeneralisasikan ini telah menyebabkan generasi muda masa kini mula memahami konsep berat badan dan imej badan dalam usia yang amat muda (Shin & Shin, 2008; Kim, 2018). Keadaan ini mempengaruhi generasi masa kini terjerumus dalam tingkah laku pemakanan yang tidak sihat dan perasaan tidak berpuas hati terhadap imej badan bermula pada usia yang sangat muda (Jung & Hwang, 2016).

Kajian yang dijalankan oleh You dan Shin (2016), mendapati bahawa terdapat banyak aspek dan bahagian yang boleh dilihat bagi membincangkan hal berkaitan dengan imej badan. Salah satu aspek yang menjadi tumpuan dalam kajian masa kini dan merupakan antara isu utama aspek imej badan adalah faktor ketidakpuasan individu

terhadap bahagian-bahagian tertentu di tubuh badan mereka. Menurut You dan Shin (2016), cara individu melihat dan menilai diri akan mempengaruhi kesihatan psikologikal mereka. Sekiranya individu mempersepsikan imej badan mereka sebagai suatu yang negatif maka akan berlakunya gangguan dalam aspek kepuasan imej badan yang seterusnya akan membawa kepada masalah kesihatan mental dan fizikal yang lebih serius, sebagai contohnya anoreksia nervosa dan bulimia nervosa.

Kajian You dan Shin (2016) juga menyatakan bahawa terdapat kajian-kajian terdahulu yang turut menyentuh aspek ketidakpuasan tubuh badan dan kesihatan mental. Kajian-kajian ini telah melaporkan bahawa penilaian negatif ataupun tingkah laku negatif individu terhadap penampilan dan tubuh badan akan membawa kepada berlakunya masalah yang berkaitan dengan kesihatan mental seperti mempunyai penghargaan sendiri yang rendah (Furnham, Badmin & Sneade, 2002), mengalami kebimbangan sosial (Cash, 2004; Cash & Smolak, 2011), kecelaruan kemurungan (Shin & Shin, 2008), tahap kepuasan hidup yang rendah (Han, 2003), kesejahteraan subjektif yang rendah (Han, 2003; Lim, 2009) serta kecelaruan pemakanan (Tylka, 2014).

Penghargaan sendiri yang positif bukan sahaja dilihat sebagai satu kriteria asas kepada peningkatan kesihatan mental, malahan ianya juga dilihat sebagai satu faktor pelindung yang menyumbang kepada tahap kesihatan diri yang lebih baik dan tingkah laku sosial yang positif (Mann et al., 2004). Mann et al., (2004) turut menyatakan bahawa konsep sendiri yang negatif dan tahap penghargaan sendiri yang lemah akan membawa kepada perkembangan kecelaruan mental dan masalah sosial seperti kemurungan, anoreksia nervosa, bulimia nervosa, kebimbangan, penyalahgunaan bahan dan tingkah laku berisiko tinggi.

Perkembangan penghargaan sendiri semasa zaman kanak-kanak dan awal remaja adalah bergantung kepada faktor sosial yang melibatkan penerimaan dan sokongan terutamanya daripada ibu bapa dan rakan sebaya (Mann et al., 2004). Antara punca kepada perkembangan penghargaan sendiri yang negatif adalah disebabkan oleh tahap penerimaan daripada ibu bapa yang rendah ataupun atas faktor ibu bapa yang mempunyai sejarah kecelaruan kemurungan dan pendedahan terhadap konteks interpersonal yang negatif sewaktu proses perkembangan (Garber & Flynn, 2001). Perkembangan penghargaan sendiri yang negatif juga berlaku hasil daripada proses kognitif individu. Kanak-kanak kebiasaannya mempelajari sesuatu melalui pemerhatian dan pembelajaran daripada persekitaran sosial mereka (Bandura, 1977). Pembelajaran sosial atau pembelajaran melalui pemerhatian ini melibatkan kanak-kanak memerhati, memodel dan menilai tingkah laku orang sekeliling dan cuba membandingkan, menilai dan meniru tingkah laku. Jika kanak-kanak menilai dirinya jauh lebih rendah daripada objek atau individu lain, kanak-kanak ini adalah lebih terdedah kepada perkembangan penghargaan sendiri yang negatif (Seligman et al., 1995).

Menurut Seok et al. (2018), statistik yang telah dikeluarkan oleh Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) menunjukkan bahawa masalah kesihatan mental dalam kalangan pelajar di Malaysia semakin meningkat saban tahun. Pada tahun 2011 dilaporkan antara sepuluh orang pelajar terdapat seorang daripada mereka yang mempunyai masalah kesihatan mental. Pada tahun 2016, daripada lima orang pelajar terdapat seorang daripada mereka yang mempunyai masalah ini. Statistik ini juga menunjukkan antara masalah kesihatan mental yang semakin kerap berlaku dalam kalangan pelajar di Malaysia adalah masalah kebimbangan dan kemurungan. Laporan terkini daripada Survei Morbiditi dan Kesihatan

Kebangsaan (*National Health and Morbidity Survey: NHMS*) 2017 juga menunjukkan bahawa 1 daripada remaja di Malaysia mengalami kemurungan, 2 daripada 5 mengalami kebimbangan, manakala 1 daripada 10 remaja kita mengalami tekanan (Institute of Public Health, 2018). Walaupun kajian NMHS ini melihat kebimbangan secara umum, penemuan ini adalah relevan dengan kajian kami yang mengkaji aspek kebimbangan dengan lebih terperinci iaitu memfokus kepada kebimbangan sosial.

Kajian Seok et al. (2018) juga turut menyatakan bahawa, masalah kesihatan mental bukan sahaja semakin meningkat di Malaysia, malahan turut berlaku peningkatan di peringkat global. Seok et al., (2018) memetik kenyataan daripada *World Health Organization (WHO)* (2017) bahawa antara lima masalah kesihatan mental yang menjadi kebiasaan di bahagian Asia Pasifik adalah kebimbangan, kemurungan, kecelaruan tekanan pasca trauma, tingkah laku membunuh diri dan kecelaruan penyalahgunaan bahan.

Melihat kepada statistik dan informasi yang dikeluarkan oleh IPH (2017, 2018) dan WHO (2017), isu kebimbangan adalah salah satu isu kesihatan mental yang semakin meningkat naik di Malaysia dan juga di bahagian rantau Asia. Secara dasarnya, kebimbangan adalah suatu tret yang sememangnya ada dalam diri manusia yang bertujuan dan berfungsi menggerakkan mekanisme lawan atau lari. Dari aspek positif, dengan adanya rasa bimbang dalam diri manusia, membolehkan individu tersebut untuk mengesan bahaya yang menanti dan bersedia untuk melarikan diri daripada bahaya tersebut. Namun, apabila kebimbangan menjadi keterlaluan, tidak dapat dikawal dan mengganggu kefungsi harian, maka ia tidak lagi produktif malah boleh bertukar menjadi satu bentuk kecelaruan psikologikal (American Psychiatric Association: APA, 2013; Durand et al., 2019).

Secara spesifiknya, apabila individu berasa bimbang terhadap sesuatu perkara yang belum berlaku lagi dan kebimbangan tersebut dialami secara keterlaluan serta tidak dapat dikawal sehingga mengganggu kefungsiannya, maka perasaan bimbang tersebut boleh membawa kepada pendiagnosan pelbagai jenis kecelaruan yang diklasifikasi di bawah kecelaruan kebimbangan (APA, 2013; Durand et al., 2019). Kecelaruan kebimbangan adalah berbeza-beza mengikut situasi dan objek yang merangsang kepada perasaan bimbang dan takut. Antara kecelaruan kebimbangan yang diklasifikasikan di dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi 5 [DSM-5]* (APA 2013) adalah kecelaruan kebimbangan menyeluruh, serangan panik, agrofobia, mutisme berpilih, fobia spesifik dan kecelaruan kebimbangan sosial.

Dalam konteks pelajar universiti, kajian Radeef et al., (2014) menunjukkan bahawa kebiasaannya pelajar universiti akan mengalami masalah kesihatan mental pada tahap tertentu disebabkan oleh perubahan persekitaran dan mereka perlu beradaptasi terhadap persekitaran tersebut. Masalah kesihatan mental yang kerap berlaku dalam kalangan mahasiswa di universiti adalah tekanan, kebimbangan dan kemurungan (Dyson & Rank, 2006; Latiff et al., 2014; Sahoo & Khess, 2010). Penemuan ini sekali lagi berkesinambungan dengan dapatan kajian oleh Insitute for Public Health (2017, 2018) tentang prevalens yang semakin meningkat dalam kalangan remaja yang mengalami kebimbangan, kemurungan dan tekanan. Sekali lagi penemuan ini adalah relevan dengan kajian kami yang memfokuskan kepada faktor-faktor yang mempengaruhi kebimbangan sosial dalam kalangan pelajar universiti yang majoritinya terdiri daripada golongan remaja dan belia.

Kajian yang secara spesifiknya mengkaji tentang kebimbangan sosial telah dilaksanakan oleh Shepherd dan Edelman

(2009). Mereka mendapati bahawa prevalens kebimbangan sosial adalah lebih tinggi dalam kalangan individu yang mempunyai kebimbangan dan kemurungan, tahap penghargaan sendiri yang rendah, kekuatan ego yang rendah dan kurang kawalan emosi. Individu yang mempunyai kecelaruan kebimbangan sosial juga didapati mempunyai tahap penghargaan sendiri yang rendah berbanding dengan individu yang normal. Golongan yang mempunyai kecelaruan kebimbangan sosial ini juga mempunyai pengherotan imej badan yang tinggi berbanding mereka yang tidak mempunyai kecelaruan kebimbangan sosial (Lzqic, Akyuz, Dogan & Kugu, 2004).

Menurut perspektif model kognitif tingkah laku, kebimbangan sosial yang dialami oleh individu adalah disebabkan oleh jangkaan berkaitan dengan hubungan sosial yang terlalu tinggi dan berlebihan, individu ini juga cenderung merasakan bahawa orang sekelilingnya melabel mereka sebagai golongan yang serba kekurangan seperti membosankan dan tidak menarik dan mereka cenderung untuk mempercayai bahawa hal-hal tersebut adalah benar (Rapee & Heimberg, 1997).

Secara amnya, dapat dilihat bahawa masalah imej badan merupakan salah satu isu yang semakin banyak berlaku dalam kalangan remaja dan dewasa awal masa kini termasuklah golongan mahasiswa. Kajian mengenai imej badan telah banyak dilaksanakan bagi melihat pengaruhnya kepada masalah kesihatan mental yang didapati turut meningkat kebelakangan ini. Imej badan juga disarankan mempunyai perkaitan secara langsung dengan faktor penghargaan sendiri. Faktor penghargaan sendiri dan imej badan ini juga turut disarankan mempunyai perkaitan dengan kebimbangan sosial. Kajian ini dilaksanakan bertujuan untuk melihat dengan lebih terperinci mengenai pengaruh imej badan dan penghargaan sendiri terhadap kebimbangan sosial dalam

kalangan mahasiswa universiti di Lembah Klang.

### Metod

Kajian ini merupakan kajian berbentuk tinjauan kuantitatif yang menggunakan kaedah soal selidik untuk mengkaji dengan lebih terperinci mengenai pengaruh imej badan dan penghargaan sendiri terhadap kebimbangan sosial dalam kalangan mahasiswa di universiti awam dan universiti swasta. Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM) yang terletak di Bangi, Selangor dipilih bagi mewakili universiti awam, manakala Universiti Kuala Lumpur (UniKL) yang merangkumi beberapa kampus di sekitar Kuala Lumpur dan Lembah Klang dipilih bagi mewakili universiti swasta. Seramai 320 orang responden yang terdiri daripada 168 mahasiswa dari UKM dan 152 mahasiswa dari UniKL terlibat dalam kajian ini. Data dikumpul melalui persampelan rawak.

### Instrumen

Bagi mengukur pemboleh ubah penghargaan sendiri, alat ujian yang digunakan adalah Skala Penghargaan Kendiri Rosenberg (Rosenberg, 1965). Alat ujian ini digunakan berikutan kebanyakan kajian lepas yang melaporkan nilai kebolehppercayaan yang agak tinggi iaitu  $\alpha = 0.85$  bagi lelaki dan  $\alpha = 0.74$  bagi perempuan (Baker & Gringart, 2009). Manakala, kajian Marcotte et al., (2014) pula menunjukkan nilai kebolehppercayaan bagi alat ujian ini adalah  $\alpha = 0.88$ . Kajian Doron et al., (2013) juga memperlihatkan nilai alfa Cronbach bagi alat ujian ini adalah 0.86, manakala Iancu et al., (2014) memperoleh nilai  $\alpha = 0.93$ . Kajian-kajian ini jelas menunjukkan bahawa alat ujian ini mempunyai nilai kebolehppercayaan yang tinggi.

*The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ: Cash 2000) pula

digunakan bagi mengukur pemboleh ubah imej badan. Alat ujian ini mempunyai 69 item secara keseluruhan dan 10 subskala yang digunakan untuk mengukur dua dimensi disposisi (*dispositional dimensions*) iaitu penilaian dan orientasi yang mana setiap dimensi ini mempunyai tiga domain iaitu penampilan, kesihatan dan kecergasan. MBSRQ turut menilai sikap individu terhadap berat badan yang berlebihan dan pengklasifikasian berat badan sendiri. Alat ujian ini mempunyai dua sistem pemarkatan iaitu sistem pemarkatan konseptual dan sistem penskoran yang telah disemak (*revised scoring system*) (Brown et al., 1990; Cash, 2000). Perbezaan bagi kedua-dua sistem pemarkatan ini adalah pada subskala penilaian kecergasan, orientasi kecergasan dan penambahan subskala orientasi penyakit. Kajian ini menggunakan sistem penskoran yang telah disemak serta menggunakan skala Likert yang bermula daripada nilai 1=sangat tidak bersetuju, 2=tidak bersetuju, 3=tidak pasti, 4=bersetuju dan 5=sangat setuju. Alat ujian ini mempunyai nilai kebolehppercayaan yang bagus iaitu alfa Cronbach berjulat di antara 0.70 dan 0.89 (Cash, 2000). Kajian Baker dan Gringart (2009) pula menunjukkan MBSRQ ini mempunyai nilai kebolehppercayaan yang agak tinggi iaitu  $\alpha = 0.91$  bagi lelaki dan  $\alpha = 0.89$  bagi perempuan.

Alat ujian yang digunakan bagi mengukur tahap kebimbangan sosial pula adalah *Social Phobia Inventory* (SPIN: Connor et al., 2000). SPIN mengandungi 17 item secara keseluruhan yang mengukur ketakutan, pengelakan dan ketidakselesaian terhadap kebangkitan fisiologi. Skala pemarkahan bagi alat ujian ini menggunakan skala Likert dengan nilai 0=langsung tiada, 1=sangat sedikit, 2=jarang-jarang, 3=kerap dan 4=sangat kerap. Skor minimum bagi alat ujian adalah 0 dan skor maksimum adalah 68. Tahap kebimbangan sosial individu diukur

melalui jumlah skor yang diperoleh dan berdasarkan jadual markah di bawah.

kebimbangan sosial, analisis regresi pelbagai telah dilaksanakan.

*Jadual 1*

Skala Skor Kebimbangan Sosial

Skor	Tahap Kebimbangan
<20	Tiada
21-30	Ringan
31-40	Sederhana
41-50	Parah
>51	Sangat Parah

Sumber: Connor 2000

**Keputusan**

Analisis regresi pelbagai telah dijalankan melibatkan dua pemboleh ubah bebas iaitu penghargaan sendiri dan imej badan mengikut dimensi ke atas pemboleh ubah bersandar iaitu kebimbangan sosial. Di bawah pemboleh ubah imej badan terdapat 10 dimensi yang dinilai untuk melihat sama ada ianya menjadi faktor peramal yang kuat kepada pemboleh ubah bersandar iaitu kebimbangan sosial.

**Analisis data**

Bagi menganalisis dapatan kajian ini peranti SPSS versi 23 digunakan. Untuk melihat pengaruh imej badan dan penghargaan sendiri terhadap

*Jadual 2*

Analisis Regresi Pelbagai bagi Faktor Peramal Penghargaan Kendiri dan Imej Badan Mengikut Dimensi terhadap Kebimbangan Sosial

Pemboleh Ubah	B	$\beta$	t	95% Confidence Interval B		k
				Atas	Bawah	
Penghargaan Kendiri	-0.75	-0.28	-4.80	-1.06	-0.44	0.000**
Orientasi Kecergasan	-4.28	-0.17	-2.63	-7.48	-1.07	0.009**
Penilaian Penampilan	-3.65	-0.19	-3.19	-5.90	-1.40	0.002**
Penilaian Kesihatan	-3.52	-0.16	-2.55	-6.24	-0.80	0.011**
Orientasi Kesihatan	3.47	0.14	2.14	0.29	6.65	0.033*
Konstan	80.60		16.35	70.90	90.30	0.000

\*\*k<0.01

\*k<0.05

*Jadual 3*

Ringkasan Model

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std Error of The Estimated	Change Statistic				
					R <sup>2</sup> Change	F Change	df1	df2	Sig F change
1	0.45	0.20	0.20	12.90	0.20	78.88	1	318	0.000
2	0.50	0.25	0.25	12.50	0.05	21.46	1	317	0.000
3	0.52	0.27	0.26	12.34	0.02	9.23	1	316	0.003
4	0.53	0.28	0.27	12.27	0.01	4.56	1	315	0.034

5      0.54      0.29      0.28      12.20      0.01      4.59      1      314      0.033

Model 1. Peramal: (Konstan), Penghargaan Kendiri

Model 2. Peramal: (Konstan), Penghargaan Kendiri, Orientasi Kecerdasan

Model 3. Peramal: (Konstan), Penghargaan Kendiri, Orientasi Kecerdasan, Penilaian Penampilan

Model 4. Peramal: (Konstan), Penghargaan Kendiri, Orientasi Kecerdasan, Penilaian Penampilan, Penilaian Kesihatan

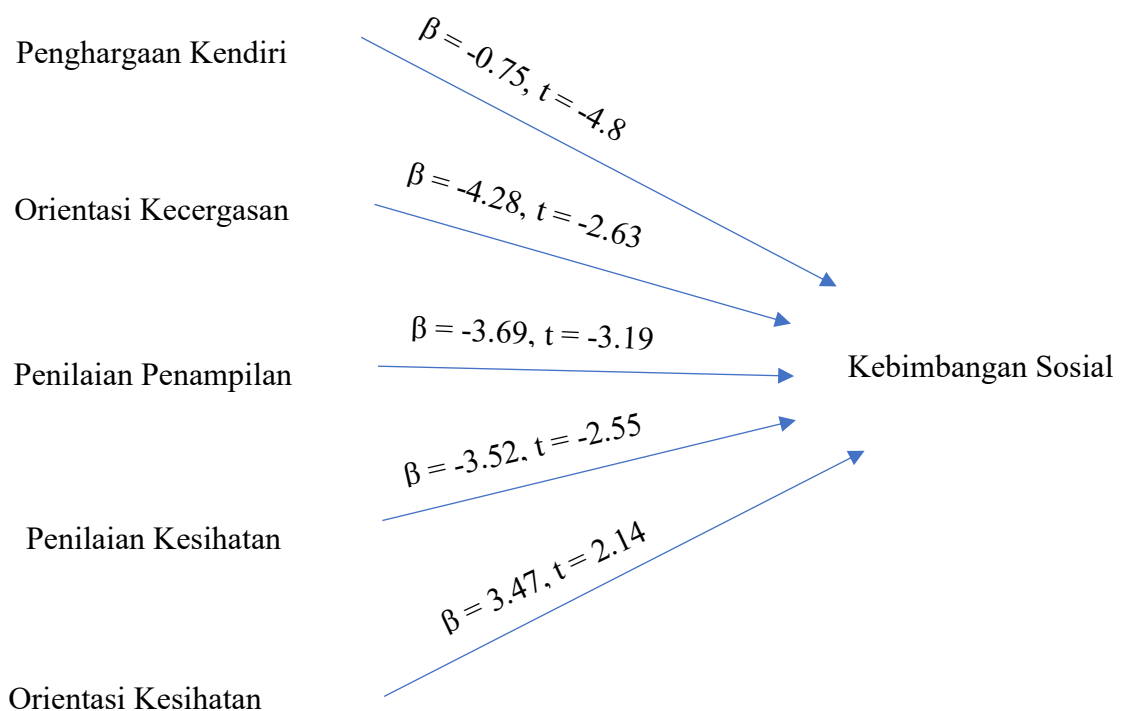
Model 5. Peramal: (Konstan), Penghargaan Kendiri, Orientasi Kecerdasan, Penilaian Penampilan, Penilaian Kesihatan, Orientasi Kesihatan.

\*Peramal: (Konstan), Penghargaan sendiri, Orientasi Kecerdasan, Penilaian Penampilan, Penilaian Kesihatan, Orientasi Kesihatan

*Jadual 4*

Analisis Varians

Sumber	Jumlah Kuasa Dua	Darjah Kebebasan	Min Kuasa Dua	Nilai-F	k
Regresi	19249.37	5	3849.87	25.85	0.00*
Residul	46762.00	314	148.92		
Jumlah	66011.37	319			



*Rajah 1* Model Regresi Faktor Peramal Penghargaan Kendiri dan Dimensi Imej Badan yang Merangkumi Orientasi Kecergasan, Penilaian Penampilan, Penilaian Kesihatan dan Orientasi Kesihatan Sebagai Penyumbang kepada Kebimbangan Sosial dalam Kalangan Mahasiswa



Penghargaan sendiri dan 4 dimensi imej badan menunjukkan sumbangan yang signifikan ( $k < 0.05$ ) terhadap kebimbangan sosial. Dapatan ini menunjukkan bahawa gabungan 4 dimensi bagi imej badan dan penghargaan sendiri menjadi faktor peramal yang signifikan kepada kebimbangan sosial dalam kalangan responden kajian.

Jadual 3 di atas menunjukkan bahawa pemboleh ubah peramal bagi kajian ini iaitu faktor penghargaan sendiri dan 4 dimensi bagi imej badan telah menyumbang sebanyak 29% varians bagi kebimbangan sosial dalam kalangan mahasiswa. Hasil analisis regresi pelbagai ini mendapati bahawa antara dimensi yang menyumbang kepada kebimbangan sosial bagi faktor imej badan adalah orientasi kecergasan ( $\beta = -0.17$ ,  $t = -2.63$ ,  $k = 0.009$ ), penilaian penampilan ( $\beta = -0.19$ ,  $t = -3.19$ ,  $k = 0.002$ ), penilaian kesihatan ( $\beta = -0.16$ ,  $t = -2.55$ ,  $k = 0.011$ ) dan orientasi kesihatan ( $\beta = 0.14$ ,  $t = 2.14$ ,  $k = 0.033$ ). Analisis varians mendapati bahawa nilai  $F(5, 314) = 25.85$  dengan tahap signifikannya adalah  $k = 0.00$ .

Peramal tertinggi dan merupakan peramal utama yang menyumbang sebanyak 20% kepada berlakunya kebimbangan sosial dalam kalangan mahasiswa adalah faktor penghargaan sendiri ( $\beta = -0.28$ ,  $t = -4.80$ ,  $k = 0.000$ ). Keadaan ini menunjukkan apabila skor penghargaan sendiri individu bertambah sebanyak satu unit, maka kebimbangan sosial bagi individu tersebut akan berkurangan secara signifikan sebanyak 0.28 units.

Seterusnya, peramal kedua yang tertinggi yang menyumbang sebanyak 5% peratus kepada kebimbangan sosial adalah dimensi orientasi kecergasan ( $\beta = -0.17$ ,  $t = -2.63$ ,  $k = 0.009$ ) dalam faktor peramal imej badan. Hal ini menunjukkan apabila individu mempunyai peningkatan sebanyak satu unit terhadap skor orientasi kecergasan, maka tahap kebimbangan sosial individu akan

berkurang secara signifikan sebanyak 0.17 units.

Faktor peramal ketiga yang menyumbang kepada kebimbangan sosial dalam kajian ini adalah dimensi penilaian penampilan dalam faktor peramal imej badan. Hasil analisis menunjukkan bahawa penilaian penampilan menyumbang sebanyak 2% dengan nilai  $\beta = -0.19$ ,  $t = -3.19$ ,  $k = 0.002$ . Ini menunjukkan apabila berlaku penurunan skor penilaian penampilan sebanyak satu unit, ianya akan menyebabkan peningkatan skor kebimbangan sosial secara signifikan sebanyak 0.19 units.

Faktor peramal penilaian kesihatan dan orientasi kesihatan masing-masing menyumbang sebanyak 1 peratus terhadap tahap kebimbangan sosial. Bagi penilaian kesihatan nilai  $\beta = -0.16$ ,  $t = -2.55$ ,  $k = 0.011$  dan bagi orientasi kesihatan,  $\beta = 0.14$ ,  $t = 2.14$ ,  $k = 0.033$ . Ini menunjukkan bahawa peningkatan sebanyak satu unit bagi skor penilaian kesihatan akan menyebabkan berlakunya penurunan secara signifikan sebanyak 0.16 units terhadap skor kebimbangan sosial. Sebaliknya, sekiranya berlaku peningkatan sebanyak satu unit bagi skor orientasi kesihatan ianya akan menyumbang kepada peningkatan skor kebimbangan sosial secara signifikan sebanyak 0.14 units.

Hasil analisis regresi pelbagai yang menunjukkan gabungan pengaruh yang signifikan daripada faktor peramal penghargaan sendiri dan dimensi imej badan yang merangkumi orientasi kecergasan, penilaian penampilan, penilaian kesihatan dan orientasi kesihatan terhadap kebimbangan sosial. Ia dapat dirumuskan melalui model regresi yang telah dibina seperti Rajah 1:

## Perbincangan

Hasil kajian menunjukkan bahawa penghargaan sendiri dan imej badan mempunyai pengaruh terhadap kebimbangan sosial yang mana bagi faktor imej badan terdapat empat dimensi yang menyumbang secara signifikan terhadap pembentukan kebimbangan sosial dalam kalangan mahasiswa iaitu orientasi kecergasan, penilaian penampilan, penilaian kesihatan dan orientasi kesihatan. Penghargaan sendiri menjadi penyumbang tertinggi terhadap kebimbangan sosial iaitu sebanyak 20% dan diikuti oleh orientasi kecergasan sebanyak 5%, penilaian penampilan sebanyak 2% dan penilaian kesihatan serta orientasi kesihatan masing-masing sebanyak 1%.

Teori Sosiometer (Leary & Baumeister, 2000) yang menjadi sandaran kepada kajian ini menjelaskan dengan lebih terperinci tentang bagaimana penghargaan sendiri berkait secara langsung dengan penerimaan dan penolakan individu dalam sesebuah interaksi sosial. Teori ini menyatakan bahawa individu yang mempunyai nilai penghargaan sendiri yang tinggi dipersepsikan sebagai individu yang bernilai, sangat menarik dan sangat diperlukan dalam sesebuah kelompok sosial mahupun dalam perhubungan sosial yang bersifat lebih akrab. Namun begitu, individu yang mempunyai penghargaan sendiri yang rendah dipersepsikan sebagai individu yang mempunyai kelayakkan yang rendah untuk memenuhi kriteria penerimaan dalam sesebuah kelompok sosial.

Teori ini jelas menunjukkan bagaimana nilai dan tahap penghargaan sendiri dalam diri individu memberikan pengaruh dan impak terhadap tahap kebimbangan sosial mereka. Individu yang cenderung untuk mempunyai sikap yang negatif terhadap diri sendiri akan mempunyai perasaan takut yang berlebihan bahawa dirinya akan dimalukan di khalayak ramai dan

seterusnya akan menyebabkan individu ini sentiasa mengelak daripada menonjolkan diri, bercakap atau membuat sesuatu yang menyebabkan diri mereka menjadi tumpuan umum. Penerangan ini adalah bertepatan dengan simptom-simptom yang dialami oleh individu yang menghidap kecelaruan kebimbangan sosial. Sebaliknya, bagi individu yang merasakan bahawa dirinya mempunyai ciri kualiti yang baik dan bernilai, mereka akan kurang berasa gementar dan kurang berasa tertekan terhadap apa jua interaksi sosial yang berlaku di sekelilingnya (Leary & Baumeister, 2000).

Mann et al., (2004) menyatakan bahawa konsep sendiri yang tidak stabil bagi seseorang individu dan tahap penghargaan sendiri yang rendah memainkan peranan yang penting terhadap pembentukan kecelaruan mental dan masalah sosial seperti kebimbangan, kemurungan, kecelaruan pemakanan, penyalahgunaan bahan dan kecenderungan untuk terlibat dengan tingkah laku yang berisiko tinggi. Keadaan ini bukan sahaja dilihat sebagai penderitaan peribadi namun ianya juga memberikan impak yang negatif terhadap institusi sosial di sekeliling individu tersebut.

Penghargaan sendiri yang negatif ini juga akan menyebabkan individu tidak mempunyai keyakinan dan kepercayaan terhadap dirinya dan seterusnya menyebabkan individu berasa tidak mampu untuk mengatasi permasalahan harian yang timbul dan ini menjadikan mereka tidak mampu untuk mencapai kemampuan diri pada tahap maksimum (Mann et al., 2004). Apabila individu tidak mampu untuk mencapai tahap kemampuan diri yang maksimum, ini akan menjadikan individu tersebut tidak cekap dan tidak kompeten dalam menguruskan kehidupan seharian mereka. Dalam masa yang sama nilai kompetensi ini merupakan salah satu nilai yang menjadi kriteria bagi seseorang individu untuk diterima dalam kelompok

sosialnya berdasarkan Teori Sosiometer oleh Leary dan Baumeister (2000).

Konflik terhadap imej badan kelihatan berkait secara langsung dengan perubahan yang pesat dalam bidang teknologi tanpa sempadan pada masa kini. Dengan adanya kemajuan dalam aspek teknologi, maka ideologi mengenai kecantikan dan imej badan menjadi lebih mudah untuk disebarkan. Media massa menjadi medium yang berpengaruh dalam menggambarkan bahawa individu yang mempunyai penampilan fizikal yang kurus dan langsing adalah lebih menarik, berkredibiliti tinggi dan kelihatan lebih memberikan inspirasi (Solomon et al., 1992) dan ini menyumbang kepada obsesi terhadap imej tubuh badan yang kurus sebagai suatu definisi kecantikan. Hal ini menyebabkan golongan belia pada masa kini berlumba-lumba untuk mencapai tahap kecantikan ideal seperti mana yang telah diuar-uarkan oleh media massa.

Teori Sosiometer (Leary & Baumeister, 2000). turut menyatakan bahawa individu yang mempunyai penampilan fizikal yang menarik adalah lebih diterima berbanding dengan individu yang tidak mempunyai penampilan fizikal yang menarik. Hal ini jelas menyokong hasil kajian ini tentang dimensi penilaian penampilan yang memberi sumbangan signifikan terhadap kebimbangan sosial. Menurut Lee et al., (2012) tubuh badan yang kurus sering kali dikaitkan dengan corak pemakanan yang seimbang dan berkhasiat dan meletakkan bersukan sebagai salah satu rutin harian. Manakala, mempunyai berat badan yang berlebihan pula dikaitkan dengan sikap pemalas dan kekurangan motivasi. Hal ini menyebabkan, individu yang mempunyai berat badan berlebihan sering kali dilabel sebagai tidak menarik dan menjadi salah satu faktor penolakan daripada sesebuah kelompok sosial. Individu yang mempunyai fizikal yang agak besar sering berasa bahawa dirinya adalah tidak berharga dan boleh menyebabkan individu

ini berasa bimbang untuk memulakan sesebuah perhubungan sosial. Keadaan ini berlaku kerana mereka bimbang akan disisihkan dan tidak akan diterima dalam kelompok sosial tersebut.

Sumbangan dimensi penilaian penampilan terhadap kebimbangan sosial ini juga boleh dilihat melalui perspektif Teori Perbandingan Sosial (Festinger 1954). Teori ini menyatakan bahawa terdapat dua situasi utama yang menyumbang kepada berlakunya proses perbandingan sosial, salah satunya adalah apabila berlakunya tarikan terhadap kumpulan yang dibandingkan dan ia lebih dominan berbanding dengan diri individu tersebut. Situasi yang kedua adalah individu berharap untuk terus kekal diterima dan menjadi ahli dalam sesebuah kelompok sosial (Festinger 1954). Perkara ini dapat dilihat dalam kalangan belia yang cenderung untuk membandingkan penampilan mereka dengan ideologi-ideologi kecantikan yang diuar-uarkan oleh media massa. Ini adalah kerana mereka berharap bahawa mereka akan mempunyai ciri atau kriteria yang sama dengan individu yang dibandingkan agar mereka akan terus diterima dalam kelompok sosial tersebut. Apabila berlaku pengherotan antara imej badan sendiri dan imej badan ideal yang dibayangkan oleh individu, ianya menyebabkan individu mula memandang imej badan sendiri sebagai suatu hal yang negatif dan menyebabkan timbulnya rasa bimbang akan penerimaan sosial terhadap dirinya.

Keputusan kajian ini turut menunjukkan bahawa orientasi kecergasan menjadi salah satu faktor penyumbang yang signifikan terhadap kebimbangan sosial dalam kalangan mahasiswa. Dalam faktor imej badan, orientasi kecergasan ini merupakan salah satu komponen yang penting di mana orientasi ini yang menilai sejauh mana individu akan melaburkan masa, wang ringgit dan tenaga bagi mendapatkan tubuh badan yang kelihatan seperti atlet sukan, tegap dan berotot. Aspek ini kebiasaannya

dilihat penting dalam kalangan mahasiswa lelaki berbanding perempuan (Furnham et al., 2000). Ini adalah kerana mahasiswa perempuan lebih memfokuskan diri untuk kelihatan kurus, langsing dan menarik kepada kelompok sosialnya. Keputusan analisis ini mencadangkan bahawa individu yang sering melakukan sesuatu secara aktif bagi mengekalkan kesihatan fizikal dan merasakan keterlibatan dirinya dengan aktiviti sukan juga adalah individu yang mempunyai imej badan yang positif. Apabila individu ini mempunyai imej badan yang positif, maka mereka akan sentiasa tampil berkeyakinan di khalayak ramai dan ini menjadikan mereka kurang berasa bimbang untuk melakukan sebarang interaksi sosial ataupun berada di tempat umum.

Kajian yang dilaksanakan oleh Bruzzese et al., (2009) yang berfokuskan kepada responden yang mempunyai penyakit asma dengan kebimbangan sosial mendapati bahawa, mengalami simptom-simptom asma akan menyebabkan tekanan kepada individu dan individu tersebut perlu segera mengambil ubat-ubatan yang berkaitan dengan penyakitnya yang menyebabkan mereka berasa takut akan dinilai secara negatif dalam sesebuah kelompok sosial. Hal inilah yang menyebabkan kemungkinan bagi kebimbangan sosial dalam kalangan pesakit asma semakin meningkat kerana mereka bimbang akan dinilai secara negatif oleh kelompok sosial dan berasa tertekan dalam sesebuah situasi sosial. Kajian Bruzzese et al., (2009) ini juga menunjukkan bahawa individu yang berpenyakit dan tidak mempunyai kawalan terhadap kesihatan diri cenderung untuk berasa bimbang terhadap penilaian kelompok sosial terhadap diri mereka dan ini membuatkan individu yang berpenyakit berasa tidak senang atau selesa dalam sesebuah interaksi sosial. Keadaan ini bertepatan dengan hasil kajian yang diperoleh tentang dimensi penilaian kesihatan yang menyumbang secara negatif dan signifikan kepada peningkatan

kebimbangan sosial. Dapatan kajian ni menggambarkan bahawa individu yang merasakan bahawa dirinya sering terdedah kepada penyakit dan tidak mempunyai kawalan terhadap kesihatan diri akan cenderung untuk mempunyai ketakutan yang tinggi terhadap apa-apa aktiviti sosial dan akan cuba mengelak daripada melakukan sebarang aktiviti sosial yang mungkin mendedahkan diri mereka kepada apa-apa situasi yang membahayakan diri. Dengan kata lain, mereka mungkin mengalami kebimbangan sosial.

### Saranan

Berdasarkan kajian yang telah dilaksanakan ini, terdapat beberapa saranan dalam penambahbaikan kajian yang bakal dilaksanakan di masa akan datang. Pertamanya, penambahbaikan yang boleh dilaksanakan dalam melihat faktor penghargaan sendiri, imej badan dan kebimbangan sosial ini adalah dengan mengambil kira secara menyeluruh faktor demografi contohnya pendapatan ibu bapa, faktor tempat tinggal sama ada di luar bandar atau di bandar, faktor etnik dan faktor berat badan. Hal ini adalah kerana dengan melihat secara menyeluruh mengenai faktor demografi ini, kajian mungkin dapat mencungkil perbezaan di antara faktor-faktor demografi yang boleh memberikan sumbangan secara langsung ataupun tidak langsung kepada penghargaan sendiri, imej badan dan kebimbangan sosial.

Seterusnya, bagi mengukur perbezaan penghargaan sendiri, imej badan dan kebimbangan sosial dalam kalangan mahasiswa di universiti awam dan universiti swasta, pengkaji harus membesarkan lagi saiz sampel kajian dengan mengambil lebih banyak lagi universiti-universiti awam dan swasta yang terdapat di Malaysia. Hal ini adalah bagi membolehkan keputusan kajian di masa akan datang dapat digeneralisasikan secara

menyeluruh kepada populasi mahasiswa di universiti awam dan universiti swasta di Malaysia.

Dalam mengkaji mengenai isu berkaitan imej badan disarankan untuk mengambil kira berat badan responden, gaya hidup yang diamalkan oleh responden dan diet pemakanan responden. Hal ini adalah bagi melihat dengan lebih menyeluruh lagi aspek pengherotan imej badan yang berlaku dalam kalangan responden dan sumbangannya kepada faktor-faktor yang dikaji di masa akan datang.

### Kesimpulan

Secara keseluruhan, kajian ini memberikan sumbangan terhadap bidang ilmu mengenai penghargaan sendiri, imej badan dan kebimbangan sosial dalam kalangan mahasiswa di Lembah Klang. Kajian ini turut menghurai dengan lebih terperinci mengenai penghargaan sendiri dan imej badan yang mempengaruhi kebimbangan sosial. Keputusan kajian ini turut menyediakan rujukan dan asas bagi kajian-kajian akan datang yang bakal mengkaji dengan lebih terperinci berkaitan aspek-aspek imej badan, penghargaan sendiri dan kebimbangan sosial dalam kalangan masyarakat di Malaysia.

Memandangkan salah satu aspek dalam kajian ini memfokuskan kepada kebimbangan sosial (*social anxiety*) yang sememangnya adalah satu masalah kesihatan mental (APA, 2013; Durand et al., 2019) maka amatlah relevan masalah kesihatan mental dibincangkan di sini. Fokus yang mendalam juga diberikan kepada isu kesihatan mental kerana faktor kebimbangan sosial itu sendiri merupakan pemboleh ubah bersandar dalam kajian ini.

### Rujukan

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 5<sup>th</sup> Ed (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Baker, L. & Gringart, E. (2009). Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing and Society*, 29: 977-955.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliff, NJ: Prentice-Hall.
- Bearman, S. K., & Stice, E. (2008). Testing a gender additive model: The role of body image in adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36: 1251-1263.
- Beck, A.T., Brown, G.K., Steer, R.A., Kuyken, W., & Grisham, J. (2001). Psychometric properties of the Beck Self-Esteem Scales. *Behavior and Research Therapy*, 39: 115-124.
- Bruzzese, J.M., Fisher, P.H., Lemp, N., & Warner, C.M. (2009). Asthma and social anxiety in adolescents. *The Journal of Pediatric*, 155(3): 398-403.
- Carneiro, R., Zeytinoglu, S., Hort, F., & Wilkins, E. (2013). Culture, beauty and therapeutic alliance. *Journal of Feminist Family Therapy*, 25: 80-92.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present and future. *Body Image*, 1: 1-5.

- Cash, T. F. (2000). User's Manual for the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire. Available from the author at <http://www.bodyimages.com>.
- Cash, T.F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Press.
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A., Foa, E., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory. *British Journal of Psychiatry*, 176: 379-386.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human agency: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem*, pp. 31–50. New York: Plenum.
- Dewan Bahasa dan Pustaka. (2015). *Kamus Dewan (Edisi Keempat)*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental Psychology*, 42(2): 283–292.
- Ditmar, H., Lloyd, B., Dugan, S., Halliwell, E., Jacobs, N., & Carmer, H. (2000). The “body beautiful”: English adolescents' images of ideal bodies. *Sex Roles*, 42: 887-915.
- Doron, J., Thomas-Olliver, V., Vachon, H., & Fortes-Bourbousson, M. (2013). Relationship between cognitive coping, self-esteem, anxiety and depression: A cluster-analysis approach. *Personality and Individual Differences*, 55(5): 515-520.
- Durand, V.M., Barlow, D.H., & Hofmann, S.G. (2019). *Essentials of Abnormal Psychology, 8<sup>th</sup> Ed.* Boston, MA: Cengage Learning, Inc.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshman adaptation of university life; Depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62: 1231-1244.
- Englen-Maddox, R. (2006). Buying a beauty standard or dreaming of a new life? Expectations associated with media ideals. *Psychology of Women Quarterly*, 30: 258-266.
- Engeln-Maddox, R. (2005). Cognitive responses to idealized media images of women: The relationship of social comparison and critical processing to body image disturbance in college women. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24: 1114-1138.
- Fabio, D.A., & Kenny, M.A. (2016). From decent work to decent lives: Positive Self and Relational Management (PS & RM) in the twenty-first century. *Frontiers in Psychology*, 7: 361.
- Festinger L. A. (1954). Theory of social comparison process. *Human Relation*, 7: 40-117.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender difference in eating attitudes, self-esteem and reason for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6): 581-596.
- Garber, J., & Flynn, C. (2001). Predictors of depressive cognitions in young

- adolescents. *Cognitive Theory and Research*, 25: 353-376.
- Han, M. (2003). Body image dissatisfaction and eating disturbance among Korean college female students: Relationship to media exposure, upward comparison and perceived reality. *Communication Studies*, 54: 65-78.
- Harrison, K., & Cantor, J. (1997). The relationship between media consumption and eating disorders. *Journal of Communication*, 47: 40–67.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2014). Self-esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58:165-71.
- Institute for Public Health. (2018). *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017: Key Findings from the Adolescent Health and Nutrition Survey: Infographic Booklet*. Kuala Lumpur: Institute for Public Health.
- Institute for Public Health (2017). *National Health and Morbidity Survey (NHMS) 2017: Adolescent Health Survey 2017*. Kuala Lumpur: Ministry of Health Malaysia.
- Jung, J., Forbes, G. B., & Lee Y. J. (2009). Body dissatisfaction and disordered eating among early adolescent from Korean and the US. *Sex Roles*, 61: 42-54.
- Jung, J., & Forbes, G. B. (2006). Multidimensional assesement of body dissatisfaction and disordered eating in Korean and US college women: A comparative study. *Sex Roles*, 55(1-2): 39-50.
- Kim, S. (2018). Eating disorder, body dissatisfaction, and self-esteem among south Korean women. *Social Behavior and Personality*, 46(9): 1537-1546.
- Kim H. L. (2014). The effects of sociocultural effects, BMI, body image and body dissatisfaction on self-esteem in adolescent. *Journal of the Korea Institute of Youth Facility and Environment*, 12(4): 175-182.
- Latiff, L., Aszahari, M., Khalek, N.F.A., Fang, K.J., & Ibrahim, N. (2014). Prevalence of mental health problems and the associated factors among undergraduate students in a public university. *International Journal of Public Health and Clinical Science*, 1(1): 59-69.
- Lavine, H., Sweeney, D., & Wagner, S. H. (1999). Depicting women as sex objects in television advertising: Effects on body dissatisfaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25: 1049–1058.
- Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer Theory. *Advanced in Experimental Social Psychology*, 32: 1-62.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-Esteem as an interpersonal monitor: The Sociometer Hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68: 518-530.
- Lee, J.S., Lee, S.Y., & Rho, J.O. (2012). The effect of body weight status, perception of body shape and satisfaction of body shape on obesity stress, self-esteem among male and female middle school students [In Korea]. *Korean*

- Journal of Human Ecology*, 21: 1223-1234.
- Lzagic, F., Akyuz, Ci., Dogan, O., & Kugu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49: 630-634.
- Mann, M., Hosman, C.M.H., Schaalma, H.P., & De Vries, N.K., (2004). Self-Esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19: 357-372.
- Nesbitt, A., Sabiston, C.M., DeJonge, M., Solomon-Krakus, S., & Welsh, T.N. (2019). Barbie's new look: Exploring cognitive body representation among female children and adolescents. *PLoS ONE* 14(6): e0218315. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218315>.
- Pop. C, (2016). Self Esteem and body image perception in sample of university students. *Eurasian Journal Research*, 64: 31-44.
- Radeef, A.S., Faisal, G.G., Ali, S.M., & Ismail, M.K.H.M. (2014). Source of stressor and emotional disturbances among undergraduate science student in Malaysia. *International Journal of Medical Research and Health Sciences*, 3: 401-410.
- Rapee, R.M., & Heimberg, R.G. (1997) A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35: 741-756.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60 (1):141-156.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Rozmi Ismail. (2013). *Metodologi Penyelidikan: Teori dan Praktis*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Rozmi Ismail. (2011). *Psikologi Sosial*. Bangi: Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sahoo, S., & Khes, C.R.J. (2010). Prevalence of depression, anxiety, and stress among young male adult in india. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198: 901-904.
- Seligman, M.E.P., Reivich, K., Jaycox, L. & Gillham, J. (1995). *The Optimistic Child*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Seok, C. B., Harris Shah Abdul Hamid, Jasmine Adela Mutang, & Rosnah Ismail (2018). Psychometric properties of State-Trait Anxiety Inventory (Form Y) among Malaysian university student. *Sustainability*, 10(9):3311-3324.
- Shepherd, R. M., & Edelman, R. J. (2009). The interrelationship of social anxiety with anxiety, depression, locus of control, ways of coping and ego strength amongst university students. *College Quarterly*, 12(2): 1-13.
- Solomon, M. R., Ashmore, R. D., & Longo, L. C. (1992). The beauty match-up hypothesis: Congruence between



types of beauty and product images in advertising. *Journal of Advertising*, 21: 23-34.

Twobin, A. M., Haddock, A. S., Zimmerman, S. T., Lund, K. L., Tanaer, R. T. (2008). Image of gender, race, age, and sexual orientation in Disney feature-length animated films. *Journal of Feminist Family Therapy*, 15: 147-168.

Whitbourne, S.K. (2019). *Abnormal Psychology: Clinical perspectives on psychological disorders*, 9<sup>th</sup> Ed. New York: McGraw Hill Education.

World Health Organization (1998). World Health Organization Definition of Health. Available online: <http://www.who.ch/aboutwho/definition.htm>.

Yan. Y., & Kim. B. (2014). The globalization of beauty: How is ideal beauty influenced by globally published fashion and beauty magazines? *Journal of Intercultural Communication Research*, 43(3): 194-214.

You, S., & You, K. (2016). Body dissatisfaction and mental health outcomes among Korean college Students. *Psychological Reports*, 18(3): 714-724.