

Artikel

Penerokaan Pengalaman Mangsa Sindir Badan dalam Kalangan Remaja di Selangor
(*Exploring The Experiences of Body Shaming Victims among Teenagers in Selangor*)

Neevia Johnson¹, Nor Jana Saim^{1*}, Norulhuda Sarnon@Kusenin¹, Nurul Husna Mansor² & Khairul Hamimah Mohammad Jodi³

¹Program Kerja Sosial, Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Masyarakat, Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia, 43600 Bangi, Selangor, Malaysia

²Jabatan Dakwah dan Pembangunan Insan, Akademi Pengajian Islam, Universiti Malaya, 50603 Kuala Lumpur, Malaysia

³Fakulti Pendidikan, Universiti Terbuka Malaysia, Menara OUM, 47301 Kelana Jaya, Selangor, Malaysia

*Pengarang Koresponden: janasaim@ukm.edu.my

Abstrak: Sindir badan merupakan suatu isu yang sering dipandang remeh oleh masyarakat. Sindir badan boleh menyebabkan pelbagai kesan terhadap kesejahteraan mental dan psikologi kepada seseorang. Mangsa sindir badan berisiko menghadapi kemurungan, kehilangan daya tahan, kekurangan keyakinan diri, isolasi, kecelaruan makanan serta meningkatkan risiko bunuh diri khususnya dalam kalangan remaja. Makalah ini bertujuan untuk meneroka pengalaman mangsa sindir badan dalam kalangan remaja di Selangor. Kajian dijalankan menggunakan pendekatan kualitatif dengan kaedah temu bual mendalam semi-struktur. Seramai enam orang informan yang terdiri daripada mangsa sindir badan telah dipilih dengan menggunakan teknik persampelan bertujuan dan teknik bola salji. Analisis tematik terhadap verbatim temu bual informan membentuk dua tema pengalaman iaitu: 1. Penerimaan diri yang pelbagai; penerimaan diri yang negatif dan ketidaksempurnaan yang sempurna; dan 2. Timbal-balik dalam perhubungan; orang yang signifikan tidak menghormati dirinya dan dua sisi perhubungan di media sosial. Kajian ini mencadangkan setiap individu perlu peka terhadap kesan sindir badan dan pihak-pihak yang berkaitan mesti meningkatkan kesedaran dan memberikan sokongan secara holistik dalam membantu meningkatkan kesejahteraan hidup remaja dengan menyediakan intervensi yang sesuai bagi mengatasi isu sindir badan dan masalah imej badan yang berkaitan.

Kata kunci: Sindir badan, imej badan, remaja, kajian kualitatif, Malaysia

Abstract: Body shaming is an issue that often sees as unimportant by the society. Body shaming is believed effected on mental and psychological wellbeing of an individual. The victims of body shaming has high risks of depression, low in motivation, low self-confidence, isolation and prone to serious mental disorders like eating disorders and risk of suicidal ideation especially among teenagers. This article is aims to explore the experiences of body shaming victims among teenagers in Selangor. The study opted to qualitative approach with semi-structured in-depth interviews. A total of six informants were selecting used purposive and snowballing sampling. The verbatim of the interviews were analysed by using thematic analysis. Two themes emerged to illustrate the experiences of body shaming victims; 1. Various self-acceptance; negative self-acceptance and imperfection is perfect; and 2. Reciprocal relationships; disrespect from significant others and two-sides of relationship in social media. This study proposed to increase the awareness on the impact of body shaming among individuals. The relevant parties also should provide support holistically for helping to increase the well-being of teenagers by providing proper interventions to intervene the issues of body shaming and related issues of body image.

Keywords: Body shaming, body image, teenagers, qualitative study, Malaysia

Pengenalan

Menurut Kementerian Pendidikan Malaysia (2016), trend statistik buli di sekolah dari tahun 2010 sehingga 2016 menunjukkan peningkatan di mana bilangan kes buli pada tahun 2015 iaitu sebanyak 2,968 telah meningkat kepada 3,410 pada tahun 2016. Kategori buli terbahagi kepada empat iaitu; buli fizikal, lisan, berkaitan hubungan dan buli siber (Myhealth, 2022). Artikel ini akan memfokuskan kepada buli lisan yang bermaksud penyalahgunaan lisan, panggilan nama, penghinaan, ejekan, ugutan atau kenyataan perkauman. Menurut laporan Kesihatan dan Morbiditi (2017) satu daripada enam remaja di Malaysia pernah diejek disebabkan oleh penampilan paras rupa dan bentuk fizikal yang dimiliki. Justeru, salah satu isu yang sering muncul seiring dengan peningkatan buli lisan dalam kalangan remaja adalah isu sindir badan (*body shaming*). Sindir badan merupakan kritikan terhadap penampilan fizikal seseorang dengan mengeluarkan komen atau kata yang negatif sama ada dalam bentuk penulisan atau percakapan. Sindir badan merupakan penilaian individu terhadap tubuh badannya yang melahirkan perasaan “malu” kesan daripada penilaian orang lain terhadap penampilan fizikal yang dimilikinya (Fajariani & Ratri, 2019; Trisna Sugianti, 2019). Kebiasaannya, mangsa sindir badan sering dipertikaikan disebabkan oleh berat badan, rupa badan, warna kulit dan ketinggian yang dimiliki (Fajariani & Ratri, 2019).

Maksud lain sindiran badan ialah penggunaan kata-kata yang berbaur ejekan, menyakitkan terhadap penampilan fizikal seseorang tanpa mempedulikan perasaan (Duarte et al., 2015), mengkritik atau pemberian komen negatif terhadap rupa bentuk fizikal sehingga memberi implikasi terhadap kesejahteraan mental seseorang (Baharuddin, 2019; Allan & Gilbert, 1995). Menurut Fredrickson dan Robert (1997), perbuatan menghina diri sendiri atau orang lain turut dimaksudkan sebagai sindir badan apabila beranggapan dirinya tidak memenuhi piawaian kecantikan yang ditetapkan oleh sesetengah masyarakat. Fenomena sindir badan kini didapati mendapat perhatian dalam dada akhbar sehingga menjadi bahan lawak jenaka yang dipertontonkan kepada masyarakat awam (Mstar, 2023; Astroawani, 2020) tanpa memikirkan kesan terhadap perasaan dan sensitiviti. Perbuatan sindir badan ini merupakan satu jenayah di bawah Seksyen 233(1)(a)(b), Akta Komunikasi dan Multimedia 1998, Seksyen 509 Kanun Keseksaan (KK) dan Seksyen 14 Akta Kesalahan Kecil 1955 yang boleh dijatuhi hukuman denda dan penjara (Sinar Harian, 2020; Berita Harian, 2021). Terdapat tiga bentuk sindir badan dilakukan (Vargas, 2016) iaitu; 1. Mengkritik penampilan diri sendiri dan membuat perbandingan dengan orang lain. 2. Mengkritik dan menghina penampilan orang lain secara berhadapan disebabkan perasaan tidak berpuas hati atau sengaja. 3. Mengkritik rupa fizikal atau penampilan orang lain tanpa pengetahuan mereka. Perbuatan ini boleh berlaku secara berhadapan atau secara buli siber (Morea & Calvete 2022).

Lazimnya isu buli sindir badan tertumpu kepada individu yang mempunyai berat badan yang berlebihan. Menurut Tomiyama et al. (2013), individu yang mempunyai berat badan berlebihan sering menghadapi pelbagai jenis diskriminasi, persepsi dan stigma negatif antaranya penghalang untuk mendapat peluang pekerjaan dan menerima perkhidmatan yang adil (Phelan et al., 2015), boleh dijadikan bahan atau simbol atau objek permainan digital melalui watak dan karakter ‘jahat’ atau ‘kejam’ seringkali digambarkan dalam bentuk mempunyai badan yang paling ‘besar’, ‘berat’ (Stang, 2018) dan berkulit gelap (Uzogara et al., 2014). Dari konteks perundangan, sindir badan dirujuk sebagai suatu kesalahan di bawah Akta Komunikasi dan Multimedia di bawah Seksyen 233(1) (a) dan (b) yang menjelaskan tentang mana-mana perbuatan menghina rupa fizikal seseorang menerusi aplikasi teknologi boleh didakwa dan pesalah yang telah disabitkan kesalahan ini boleh dihukum dengan denda tidak melebihi RM 50, 000.00 atau penjara tidak melebihi setahun atau kedua-duanya (Akta Komunikasi & Multimedia, 2004). Sementara itu, mengikut Seksyen 509 Kanun Keseksaan menjelaskan sebarang perkataan atau isyarat yang dimaksudkan bagi mengabaikan kehormatan seseorang, menyebut apa-apa perkataan, membuat apa-apa bunyi, isyarat atau benda yang dilihat untuk mengganggu kesantunan seseorang individu akan dipenjarakan selama tempoh lima tahun atau dengan denda atau kedua-duanya (Kanun Keseksaan, 2022). Kewujudan akta ini membuktikan bahawa sindir badan merupakan satu kesalahan serius. Walau bagaimanapun kesedaran berkenaan akta tersebut masih kurang dalam kalangan masyarakat.

Perkembangan dan pertumbuhan tubuh badan fizikal individu berlaku dengan pesat ketika tempoh remaja iaitu mereka yang dalam lingkungan umur 12 sehingga 17 tahun (Clay et al., 2005). Dalam tempoh

ini, remaja yang menjadi mangsa buli sindiran badan berisiko menghadapi kemurungan, kehilangan daya tahan, kekurangan keyakinan diri, menyendiri, berasa cemas, rendah diri (Moya et al., 2019; Mohd Ab Malek et al. 2021), tidak berpuas hati dengan imej badan, menghadapi kecelaruan pemakanan (Mills et al., 2017; Sangheetha & Hilwa 2020), murung serta sanggup membunuh diri (Ridzuan et al., 2018). Kesan sindir badan di alam maya turut memberi implikasi kepada kesejahteraan mental serta menjejaskan kesihatan mereka (Moussavi et al., 2007).

Gam et al. (2020), menyatakan bahawa remaja mempunyai keinginan tinggi untuk cantik yang ada kalanya sanggup melakukan pelbagai cara untuk menjadi cantik tanpa memikirkan akibat daripada perbuatan tersebut. Hal ini adalah kerana pada masa kini, penampilan fizikal dianggap membawa kepada penerimaan individu dalam sesebuah kelompok sosial (Pop, 2016). Justeru kegagalan untuk menjadi cantik sebagaimana yang diharapkan dan diterima oleh sesetengah kelompok mengakibatkan tekanan dalam kalangan remaja sehingga memaksa diri sendiri untuk mengubah penampilan fizikal (McCabe & Ricciardelli, 2003). Ini dijelaskan oleh Philips et al. (1993), menyatakan bahawa terdapat 50 peratus individu dianggarkan mengalami kecelaruan dismorfik badan atau dikenali sebagai *body dysmorphic disorder* (BDD) telah mengambil langkah untuk menjalani pembedahan plastik. Hasil kajian Kim et al. (2014) membuktikan kebenaran Philips et al. (1993) yang menunjukkan 102 daripada 223 responden pelajar perempuan di universiti Korea pernah melakukan sekurang-kurangnya sekali pembedahan plastik kosmetik untuk kecantikan. Buli lisan atau sindir badan perlu diberikan perhatian serius terutamanya kesannya kepada remaja yang terdedah dengan pelbagai implikasi negatif (Farley & Holly, 2020). Justeru kajian ini dilakukan terhadap remaja kerana peringkat remaja merupakan suatu fasa mengenal diri, menghargai diri, memperkasa jati diri melalui penerimaan mereka terhadap pelbagai cabaran berbentuk fizikal, mental dan emosi khususnya yang melibatkan isu sindir badan ini.

Metodologi

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan reka bentuk kajian kes. Teknik yang digunakan untuk mendapatkan data melalui temu bual mendalam secara semi-struktur. Kajian kualitatif dilakukan bagi mendapatkan penjelasan 'makna' iaitu bagaimana individu dapat memberi makna untuk memahami kehidupan, dan penceritaan secara terperinci pengalaman dari dunia informan kajian (Merriam 2001, Creswell & Clark 2004, Creswell et al., 2007). Seramai enam orang informan dipilih menggunakan teknik persampelan bertujuan dan teknik bola salji. Verbatim temu bual informan dianalisis menggunakan teknik Analisis Tematik bagi menghasilkan tema-tema yang bersesuaian.

1. Lokasi Kajian

Kajian ini dijalankan di negeri Selangor. Ini adalah kerana negeri Selangor merupakan antara negeri yang mencatatkan bilangan kanak-kanak yang tinggi iaitu 1.8 juta orang (Jabatan Perangkaan Malaysia, 2019).

2. Persampelan

Kajian ini menggunakan teknik persampelan bertujuan (*purposive sampling*) dan bola salji (*snow ball*) berdasarkan kriteria berikut:

- Merupakan mangsa sindir badan
- Berumur antara 13 hingga 19 tahun
- Tinggal di negeri Selangor.

Seramai enam orang informan yang bersetuju untuk ditemu bual secara sukarela. Soalan temu bual di bina secara semi-struktur menggunakan soalan terbuka dan tertutup (Neutens & Robinson, 2002), dan dilakukan secara mendalam sehingga mencapai data tepu.

3. Protokol Temu bual

Soalan temu bual mendalam semi-struktur dalam kajian ini dilakukan bagi memandu pengkaji merancang sesi temu bual dengan sistematik dan memenuhi objektif kajian iaitu, meneroka pengalaman mangsa sindir badan.

Jadual 1. Protokol temu bual

Bahagian	Topik soalan	Soalan
A	Demografi mangsa sindir badan	Umur Jantina Agama Bangsa Taraf Pendidikan Pekerjaan ibu bapa
B	Meneroka pengalaman mangsa sindir badan	Apakah pemahaman anda tentang isu sindir badan? Bolehkah anda ceritakan tentang pengalaman pertama isu sindir badan (bagaimana sindir badan berlaku, tempat, siapa pengkritik dan apa yang dilakukan oleh pengkritik) Pernahkah apa yang dikatakan tentang penampilan fizikal anda mengubah persepsi anda? Pernahkah anda berkongsi pengalaman ini dengan sesiapa? Apakah reaksi /pendapat mereka tentang perkongsian anda?

Temu bual dibahagikan kepada dua bahagian utama iaitu bahagian A yang mengandungi soalan-soalan berkaitan dengan latar belakang dan demografi informan, manakala bahagian B memfokuskan soalan-soalan penerokaan kepada informan tentang pengalaman mereka menjadi mangsa sindir badan. Jadual 1 menjelaskannya secara ringkas. Temu bual bersama informan dijalankan secara bersemuka dan dalam talian yang menggunakan medium *Google Meet* sebanyak satu atau dua sesi antara 45 minit sehingga satu jam. Sebelum temu bual dirakam, pengkaji mendapatkan persetujuan daripada informan serta menjelaskan keperluan untuk merakamkan sesi temu bual. Temu bual dijalankan menggunakan Bahasa Melayu sebagai bahasa perantaraan utama.

4. Etika Penyelidikan

Persetujuan dan kerahsiaan merupakan antara elemen yang dititik beratkan semasa menjalankan kajian ini. Persetujuan telah diperolehi secara bertulis daripada informan sebelum kajian dijalankan. Bagi informan yang berusia kurang daripada 18 tahun, persetujuan daripada ibu bapa juga telah diperolehi sebelum kajian dijalankan. Untuk memastikan kerahsiaan dipatuhi, pengkaji merahsiakan nama mereka dengan menggunakan nama samaran di dalam artikel ini.

5. Analisis Data

Temu bual bersama informan telah ditranskrip dan dianalisis menggunakan analisis tematik (Clarke & Braun, 2012). Kebolehpercayaan dan kesahan data kajian menggunakan teknik persetujuan peserta kajian (*members checking*). Menurut Miles dan Huberman (1994), keadaan bias yang boleh mempengaruhi data dan mungkin akan terjadi. Kesilapan pemungutan data juga mungkin terjadi disebabkan oleh ketidakjelasan dan ketidakfahaman pengkaji tentang sesuatu situasi yang sebenar. Oleh itu, bagi mengatasi keadaan ini, teknik persetujuan peserta akan digunakan agar informan kajian turut dapat melihat dan membaca data yang diperolehi dengan tepat. Menurut Zanaton et. al. (2015), terdapat beberapa proses persetujuan peserta kajian dilakukan. Antaranya ialah membuat pengesahan transkripsi, pengesahan terhadap pemahaman dan pentafsiran yang dilakukan oleh pengkaji dan pengesahan terhadap beberapa kategori dan tema yang dibentuk oleh pengkaji.

Hasil Kajian dan Perbincangan

Demografi informan terdiri daripada enam orang informan yang berusia antara 13 sehingga 19 tahun. Informan dikenali sebagai 'Kelly' (informan pertama), 'Meena' (informan kedua), 'Melody' (informan

ketiga), 'Lily' (informan keempat), 'Nazir' (informan kelima) dan 'Shazrina' (informan keenam). Lima orang informan perempuan dan seorang informan lelaki terlibat dalam kajian ini. Jadual 2 menjelaskan informan yang terlibat dalam kajian ini.

Jadual 2. Latar belakang demografi informan

Nama Informan	Jantina (L/P)	Umur	Agama/Bangsa	Taraf Pendidikan
Kelly	P	17	Kristian/India	Tingkatan 5 (SPM)
Meena	P	16	Hindu/India	Tingkatan 4
Melody	P	18	Buddha/Cina	Tingkatan 6 (STPM)
Lily	P	18	Buddha/Cina	Tingkatan 6 (STPM)
Nazir	L	19	Islam/Melayu	Pelajar Universiti Swasta
Shazrina	P	19	Islam/Melayu	Pelajar Universiti Swasta

L= Lelaki P=Perempuan

Kelly

Kelly merupakan seorang pelajar tingkatan lima di sebuah sekolah menengah di Selangor dan kini sedang menjalani persediaan untuk menduduki Sijil Pelajaran Malaysia (SPM). Kelly merupakan anak pertama dan mempunyai seorang adik perempuan. Kelly merupakan seorang penganut agama Kristian dan berbangsa India. Ayah Kelly merupakan seorang pegawai eksekutif, manakala ibunya merupakan seorang suri rumah.

Meena

Meena merupakan seorang pelajar tingkatan empat di sebuah sekolah menengah di Selangor. Meena merupakan anak kedua daripada empat adik-beradik. Meena merupakan seorang penganut agama Kristian dan berbangsa India. Ayah Meena merupakan seorang guru di sekolah kerajaan, manakala ibunya merupakan seorang suri rumah.

Melody

Melody merupakan seorang pelajar tingkatan enam di sebuah sekolah menengah di Selangor dan kini sedang menjalani persediaan untuk menduduki Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM). Melody merupakan anak ketiga daripada 6 orang adik beradik. Melody merupakan seorang penganut agama Buddha dan berbangsa Cina. Ayah Melody merupakan seorang doctor, manakala ibunya merupakan seorang eksekutif di sebuah syarikat awam.

Lily

Lily merupakan seorang pelajar tingkatan enam di sebuah sekolah menengah di Selangor dan kini sedang menjalani persediaan untuk menduduki Sijil Tinggi Pelajaran Malaysia (STPM). Lily merupakan seorang penganut agama Buddha dan berbangsa Cina. Lily merupakan anak bongsu daripada tujuh orang adik beradik. Ayah Lily merupakan seorang pemandu lori, manakala ibunya merupakan seorang suri rumah.

Nazir

Nazir merupakan seorang pelajar tahun satu di sebuah universiti swasta di Selangor. Nazir merupakan anak bongsu dari lima beradik. Nazir mempunyai tiga orang abang dan seorang kakak. Nazir merupakan seorang penganut agama Islam dan berbangsa Melayu. Ayah Nazir merupakan seorang peguam, manakala ibunya merupakan seorang guru tadika.

Shazrina

Shazrina merupakan seorang pelajar tahun satu di sebuah universiti swasta di Selangor. Shazrina merupakan anak pertama dari dua beradik. Shazrina merupakan seorang penganut agama Islam dan berbangsa Melayu. Ayah Shazrina merupakan seorang eksekutif, manakala ibunya merupakan seorang guru.

1. Pengalaman Mangsa Sindir Badan dalam Kalangan Remaja

Berdasarkan hasil kajian yang diperoleh, pengkaji mendapati wujud beberapa unit yang bermakna. Menerusi unit yang bermakna ini, terhasil pula empat subtema yang akhirnya membawa kepada penghasilan dua tema utama: 1. Penerimaan diri yang pelbagai dan 2. Timbal balik dalam perhubungan.

Jadual 3. Subtema dan tema pengalaman mangsa sindir badan

Subtema	Tema
Persepsi diri yang negatif Ketidaksempurnaan yang sempurna	Penerimaan diri yang pelbagai
Orang yang signifikan tidak menghormati dirinya Dua sisi perhubungan di media sosial	Timbal-balik dalam perhubungan

Penerimaan diri yang pelbagai

Setiap informan mempunyai penerimaan tersendiri terhadap isu sindir badan. Penerimaan di sini bermaksud reaksi atau persepsi mangsa sindir badan terhadap pengalaman sindir badan. Menurut Molesy (2020), persepsi diri merujuk kepada pandangan diri individu. Beliau menjelaskan bahawa, persepsi diri seseorang boleh ditakrifkan oleh diri mereka melalui beberapa aspek termasuklah konsep sendiri (*self-concept*), efikasi sendiri (*self-efficacy*), harga diri (*self-esteem*), imej sendiri (*self-image*) dan nilai sendiri (*self-worth*).

Persepsi diri yang negatif

Menurut hasil kajian yang dijalankan, majoriti informan didapati mempunyai persepsi negatif terhadap diri sendiri. Hal ini berpunca daripada pengalaman lalu informan yang telah mengakibatkan harga diri yang rendah dan rasa benci terhadap diri sendiri. Menurut hasil temu bual bersama Kelly, persepsi negatif terhadap dirinya berpunca daripada sikap keluarganya yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain. Perkara ini telah membuatkan Kelly berasa dirinya tidak disayangi, disukai atau dihargai oleh orang lain. Menurut Kelly, dirinya tidak disayangi oleh keluarga dan diberikan layanan yang berbeza. Berdasarkan Firestone (2021), apabila seseorang individu mempunyai harga diri yang rendah, mereka akan cenderung untuk berasa tidak disayangi, janggal atau tidak cekap. Whelan et al., (2007) pula menyatakan apabila seseorang mempunyai harga diri yang rendah, mereka cenderung untuk melihat dirinya, masa depan dan dunia ini dalam kandungan atau perspektif yang negatif.

“Saya rasa tak penting. I hate myself and I know family pun tak sayang saya ...hmm yela nak kata sayang tu tak boleh percaya la. Dorang macam selalu compare saya dengan orang lain. For them... diorang okay dengan adik I tapi kalau I..hmm lain je cara dorang tu cakap.”

(Kelly)

Hal ini telah mencetuskan persepsi membenci terhadap dirinya sendiri. Apabila pengkaji mendalami pernyataan ini, dapat difahami bahawa sejak usia kecil keluarga Kelly mementingkan penampilan luaran atau kecantikan eksternal seperti mempunyai tubuh badan yang kurus, warna kulit yang cerah dan rambut yang panjang. Walaupun, dirinya telah mencapai keputusan yang cemerlang dalam pendidikan dan keputusan peperiksaannya, fokus kecantikan dari kaca mata keluarga Kelly tetap menjurus kepada penampilan luaran. Kelly menjelaskan bahawa dirinya mempunyai penampilan yang sedikit berbeza berbanding dengan adiknya yang dikatakan mempunyai kecantikan yang diingini oleh keluarga. Persepsi negatif yang tercetus dalam diri Kelly telah berpunca daripada pengalaman dan layanan keluarga terhadap dirinya. Seperti yang dinyatakan

oleh Harvey (2012), sebarang maklum balas daripada ibu bapa secara negatif seperti merendahkan anak-anak akan mempengaruhi persepsi dirinya dan secara langsung konsep sendiri yang dimiliki oleh mereka akan menjadi negatif dan melahirkan perasaan rendah diri (Harter 1999).

“Actually benda ni berlaku since kecil...bukan now je. I am the smart one dekat rumah. Hmm.. Saya selalu dapat A tau tapi saya tetap akan dilayan macam orang asing. Also sebab saya nampak macam lain compare to adik I ni...[Dia] fair cantik.”

(Kelly)

Bagi Kelly, dirinya tidak mencapai piawaiian kecantikan yang dipadukan oleh keluarga. Oleh itu, Kelly mempunyai persepsi negatif terhadap dirinya ataupun menurutnya “tiada makna” apabila pengkaji bertanya identiti dirinya. Menurut Kelly, dirinya bukan hodoh tetapi masih tidak cantik berbanding rakan-rakannya. Hal ini telah menyebabkan Kelly sebagai seorang remaja yang mempunyai estim diri yang rendah.

“Saya...not ugly.... tapi saya selalu compare dengan orang lain. Saya rasa macam..hmm kenapa dorang ada ni saya tak ada...saya rasa seriously insecure bila saya compare.”

(Kelly)

Bagi Meena, kulit cerah menggambarkan kecantikan dalam diri. Oleh hal yang demikian, seperti Kelly, dirinya juga sering membuat perbandingan dengan orang lain khususnya bagi mereka yang mempunyai warna kulit yang cerah. Menurutnya, persepsi negatif dalam diri ini, telah membuatkan dirinya untuk berasa rendah diri dan seterusnya menyindir badan sendiri (*self-body shame*). Menurut Fredrickson dan Roberts (1997), sindir badan merupakan suatu tindakan untuk menghina diri sendiri dan orang lain. Meena juga berasa dirinya tidak layak untuk berada dalam sesuatu tempat atau dalam kalangan individu lain. Antara faktor kepada persepsi negatif terhadap diri sendiri adalah sikap perbandingan. Pernyataan ini telah dipersetujui oleh Kaplan dan Stiles (2004), di mana pilihan seseorang untuk membandingkan dirinya dengan orang lain dapat dipengaruhi oleh sikap rendah diri.

“Lepas tu saya banyak compare diri sendiri juga. Saya compare tengok kawan saya yang fair tu saya auto compare rasa macam saya ni tak penting”

(Meena)

Bagi Melody pula, dirinya turut mempunyai persepsi diri yang negatif. Menurutnya, perkara ini sering membuatkan dirinya terasing atau terpinggir dalam kalangan keluarga dan rakan. Sama seperti kesemua informan di atas, Shazrina turut menyatakan bahawa dirinya sering membandingkan penampilannya dengan orang lain. Tingkah laku perbandingan ini telah membuatkan dirinya untuk menghakimi penampilan fizikal dengan semua orang. Menurut Shazrina, dirinya tidak cantik dan sering membuatkan perbandingan dengan orang lain khususnya individu yang lebih kurus dari dirinya.

“Sebab self-esteem saya ni memang down sebab body shaming ni...berubah juga la cara saya tengok and nilai diri saya macam low..”

(Melody)

“Ye memang pernah. Sudah tentu. Macam cara saya memakai pakaian, saya tidak dapat lihat gambar saya, saya nampak gemuk ke apa ke. Kalau baju berlipat pun bukan [disebabkan] lemak saya. Saya terfikir mesti orang ingatkan ia (baju berlipat) disebabkan lemak saya. Ini akan membuatkan mood saya out...dan benda tu

buat saya insecure about everything. Jadi saya benci diri saya and kalau saya wear something saya terus rasa diri I ni tak cantik..Saya ni tak sama macam orang kurus..."

(Shazrina)

Seterusnya, hasil analisis kajian mendapati dua daripada enam orang informan mempunyai konflik terhadap identiti diri. Menurutnya, kebanyakan masa secara sedar atau tidak sedar dirinya berasa tertekan untuk menjawab persoalan "siapakah diri", "apakah keunikan saya" atau "apakah nilai hidup saya". Bagi Kelly, dirinya sering keliru dan kurang yakin dengan pendirian dan personaliti yang dimiliki. Melody pula menjelaskan bahawa kekeliruan identiti ini terhasil apabila dirinya sering kaitkan personalitinya dengan kecantikan yang eksternal.

"Saya serious confuse..Badan saya nampak lain daripada lain. Itu sangat sangat susah la sebab saya tak faham dengan semua perkara yang berlaku dalam diri saya."

(Kelly)

"Saya tak ada identiti...mungkin sebab selalu semua fokus cantik luaran je..."

(Melody)

Berdasarkan kepada hasil kajian ini, majoriti informan menyatakan bahawa penerimaan mangsa terhadap isu sindir badan telah meningkatkan persepsi yang negatif terhadap diri sendiri. Antara aspek yang sering dikatakan oleh kesemua informan adalah nilai harga diri yang rendah, berasakan diri mereka tidak layak dan tidak mempunyai identiti diri. Menurut Hughes (2011), harga diri ditakrifkan sebagai nilai yang diletakkan kepada seseorang individu oleh dirinya sendiri. Molesy (2020) berpendapat individu yang mempunyai nilai diri yang rendah lebih cenderung untuk menjadi kecewa, teragak-agak untuk mencuba perkara baru dan sering mempunyai persepsi yang negatif terhadap diri sendiri. Bukan itu sahaja, persepsi negatif mangsa sindir badan turut mengakibatkan ketidakpuasan imej badan dalam kalangan informan. Menurut Hartmann (2019), penilaian kognitif negatif terhadap badan seseorang boleh menjadi ungkapan imej badan yang negatif. Berdasarkan Grogan (2016) pula, pemikiran dan perasaan negatif tentang tubuh badan seseorang boleh ditakrifkan sebagai ketidakpuasan badan. Hasil kajian menunjukkan, bahawa kebanyakan informan tidak mempunyai kepuasan dengan penampilan fizikal. Menurut Kelly, dirinya sering mempunyai keinginan untuk mempunyai tubuh badan yang kurus dan warna kulit yang cerah. Bagi Meena pula, dirinya sering membandingkan dirinya dengan orang lain khususnya kepada individu yang mempunyai warna kulit yang cerah seperti yang diinginkan. Bagi Melody, dirinya sering mempunyai keinginan untuk menjadi kurus pada masa yang singkat dan cepat.

"I tak suka actually body I..Nampak pelik (gelak). I selalu nak jadi fair dan thin sebab it is pretty."

(Kelly)

"For me white skin is ideal.... Saya tak ada tu so I terus compare with other especially yang ada fair skin."

(Meena)

"Right now saya jadi kurus okay. Tapi saya jenis pemalas sikit so I hope saya boleh weight down cepat...tapi memang bagi badan I tak cantik macam dulu."

(Melody)

Berdasarkan hasil kajian ini, dapat disimpulkan bahawa kebanyakan informan perempuan menyuarakan ketidakpuasan imej badan lebih banyak berbanding informan lelaki. Ketidakpuasan imej badan tidak boleh diambil dengan mudah. Menurut Sangheeta dan Hilwa (2020), lebih banyak wanita berbanding lelaki dilaporkan untuk mempunyai ketidakpuasan imej badan atau ketidakupayaan untuk menerima imej badan.

Ketidaksempurnaan yang sempurna

Selain itu, terdapat juga informan yang mempunyai penerimaan diri yang positif walaupun dirinya merupakan mangsa sindir badan. Menurutnya, apabila sindir badan berlaku, semestinya akan berasa sedih namun ia tidak berkekalan lama kerana dirinya sentiasa mempunyai tahap penerimaan yang tinggi. Menurut Nazir, dirinya berasa marah dan sedih namun tidak akan mengambil berat tentang penampilan diri atau penilaian orang lain kerana setiap manusia bukanlah sempurna dan dirinya juga mempunyai ketidaksempurnaan. Menurutnya, penerimaan diri tidaklah berlaku dengan mudah.

“Sebenarnya tak kisah macam mana penampilan seseorang dan apa saiz saya sebab semua manusia tak sempurna dan saya pun ada ketidaksempurnaan saya jadi saya tak kisah.. end of the day percayakan diri saya dan saya tahu nilai hidup saya. Kita mula soal diri kita kenapa kita ni tak good looking macam mereka. Tapi saya rasa lama kelamaan saya mudah terima dengan apa yang disempurnakan.”

(Nazir)

Lily juga menyatakan dirinya tiada masalah atau kekurangan seperti yang dinyatakan oleh orang lain. Walaupun orang lain melihat dirinya sebagai seorang yang “gemuk” tetapi bagi Lily dirinya tiada kekurangan. Keutamaan Lily di sini adalah persepsi dirinya dan bagi Lily penampilan fizikal dan berat badannya amat sesuai bagi umurnya jadi tiada alasan untuk mengubah diri. Lily juga menyatakan bahawa dirinya amat yakin dan tidak mempunyai keperluan untuk mematuhi piawai kecantikan yang tidak realistik tersebut. Oleh itu, penilaian orang lain terhadap dirinya tidak memberikan kesan kerana keutamaannya adalah penilaian diri sahaja.

“Saya nampak ok je. Biasa je mungkin bagi mereka saya nampak gemuk. Tapi saya tak nampak pun diri saya macam gemuk ke kekurangan ke. Ni saya punya badan so saya yang fikir apa yang baik atau tak baik untuk kesihatan saya. Kalau berat badan saya sesuai untuk umur ni then kenapa saya nak kurang badan? Walaupun berat badan saya macam tak banyak. Tapi mengikut umur.. Tapi apa yang saya ingatkan adalah memang saya confident dengan berat badan saya dan saya tak kisah kepada penampilan saya yang gemuk so saya tak kisah kepada percakapan orang lain.”

(Lily)

Berdasarkan analisis data, tema utama iaitu penerimaan diri yang pelbagai dapat dilihat melalui dua sub-tema dimana tiga orang informan (Kelly, Meena dan Shazrina) telah mempunyai persepsi negatif terhadap dirinya apabila mengalami pengalaman sindir badan. Mereka menyatakan bahawa tingkah laku perbandingan telah mencetuskan nilai harga yang rendah yang seterusnya melahirkan rasa benci terhadap diri sendiri. Persepsi negatif di sini dapat dikaitkan dengan konsep sendiri remaja yang rendah. Menurut Combs (1981), konsep sendiri sering dikaitkan dengan pengalaman peribadi individu.

Slavin (1997), menjelaskan bahawa konsep sendiri merupakan persepsi tentang diri sendiri di mana ini akan berkembang apabila seseorang individu itu sedar tentang dirinya. Menurutnya, jika persepsi itu positif maka akan terbentuk konsep sendiri yang positif dan begitulah sebaliknya. Bertepatan dengan pernyataan ini, terdapat dua informan (Lily dan Nazir) yang mempunyai tahap penerimaan yang positif yang melihat ketidaksempurnaan diri sebagai sesuatu yang sempurna walaupun pernah mempunyai pengalaman sindir badan. Berdasarkan Coopersmith (1967), konsep sendiri individu yang positif melambangkan harga diri, penerimaan diri dan mempunyai pandangan hidup yang baik manakala konsep hidup yang negatif akan mengakibatkan seseorang itu berasa rendah diri, pasif, bimbang dan cepat putus asa.

2. Timbal-balik dalam perhubungan

Melalui hasil analisis yang dilakukan tema kedua yang terhasil ialah timbal-balik dalam perhubungan. Berdasarkan hasil analisis kajian, dua subtema telah terbentuk: 1. Orang yang signifikan tidak menghormati dirinya dan, 2. Dua sisi perhubungan di media sosial.

Orang yang signifikan tidak menghormati dirinya

Hasil temu bual menjelaskan bahawa keluarga, adik beradik dan rakan sekolah merupakan orang yang signifikan yang memberi kesan buruk dalam konteks mangsa sindir badan. Majoriti informan dalam kajian ini telah menyatakan bahawa ibu bapa, adik beradik, rakan sekelas atau rakan sekolah merupakan antara pengkritik utama bagi isu sindir badan.

“Ia sangat ketara la dekat rumah dan dalam kalangan keluarga pun boleh katakan agak teruk juga dan dalam kalangan kawan-kawan dekat sekolah ya.”

(Kelly)

“Hmmm pretty much happens on the daily basis tapi teruknya berlaku dekat sekolah menengah dan dalam kalangan keluarga..”

(Meena)

“Mungkin kawan-kawan dan keluarga saya dah nampak perubahan dan dari situ sebenarnya mula komen negatif ni pada fizikal saya. So.. hmm.. Dekat mana kalau nak tahu satu insiden yang spesifik.”

(Melody)

“Saya.. hmmm menghadapi isu ini sindir badan ni pada tingkatan 2 di sekolah oleh rakan-rakan saya... hmm..dorang mengejak dan membuli saya kerana..ahhh.. kerana berat badan saya.”

(Lily)

Kesemua informan telah menyatakan dirinya pernah mengalami sindir badan dalam dua bentuk iaitu bentuk verbal dan bukan verbal oleh persekitaran sosialnya. Secara verbal sindir badan di sini ditafsirkan dengan penggunaan perkataan seperti “hodoh”, “tak cantik”, “papan”, “nampak macam gajah”, “dayang senandung”, pemberian layanan yang berbeza, menghakimi, penghinaan dan pengabaian sensitiviti mangsa sindir badan. Mengikut Coloroso (2007), buli verbal merupakan tingkah laku pemberian panggilan nama dan penghinaan terhadap penampilan seseorang yang menyakitkan perasaan individu tersebut. Menurut Kelly, sejak kecil ibu bapanya sering mengaitkan kecantikan luaran sebagai satu kepentingan yang harus dicapai oleh dirinya untuk menikmati kehidupan yang senang. Bagi Melody pula, kebanyakan komen negatif telah bermula dari usia yang kecil iaitu tentang penampilannya yang sangat kurus. Menurut Melody, ibunya pernah menyatakan bahawa jika penampilan fizikalnya tidak sempurna dan kurus maka ia akan memberi kesukaran kepada Melody untuk mendapatkan kawan dan menjalinkan hubungan dengan semua orang. Lily pula menyatakan bahawa, tingkah laku sindir badan di sekolah yang dicetuskan oleh rakan sekelasnya telah membuatkan dirinya untuk sentiasa membuat penilaian tentang apa yang akan difikirkan oleh orang lain terhadap dirinya.

“Tahap diorang ejek ni sampai.. hmm.. cara saya jalan, panggil nama macam bodoh, gemuk dan hodoh lepas tu ada sekali, ada yang panggil gajah.”“...Ibu bapa saya ni selalu pernah bagitahu dari kecil la...kalau someone ni cantik, dorang senang la nak dapat kerja atau hmmm....senang nak dapat kawan, senang semua benda..”

(Kelly)

“Sekolah menengah ni dia ada verbal dan non-verbal macam cara mereka lihat, gelak-gelak dekat belakang kita, buat macam tak kawan and so on..”

(Meena)

“Macam pada satu hari ni ada mak saya panggil saya gemuk...cakap saya pemalas dan kalau saya gemuk cam ni saya memang tak akan dapat kawan..hmmm..dia basically banyak berlaku masa saya kecil sebab masa kecil ni saya kurus so.. hmm.. adalah yang buat komen-komen yang bagitahu kurus..ada yang panggil saya papan.”

(Melody)

“Beberapa pelajar dari kelas saya dan pelajar lain la tengah gelak..was laughing at me..”

(Nazir)

“Biasalah kan kalau masa sekolah kita balik-balik dari asrama dan saya akan nampak gelap sikit sebab sunburn. So dorang akan panggil saya “Dayang Senandung”.”

(Shazrina)

Penyelidikan kajian yang dilakukan oleh Paxton et al. (2006), menjelaskan bahawa ibu bapa secara tidak langsung mempengaruhi bagaimana seseorang individu melihat diri sendiri. Beliau menjelaskan bahawa, ibu bapa yang sering menghina dan memperkecilkan anak-anaknya akan memberi kesan yang negatif terhadap kesejahteraan hidup anaknya. Kedua-dua ibu Kelly dan Melody telah menyatakan bahawa penampilan fizikal mereka akan menyukarkan mereka untuk mencari dan mempunyai perhubungan dengan orang lain. Perkara ini telah memberikan suatu persepsi dalam diri informan bahawa mereka hanya layak untuk mendapatkan kawan jika dirinya mencapai piawai kecantikan tersebut. Bukan itu sahaja, pengkaji juga mendapati bahawa kebanyakan pengalaman mangsa sindir badan telah bermula dari zaman kanak-kanak. Menurut Holsen et al. (2012), kasih sayang ibu bapa semestinya mempunyai impak positif yang berpanjangan terhadap imej badan anaknya. Pada masa yang sama, Ata et al. (2007), menyatakan bahawa kurang sokongan dan dorongan ibu bapa semestinya akan memberi kesan kepada ketidakpuasan imej badan remaja.

Pengaruh rakan turut boleh mempengaruhi kepercayaan dan penerimaan imej badan dalam kalangan remaja. Hal ini disokong oleh Michael et al. (2014) yang menyatakan bahawa pengaruh rakan sebaya sering dikaitkan dengan imej badan yang negatif. Apabila seseorang informan sering dibuli oleh rakannya, individu tersebut akan sentiasa mempunyai keperluan untuk memenuhi dan mencapai jangkauan orang lain. Berdasarkan pemerhatian pengkaji dalam temu bual ini, beberapa informan berasa lebih terbuka dan selesa untuk menceritakan tentang pengalaman sindir badan yang berlaku dalam keluarga namun tidak begitu ekspresif apabila diminta untuk menceritakan tentang pengalaman sindir badan di sekolah.

Dua sisi perhubungan di media sosial

Menurut Kelly dan Meena, media sosial merupakan suatu platform yang amat penting dan khususnya digunakan untuk meningkatkan kesedaran dan mempelajari tentang perkara yang baharu. Menurut Kelly, media sosial sememangnya telah membantu dirinya untuk mengetahui tentang fenomena sindir badan dengan lebih mendalam. Manakala Meena pula menyatakan bahawa dirinya berasa difahami dan didengari apabila seseorang selebriti atau artis turut berkongsi pengalaman sindir badan di media sosial.

“Social media dan mass media ni actually create awareness la sebab kalau tak memang semua tak akan cakap pasal body shaming ni. Jadi bagi saya its not harmful sangat la. Macam ada je critics tapi ada juga cakap atau bagi awareness la pasal ni.”

(Kelly)

“Buli ni.. Tapi kalau macam saya memang dulu taktahu pasal body shaming sekarang pun since dekat IG and celebrity ada banyak kes baru saya macam ohhhh ni body shaming and tahu.”

(Meena)

Walau bagaimanapun, Nazir dan Shazrina mempunyai pengalaman yang berbeza di mana pengaruh media sosial telah membuatkan dirinya berasa tertekan, terancam dan tidak selesa. Mengikut Nazir, imej-imej yang tidak realistik yang sering ditayangkan di media sosial telah meningkatkan ancaman dan tekanan bagi dirinya untuk mematuhi dan mencapai kecantikan yang tidak realistik tersebut. Bagi Shazrina pula, media sosial telah banyak mempengaruhi dirinya untuk membuat perbandingan dengan orang lain. Menurutnya, dirinya sering bimbang dan tertekan apabila dihina oleh kawan-kawannya tentang penampilan fizikal diri iaitu berat badannya di media sosial. Oleh itu, bagi Shazrina media sosial merupakan suatu pengaruh bahaya dan menakutkan.

“Saya macam pernah tengok image-image model dari media sosial dan rasa macam oh begini seorang lelaki kena wujud? Kalau bukan macam ni jadi saya tidak disukai ke? Sebab memang media sosial kadang-kadang portrayed benda yang terlalu artificial.”

(Nazir)

“Media sosial pun adalah salah satu masalah sebab saya ia memang banyak mempengaruhi la dengan masalah comparing saya juga. Serious saya takut dengan semua ni. Kawan saya selalu comment dekat story saya pasal berat tapi..Takut la social media ni diorang tak kisah perasaan orang. Lagilah tak tengok muka.”

(Shazrina)

Kajian oleh Jasmine et al. (2017) mendapati bahawa aplikasi media sosial seperti *Instagram* mempunyai perkaitan antara ketidakpuasan imej badan yang memberikan kesan negatif kepada imej badan. Kajian oleh Tiggemann dan Slater (2014), telah melaporkan bahawa penggunaan *facebook* telah mendorong remaja perempuan untuk mempunyai penghayatan yang tinggi bagi mempunyai penampilan ideal yang kurus. Menurutnya, penggunaan *facebook* telah mencetuskan tingkah laku pengawasan badan (*body surveillance*), objektifikasi diri (*self objection*) dan perbandingan penampilan (*appearance comparison*). Kajian lepas oleh Thompson dan Stice (2001), menentukan bahawa salah satu faktor yang paling berpengaruh terhadap ketidakpuasan imej badan adalah media. Mengikut Michael et al. (2014), imej badan seseorang remaja sering dikaitkan dengan harga diri yang secara langsung mempunyai perhubungan dengan pengaruh ibu bapa, rakan sebaya dan penggunaan internet. Dapatan kajian berkenaan dengan pengaruh media sosial tidak menawarkan penemuan yang konsisten kerana terdapat juga pengaruh media sosial yang positif dalam kehidupan informan. Sebagaimana yang telah dijelaskan, berdasarkan hasil analisis walaupun media sosial telah memberi kesan negatif kepada Nazir dan Shazrina, bagi Kelly dan Meena ia dilihat sebagai suatu platform yang positif dari aspek perkongsian dan kesedaran terhadap isu sindir badan. Hal ini turut disokong oleh Chae (2017), di mana penggunaan media sosial dapat dikaitkan dengan imej badan yang positif.

Kesimpulan

Hasil analisis kajian telah membantu pengkaji untuk meneroka lebih mendalam tentang pengalaman mangsa sindir badan dalam kalangan remaja. Pengalaman ini telah diperhalusi dengan merujuk kepada penerimaan mangsa terhadap isu sindir badan dan timbal-balik dalam perhubungan antara mangsa dan orang sekelilingnya serta melalui media sosial. Majoriti informan yang terlibat dalam kajian ini mempunyai perspektif yang negatif terhadap diri sendiri. Jangkaan dan tekanan persekitaran sosial telah mewujudkan tekanan dan meningkatkan kesan negatif terhadap mangsa sindir badan dari pelbagai aspek seperti emosi dan sosial. Tidak dapat menafikan bahawa semua pihak memainkan peranan yang sangat penting dalam membendung isu ini namun peranan yang dimiliki oleh ibu bapa dan pihak institusi pengajian adalah yang terbesar sekali. Oleh hal yang demikian, ibu bapa haruslah mempunyai pengetahuan tentang risiko-risiko sindir badan. Ibu bapa juga haruslah mempunyai tanggungjawab dalam memantau anak-anak dengan meneliti dan melihat kepada segala perbezaan yang berlaku dalam diri anak-anak sama ada dari segi kesihatan mental ataupun gaya hidup yang telah berubah akibat daripada gejala sindir badan. Dapatan kajian telah menunjukkan bahawa kebanyakan mangsa sindir badan telah dihina dan disindir oleh orang yang signifikan seperti ibu bapa, adik beradik dan rakan sekolah. Hal ini membuktikan bahawa fenomena sindir badan wujud dalam persekitaran sosial yang terhampir dengan mangsa itu sendiri. Timbal-balik dalam perhubungan yang tidak sihat ini menunjukkan orang yang signifikan gagal menunjukkan rasa hormat yang dimanifestasikan melalui sindir badan. Penilaian yang negatif ini bukan sahaja memberi kesan kepada aspek sosial seperti masalah komunikasi dan bersosialisasi tetapi juga dari aspek emosi di mana terdapat informan yang mempunyai keinginan untuk membunuh diri akibat daripada perasaan negatif dan kemurungan yang dirasakan.

Oleh hal yang demikian, kajian ini diharap dapat memberikan manfaat dan boleh digunakan sebagai panduan bagi semua institusi pengajian khususnya sekolah untuk lebih peka terhadap fenomena sindir badan. Kesejahteraan pelajar haruslah menjadi tanggungjawab semua pihak dan diambil secara serius walaupun pengkritik tersebut terdiri daripada ibu bapa, guru atau rakan sekolah sendiri. Kesedaran tentang fenomena isu sindir badan dan kesan isu ini kepada seseorang remaja haruslah dipertingkatkan agar semua pihak

mempunyai ilmu dan pengetahuan tentang sindir badan. Pihak institusi pengajian juga akan memperoleh manfaat daripada pelaksanaan pelbagai sistem sokongan formal dan program pencegahan sindir badan dan bentuk buli yang lain seperti siber buli, buli fizikal dan sebagainya di sekolah mahupun universiti. Oleh kerana peringkat umur remaja merupakan peringkat usia yang mencari identiti diri. Mangsa sindir badan terdedah kepada emosi negatif seperti tekanan, kebimbangan dan kemurungan dalam dirinya. Oleh itu, semua pihak haruslah bersikap prihatin dan bekerjasama dalam menangani permasalahan ini. Pihak sekolah khususnya boleh memfokuskan kepada kesejahteraan bio-psikososial remaja iaitu dengan bekerjasama dalam menangani permasalahan ini dengan penglibatan profesion menolong lain seperti ahli psikologi, pekerja sosial, kaunselor dan ahli terapi untuk menyediakan suatu pencegahan dan kesedaran yang holistik dan optimum dalam menghadapi pelbagai masalah dari segi buli, ketidakpuasan imej badan dan segala permasalahan yang berkaitan dengan isu sindir badan.

Penghargaan: Perakuan dan Penghargaan: Artikel ini adalah daripada penyelidikan Latihan ilmiah bagi mendapatkan Ijazah Sarjanamuda Sains Sosial (Kerja Sosial). Penulis ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada pihak Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, Universiti Kebangsaan Malaysia atas sokongan dalam penyelidikan ini.

Penyataan persetujuan termaklum: Penyelidikan ini telah mendapat persetujuan termaklum daripada semua informan yang terlibat sesi temubual dijalankan.

Konflik Berkepentingan: Pengkaji dengan ini menyatakan tiada konflik berkepentingan di dalam artikel ini.

Rujukan

- Akta Komunikasi & Multimedia (Pindaan). (2004). Kuala Lumpur: Percetakan Nasional Berhad.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 9(3).
- Ata, R.N., Ludden, A. B. & Lally, M. M. (2007). The effects of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 36,1024–1037.
- Baharuddin, E. N. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019: Psikologi Sosial di Era Revolusi Industri 4.0* (pp. 66-73). Malang: Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Braun, V. & Clarke, V. (2012). Thematic analysis in Cooper. In H., Camic, P.M. Long, D.L. Panter, A.T., Rindskopf, Sher, K.J.(Eds.). *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp.57 -71). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/13620-004>
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370-376.
- Clay, D., Vignoles, V., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *J Res Adolesc*, 15, 451-477.
- Coloroso B. (2007). *Memutus rantai kekerasan anak dari prasekolah hingga SMU*. Terjemahan Santi Indra Astuti. Serambi Ilmu Semesta.
- Combs, A. W. (1981). Some observations on self-concept research and theory. In Lynch, M. D., Norem-Hebeisen, A. A. & Gergen, K. J. (Pnyt.). *Self-concept: Advances in theory and research*. Ballinger Publishing Company.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. Freeman.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2004). *Principles of qualitative research: Designing a qualitative study*. University of Nebraska.

- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L., & Morales, A. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 236–264. <https://doi.org/10.1177/0011000006287390>
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Rodrigues, T. (2015). Being bullied and feeling ashamed Implications for eating psychopathology and depression in adolescent girls. *Journal of Adolescence*, 44, 259-268.
- Fajariani Fauzia & L. Ratri Rahmiaji. (2018). Memahami pengalaman sendiri badan pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248.
- Farley, H. R. (2020). Assessing mental health in vulnerable adolescents. *Nursing*, 50(10), 48-53. <https://doi.org/10.1097/01.nurse.0000697168.39814.93>
- Firestone, R. W. (2021). The enemy within. *Journal of Humanistic Psychology*. <https://doi.org/10.1177/00221678211025354>
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. *from adolescent health and nutrition survey*. Kementerian Kesihatan Malaysia.
- Gam, R.T., Singh, S.K., Manar, M., Kar, S.K. & Gupta, A. (2020). Body shaming among school-going adolescents: Prevalence and predictors. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 7(4), 1324–1328. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men and children* (3rd ed.). Routledge.
- Harvey, S.M. (2012). Childhood psychological maltreatment and perception of self, others and relationships. A phenomenological exploration. *Journal of Aggression Maltreatment and Trauma*, 21(3), 237 -255.
- Holsen, I, Jones D. C. & Birkeland, M.S. (2012). Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9, 201–208.
- Hughes, A. (2011). *The relationships between self related perceptions, motivation, aspirations and achievements in academic setting* [PhD Thesis]. Staffordshire University.
- Iksan, Z., Hamjah, S.H., Tengku Puji, T.I.Z., & Saper, M.N. (2015). Kualiti ilmu berasaskan kesahan dan kebolehpercayaan data dalam penyebaran ilmu islam: Perbincangkan berasaskan kajian kualitatif. *Jurnal Hadhari*, 8(1), 13-30.
- Jabatan Perangkaan Malaysia. (2019). *Laporan tahunan*. Jabatan Perangkaan Malaysia.
- Jasmine, F., Willburger, B. K., & Vartanian, L.R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing Mediation Pathways. *New Media & Society* 20 (4), 1380–95. <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>
- Kanun Keseksaan. (2022). *Petaling Jaya*: International Law Book Services.
- Kementerian Pendidikan Malaysia. (2016). *Koleksi brif isu dasar pendidikan*. Kementerian Pendidikan Malaysia.
- Kesihatan & Morbidity Kebangsaan (National Health and Morbidity Survey) (NHMS). (2017). *Key findings*
- Khor, G. L., Zalilah, M. S., Phan, Y. Y., Ang, M., Maznah, B. & Norimah, A.K. (2009). Perception of body image among Malaysia male and female adolescents. *Singapore Med J*, 2009, 50(23), 3030-311.
- Kim, Y.A., Cho, C., & Hayng-In. (2014). Factors affecting plastic surgery addiction among undergraduate women. *Journal of Digital Convergence*, 12(12), 621-631.
- McCabe, M.P. & Ricciardelli, L.A. (2003). Body image and strategies to lose weight and increase muscle among boys and girls. *Health Psychol*, 22, 39-46.
- Md Shah, M., Mahzan, S., Nurr Sadikan, S., Shahudin, M., & Johari, N. (2021). Polemik 'body shaming' di Malaysia: Suatu analisis awal. *International Journal of Social Science Research*, 3(1), 67-74.
- Merriam, S. B. (2001). *Qualitative research and case study applications in education*. Jossey-Bass.
- Michael, S.L., Wentzel, K., Elliott, M.N., Dittus, P.J., Kanouse, D.E., Wallander, J.L., Pasch, K.E., Franzini, L., Taylor, W.C., Qureshi, T., Franklin, F.A. & Schuster, M.A. (2014). Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *J Youth Adolesc*, 43(1), 15–29. <https://doi.org/10.1007%2Fs10964-012-9899-8>
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis* (2nd ed.). Sage.

- Molesy, N.A. (2020). A review of self perceptions on life goals achievements implications on self development. *International Journal of Trend in Scientific Research and Development (IJTSRD)*, 4(4), 174-185.
- Morea, A & Calvete, E. (2022). Understanding the perpetuation of cyberbullying victimization in adolescents: The role of executive functions. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, 50, 1299–1311. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00926-0>
- Moussavi, S., Chatterji, S., Verdes, E., Tandon, A., Patel, V., & Ustun, B. (2007). Depression, chronic diseases, and decrements in health: Results from the world health surveys. *Lancet*, 370, 851-858. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(07\)61415-9](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(07)61415-9)
- Moya-Garófano, A., Torres-Marín, J., & Carretero-Dios, H. (2019). Beyond the big five: The fear of being laughed at as a predictor of body shame and appearance control beliefs. *Personality and Individual Differences*, 138, 219–224.
- Neutens, J.J. & Robinson, L. (2002). *Research techniques for the health sciences*. Benjamin Cummings.
- Phelan, S.M., Burgess, D.J., Yeazel, M.W., Hellerstedt, W.L Griffin, J.M & Van Ryn, M. (2015). Impact of weight bias and stigma on quality of care and outcomes for patients with obesity. *Obesity Reviews*, 16(4), 319-326.
- Philips, K. A. McElroy, S. L. Keck, J.R. Hudson & J.L. (1993). Body dysmorphic disorder: 30 case of imagined ugliness. *American Journal of Psychiatry*, 150, 302-8.
- Pop, C. (2016). Self Esteem and body image perception in sample of university students. *Eurasian Journal Research*, 64, 31-44.
- Rozmi Ismail. (2013). *Metodologi Penyelidikan: Teori dan praktis*. Penerbit Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Sangheeta, R.C. & Hilwa, A. (2020). Peranan ketidakpuasan imej badan, kemurungan dan indeks jisim badan kecelaruan gaya pemakanan dalam kalangan wanita berkahwin dan tidak berkahwin di Malaysia. *Jurnal Wacana Sarjana*, 4(4), 1-10.
- Sheraya Sazena, Avya Mathur, Samiksha Jain. (2020). Body shaming, emotional expressivity, and life orientation among young adults. *JETIR*, 7(9), 487-493.
- Slavin, R.E. (1997). *Educational psychology: Theory and practice* (5th ed.). Allyn & Bacon.
- Stang, S. (2018). Body horror as fatness and monstrosity in video games. *Conference: Digital Games Research Association (DiGRA)* July, 2018.
- Strauss, A. & Corbin, J. (1998). *Basic of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Sage Publications.
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin ideal internalization mounting evidence for a new risk factor for body image disturbance and eating pathology. *Current Direction in Psychological Science*, 10, 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Tomiyama, A., Ahlstrom, B., & Mann, T. (2013). Long-term effects of dieting: Is weight loss related to health? *Social and Personality Psychology Compass*, 7(12), 861–877. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/spc3.12076>
- Trisna Sugianti. (2019). The influence of sindir badan towards FISIP Airlangga University students behaviour pattern. *Indonesian Journal of Social Sciences*, 11(2), 16-24.
- Uzogara, E., Lee, H., Abdou, C., Jackson, J. (2014). A comparison of skin tone discrimination among African American men: 1995 and 2003. *Psychology of Men & Masculinity*, 15. 201-202. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0033479>
- Vargas, E. (2015). *Body shaming: What is it & why do we do it?* <https://www.waldeneatingdisorders.com>
- Whelan, A., Haywood, P., & Galloway, S. (2007). Low self-esteem: Group cognitive behaviour therapy. *British Journal of Learning Disabilities*, 35(2), 125-130.