

Artikel

Hubungan antara Penghargaan Imej Badan, Kesejahteraan Psikologi dan Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan dalam Kalangan Pelajar Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM)
(*The Relationship Between Body Image, Psychological Well-being, and Eating Disordered Behaviour among The National University of Malaysia's Students*)

Danial Fikhry Che Rosli & Chong Sheau Tsuey*

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

*Pengarang Koresponden: stchong@ukm.edu.my

Diserah: 03 Februari 2024

Diterima: 25 Julai 2024

Abstrak: Perkembangan media sosial dan internet telah mengubah definisi kecantikan, mewujudkan tekanan untuk menjadi cantik dan menyebabkan peningkatan isu tingkah laku kecelaruhan pemakanan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan *binge eating disorder*. Kajian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara tahap penghargaan imej badan, kesejahteraan psikologi dengan tingkah laku kecelaruhan pemakanan dalam kalangan mahasiswa Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). Kajian kuantitatif yang menggunakan kaedah survei ini mengadaptasikan pensampelan kebarangkalian rawak mudah bagi memperoleh 388 orang mahasiswa UKM yang terdiri daripada 127 mahasiswa lelaki dan 261 mahasiswa perempuan. Instrumen yang digunakan termasuk Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) untuk mengukur penghargaan imej badan, Psychological Well-being Scale (PWBS) untuk mengukur kesejahteraan psikologi dan Eating Disorder Examination Questionnaire 6.0 (EDE-Q 6.0) untuk mengukur tingkah laku kecelaruhan pemakanan. Hasil kajian mendapati penghargaan imej badan dan kesejahteraan psikologi mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan tingkah laku kecelaruhan pemakanan. Sehubungan itu, kajian ini penting bagi institusi pendidikan dan pihak Kerajaan kerana ia menyediakan dapatan empirikal mengenai masalah imej badan dalam kalangan mahasiswa. Penemuan ini boleh digunakan untuk membangunkan intervensi bagi meningkatkan penerimaan imej badan dan mengurangkan tingkah laku kecelaruhan pemakanan. Selain itu, pihak-pihak berkepentingan seperti perkhidmatan kaunseling universiti dan pembuat dasar boleh menggunakan hasil kajian ini untuk melaksanakan program dan dasar yang lebih berkesan dalam menyokong kesihatan mental dan kesejahteraan mahasiswa.

Kata kunci: Penghargaan imej badan; kesejahteraan psikologi; tingkah laku kecelaruhan pemakanan; mahasiswa; penerimaan diri

Abstract: The development of social media and the internet has redefined beauty standards, creating pressure to conform and leading to an increase in eating disorder behaviours such as anorexia nervosa, bulimia nervosa and binge eating disorder. This study aims to examine the relationship between body appreciation, psychological well-being and eating disorder behaviours among students at Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM). This quantitative study employs a survey method with simple random probability sampling to obtain 388 UKM students, consisting of 127 male and 261 female students. The Body Appreciation Scale-2 (BAS-2) was used to measure the level of body image appreciation, the Psychological Well-being Scale (PWBS) was used to measure psychological well-being and the Eating Disorder Examination Questionnaire 6.0 (EDE-Q 6.0) was used to measure eating disorder behaviours. The results show that body image appreciation as well

as psychological well-being had a significant negative relationship with eating disorder behaviour. Overall, this study is important for educational institutions and policymakers as it provides empirical findings on body image issues among students. These findings can be used to develop interventions to enhance positive body image acceptance and reduce eating disorder behaviours. Furthermore, stakeholders such as university counselling services and policymakers can utilize these study results to implement more effective programs and policies that support student mental health and well-being.

Keywords: Body image appreciation; psychological well-being; behavioural eating disorders; university students; self-acceptance

Pengenalan

Tahap penggunaan media sosial yang berlebihan dalam kalangan pelajar pada masa ini, boleh menjurus kepada kesan negatif, terutama apabila mereka sering terdedah kepada tekanan sosial di sekitar mereka (Baceviciene et al., 2020). Penggunaan media sosial tidak salah, namun ia menjadi suatu permasalahan apabila media sosial ini mula menjadi medium penyebaran ideologi dan fahaman yang mampu merosakkan persepsi masyarakat berkenaan dengan sesuatu perkara (Gan & Yeoh, 2017). Dalam konteks kajian, media sosial boleh mempengaruhi takrifan masyarakat berkenaan dengan sesebuah standard kecantikan seseorang dalam sesebuah komuniti sosial masyarakat, yang seterusnya mewujudkan sebuah tekanan sosial kepada seseorang untuk memenuhi segala standard kecantikan yang telah ditetapkan (Nurul et al., 2020).

Menurut Del Campo (2002), standard kecantikan tersebut adalah hasil daripada perkembangan media massa seperti filem, televisyen, majalah kecantikan dan lain-lain yang akhirnya mengembangkan lagi konsep kecantikan ke dalam sesebuah masyarakat. Setiap masyarakat mempunyai definisi dan standard kecantikan yang berbeza dan khusus kepada budaya dan latar belakang masyarakat tersebut. Misalnya, bagi negara-negara di Asia, menurut Yip et al. (2019), masyarakat di Asia sangat obses dengan produk kecantikan yang menjanjikan penggunaanya untuk menjadi putih, tidak berjerawat dan kurus. Mereka juga gemar untuk mendapatkan muka yang berhidung mancung, berdagu tajam agar kelihatan seperti orang kulit putih.

Keadaan ini juga dapat dinilai berdasarkan kepada perkembangan yang pesat dalam industri pembedahan plastik di negara-negara Asia seperti di Korea Selatan, Taiwan dan China. Majoriti daripada individu yang melakukan pembedahan plastik akan memberikan gambar-gambar bintang Hollywood sebagai rujukan kepada pakar bedah mereka, kerana mereka mahu untuk kelihatan sama seperti itu. Keadaan inilah yang akan mewujudkan isu ketidakpuasan imej badan seseorang apabila mereka tidak dapat untuk mengetahui sama ada mereka mempunyai imej badan yang dapat diterima masyarakat ataupun tidak. Sekaligus, akan memaksa mereka untuk turut ragu-ragu dan tidak yakin dengan imej badan mereka dan akhirnya menyebabkan mereka berasa kurang puas hati dengan imej badan mereka. Hal ini menimbulkan persoalan iaitu adakah seseorang itu akan masih dapat mencapai tahap kesejahteraan psikologi yang baik sekiranya mereka merasakan bahawa imej badan mereka itu belum cukup sempurna di mata orang lain?

Kajian Baceviciene & Jankauskiene (2020) mendedahkan bahawa, apabila seseorang itu berjaya mendapat kesejahteraan psikologi yang tinggi dan baik, ia secara tidak langsung menjadikannya lebih berkeyakinan tinggi, tidak mudah menyerah kalah, lebih kompeten dan percaya kepada diri sendiri dalam melakukan apa-apa jua perkara. Tret-tret inilah yang akan membantu mereka untuk mencapai kejayaan dalam hidup mereka dengan lebih mudah. Hal ini berbeza pula dengan mereka yang gagal mencapai tahap kesejahteraan psikologi yang baik. Mereka akan berasa takut, kurang yakin pada diri sendiri, tidak mahu mengambil risiko dan tidak mahu untuk mencabar diri sendiri untuk melakukan perkara yang lebih baik. Keadaan ini berkait rapat dengan tret mereka yang tidak mampu untuk mempercayai diri mereka sendiri akibat daripada tidak mempunyai tahap kesejahteraan psikologi yang baik.

Maka, kajian ini penting kerana ia bertujuan untuk merungkai isu dan faktor yang menyebabkan kepada kekurangan tahap kesejahteraan psikologi seseorang dalam aspek menilai tahap kepuasan imej badan mereka. Keadaan ini bertambah buruk dengan perkembangan media sosial dan internet pada hari ini, apabila pengaruh sosial ini dapat diperluas dengan lebih cepat dan merebak kepada semua lapisan masyarakat. Menurut kajian Kholmogorova et al. (2018), majoriti daripada kanak-kanak dan remaja pada masa ini banyak

menghabiskan masa mereka di internet. Salah satu daripada kesan buruk penggunaan internet yang berlebihan adalah ia boleh menjadi medium penyebaran maklumat yang berbahaya kepada kesihatan mental mereka. Realitinya, mereka sangat terdedah dengan risiko terpengaruh dengan segala tekanan dan jangkauan sosial yang diletakkan oleh masyarakat di alam maya.

Keadaan ini sangat berbahaya, kerana dalam kajian yang sama, mereka menunjukkan bahawa disebabkan oleh tekanan sosial yang dialami oleh kanak-kanak dan remaja ini, mereka dipaksa untuk sentiasa cantik, sentiasa kurus dan tidak boleh menjadi gemuk langsung. Keadaan ini akhirnya menyebabkan mereka mendapati bahawa kanak-kanak dan remaja ini mengalami masalah pemakanan apabila terjebak dengan penyakit anorexia nervosa dan bulimia nervosa. Hal ini kerana, kanak-kanak tersebut merasakan bahawa menjadi seorang yang “kurus” itu adalah cantik dan kanak-kanak tersebut mendefinisikan keadaan cantik adalah apabila mereka menjadi kurus yang sehinggakan tulang badan mereka tertonjol jelas pada badan mereka (Kholmogorova et al., 2018).

Rumusannya, media sosial menjadi medium yang berbahaya dalam menyebarkan pengaruh negatif kepada pelajar berkenaan dengan tekanan sosial untuk menjadi cantik, kurus dan kelihatan ideal. Tekanan sosial ini memaksa pelajar untuk berusaha mencapai standard kecantikan tersebut sehingga menyebabkan kepada pelbagai masalah kecelaruan pemakanan seperti bulimia nervosa, anoreksia nervosa dan sebagainya. Keadaan ini menimbulkan persoalan sama ada pelajar yang tidak berasa puas dengan imej badan mereka, adakah mereka juga akan berada pada tahap yang rendah dalam tahap kesejahteraan psikologi mereka dan adakah mereka akan mempunyai kecenderungan untuk terlibat dalam tingkah laku kecelaruan pemakanan? Oleh itu, untuk menjawab segala persoalan yang telah dinyatakan, terdapat beberapa objektif di dalam kajian ini iaitu i) untuk mengenal pasti hubungan signifikan antara penghargaan imej badan dengan kesejahteraan psikologi; ii) untuk mengenal pasti hubungan signifikan antara penghargaan imej badan dengan tingkah laku kecelaruan pemakanan; dan iii) untuk mengenal pasti hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologi dengan tingkah laku kecelaruan pemakanan. Manakala, hipotesis bagi kajian ini pula adalah i) terdapat hubungan signifikan antara penghargaan imej badan dengan kesejahteraan psikologi; ii) terdapat hubungan signifikan antara penghargaan imej badan dengan tingkah laku kecelaruan pemakanan; dan iii) terdapat hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologi dengan tingkah laku kecelaruan pemakanan.

Tinjauan Literatur

Sebuah kajian telah dilakukan oleh Baceviciene & Jankauskiene (2020) yang bertujuan untuk mengkaji perhubungan antara kerisauan imej badan, kecelaruan pemakanan, gaya hidup sihat dan domain-domain kualiti hidup. Hasil daripada kajian ini mendapati bahawa kerisauan imej badan lebih jelas dalam kalangan perempuan berbanding lelaki yang mana mereka lebih puas dengan bahagian badan mereka. Kaum lelaki juga mendapat skor yang tinggi dalam aspek domain fizikal dalam kualiti hidup manakala perempuan mendapat skor yang tinggi dalam aspek domain sosial dalam kualiti hidup. Tambahan pula, kajian ini juga berjaya membuktikan bahawa aspek positif imej badan berkait rapat dengan peningkatan kualiti hidup, terutamanya dalam kalangan perempuan. Dalam kalangan perempuan, majoriti daripada aspek imej badan positif mereka adalah dikaitkan dengan aspek psikologi dan fizikal domain kualiti hidup. Manakala bagi golongan lelaki, terdapat banyak perhubungan yang signifikan dan positif di antara aspek imej badan dan kualiti hidup, namun begitu dorongan terhadap maskuliniti dan kerisauan berat berlebihan menurunkan tahap kualiti hidup mereka. Hal ini dapat menerangkan bagaimana pelajar yang mempunyai kepuasan imej badan yang tinggi akan melaporkan tekanan yang lebih rendah daripada domain sosial untuk mencapai imej badan yang dipuja oleh orang lain secara sosial, dan oleh itu ia akan menjadikan kualiti hidup pelajar tersebut lebih positif.

Seiring dengan dapatan kajian Swami et al. (2018), mereka juga mendapati bahawa berat badan seseorang individu mempunyai hubungan yang signifikan dengan kualiti hidup mereka secara fizikal dan juga secara psikologikal tanpa mengira gender. Kajian tersebut bertujuan untuk mengkaji perhubungan antara imej badan positif dengan emosi dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan orang dewasa British. Sebanyak 1148 orang responden yang terdiri daripada 716 orang perempuan dan 432 orang lelaki. Secara rangkumannya, hasil daripada kajian tersebut mendapati bahawa terdapatnya perhubungan signifikan yang positif di antara penghargaan imej badan dengan kesejahteraan psikologi. Penghargaan imej badan secara konsisten muncul

sebagai peramal terkuat bagi ketiga-tiga indeks kesejahteraan psikologi dengan menggunakan dapatan kaedah regresi berganda.

Keputusan ini adalah konsisten dengan kajian-kajian yang lain seperti kajian Pop (2016) yang menunjukkan bahawa penghargaan imej badan mempunyai perhubungan positif yang signifikan dengan indeks kesejahteraan psikologi seperti kesan positif, keyakinan, kepuasan hidup dan kebahagiaan subjektif. Selain itu, dalam kajian Irving (1990), beliau mendapati bahawa kecenderungan seseorang untuk mendapat penyakit bulimia adalah apabila mereka berada dalam tekanan yang tinggi untuk menguruskan badan. Maknanya, semakin berkurang tahap kepuasan imej badan, maka semakin meningkat kecenderungan seseorang itu untuk menghidap penyakit bulimia. Kebanyakan daripada kajian ini menunjukkan bahawa terdapatnya perhubungan antara penghargaan imej badan yang rendah yang seterusnya menyebabkan kepada tingkah laku kecelaruan pemakanan (Nurul et al., 2020; Baceviciene & Jankauskiene, 2020; Jung-Hwan & Sharron, 2007; Carrard et al., 2020).

Kajian yang berikutnya adalah kajian Nurul et al. (2020) yang melakukan kajian berkenaan hubungan antara penggunaan media sosial, kerisauan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dalam kalangan awal dewasa. Kajian ini melibatkan 510 responden yang terdiri daripada pelajar universiti awam di Selangor, Malaysia. Mereka mendapati bahawa penggunaan media sosial mempunyai hubungan signifikan dengan kebimbangan terhadap imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan. Sebaliknya, kajian Nor & Hilwa (2023) menunjukkan tiada hubungan signifikan antara media sosial dan ketidakpuasan imej badan serta tingkah laku kecelaruan pemakanan. Perbezaan ini mungkin disebabkan oleh perbezaan dalam saiz sampel dan populasi kajian. Kajian ini menggunakan statistik populasi pelajar wanita universiti di Selangor pada tahun 2020 dan menetapkan saiz sampel sebanyak 384 responden, tetapi hanya memperoleh 172 responden. Kekurangan bilangan responden ini boleh menjadi faktor yang mempengaruhi dapatan kajian tersebut. Bukan itu sahaja, dapatan daripada kajian Neevia et al. (2023) mendapati bahawa remaja yang mengalami ejekan tubuh (body shaming) akan menghadapi kesan negatif terhadap kesejahteraan mental dan emosi mereka. Mereka berisiko untuk mengalami tahap penghargaan diri yang rendah, kebimbangan dan kemurungan. Pengalaman ejekan tubuh juga boleh menyebabkan kepada pengasingan sosial dan kesukaran dalam membentuk hubungan yang sihat dengan orang lain.

Kajian yang berikutnya adalah kajian yang dijalankan oleh Troncone et al. (2020) yang bertujuan untuk mengkaji perhubungan antara masalah imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dalam kalangan remaja yang menghidap penyakit diabetes dan dalam kalangan remaja yang sihat di negara Itali. Hasil dapatan kajian mendapati bahawa remaja yang mempunyai diabetes lebih banyak masalah dalam simptom kecelaruan pemakanan berbanding dengan remaja yang sihat. Seterusnya, dalam kajian Shankar-Krishnan et al. (2020), mereka mendapati bahawa secara keseluruhannya, tahap kesejahteraan psikologi individu yang rendah akan menyebabkan kepada kecenderungan yang lebih dalam kalangan peserta untuk menjadi lebih kurus. Keadaan kurus tersebut akan dicapai dengan mereka akan makan makanan yang kurang berkhasiat dan tidak berzat bagi mengurangkan pengambilan kalori dalam pemakanan mereka. Hal ini bermakna, mereka mahu untuk kelihatan kurus dan cantik bukan disebabkan untuk menjadi sihat, namun untuk memuaskan kesejahteraan psikologi mereka walaupun tindakan mereka tersebut sebenarnya akan memudaratkan kesihatan mereka dalam jangka masa yang panjang.

Kajian seterusnya adalah kajian yang dilakukan oleh Gan & Yeoh (2017) yang mengkaji hubungan antara status berat badan, kesejahteraan psikologi dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dengan pemakanan intuitif dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia. Seramai 333 orang responden yang terdiri daripada 71 orang pelajar lelaki dan 263 orang pelajar perempuan yang direkrut sebagai subjek kajian ini. Dapatan hasil kajian ini mendapati bahawa tingkah laku kecelaruan pemakanan mempunyai hubungan signifikan yang negatif dengan pemakanan intuitif. Hasil daripada kajian ini juga mendapati bahawa mereka yang menghargai imej badan mereka akan kurang menunjukkan simptomologi kecelaruan pemakanan dan akan lebih cenderung untuk terlibat dalam tingkah laku pemakanan intuitif. Kajian ini juga menyatakan bahawa di Malaysia, golongan pelajar perempuan dilaporkan adalah mempunyai kurang berat badan berbanding lelaki yang mempunyai berat yang berlebihan.

4. Jurang Kajian

Terdapat beberapa kekurangan atau jurang kajian yang mahu ditambah baik oleh pengkaji dalam kajian ini. Antaranya ialah pengkhususan terhadap pelajar lelaki yang kurang jelas diberikan sebelum ini dalam kajian-kajian lepas (Gan & Yeoh, 2017; Carrard et al., 2020). Walaupun kajian-kajian ini kebanyakan hanya memfokuskan terhadap demografi perempuan sahaja, namun menurut kajian Gan & Yeoh (2017), lelaki lebih tidak berpuas hati dengan imej badan mereka dalam aspek berat badan berbanding dengan golongan perempuan kerana kebanyakan lelaki berkemahuan untuk menjadi lebih berat dan bertubuh sasa. Buktinya, kajian Mohamad & Mohd Nor (2024) mendapati bahawa golongan belia lelaki Melayu akan terpengaruh dengan imej 'sado'. Hal ini akan mempengaruhi tingkah laku mereka untuk menonjolkan identiti maskuliniti mereka. Hal ini juga membuktikan bahawa aspek jantina juga memainkan peranan yang penting berkenaan dengan tahap kepuasan imej badan seseorang. Selain itu, jumlah kajian yang serupa yang dilakukan dalam aspek budaya rakyat Malaysia adalah amat terhad. Kebanyakan kajian-kajian lepas pula berteraskan kepada kajian di negara barat yang mempunyai budaya dan penerimaan kecantikan yang berbeza dengan negara kita (Yip et al., 2019).

Metodologi

1. Reka bentuk Kajian

Reka bentuk kajian ini adalah bersifat kuantitatif. Kajian kuantitatif adalah pendekatan terhadap kajian empiris untuk mengumpulkan, menganalisis dan menampilkan data dalam bentuk numerik daripada naratif. Menurut kajian-kajian lepas yang dilakukan oleh Nurul et al. (2020) serta Siti & Roseliza (2021), menunjukkan bahawa kajian kuantitatif dilakukan untuk memberikan bukti dan statistik yang tepat bagi menyokong hipotesis kajian. Kaedah pengumpulan data pula adalah kaedah tinjauan soal selidik atau survei. Kaedah ini dilihat lebih relevan untuk digunakan bagi memperoleh maklumat maklumat bagi menerangkan objektif kajian. Setiap soalan dalam survei ini adalah untuk menilai hubungan antara tingkah laku kecelaruan pemakanan, kesejahteraan psikologi dan penghargaan imej badan.

2. Pensampelan Kajian

Bilangan sampel dibuat berdasarkan jadual penentuan saiz sampel oleh Krejcie dan Morgan (1970). Pengkaji mengenal pasti populasi mahasiswa UKM iaitu seramai 30,774 orang berdasarkan data statistik yang diambil daripada Statistik Pendidikan Tinggi 2021 (Kementerian Pendidikan Tinggi Malaysia, 2021). Berdasarkan kepada jadual penentuan saiz sampel tersebut, bilangan sampel dalam kajian yang diperlukan adalah seramai 379 orang. Pemilihan sampel bagi kajian ini adalah melalui kaedah pensampelan kebarangkalian iaitu pensampelan rawak mudah. Kajian ini hanya tertumpu kepada mahasiswa UKM yang berusia dalam lingkungan 18-35 tahun sahaja. Penjana nombor rawak digunakan untuk memilih subjek kajian. Maka, sebanyak 388 pelajar yang terdiri daripada 127 orang lelaki dan 261 orang perempuan telah direkrut untuk menjadi responden kajian ini. Pengkaji memilih golongan mahasiswa UKM kerana mereka berada pada usia yang mementingkan kecantikan dan merupakan golongan pelajar yang seringkali menggunakan media sosial.

3. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam kajian sebenar, pengkaji menggunakan metod pensampelan kebarangkalian rawak mudah dengan menggunakan penjana nombor rawak di internet. Nombor tersebut kemudiannya digunakan untuk mewakili nombor matrik mahasiswa UKM untuk dijadikan sebagai subjek kajian. Setelah itu, sebuah borang soal selidik kajian di-e-melkan kepada mereka. Langkah ini diulang sehinggalah pengkaji memperoleh sebanyak 400 nombor rawak. Pemilihan 400 nombor ini dilakukan untuk mengatasi penurunan kadar responden dan meningkatkan ketepatan serta kebolehpercayaan hasil kajian kerana lebih banyak sampel dapat membantu mengurangkan margin kesilapan (Yang et al., 2024; Schafer & Graham, 2002). Di akhir langkah ini, seramai 388 orang responden telah berjaya direkrut sebagai subjek kajian. Hal ini kerana mereka bersetuju untuk menyertai kajian dan menjawab borang soal selidik. Langkah ini dilihat lebih relevan untuk dilakukan kerana ketika kajian ini dijalankan, pembelajaran dan pengajaran di UKM masih lagi berlaku dalam talian dan sukar untuk pengkaji berurusan dengan subjek kajian secara terus dan fizikal. Ia juga dilihat lebih adil dan tertabur secara lebih rata kepada semua mahasiswa UKM. Responden mendapat borang soal selidik tersebut melalui

e-mel siswa mereka dan mereka menjawab borang soal selidik tersebut dalam jangka masa 20 minit. Selepas tempoh 3 minggu, pengkaji menganalisis kesemua data daripada borang soal selidik tersebut dengan menggunakan perisian Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi ke-25.

4. Instrumen Kajian

Pengkaji telah menggunakan tiga instrumen dalam borang soal selidik ini iaitu *Body Appreciation Scale-2*, *Ryff Psychological Well-Being Scale* dan *Eating Disorder Examination Questionnaire 6.0* (EDE-Q 6.0).

Body Appreciation Scale-2

Instrumen ini diwujudkan adalah untuk mengkaji 3 komponen utama dalam kesejahteraan psikologi iaitu tahap seseorang menerima keadaan tubuh badannya tanpa mengira saiz atau mengharapkan kepada kesempurnaan, penghormatan terhadap diri sendiri dengan mempamerkan penjagaan diri yang sihat tanpa melakukan apa-apa kerosakan kepada badan sendiri, serta mewujudkan perlindungan kepada stereotaip kecantikan standard yang dipamerkan oleh media (Baceviciene & Jankauskiene, 2020). BAS-2 mempunyai 10 item dengan setiap item menggunakan skala likert 5 point yang merangkumi daripada lingkungan 1= Tidak pernah, kepada 5= Selalu. Total skor min daripada BAS-2 adalah dengan menilai purata bagi 10 item tersebut akan memperlihatkan kepada kemungkinan markah antara 1-5 dengan markah yang lebih tinggi akan menunjukkan tahap kepuasan imej badan yang lebih baik.

Ryff Psychological Well-Being Scale

Skala kesejahteraan psikologi dibangunkan oleh Carol Ryff (1995) untuk mengkaji psikologi positif secara multidimensional. Terdapat enam dimensi bagi kesejahteraan psikologi, iaitu autonomi, penguasaan terhadap persekitaran, perkembangan peribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Alat ujian yang digunakan dalam kajian ini mempunyai 18 item, di mana setiap dimensi mempunyai 3 item. Alat ujian ini menggunakan skala Likert tujuh mata. Berkenaan dengan instrumen kajian, instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scales (PWB) sangat popular digunakan sebagai alat ujian untuk mengukur tahap kesejahteraan psikologi responden (Lee et al., 2014; Swami et al., 2017; Yazdani et al., 2018).

Eating Disorder Examination Questionnaire 6.0 (EDE-Q 6.0)

Instrumen ini mempunyai 28 item yang mana ia akan menghasilkan dua jenis data. Item ke-13 sehingga item ke-18 akan menghasilkan bentuk data pertama yang menilai kekerapan tingkah laku berdasarkan hari dan episod tingkah laku kecelaruan pemakanan manakala bentuk data kedua diukur melalui item pertama sehingga item ke-12 dan item ke-19 sehingga item ke-28 untuk mengukur tahap keterukan psikopatologi kecelaruan pemakanan. Maka dalam kajian ini, pengkaji hanya akan memfokuskan kepada bentuk data yang kedua dan hanya akan menggunakan sejumlah 22 item dalam instrumen ini. Ia menggunakan 7-poin skala likert dengan skor 0 sehingga 6. Pengkaji menggunakan instrumen ini kerana nilai kebolehpercayaannya yang tinggi apabila digunakan kepada subjek kajian pelajar Malaysia (Nasehah & Jamilah, 2019).

5. Kebolehpercayaan_Alat_Ujian

Secara asasnya, setiap pemboleh ubah dalam kajian ini mempunyai kebolehpercayaan yang tinggi. Nilai Alfa Cronbach bagi penghargaan imej badan ialah 0.93 dan nilai Alfa Cronbach bagi kesejahteraan psikologi adalah 0.82 manakala nilai Alfa Cronbach bagi tingkah laku kecelaruan pemakanan ialah 0.96.

Jadual 1. Nilai Alfa Cronbach bagi setiap pemboleh ubah kajian

Pemboleh ubah	Bilangan Item	Nilai Alfa Cronbach
Penghargaan Imej Badan	10	0.93
Kesejahteraan psikologi	18	0.82
Tingkah laku Kecelaruan Pemakanan	22	0.96

6. Analisis Data

Data daripada hasil dapatan kajian ini adalah data kuantitatif dan ia merupakan data yang diperoleh melalui trumen soal selidik yang diberikan kepada responden. Data tersebut kemudiannya dianalisis menggunakan perisian *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versi ke-25. Analisis deskriptif dan analisis inferensi digunakan bagi menguji hipotesis kajian yang telah ditetapkan (Stapor, 2020). Analisis deskriptif merupakan statistik yang digunakan bagi menganalisis data dengan mentafsirkan data tersebut dalam bentuk skala nominal seperti peratusan dan kekerapan. Analisis inferensi pula akan melibatkan kepada korelasi pearson yang akan digunakan dalam kajian ini.

Dapatan Kajian

1. Profil Demografi

Jadual 2 menunjukkan profil demografi responden dalam penyelidikan ini.

Jadual 2. Profil demografi responden

Kategori		Bilangan	Peratus (%)
Jantina	Lelaki	127	32.7
	Perempuan	261	67.3
Umur	18-20	28	7.2
	21-23	271	69.8
	24-26	77	19.8
	27-29	8	2.1
	30-35	4	1.0
Kaum	Melayu	273	70.4
	Cina	64	16.5
	India	34	8.8
	Lain-lain	17	4.4
Tahun Pengajian	1	71	18.3
	2	61	15.7
	3	201	51.8
	4	55	14.2
Penggunaan Media Sosial Harian	Tiada langsung	3	.8
	Kurang daripada sejam	10	2.6
	1-2 jam sehari	44	11.3
	3-5 jam sehari	162	41.8
	6-8 jam sehari	111	28.6
	Lebih 8 jam sehari	58	14.9

Berdasarkan kepada Jadual 2 profil demografi responden, majoriti responden adalah perempuan, iaitu seramai 261 orang (67.3%), manakala lelaki pula adalah seramai 127 orang (32.7%). Kekerapan umur responden dalam penyelidikan yang tertinggi adalah tergolong dalam lingkungan umur 21 hingga 23 tahun iaitu seramai 271 orang (69.8%). Seterusnya, majoriti responden adalah berkaum Melayu, iaitu sebanyak 273 orang (70.4%). Selain itu, kekerapan responden tahun pengajian yang tertinggi adalah Tahun 3 dengan kekerapan sebanyak 201 orang responden (51.8%). Akhir sekali, kekerapan penggunaan media sosial harian dalam kalangan responden yang paling kerap adalah selama 3 sehingga 5 jam sehari iaitu seramai 162 orang responden (41.8%).

2. Hubungan antara Penghargaan Imej Badan dengan Kesejahteraan Psikologi

Merujuk Jadual 3, analisis ujian korelasi Pearson menunjukkan bahawa terdapatnya perhubungan signifikan yang sederhana positif antara penghargaan imej badan dengan kesejahteraan psikologi, ($r=0.694$, $p \leq 0.000$). Dengan itu, apabila skor tahap penghargaan imej badan meningkat, maka skor tahap kesejahteraan psikologi juga akan meningkat. Hal ini bermaksud, semakin tinggi tahap penghargaan imej badan, maka semakin tinggi jugalah tahap kesejahteraan psikologi yang dialami responden. Justeru, hipotesis alternatif yang dijana untuk objektif pertama iaitu penghargaan imej badan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologi dalam kalangan mahasiswa UKM diterima.

Jadual 3. Keputusan korelasi bagi penghargaan imej badan dengan kesejahteraan psikologi

Kesejahteraan Psikologi		
Pemboleh ubah	r	sig.
Penghargaan Imej Badan	0.694**	0.000
$p \leq 0.00$		

3. Hubungan antara Penghargaan Imej Badan dengan Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan

Merujuk Jadual 4, analisis ujian korelasi Pearson menunjukkan bahawa terdapatnya perhubungan signifikan yang sederhana negatif antara penghargaan imej badan dengan tingkah laku kecelaruhan pemakanan, ($r=-0.514$, $p \leq 0.000$). Dengan itu, apabila skor tahap penghargaan imej badan meningkat, maka skor tahap tingkah laku kecelaruhan pemakanan pula akan menurun. Hal ini bermaksud, semakin tinggi tahap penghargaan imej badan, maka semakin rendah tingkah laku kecelaruhan pemakanan yang dialami oleh para responden kajian. Justeru, hipotesis alternatif yang dijana untuk objektif kedua iaitu penghargaan imej badan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkah laku kecelaruhan pemakanan dalam kalangan mahasiswa UKM diterima.

Jadual 4. Keputusan korelasi bagi penghargaan imej badan dengan tingkah laku kecelaruhan pemakanan

Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan		
Pemboleh ubah	r	sig.
Penghargaan Imej Badan	-0.514**	0.000
$p \leq 0.00$		

4. Hubungan antara Kesejahteraan Psikologi dengan Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan

Merujuk Jadual 5, analisis ujian korelasi Pearson menunjukkan bahawa terdapatnya perhubungan signifikan yang sederhana negatif antara kesejahteraan psikologi dengan tingkah laku kecelaruhan pemakanan, ($r=-0.448$, $p \leq 0.000$). Dengan itu, apabila skor tahap kesejahteraan psikologi meningkat, maka skor tahap tingkah laku kecelaruhan pemakanan pula akan menurun. Hal ini bermaksud, semakin tinggi tahap kesejahteraan psikologi, maka semakin rendah tahap tingkah laku kecelaruhan pemakanan yang dialami oleh para responden kajian. Justeru, hipotesis alternatif yang dijana untuk objektif ketiga iaitu kesejahteraan psikologi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkah laku kecelaruhan pemakanan dalam kalangan mahasiswa UKM diterima.

Jadual 5. Keputusan korelasi bagi kesejahteraan psikologi dengan tingkah laku kecelaruhan pemakanan

Tingkah Laku Kecelaruhan Pemakanan		
Pemboleh ubah	r	sig.
Kesejahteraan Psikologi	-0.448	0.000
$p \leq 0.00$		

Perbincangan

Dapatan kajian secara keseluruhannya mendapati bahawa penghargaan imej badan dan kesejahteraan psikologi mempunyai hubungan negatif yang signifikan dengan tingkah laku kecelaruhan pemakanan. Hal ini bermakna, tahap penghargaan imej badan yang baik, akan meningkatkan kesejahteraan psikologi pelajar dan menurunkan kecenderungan diri mereka untuk melakukan tingkah laku kecelaruhan pemakanan.

Berdasarkan kepada hasil dapatan kajian daripada objektif pertama, pengkaji mendapati bahawa berlakunya hubungan signifikan yang sederhana positif antara penghargaan imej badan dengan kesejahteraan psikologi. Hal ini bermakna, semakin tinggi tahap penghargaan imej badan seseorang pelajar, maka semakin tinggi jugalah tahap kesejahteraan psikologi yang dialami olehnya. Dapatan kajian ini selari dengan dapatan kajian Baceviciene et al. (2020) yang mendapati bahawa aspek positif imej badan berkait rapat dengan peningkatan kualiti hidup. Kepuasan terhadap bahagian badan mempunyai hubungan signifikan dengan kualiti hidup dan pelajar yang mempunyai kepuasan imej badan yang tinggi melaporkan tekanan yang lebih rendah daripada masyarakat sekitar. Hal ini menjadikan kualiti hidup mereka lebih positif. Sebaliknya, pelajar dengan kepuasan imej rendah berasa tertekan untuk menjadi cantik, lantas menjejaskan kualiti hidup mereka. Selain itu, kajian-kajian lain seperti Pop (2016) serta Dalley & Vidal (2013) juga menyokong dapatan ini. Dapatan kajian mereka menunjukkan bahawa tahap penghargaan imej badan mempunyai perhubungan positif signifikan dengan indeks kesejahteraan psikologi seperti kesan positif, keyakinan diri, kepuasan hidup dan kebahagiaan subjektif. Perkara ini menekankan kepentingan penghargaan imej badan untuk menggalakkan kesejahteraan psikologi yang baik.

Seterusnya, hasil dapatan kajian bagi objektif kedua pula menunjukkan bahawa terdapatnya perhubungan signifikan yang sederhana negatif antara penghargaan imej badan dengan tingkah laku kecelaruan pemakanan. Hal ini bermaksud, semakin tinggi tahap penghargaan imej badan seseorang pelajar, maka semakin rendah tingkah laku kecelaruan pemakanan yang dialami oleh pelajar itu. Penemuan ini diperkukuh dengan hasil kajian Kristjánsdóttir et al. (2019) yang mendapati bahawa wujud perhubungan signifikan positif antara keseimbangan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dalam kalangan atlet. Kajian lain juga seperti kajian Nurul et al. (2020) mendapati keseimbangan imej badan mempunyai hubungan signifikan positif sederhana dengan risiko kecelaruan pemakanan, disebabkan tekanan untuk memenuhi tuntutan kecantikan sosial dari media sosial. Mereka membandingkan diri mereka dengan orang lain lalu berasa kurang bernilai disebabkan oleh imej badan mereka. Maka mereka berusaha untuk menjadi kurus, cantik dan memiliki tubuh ramping dengan menggunakan jalan pintas seperti melakukan tingkah laku kecelaruan pemakanan, walaupun menyedari risiko kesihatan.

Akhir sekali, hasil dapatan kajian bagi objektif ketiga pula mendapati bahawa terdapatnya perhubungan signifikan yang sederhana negatif antara kesejahteraan psikologi dengan tingkah laku kecelaruan pemakanan. Hal ini menunjukkan bahawa semakin tinggi tahap kesejahteraan psikologi seseorang pelajar, maka semakin rendah tahap tingkah laku kecelaruan pemakanan yang dialami oleh pelajar tersebut. Dapatan ini selari dengan kajian Shankar-Krishnan et al. (2020) yang mendapati bahawa tahap kesejahteraan psikologi yang rendah akan menyebabkan individu cenderung untuk menjadi lebih kurus. Mereka cenderung untuk makan makanan kurang berkhasiat bagi mengurangkan pengambilan kalori. Mereka mahu kelihatan kurus dan cantik untuk memuaskan kesejahteraan psikologi, walaupun tindakan ini memudaratkan kesihatan jangka panjang. Kajian Góngora (2014) mendapati kesejahteraan psikologi yang baik dapat menjadi pelindung individu daripada tingkah laku kecelaruan pemakanan. Menurut Teori Kesejahteraan Psikologi Ryff (1989), individu dengan penerimaan diri rendah sentiasa cemburu dengan orang lain dan memandang rendah kualiti diri sendiri, termasuk imej badan diri mereka sendiri. Hal ini menunjukkan bahawa kesejahteraan psikologi yang rendah berkait rapat dengan pembentukan tingkah laku kecelaruan pemakanan dalam kalangan pelajar.

Dapatan daripada kajian ini menyarankan keperluan pembangunan program intervensi untuk meningkatkan penerimaan diri dalam kalangan pelajar. Program intervensi seperti "Program Cintai Badan Kita" yang diperkenalkan seawal peringkat sekolah dapat berfungsi untuk mengajar pelajar untuk menghargai diri mereka sendiri dengan lebih baik, dengan harapan dapat mencegah masalah tingkah laku kecelaruan pemakanan.

Kesimpulan

Penyelidikan ini menunjukkan bahawa penghargaan imej badan yang positif berkait rapat dengan kesejahteraan psikologi yang tinggi, serta kualiti hidup yang lebih baik dalam kalangan pelajar. Dapatan ini menunjukkan kepentingan aspek penghargaan imej badan dalam merangka strategi intervensi untuk mengurangkan tingkah laku kecelaruan pemakanan dan meningkatkan kualiti hidup masyarakat.

Namun begitu, kajian ini juga mempunyai beberapa limitasi. Antaranya adalah alat ujian yang berbentuk *self report* yang boleh menyebabkan responden tidak memberikan jawapan yang sepenuhnya jujur dan tepat. Selain itu, kajian juga terpaksa dilakukan dalam talian disebabkan oleh penularan wabak COVID-19 pada ketika itu. Maka, pengkaji berharap agar untuk kajian akan datang, kaedah persampelan secara rawak dikekalkan untuk meningkatkan kesahan dan kebolehpercayaan kajian. Pengkaji juga ingin mencadangkan agar kajian yang serupa dijalankan kepada mahasiswa di seluruh universiti di Malaysia untuk mendapatkan data yang lebih menyeluruh. Akhir sekali, pengkaji berharap agar borang soal selidik disediakan dalam versi dwibahasa agar membantu responden untuk memahami soalan yang diberikan dengan lebih baik.

Penghargaan: Kami ingin mengucapkan ribuan terima kasih kepada semua subjek kajian yang telah terlibat dalam menjayakan kajian ini. Ucapan terima kasih juga ingin disampaikan kepada pihak Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia (PsiTra) dan Fakulti Sains Sosial dan Kemanusiaan, UKM yang telah banyak membantu memudahkan urusan penyelidikan ini.

Kenyataan Izin Termaklum: Persetujuan termaklum telah diperolehi daripada semua responden kajian ini.

Konflik kepentingan: Pengarang mengisytiharkan tiada konflik kepentingan dalam penghasilan artikel ini.

Rujukan

- Baceviciene, M., Jankauskiene, R., & Balciuniene, V. (2020). The role of body image, disordered eating and lifestyle on the quality of life in Lithuanian university students. *International Journal of Environmental Research Public Health*, 17(5), 1593. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051593>
- Baceviciene, M., & Jankauskiene, R. (2020). Associations between body appreciation and disordered eating in a large sample of adolescents. *Nutrients*, 12(3), 752. <https://doi.org/10.3390/nu12030752>
- Carrard, I., Rothen, S., & Rodgers, R. F. (2020). Body image and disordered eating in older women: A tripartite sociocultural model. *Eating Behaviours*, 38, 101412. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101412>
- Dalley, S. E., & Vidal, J. (2013). Optimism and positive body image in women: The mediating role of the feared fat self. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 465–468. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.006>
- Del Campo, A. F. (2002). Beauty: Who sets the standards? *Aesthetic Surgery Journal*, 22(3), 267–268. <https://doi.org/10.1067/maj.2002.124917>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Gan, W. Y., & Yeoh, W. C. (2017). Associations between body weight status, psychological well-being, and disordered eating with intuitive eating among Malaysian undergraduate university students. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(2), 1–11. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0095>
- Góngora, V. C. (2014). Satisfaction with life, well-being, and meaning in life as protective factors of eating disorder symptoms and body dissatisfaction in adolescents. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 22(5), 435–449. <https://doi.org/10.1080/10640266.2014.931765>
- Irving, L. M. (1990). Mirror images: Effects of the standard of beauty on the self- and body-esteem of women exhibiting varying levels of bulimic symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230–242. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.2.230>
- Kementerian Pendidikan Tinggi Malaysia. (2021). *Statistik Pendidikan Tinggi 2021*. Putrajaya: Kementerian Pendidikan Tinggi Malaysia.
- Kholmogorova, A., Tarhanova, P., & Shalygina, O. (2018). Standards of physical beauty and mental health in children and young people in the era of the information revolution. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(1), 87–98. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1394007>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>

- Kristjánsdóttir, H., Sigurðardóttir, P., Jónsdóttir, S., Þorsteinsdóttir, G., & Saavedra, J. (2019). Body image concern and eating disorder symptoms among elite Icelandic athletes. *International Journal of Environmental Research Public Health*, *16*(15), 2728. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152728>
- Mohamad Fauzi Sukimi & Mohd Nasaruddin Mohd Nor. (2024). Identiti maskuliniti: Konsumsi sebagai manifestasi mimpi imej 'sado' dalam kalangan belia Melayu. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, *21*(2). <https://doi.org/10.17576/ebangi.2024.2102.21>
- Nasehah Mohd Taib, Jamilah Abdul Khaiyom, H., & Fauzaman, J. (2021). Psychometric properties of the adapted Malay Eating Disorder Examination-Questionnaire 6.0 (EDE-Q 6.0) among university students in Malaysia. *Eating Behaviours*, *42*, 101533. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101533>
- Neevia Johnson, Nor Jana Saim, Norulhuda Sarnon@Kusenin, Nurul Husna Mansor, & Khairul Hamimah Mohammad Jodi. (2023). Penerokaan pengalaman mangsa sindir badan dalam kalangan remaja di Selangor. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, *20*(1). <https://doi.org/10.17576/ebangi.2023.2001.35>
- Nicoli, M. G., & Junior, R. D. (2011). Binge eating disorder and body image perception among university students. *Eating Behaviours*, *12*(4), 284–288. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2011.07.004>
- Nor Aisyah Noorazman & Hilwa Abdullah @ Mohd Nor. (2023). Pengaruh media sosial terhadap perubahan tingkah laku kecelaruan pemakanan dan imej badan sebelum dan sewaktu penularan wabak Covid-19 terhadap pelajar wanita pengajian tinggi di Selangor. *e-Bangi: Journal of Social Sciences & Humanities*, *20*(1), 246-259. <https://doi.org/10.17576/ebangi.2023.2001.20>
- Nurul Atiqah Noor Azizi, Haikal Anuar Adnan, Najwa Afiqa Roshazad, Suzana Mohd. Hoesni, and Mohd Syazwan Zainal. (2020). Penggunaan media sosial, kebimbangan imej badan dan tingkah laku kecelaruan pemakanan dalam kalangan awal dewasa. *Jurnal Psikologi Malaysia*, *34*(4), 59–71.
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian Journal of Research*, *64*, 31–44. <https://doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Schafer, J. L., & Graham, J. W. (2002). Missing data: Our view of the state of the art. *Psychological Methods*, *7*(2), 147–177. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.2.147>
- Shankar-Krishnan, N., Deu, A. F., & Sánchez-Carracedo, D. (2020). Associations between food insecurity and psychological well-being, body image, disordered eating and dietary habits: Evidence from Spanish adolescents. *Child Indicators Research*, *14*, 163–183. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09751-7>
- Siti Anisah Muhamad Johan, Ab Rahman Roseliza Murni. 2021. Pengaruh Imej Badan dan Penghargaan Kendiri ke atas Kebimbangan Sosial dalam Kalangan Mahasiswa di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*. *35*(1):36-52.
- Stapor, K. (2020). Descriptive and inferential statistics. *In Introduction to probabilistic and statistical methods with examples in R* (Vol. 176, pp. 45-80). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-45799-0_2
- Swami, V., Weis, L., Barron, D., & Furnham, A. (2018). Positive body image is positively associated with hedonic (emotional) and eudaimonic (psychological and social) well-being in British adults. *Journal of Social Psychology*, *158*(5), 541–552. <https://doi.org/10.1080/00224545.2017.1392278>
- Troncone, A., Cascella, C., Chianese, A., Zanfardino, A., Piscopo, A., Borriello, A., Casaburo, F., Del Giudice, E. M., & Iafusco, D. (2020). Body image problems and disordered eating behaviours in Italian adolescents with and without type 1 diabetes: An examination with a gender-specific body image measure. *Frontiers in Psychology*, *11*, 556520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.556520>
- Yang, C., Fridgerirsson, E. A., Kors, J. A., & et al. (2024). Impact of random oversampling and random undersampling on the performance of prediction models developed using observational health data. *Journal of Big Data*, *11*(7). <https://doi.org/10.1186/s40537-023-00857-7>

- Yazdani, N., Hosseini, S. V., Amini, M., Sobhani, Z., Sharif, F., & Khazraei, H. (2018). Relationship between body image and psychological well-being in patients with morbid obesity. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(2), 175–184.
- Yip, J., Ainsworth, S., & Hugh, Miles. (2019). Beyond whiteness: Perspectives on the rise of the Pan-Asian beauty ideal. In S. T. J. Kung (Ed.), *Race in the Marketplace: Crossing Critical Boundaries*, 73–86. https://doi.org/10.1007/978-3-030-11711-5_5