

SKRIPSI

***DAMPAK BODY SHAMING* TERHADAP KONSEP
DIRI PEREMPUAN MUDA DI LINGKUNGAN KERJA
SPORTA JAWARA INDONESIA KOTA PONTIANAK**



Program Studi Sosiologi

Oleh:

LEVICA

NIM. E1041211082

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

SKRIPSI

***DAMPAK BODY SHAMING* TERHADAP KONSEP DIRI
PEREMPUAN MUDA DI LINGKUNGAN KERJA SPORTA
JAWARA INDONESIA KOTA PONTIANAK**



Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana

PROGRAM STUDI SOSIOLOGI

Oleh:

Levica

NIM. E1041211082

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

HALAMAN PENGESAHAN

**DAMPAK *BODY SHAMING* TERHADAP KONSEP DIRI PEREMPUAN
MUDA DI LINGKUNGAN KERJA SPORTA JAWARA INDONESIA
KOTA PONTIANAK**

Tanggung Jawab Yuridis Pada:

Levica
NIM. E1041211082

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Utama



Dra. Hj. Syarmiati, M.Si.

NIP. 196611221996032001

Tanggal: 10 Juni 2025

Dosen Pembimbing Pendamping



Dr. Indah Listyaningrum, S.Sos., M.Si.

NIP. 198304302005012001

Tanggal: 12 Juni 2025

HALAMAN PENGESAHAN
DAMPAK *BODY SHAMING* TERHADAP KONSEP DIRI PEREMPUAN
MUDA DI LINGKUNGAN KERJA SPORTA JAWARA INDONESIA
KOTA PONTIANAK

Oleh:

Levica

NIM. E1041211082

Dipertahankan di : Pontianak
Pada Hari/Tanggal : Kamis, 15 Mei 2025
Waktu : 10.00 WIB
Tempat : Ruang Sidang S1

Tim Penguji

Ketua



Dra. Hj. Syarmiati, M.Si

NIP.1966 1122 1996 03 2001

Sekretaris



Dr. Indah Listyaningrum, S.Sos., M.Si

NIP. 1983 0430 2005 01 2001

Penguji Utama



Prof. Dr. Hj. Fatmawati, M.Si

NIP. 1960 0407 1990 03 2001

Penguji Pendamping



Desca Thea Purnama, S.Sos., M. Sos

NIP. 1992 1207 2019 03 2021

Disahkan Oleh:

Dekan FISIP Untan



Dr. Herlan, S.Sos, M.Si

NIP. 197205212006041001

ABSTRAK

Body shaming merupakan suatu tindakan mengomentari keadaan fisik seseorang baik itu tentang tubuh, wajah maupun lainnya dengan disebarkan sebuah candaan. Disini peneliti meneliti tentang tindakan *body shaming* dengan judul “Dampak *Body shaming* terhadap Konsep Diri Perempuan Muda di Lingkungan Kerja Sporta Jawa Indonesia Kota Pontianak”. Peneliti ini menganalisis tentang pengalaman perempuan muda yang terkena *body shaming*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode pengumpulan datanya melalui observasi dan wawancara. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui dampak *body shaming* terhadap konsep diri perempuan muda di lingkungan kerja Sporta Jawa Indonesia Kota Pontianak. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teori Interaksionisme Simbolik dari George Herbert Mead dan Herbert Blumer yang menekankan pada konsep *mind, self, dan society*. Dimana teori ini menjelaskan bahwa perempuan muda rentan terkena *body shaming* di lingkungan kerja yang mempengaruhi cara seseorang berpikir, melihat diri sendiri, dan berinteraksi dalam masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* di lingkungan kerja menyebabkan perempuan muda mengalami tekanan psikologis, penurunan kepercayaan diri, kecemasan, serta perubahan dalam cara mereka memandang dan menilai diri sendiri. *Body shaming* yang awalnya berdampak negatif dapat menjadi motivasi untuk meningkatkan keterampilan dan membangun konsep diri yang lebih kuat melalui dukungan sosial serta kesadaran akan pentingnya penerimaan diri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam menciptakan lingkungan kerja yang lebih suportif dan inklusif, serta menjadi dasar bagi pengembangan kebijakan untuk mencegah *body shaming* di tempat kerja.

Kata Kunci: *Body shaming*, Konsep diri, Perempuan muda, Interaksi sosial, Lingkungan kerja

ABSTRACT

Body shaming is an act of commenting on someone's physical appearance, like their body, face, or other aspects, and it is usually disguised as a joke. This study focused on the phenomenon of body shaming with the title "The Effects of Body Shaming on the Self-Concept of Young Women in the Work Environment of Sporta Jawara Indonesia in Pontianak City". This research examined the experiences of young women who have been body shamed. The research method used in the study was qualitative and data were collected through observation and interviews. This research aimed to find out the effects of body shaming on the self concept of young women in the work environment of Sporta Jawara Indonesia in Pontianak City. Using the Symbolic Interactionism theory by George Herbert Mead and Herbert Blumer, this study focused on the concepts of mind, self and society. This theory explains that young women are vulnerable to body shaming in the workplace and how it affects the way they think, perceive themselves and interact in society. The results show that body shaming in the workplace causes psychological pressure, loss of self confidence, anxiety and changes in how young women see and evaluate themselves. Body shaming may have a negative effect at first, but it can also be a means of motivation to improve skills and develop a stronger self concept with the help of social support and awareness of the significance of self acceptance. This research is expected to serve as a reference in creating a more supportive and inclusive work environment and a foundation in developing policies to prevent body shaming in the workplace.

Keywords: *Body shaming, self-concept, young women, social interaction, work environment*



RINGKASAN SKRIPSI

Penulisan tugas akhir ini berjudul “Dampak *Body Shaming* terhadap Konsep Diri Perempuan Muda di Lingkungan Kerja Sporta Jawa Indonesia Kota Pontianak”. Judul ini diangkat dalam penulisan skripsi ini karena adanya fenomena meningkatnya kasus *body shaming* di lingkungan kerja yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan konsep diri, terutama pada perempuan muda. Di lingkungan kerja seperti Sporta Jawa Indonesia yang sangat menuntut performa dan penampilan fisik, komentar-komentar negatif terkait tubuh kerap kali muncul dalam interaksi sehari-hari, yang menimbulkan tekanan psikologis, menurunnya rasa percaya diri, serta gangguan dalam membentuk relasi sosial.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini merumuskan tiga masalah utama, yaitu: mengapa perempuan muda lebih sering menjadi korban *body shaming*, apa dampak yang ditimbulkan dalam interaksi sosial, dan bagaimana *body shaming* mempengaruhi konsep diri perempuan muda. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggali secara mendalam alasan kerentanan tersebut, mendeskripsikan dampaknya, serta memahami pengaruh *body shaming* terhadap pembentukan konsep diri.

Penelitian ini juga diharapkan memberi manfaat teoritis berupa kontribusi terhadap kajian sosiologi, khususnya dalam memahami hubungan antara tekanan sosial dan identitas diri perempuan muda, serta manfaat praktis berupa rekomendasi kebijakan yang dapat diterapkan oleh institusi kerja untuk mencegah *body shaming* dan menciptakan lingkungan kerja yang inklusif. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif deskriptif, dengan pengumpulan data melalui observasi,

wawancara mendalam, dan dokumentasi terhadap informan yang dipilih secara purposive, yaitu perempuan muda berusia 18–25 tahun yang bekerja di Sporta Jawara Indonesia dan memiliki pengalaman menjadi korban *body shaming*.

Penelitian ini dilaksanakan selama tujuh bulan, dengan lokasi utama di Kota Pontianak, khususnya saat kegiatan Pontianak *City Run* 2025 berlangsung. Penelitian ini dianalisis menggunakan teori interaksionisme simbolik George Herbert Mead dan Herbert Blumer dengan tiga konsepnya *self, mind, and society*, yang menekankan bahwa makna sosial terbentuk melalui interaksi dan simbol, serta mempengaruhi pembentukan konsep diri individu. Penemuan data yang ada peneliti bahwa kelima informan yang mengalami *body shaming* merasakan dampak negatifnya namun hal tersebut menimbulkan ketiga konsep dari teori interaksionisme.

Mind membantu informan menyadari bahwa standar kecantikan yang ada bersifat subjektif dan tidak harus menjadi tolok ukur utama dalam menilai diri sendiri. *Self* membantu informan mengembangkan ketahanan mental, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengubah pola pikir mereka terhadap tubuhnya sendiri. *Society* membantu informan memahami bahwa mereka juga memiliki peran dalam mengubah norma sosial, termasuk dalam menciptakan budaya kerja yang lebih inklusif dan suportif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* yang dialami oleh perempuan muda di tempat kerja muncul dalam bentuk komentar verbal seperti “gendut”, “kurus”, atau “pendek”, dan berdampak pada rasa percaya diri, kenyamanan berinteraksi, serta kesehatan mental korban. Namun, beberapa

informan juga menunjukkan bahwa pengalaman tersebut menjadi titik balik untuk membangun semangat perubahan, seperti mengadopsi gaya hidup sehat atau meningkatkan kemampuan profesional. Penelitian ini merekomendasikan agar perusahaan menyusun kebijakan anti-*body shaming*, mengadakan edukasi internal mengenai keberagaman tubuh, serta menyediakan dukungan psikologis bagi korban. Bagi perempuan muda, penting untuk memperkuat konsep diri melalui komunitas pendukung dan pendekatan psikologis yang sehat.

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Levica

Nomor Mahasiswa : E1041211082

Program Studi : Sosiologi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pontianak, 22 April 2025

Yang membuat pernyataan



Levica

E1041211082

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Success is not final, failure is not fatal: It is the courage to continue that counts."

- Winston Churchill -

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Kedua Orangtua saya, Papa Eddy Setiawan dan Mama Sucina. Terimakasih yang tak terhingga atas cinta dan kasih sayang kedua orang tua saya, saya persembahkan karya kecil ini kepada kalian. Terimakasih selalu mendukung serta mendoakan saya selalu, semoga saya menjadi anak yang selalu berbakti kepada orang tua "Amin"
2. Kedua saudara kandung saya, yaitu kakak pertama Messyca Setiawan dan kakak kedua Nellyca Setiawan yang selalu menjadi pelengkap dalam mensupport saya.
3. Pacar saya Yohanes Riady yang selalu menemani saya selama proses pengerjaan skripsi, yang selalu memberikan semangat dan juga doa, terimakasih banyak pacar ku tersayang.
4. Teman-teman khususnya Program studi Sosiologi Angkatan 2021, Andrea, Stephani, Kila, Zira, Safril, Andre, Darmawan, Dida. yang telah membantu dan mendukung penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atau rahmat dan hidayah-Nya akhirnya penulisan skripsi yang berjudul: ‘Dampak *Body Shaming* Terhadap Konsep Diri Perempuan Muda Di Lingkungan Kerja Sporta Jawara Indonesia Kota Pontianak’ ini dapat diselesaikan dengan baik tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir dan merupakan kewajiban yang harus dipenuhi sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura Pontianak. Selanjutnya penulis menyadari akan kekurangan dari penulisan skripsi ini, karena hasil yang dicapai melalui skripsi ini baru merupakan langkah awal dari suatu perjalanan panjang khasanah ilmu pengetahuan yang penulis dapatkan.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari berbagai pihak yang telah memberikan berbagai bantuan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Dra. Hj. Syarmiati, M.Si selaku Pembimbing Utama, dan Dr. Indah Listyaningrum, S.Sos., M.Si selaku pembimbing kedua yang telah memberikan kemudahan dan arahan, motivasi dan bimbingan selama proses penulisan skripsi ini, baik secara metodologi penelitian serta literatur-literatur lain yang berkaitan dengan penelitian skripsi ini dan juga kepada:

1. Dr. Herlan, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura Pontianak dan beserta jajarannya.

2. Ibu Prof. Dr. Hj. Fatmawati, M.Si selaku dosen pembahas pertama dan Ibu Desca Thea Purnama, S. Sos., M.Sos selaku dosen pembahas kedua.
3. Dr. Syf. Ema Rahmaniah, M. Ed selaku Ketua Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.
4. Agus Yuliono, S.Pd, M.A selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) selama penulis menjalani perkuliahan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Tanjungpura Pontianak.
5. Bapak/Ibu Dosen, Staf Tata Usaha dan Akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura yang telah banyak memberikan dukungan selama dalam usaha perkuliahan.
6. Ongky Lesmana selaku Pimpinan Sporta Jawara Indonesia.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu- persatu oleh penulis yang telah banyak membantu sehingga terselesaikannya penyusunan proposal ini.

Semoga segala kebaikan, bantuan dan dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa, dan hasil karya yang penulis lakukan ini bisa memberikan sumbangan pemikiran serta manfaat yang cukup berarti bagi kita semua yang memerlukannya Amin.

Pontianak, 22 April 2025



Levica

E.1041211082

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
RINGKASAN SKRIPSI	vi
PERNYATAAN KEASLIAN	ix
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Fokus Penelitian	8
1.4 Rumusan Masalah.....	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian	9
1.6.1 Manfaat Teoritis	9
1.6.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Definisi dan Konsep.....	11
2.1.1 Definisi <i>Body Shaming</i> (Mengomentari fisik atau tubuh).....	11
2.1.2 Bentuk-Bentuk <i>Body Shaming</i>	13
2.1.3 Faktor Yang Menyebabkan Terjadinya <i>Body Shaming</i>	14
2.1.4 Dampak Negatif Dari <i>Body Shaming</i> Dapat Sangat Serius, Terutama Bagi Kesehatan Mental Individu	15

2.1.5	Dampak Positif Yang Mungkin Muncul Dari <i>Body Shaming</i> :	16
2.1.6	Definisi Pergaulan Sosial di Lingkungan Kerja.....	18
2.1.7	Definisi Konsep Diri Perempuan Muda.....	21
2.2	Kajian Teori.....	24
2.2.1	Teori Interaksionisme Simbolik.....	25
2.3	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	34
2.4	Alur Pikir Penelitian.....	36
BAB III METODE PENELITIAN		39
3.1	Jenis Penelitian.....	39
3.2	Langkah Langkah penelitian.....	40
3.2.1	Pra survei.....	40
3.2.2	Kajian Keputusan (<i>Library Research</i>).....	41
3.2.3	Penyusunan Usulan Penelitian.....	41
3.2.4	Penelitian Lapangan.....	41
3.3	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	42
3.3.1	Lokasi Penelitian.....	42
3.3.2	Waktu Penelitian.....	43
3.4	Subjek Penelitian dan Objek Penelitian.....	43
3.4.1	Subjek Penelitian.....	43
3.4.2	Objek Penelitian.....	44
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	45
3.5.1	Observasi.....	45
3.5.2	Wawancara.....	46
3.5.3	Dokumentasi.....	46
3.6	Alat Pengumpulan Data.....	46
3.7	Teknik Keabsahan Data.....	47
3.8	Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN		50
4.1	Profil Sporta Jawa Indonesia.....	50
4.2	Identitas Informan.....	54
4.2.1	A.S. (22 Tahun, <i>Event Coordinator</i>).....	55

4.2.2	R.N. (23 Tahun, <i>Staff Administrasi</i>).....	55
4.2.3	M.L. (25 Tahun, <i>Marketing Officer</i>).....	56
4.2.4	T.P. (18 Tahun, <i>Volunteer Event</i>)	56
4.2.5	D.K. (20 Tahun, <i>Social Media Officer</i>).....	56
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN DAMPAK BODY SHAMING TERHADAP KONSEP DIRI PEREMPUAN MUDA DI LINGKUNGAN KERJA SPORTA JAWARA INDONESIA KOTA PONTIANAK		57
5.1	Deskripsi Hasil Penelitian	57
5.1.1	Korban <i>Body shaming</i> Kebanyakan Perempuan Muda.....	58
5.1.2	Dampak <i>Body Shaming</i> Pada Interaksi Sosial Lingkungan Kerja.....	62
5.1.3	Dampak Yang Ditimbulkan Setelah Mendapatkan <i>Body Shaming</i> Terhadap Konsep Diri Perempuan Muda.....	67
5.2	Pembahasan Hasil Penelitian <i>Dampak Body Shaming</i> Terhadap Konsep Diri Perempuan Muda Di Lingkungan Kerja Sporta Jawa Indonesia Kota Pontianak	71
5.2.1	<i>Self</i>	72
5.2.2	<i>Mind</i>	73
5.2.3	<i>Society</i>	74
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		80
6.1	Kesimpulan.....	80
6.2	Saran	84
6.3	Keterbatasan Penelitian	85
DAFTAR PUSTAKA		86
LAMPIRAN.....		88

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kerangka Pikir Penelitian	38
Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian.....	43
Tabel 4. 1 Identitas Informasi	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Contoh <i>Body Shaming</i>	3
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Biodata Penulis	88
Lampiran 2 Pedoman Wawancara	90
Lampiran 3 Foto Pelaksanaan Wawancara	91
Lampiran 4 Surat Tugas	94

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam era globalisasi saat ini, penampilan fisik dan bentuk tubuh seringkali menjadi tolak ukur utama dalam menilai seseorang. Tidak terkecuali di kalangan perempuan muda yang sedang bekerja, tempat di mana individu berinteraksi secara sosial dan profesional. Di tempat kerja, norma-norma sosial dan budaya bisa membentuk perilaku dan sikap karyawan terhadap satu sama lain. Interaksi sosial tidak hanya berfokus pada aspek profesional tetapi juga pada aspek personal. Ketika *body shaming* terjadi, hal ini dapat menciptakan suasana kerja yang tidak sehat dan mengganggu hubungan pergaulan sosial antar rekan kerja.

Perempuan muda mungkin lebih sensitif terhadap komentar tentang bentuk tubuh mereka, sehingga *body shaming* dapat berdampak lebih besar pada mereka dibandingkan dengan pria yang lebih diperhatikan dalam segi kinerja kerja berbeda juga dengan perempuan-perempuan yang sudah dewasa lanjut usia yang dimana mereka lebih memilih kenyamanan dan juga lebih menerima diri dengan apa adanya. Dorongan media dan budaya populer seringkali menampilkan standar kecantikan yang sangat spesifik, yang lebih banyak ditujukan kepada perempuan. Hal ini menciptakan tekanan untuk memenuhi ekspektasi tersebut.

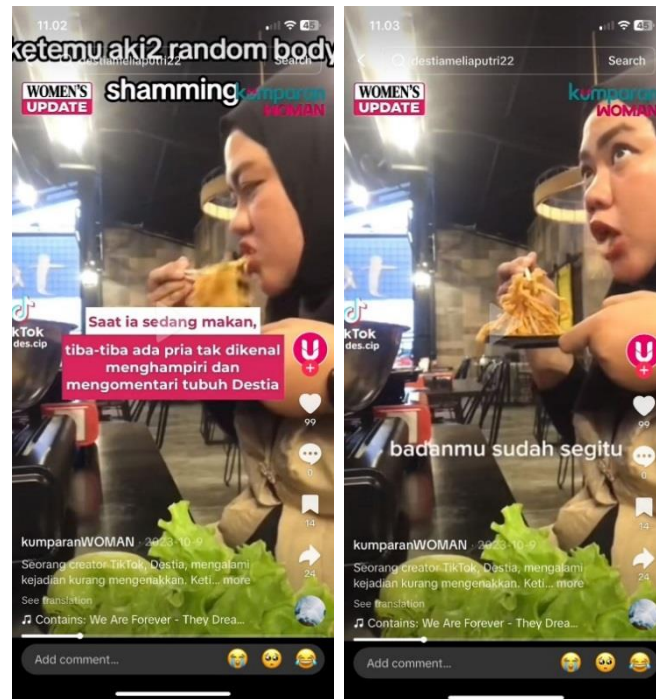
Dalam pergaulan sosial di lingkungan kerja, perempuan muda mungkin merasa perlu bersaing dalam hal penampilan untuk meningkatkan kinerja kerja yang profesional, yang bisa meningkatkan kecenderungan untuk melakukan *body*

shaming terhadap satu sama lain. *Body shaming* adalah salah satu Tindakan *bullying* yaitu dengan cara menghina atau mengkritik bentuk tubuh seseorang dengan cara yang merendahkan. Akibatnya, fenomena *body shaming* bentuk tubuh dalam pergaulan sosial di lingkungan kerja dapat berdampak negatif pada konsep diri dan kesejahteraan psikologis perempuan muda.

Perempuan muda yang rentan mengalami *body shaming* seringkali memiliki citra tubuh yang negatif dan harga diri yang rendah. Hal ini bisa memicu gangguan makan, kecemasan, depresi, tidak percaya diri atau insecure dengan bentuk tubuh mereka dan masalah kesehatan mental lainnya. *Body shaming* juga bisa mempengaruhi interaksi sosial dan kemampuan perempuan muda untuk membangun relasi yang sehat (Muallifah dkk. 2020, 95). Menurut (Deviro dkk. 2023, 118) di Pontianak, kota metropolitan yang terus berkembang, perilaku *body shaming* tampaknya menjadi masalah yang signifikan dalam pergaulan sosial kaum perempuan muda meskipun penelitian mengenai topik ini di Pontianak masih terbatas.

Menurut (Cayla dkk. 2023, 4) beberapa studi awal mengindikasikan bahwa perempuan muda di kota ini rentan mengalami tekanan dan kritik mengenai bentuk tubuh mereka. Hal ini bisa mempengaruhi konsep diri dan perkembangan psikologis mereka. Penelitian terbaru memperlihatkan bahwa prevalensi *body shaming* di kalangan perempuan muda di Pontianak Kota cukup tinggi. Survei awal yang dilakukan mengungkapkan bahwa sekitar 70% perempuan muda di Pontianak Kota pernah mengalami perlakuan *body shaming* dalam pergaulan sosial mereka (Muallifah dkk. 2020, 3).

Body shaming yang dialami dapat berupa ejekan, komentar negatif, maupun tindakan diskriminatif terkait bentuk tubuh mereka. Contoh *body shaming* sendiri yaitu seperti mengejek gendut, hitam, pesek mata sipit ataupun pendek. Berikut contoh *body shaming* yang penulis dapatkan dari berbagai sumber:



Gambar 1. 1 Contoh *Body Shaming*
Sumber: zonamahasiswa.id

Seperti yang kita lihat dari contoh gambar diatas, korban *body shaming* tidak melihat status sosial maupun ekonomi. Artinya *body shaming* bisa terjadi pada siapapun dan bisa terjadi dimana saja. Kejadian ini dapat menyebabkan munculnya beberapa penyakit masalah sosial yang secara tidak langsung akan dirasakan oleh para perempuan yang menjadi korban *body shaming* seperti menurunnya pada konsep kepercayaan diri. Pergaulan sosial di lingkungan kerja Sporta Jawara Indonesia di Kota Pontianak merupakan contoh di mana interaksi sosial antar

individu sangat intensif yang dimana para pekerja disana harus memiliki kinerja kerja yang cepat, tanggap dan kritis.

Sporta Jawara Indonesia adalah sebuah *event organizer* yang berbasis di Pontianak, Kalimantan Barat, yang berfokus pada penyelenggaraan berbagai kegiatan olahraga dan budaya. Sporta Jawara Indonesia, yang juga dikenal sebagai CV Jawara Sporta Indonesia, telah aktif dalam mengorganisir berbagai acara lari dan olahraga di Pontianak dan sekitarnya. Beberapa kegiatan yang pernah diselenggarakan meliputi: Pontianak *City Run*: Acara tahunan yang mencakup berbagai kategori lari, seperti 5K, 10K, 21K (*Half Marathon*), dan 42K (*Marathon*).

Pada tahun 2025, acara ini diadakan pada 9 Februari di GOR Pangsuma dengan tema "*Wisdom in Intelligence for Success*", postel Run 2020: Sebuah acara lari virtual sejauh 7.5 km yang diselenggarakan pada Oktober 2020, khatulistiwa Run 2019: Acara lari sejauh 11.2 km yang dimulai dari Taman Kota/Alun-Alun Kapuas dan berakhir di Tugu Khatulistiwa. Dan masih banyak lagi. Selain itu, Sporta Jawara Indonesia juga aktif di media sosial, seperti Instagram (@sportaindonesia), untuk mempromosikan kegiatan dan berinteraksi dengan komunitas.

Secara umum, *body shaming* merupakan masalah yang masih sering terjadi di berbagai lingkungan kerja di Indonesia. Sebagai contoh, atlet angkat besi Indonesia, Nurul Akmal, pernah mengalami *body shaming* saat acara penyambutan atlet Olimpiade Tokyo 2020. Dalam sebuah video yang diunggah oleh Tim Indonesia Official, terdengar seseorang berteriak "yang paling kurus" saat nama Nurul dipanggil. Meskipun Nurul menganggapnya sebagai candaan dan tidak ingin

memperbesar masalah, kejadian ini mendapat kecaman dari masyarakat dan menjadi sorotan media. (Kemenpora.go.id, 2021)

Kemudian dalam rapat dengan para anggota *event organizer* saat ada pemilihan model untuk sebagai talent mempromosikan olahraga lari ada yang ingin mengajukan diri namun pendapatnya tidak diterima dikarenakan bentuk tubuhnya yang gendut sehingga mendapatkan *body shaming* dan ditertawai dengan rekan kerja bahwa ia tidak masuk kedalam kriteria sebagai model. Fenomena seperti ini menunjukkan pentingnya kesadaran akan etika dalam berkomunikasi di lingkungan kerja dan sosial. *Body shaming* tidak hanya menyakiti perasaan individu yang menjadi sasaran, tetapi juga mencerminkan kurangnya empati dan profesionalisme dalam lingkungan tersebut.

Mereka juga harus memiliki penampilan yang bagus sebagai *first impression* untuk menarik perhatian para peserta maupun orang-orang yang memiliki peran penting disana agar tertarik untuk mengikuti dan mengetahui kegiatan yang diselenggarakan melalui Sporta Jawa Indonesia. Di tempat kerja ini, tidak hanya kinerja yang dinilai, tetapi juga penampilan fisik seringkali menjadi sorotan. Karyawan *event organizer* yang bekerja di Sporta Jawa Indonesia yang bermayoritas perempuan dengan berbagai usia dan juga keberagaman penampilan dan bentuk tubuh mereka seringkali mendapatkan kritikan antar sesama rekan kerja maupun dengan orang-orang yang mengikuti *event* yang diselenggarakan oleh Sporta.

Bentuk kritikan tersebut seperti mengejek bentuk tubuh yang tidak proporsional, contohnya mengatakan terlalu gemuk, pendek, terlalu kurus dan lain

sebagainya. Hal ini bisa berdampak negatif terhadap konsep diri perempuan muda, yang pada gilirannya bisa mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mereka. Pengalaman *body shaming* bentuk tubuh yang dialami perempuan muda bisa memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap konsep diri mereka. Konsep diri merupakan gambaran mental individu tentang dirinya sendiri yang mencakup aspek fisik, sosial, emosional, dan akademik. Perempuan muda yang sering mengalami *body shaming* cenderung memiliki konsep diri yang negatif, seperti rendah diri, kurang percaya diri, dan merasa tidak aman dengan penampilan fisiknya.

Akan tetapi *body shaming*, meskipun umumnya dianggap negatif, bisa memiliki beberapa sisi positif yang tidak selalu terlihat. Dari seseorang yang mengalami *body shaming* akan bisa meningkatkan kesadaran sosial *body shaming* bisa memicu diskusi tentang standar kecantikan yang tidak realistis dalam masyarakat. Hal ini bisa meningkatkan kesadaran tentang pentingnya penerimaan diri dan keberagaman bentuk tubuh. Kemudian juga menjadi motivasi untuk Perubahan yang dimana beberapa orang mungkin merasa termotivasi untuk mengubah gaya hidup mereka setelah mengalami *body shaming*. Ini bisa mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik atau lebih memperhatikan pola makan mereka.

Selanjutnya terbentuknya solidaritas dan dukungan ketika orang berbagi pengalaman mereka tentang *body shaming*, ini bisa menciptakan komunitas yang saling mendukung. Banyak orang dapat saling membantu seperti mendapat dukungan dari seseorang yang menerima dirinya apa adanya dengan memiliki

pikiran yang lebih terbuka dan bijaksana untuk menghadapi berbagai cara dari komentar negatif. Bisa juga menjadi sebuah pendidikan dan pembelajaran *body shaming* dapat menjadi titik awal untuk pendidikan tentang *body positivity* dan kesehatan mental. Ini bisa membantu orang memahami dampak dari kata-kata mereka dan mendorong empati.

Kemudian perubahan budaya, ketika lebih banyak orang berbicara menentang *body shaming*, ini dapat berkontribusi pada perubahan budaya yang lebih luas, di mana keberagaman tubuh lebih diterima dan dihargai. Sebagian dari orang yang mendapatkan kritikan bentuk tubuh akan lebih memilih untuk berdamai dengan dirinya dan memilih untuk meningkatkan skill kerja dari cara berpikir dan juga cekatan dalam bekerja, dan bentuk tubuh bukanlah menjadi patokan untuk menjadikan sesuatu yang mengganggu konsep diri ke hal negatif, Meskipun ada beberapa sisi positif, penting untuk diingat bahwa *body shaming* secara umum memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental dan fisik individu.

Penelitian ini penting untuk menggali bagaimana *body shaming* terjadi di lingkungan kerja Sporta Jawara Indonesia dan bagaimana hal tersebut berdampak pada konsep diri perempuan muda. Dengan memahami dinamika ini, diharapkan dapat ditemukan solusi untuk menciptakan lingkungan kerja yang lebih inklusif dan mendukung. Selain itu, penelitian ini juga bisa menjadi referensi bagi kebijakan perusahaan dalam menangani isu *body shaming* dan meningkatkan kesejahteraan karyawan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berikut beberapa poin yang teridentifikasi sebagai permasalahan dalam penelitian: “Dampak *Body Shaming* Terhadap Konsep Diri Perempuan Muda di Lingkungan Kerja Sporta Jawara Indonesia Kota Pontianak”.

1. *Body shaming* di lingkungan kerja Sporta Jawara Indonesia di Kota Pontianak telah menjadi isu yang meresahkan, terutama bagi perempuan muda.
2. Tindakan merendahkan berdasarkan bentuk tubuh ini tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga berdampak pada konsep diri dan interaksi sosial di tempat kerja.
3. Fenomena ini menimbulkan pertanyaan tentang bagaimana *body shaming* terjadi dan apa dampaknya terhadap perempuan muda di lingkungan tersebut.

1.3 Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut maka penulis memfokuskan penelitian pada Dampak *Body Shaming* Terhadap Konsep Diri Perempuan Muda di Lingkungan Kerja Sporta Jawara Indonesia Kota Pontianak.

1.4 Rumusan Masalah

Upaya untuk mempermudah pengumpulan data dan informasi yang relevan terkait permasalahan tersebut maka rumusan masalahnya adalah

1. Mengapa yang menjadi korban *body shaming* itu kebanyakan perempuan muda?

2. Apa saja dampak *body shaming* yang dialami perempuan muda pada interaksi sosial lingkungan kerja?
3. Apa saja dampak yang ditimbulkan setelah mendapatkan *body shaming* terhadap konsep diri perempuan muda?

1.5 Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan penelitiannya:

1. Untuk menjelaskan alasan banyaknya perempuan muda bisa menjadi korban *body shaming*.
2. Untuk mendeskripsikan dampak apa saja yang dialami perempuan muda saat terkena *body shaming* pada interaksi sosial di lingkungan kerja.
3. Untuk mengetahui dampak yang ditimbulkan setelah mendapatkan *body shaming* terhadap konsep diri perempuan muda.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini akan menambah wawasan dalam kajian *body shaming*, terutama di konteks lingkungan kerja di Kota Pontianak.
2. Hasil penelitian diharapkan bisa memberikan pemahaman lebih dalam tentang bagaimana *body shaming* mempengaruhi konsep diri, khususnya pada perempuan muda.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Hasil penelitian dapat digunakan oleh manajemen Sporta Jawara Indonesia untuk merumuskan kebijakan anti-*body shaming*, menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif.
2. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk program edukasi bagi karyawan tentang pentingnya menghormati perbedaan dan menciptakan budaya kerja yang inklusif.
3. Memberikan wawasan kepada perempuan muda tentang cara menghadapi *body shaming*, sehingga mereka bisa meningkatkan kepercayaan diri dan kesehatan mental mereka.