

Perilaku Body Shaming dalam Perspektif Islam

Putri Triana Agustina*, Achmad Rizal**

**Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*

***Universitas Islam Indonesia*

Email: putriliffianti11@gmail.com, rizal.achmad1536@gmail.com

Abstract

Body shaming is defined as a behavior of commenting and giving negative judgments related to one's body shape, physique, appearance, and size through words that can interfere with one's physical and psychological conditions. Body shaming is a phenomenon that is often found in people's lives and often this behavior is normalized, even though body shaming can have effects that cannot be underestimated for some people. This study examines body shaming behavior from an Islamic perspective by analyzing the verses of the Quran and Hadith. This research also aims to explain about body shaming behavior according to the Quran and Hadith. The method used in this research is a qualitative method through library research. The results of this study generally explain about body shaming behavior in the perspective of psychology, the views of the Quran and Hadith on body shaming behavior, and the recommendation to speak and behave well. This research also produces several findings, namely there are several verses of the Quran and Hadith that explain body shaming behavior, although they do not mention the term body shaming specifically. The Quranic verses and Hadiths that explain the prohibition of body shaming behavior include Q.S Al-Hujurat verses 11 and 12, as well as one of the Hadiths narrated by Imam At-Tirmidzi and Imam Bukhari and Imam Muslim.

Keywords: Body shaming, Quran, Hadith.

PENDAHULUAN

Body shaming merupakan fenomena yang sudah tidak asing dan semakin berkembang di kehidupan masyarakat. Kekurangan pada diri seseorang terkait

bentuk dan ukuran tubuh dipandang sebagai sesuatu yang negatif dan memalukan, sehingga mereka terkadang mendapat perlakuan yang kurang pantas dari lingkungannya (Hamdi, et. al., 2021). Penampilan fisik juga menjadi tolak ukur sosial tentang seberapa menarik orang tersebut dimata orang lain (Nasution & Simanjuntak, 2020).

Menurut Chairani, *body shaming* merujuk pada perilaku mengkritik, mengomentari, atau menghina bentuk tubuh, ukuran tubuh dan penampilan orang lain. *Body shaming* dapat diartikan sebagai suatu pandangan masyarakat menyangkut standar tubuh tertentu yang diberikan kepada seseorang sehingga menimbulkan rasa malu dan tidak nyaman (Chairani, 2018). *Body shaming* juga termasuk jenis perundungan secara verbal atau melalui perkataan yang terkadang dianggap wajar dan tanpa disadari sering terjadi di dalam komunikasi sehari-hari (Putri, et. al., 2018). Adanya perilaku *body shaming* dapat membuat korban merasa tidak nyaman dengan penampilan fisiknya bahkan mereka menutup diri dari lingkungan sekitar (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Body shaming mencakup segala aspek fisik seseorang yang dapat terlihat, seperti tinggi badan maupun warna kulit. Oleh karena itu, *body shaming* tidak hanya berupa *fat shaming* (bentuk tubuh yang besar) dan *skinny shaming* (bentuk tubuh terlalu kurus) saja (Gani & Jalal, 2021). Perilaku *body shaming* juga tidak memandang kalangan usia maupun jenis kelamin, seperti pria atau wanita. Standar tubuh ideal pada perempuan seringkali digambarkan dengan tubuh yang berlekuk, kurus, dan kuat. Sedangkan, standar tubuh pada pria digambarkan dengan tubuh yang berotot, sehat, dan ramping (Sakinah, 2018).

Sehubungan dengan hal tersebut, agama juga berperan penting dalam membentuk konsep kecantikan. Seperti di dalam agama Islam yang mengaitkan konsep kecantikan dengan citra tubuh yang tertutup (Alawiyah, 2019). Hal tersebut juga dijelaskan dalam sebuah hadis yang telah diriwayatkan oleh Imam Muslim, Imam Ahmad, dan Ibnu Majah. Mereka menyatakan bahwa Rasulullah SAW. bersabda: *“Sesungguhnya Allah tidak melihat kepada bentuk rupa dan harta kalian, tapi Allah melihat hati dan amal kalian”* (H.R. Muslim, Ahmad, dan Ibnu Majah). Dari sini dapat dipahami bahwa islam memandang konsep kecantikan tidak diukur dari yang terlihat secara fisik.

Selain itu, di dalam kitab suci Al-Qur'an juga dijelaskan bahwa mengolok-olok seseorang merupakan perilaku yang tercela dan dilarang. Seperti firman Allah SWT., di dalam Al-Qur'an Surah Al-Hujurat ayat 11 yang artinya:

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolokolokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT. melarang orang-orang yang beriman menghina, merendahkan, atau mengolok-olok orang lain. Ayat ini juga menjelaskan bahwa manusia diperintahkan untuk tidak memanggil seseorang dengan nama panggilan yang tidak disukainya dan mengganti panggilan yang kurang baik tersebut dengan panggilan yang lebih baik (Wahdina, 2022). Al-Qur'an dan hadis telah menjelaskan terkait hal tersebut,

meskipun di dalamnya tidak disebutkan secara spesifik terkait *body shaming* (Aulana, et. al., 2021).

Islam telah mengajarkan manusia untuk bergaul dengan akhlak yang baik dengan sesamanya. Ajaran Islam memang bersifat fleksibel, namun bukan berarti bebas tanpa aturan. Pada dasarnya, manusia memiliki norma dalam berperilaku di tengah masyarakat, seperti norma agama yang bersumber dari Allah, norma moral yang muncul dari hati nurani manusia, norma kesopanan, dan norma hukum (Arif, 2019).

Dalam penelitian terdahulu juga telah dipaparkan terkait korelasi yang kuat antara *body shaming* dan *happiness* dengan konsep diri. Jika seseorang memiliki konsep diri yang kuat, maka ia akan tetap merasakan *happiness* meskipun mendapatkan perlakuan *body shaming* (Pratama, 2020).

Di sisi lain, sebanyak 17,9% remaja menganggap dirinya sering mengalami *body shaming* dari orang lain, 57,1% menyangkut terkait berat badan, 75% terkadang mendapatkan perlakuan *body shaming*, dan 67,5% mendapat perlakuan *body shaming* dari teman-temannya. Pengalaman *body shaming* juga menyebabkan sebanyak 42,9% remaja berpikiran untuk melawan, 57,1% remaja masih memilih diam, 64,3% remaja menutup diri dan memilih diam, 21,4% menarik diri dari lingkungan, dan 39,3% mulai kehilangan kepercayaan diri (Gani & Jalal, 2021).

Begitupun remaja perempuan yang pernah mengalami *body shaming*, ia akan memiliki kepercayaan diri yang rendah serta menjadi lebih sensitif terkait suatu hal, bahkan mereka juga menutup dan membatasi diri (Fauzia & Rahmiaji, 2019). Penelitian lain juga menjelaskan bahwa sesorang yang mengalami *body*

shaming dapat kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak aman, dan rela melakukan apapun untuk mendapatkan tubuh ideal (Sakinah, 2018). Namun dari dua penelitian tersebut, sebagian dari korban *body shaming* mampu mengatasinya dengan cara-cara yang positif.

Perilaku *body shaming* yang marak terjadi pada perempuan melalui media sosial juga menandakan bahwa sebenarnya hal tersebut lebih sering dilakukan di dunia nyata dan kadang tidak disadari oleh pelaku karena kurangnya pengetahuan mereka mengenai hal tersebut (Fauziah, 2022). Oleh karena itu, pengaturan hukum mengenai tindakan penghinaan citra tubuh (*body shaming*) dapat dijerat dengan Pasal 315 KUHP tentang pasal penghinaan ringan (Ndruru, et. al., 2020).

Berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu yang telah dijabarkan di atas, dapat diketahui bahwa cukup banyak penelitian yang membahas terkait *body shaming* dengan berbagai korelasi dan jenis kajian secara umum beserta dampaknya yang sebagian besar negatif, meskipun terdapat beberapa yang memiliki dampak positif. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membahas perilaku *body shaming* dari perspektif Islam, khususnya perspektif Al-Quran dan hadis karena masih minim dilakukan.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menjelaskan terkait perilaku *body shaming* dalam pandangan Islam ditinjau dari Al-Quran dan Hadis, serta bertujuan untuk melengkapi literatur kajian terdahulu. Maka dari itu, rumusan masalah yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana perilaku *body shaming* dalam perspektif Al-Quran dan Hadis?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu dengan studi kepustakaan (*library research*). Sumber-sumber yang digunakan berupa buku, artikel jurnal, dan literatur lain yang berhubungan serta relevan terhadap pokok pembahasan pada penelitian ini. Analisis literatur tersebut bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan.

Selanjutnya, beberapa literatur yang digunakan sebagai rujukan adalah literatur yang terbentang dari lima tahun terakhir. Hal tersebut bertujuan untuk mengetahui isu terkini dan perkembangan terkait topik *body shaming*. Di sisi lain, terdapat beberapa literatur yang terbit lebih dari lima tahun terakhir karena literatur tersebut merupakan pokok teori dalam kajian *body shaming*.

PEMBAHASAN

1. *Body shaming*

Body shaming merupakan bentuk perilaku mengkritik ukuran tubuh dan penampilan fisik seseorang, sehingga dapat memunculkan perasaan malu (Nasution & Simanjuntak, 2020). Dolezal (dalam Hamdi, et. al., 2021) menambahkan *body shaming* adalah perlakuan negatif yang diterima oleh seseorang karena adanya kekurangan pada bagian tubuh yang tidak sempurna, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

Fredricson dan Robert memaparkan bahwa *body shaming* merupakan perilaku menilai penampilan diri maupun orang lain terkait standar kecantikan ideal dan dapat menyebabkan berkurangnya rasa percaya diri pada individu, munculnya rasa malu, marah, mudah

tersinggung, bahkan mengalami stress (Lestari, 2020). Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* didefinisikan sebagai suatu perilaku mengomentari dan memberikan penilaian negatif terkait bentuk, fisik, penampilan, dan ukuran tubuh seseorang melalui kata-kata yang dapat mengganggu kondisi fisik maupun psikologis seseorang.

Perilaku *body shaming* juga dapat dikategorikan menjadi beberapa bentuk. Berdasarkan buku *The Fat Pedagogy Reader: Challenging Weight-Based Oppression Through Critical Education* (Erin, 2016) dan dipaparkan juga dalam Fauzia dan Rahmiaji (2019), bentuk-bentuk *body shaming* yaitu sebagai berikut:

- a. *Fat shaming*, yaitu pemberian komentar negatif terhadap bentuk tubuh seseorang yang berbadan besar atau gemuk.
- b. *Skinny/thin shaming*, yaitu berupa pemberian komentar negatif terkait bentuk tubuh seseorang yang memiliki badan yang kecil, kurus, maupun terlalu kurus.
- c. Rambut tubuh/tubuh yang berbulu, yaitu pemberian komentar negatif terkait rambut-rambut berlebih yang dimiliki seseorang, seperti di lengan dan kaki.
- d. Warna kulit, meliputi warna kulit yang dimiliki oleh seseorang. Misalnya, seseorang yang memiliki warna kulit yang terlalu pucat atau berwarna gelap, kemudian dijadikan bahan *body shaming* oleh orang lain.

Tidak hanya itu, perilaku *body shaming* juga memiliki ciri-ciri sebagaimana yang telah dipaparkan oleh Vargas (dalam Gani dan Jalal, 2021), yakni meliputi:

- a. Perilaku mengkritik diri sendiri, kemudian membandingkan diri dengan orang lain, seperti: menilai diri sendiri lebih gemuk dari orang lain.
- b. Perilaku mengkritik seseorang di depan mereka, seperti: mengatakan bahwa kulit orang lain lebih gelap dan perlu melakukan perawatan.
- c. Perilaku mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengertahuan mereka, seperti: membicarakan penampilan teman yang terlihat tidak pantas dengan orang lain.

Adapun menurut Gilbert dan Miles (dalam Sari dan Rosyidah, 2020), perilaku body shaming juga dapat ditinjau dari beberapa aspek yang meliputi:

- a. Komponen Kognitif Sosial (Eksternal). Kondisi ini mengacu pada pemikiran individu yang memandang dirinya sebagai orang yang kurang baik atau rendah dan beranggapan orang lain melihat dirinya dengan rendah.
- b. Komponen Mengenai Evaluasi Diri Yang Berasal Dari Dalam. Hal ini mengacu pada pandangan negatif terhadap diri karena adanya pemikiran negatif mengenai diri sendiri. Hal ini juga dapat terjadi karena adanya kritikan yang cenderung merendahkan, sehingga mampu memunculkan rasa malu berlebihan dan menurunkan tingkat kepercayaan diri individu.
- c. Komponen Emosi. Emosi negatif berupa perasaan cemas, marah, dan muak terhadap diri sendiri dapat terjadi karena adanya pemikiran negatif

terhadap diri dan ketidakmampuan mengikuti standar yang ada pada masyarakat.

- d. Komponen Perilaku. Kecenderungan seseorang untuk menghindar dari lingkungannya dapat terjadi karena adanya perasaan tidak nyaman terkait pandangan rendah dari orang sekitar sehingga tersebut merasa terancam.
- e. Komponen Psikologis. Kondisi tertekan dapat muncul karena adanya tuntutan untuk mampu menyesuaikan diri sesuai dengan standar yang ada.

Adanya perilaku *body shaming* bukan serta merta terjadi tanpa sebab, melainkan terdapat hal-hal yang mendasarinya. Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya *body shaming*, seperti budaya patriarki yaitu ketika perempuan dijadikan sebagai objek, seperti dijadikan bahan ejekan terkait tubuh.

Faktor lain yaitu kurangnya pengetahuan terkait perilaku *body shaming*, dan adanya budaya post kolonial atau kebiasaan masyarakat yang menjadikan dunia Barat sebagai acuan standar kecantikan dan ketampanan, misalnya individu yang berkulit putih, bertubuh tinggi, berhidung mancung, dan berambut lurus dianggap sempurna, sementara individu yang berkulit hitam, bertubuh pendek, dan memiliki bentuk tubuh yang besar itu buruk (Aulana, et. al., 2021). Ketidaksesuaian standar kecantikan ideal yang diterapkan masyarakat dengan penampilan yang dimiliki individu menjadikan *body shaming* sebagai suatu perilaku yang wajar

dilakukan tanpa peduli dampak apa yang akan terjadi pada korbannya (Atsila, et. al., 2021).

2. *Body Shaming* Perspektif Al-Quran dan Hadis

Beragam kajian terkait perilaku *body shaming* masih terus dilakukan, baik dari perspektif psikologi, kesehatan, maupun dari berbagai perspektif lain. Perilaku *body shaming* berkaitan erat dengan akhlak seseorang dan norma-norma agama (Azhar, 2022). Keterkaitan antara agama dan nilai atau etik memang cukup erat, meskipun keyakinan agama sulit disandingkan dengan hal lain. Tidak dapat dipungkiri bahwa sering kali norma antara para pengikut agama satu dengan yang lainnya memiliki kemiripan. Nilai moral memang tidak selalu berkaitan dengan religiusitas, tetapi tanpa agama nilai moral tidak akan mampu berkembang.

Beigitupun di dalam agama Islam. Sebagian besar ajaran Islam yang berkaitan dengan kebebasan dalam berekspresi maupun berbicara adalah bagian dari etika yang ditujukan kepada setiap orang agar tidak saling menyakiti satu sama lain (Kamali, 2014). Perilaku *body shaming* yang semakin banyak terjadi saat ini ternyata telah ada sejak zaman Rasulullah SAW. dulu, meskipun tidak secara gamblang menggunakan istilah *body shaming*, akan tetapi lebih merujuk pada perilaku yaitu mengomentari bentuk fisik seseorang (Azhar, 2022).

Sejarah umat Islam menyatakan bahwa istri Nabi Muhammad SAW. yang bernama Ummu Salamah pernah mendapatkan perlakuan *body shaming* oleh istri-istri Nabi yang lain. Mereka mengatakan bahwa Ummu Salamah itu pendek. Hal tersebut merupakan suatu ejekan. Kemudian, salah

satu istri Rasulullah SAW. yaitu Aisyah R.A. pernah cemburu terhadap Shafiyah dan menghina Shafiyah dengan menggunakan isyarat yang menyatakan bahwa Shafiyah memiliki tubuh yang pendek (Shihab, 2002). Al-Quran dan hadis pun secara tegas telah menjelaskan terkait *body shaming*, meskipun tidak menyebutkan secara spesifik.

Makhfudhoh (dalam Aulana, et. al., 2021), menyatakan bahwa para *Mufassir* juga memiliki pendapat yang berbeda-beda dalam menafsirkan perilaku *body shaming*. Ibnu ‘Ar menyatakan *body shaming* termasuk perilaku mencela hanya pada pemberian gelar atau panggilan yang buruk saja. Sementara, dalam tafsir Kementerian Agama memaparkan bahwa celaan tersebut dapat berupa isyarat mata, bibir, gerakan tangan maupun bagian tubuh lainnya. Selanjutnya, dalam *Tafsir fi Zhilal Al-Quran* dijelaskan bahwa celaan tersebut merujuk pada status dan keadaan sosial, seperti orang kaya mencela orang yang kurang mampu dan orang normal mencela orang yang memiliki keterbatasan.

Berdasarkan pemaparan di atas, para *Mufassir* belum menafsirkan secara spesifik terkait *body shaming*, tetapi jika ditinjau kembali mereka telah mendiskusikan konsep terkait perilaku berkomentar kepada orang lain yang tercantum dalam firman Allah dalam Al-Quran Surah Al-Hujurat ayat 11 dan 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخِرُ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا حَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ حَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابِرُوا إِلَيْهَا أَلْقَابٌ بِسْنَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ.

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari

mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.” (QS. Al-Hujurat[49]:11).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَبِئُوا كَثِيرًا مِّنَ الظُّنُنِ إِنَّ بَعْضَ الظُّنُنِ أَثْمٌ وَلَا تَجْسِسُوا وَلَا
يَعْتَثِبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُّحُبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلْ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرْهُتُمُوهُ وَأَنْتُمُوا اللَّهُ^{عَزَّ}
إِنَّ اللَّهَ تَوَابُ رَّحِيمٌ.

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.” (QS. Al-Hujurat[49]:12).

Ayat-ayat di atas dapat dijelaskan berdasarkan tafsir Al-Quran. Menurut tafsir *al-Manar*, dijelaskan bahwa kata *As-Sakhar* memiliki makna *Al-Ihtiqr* atau *Al-Istihza* yang berarti menghina dan menganggap remeh. Adapun kata *Al-Lamzu* berarti menyindir/mencela, dan melaknat dengan maksud menyakiti. *Al-Lamzu* dilakukan dengan ucapan/perkataan dan *Al-Hamaaz* dilakukan dengan perbuatan. Selanjutnya, kata *At-Tanaabaz* berarti memanggil dengan panggilan yang tidak pantas, yaitu merujuk kepada sesuatu yang kurang baik/buruk (Katsir, 2000). Hal tersebut juga sejalan dengan pemaparan Royani (2018), yang memaknai kata *Al-Iskhar* dengan arti menghina dan menganggap remeh, *Al-Lumzu* berarti mencela dan melaknat dengan maksud menyakiti melalui perkataan, dan *Al-Tanabuz* berarti panggilan yang tidak pantas.

Sementara, Muhammad Husain dalam tafsirnya memaparkan terkait makna *As-Sakhar* yang berarti memperolok-olok seseorang dengan menyebut kekurangan yang dimiliki, baik berupa ucapan, isyarat, maupun perbuatan yang membuat orang tersebut akan dipermalukan. Al-Ghazali pun juga berpendapat bahwa *As-Sakhar* merupakan perbuatan meremehkan, mencela, dan mengungkit kesalahan dan kekurangannya dengan menertawakan, baik secara perkataan, perbuatan, atau isyarat. Ada pula pendapat mengartikan *As-Sakhar* sebagai perbuatan tidak hormat atau mempermainkan orang lain melalui isyarat maupun perkataan dengan tujuan menyindir dan mengejek (Aulana, et. al., 2021).

Selanjutnya, dalam kamus Al-Munawwir karya Munawwir (1997) juga dijelaskan mengenai kata *At-Talmiz*. Kata tersebut berasal dari kata *Lamaza* yang berarti mencela, menghina, dan mencemooh. Ibnu 'Asyur dan Wahba Al-Zuhaili pun berpendapat hampir sama yaitu dengan mengartikan kata tersebut sebagai suatu ejekan atau memperolok-olok dengan mengutarakan langsung kepada yang diejek baik berupa ucapan, perbuatan, maupun isyarat. Sedangkan menurut Al-Ragib Al-Asfahani kata *Lamaza* berarti ghibah atau mencari-cari aib.

Dalam penggunaanya, kata *Sakhar*, *Istihza*, dan *Lamaza* memiliki perbedaan. Kata *Sakhar* biasa digunakan untuk ayat-ayat yang berkaitan dengan celaan makhluk ciptaan Allah SWT. Untuk kata *Istihza* biasa digunakan dalam hal yang berkaitan dengan penghinaan terhadap Allah SWT, ayat-ayat-Nya, dan Rasul-Nya. Sedangkan, kata *Lamaza* digunakan

untuk menceritakan atau mencela kekurangan yang dimiliki oleh seseorang, baik secara terang-terangan ataupun tidak (Aulana, et. al., 2021).

Sejatinya, Q.S Al-Hujurat ayat 11 merupakan larangan yang ditujukan bagi kaum mukmin yaitu mengolok, mencela, maupun memanggil dengan panggilan yang tidak baik terhadap kaum lain. Hal tersebut akan bertentangan dengan Al-Quran, karena di dalam Al-Quran manusia dianjurkan untuk saling menjaga persatuan dengan menjaga perasaan orang lain. Dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 12 juga terdapat larangan mencari kesalahan orang lain, menggunjing, dan menampakkan keburukan orang lain. Larangan tersebut sejalan dengan perilaku *body shaming* yang dapat mempengaruhi keadaan psikis korban dan dampaknya tidak bisa dianggap sepele.

Kajian terkait *body shaming* dalam agama Islam tidak hanya tercantum dalam Al-Quran, melainkan terdapat juga beberapa hadis yang membahas terkait perilaku tersebut. Salah satunya yaitu hadis dalam Sunan Tirmidzi nomor 2502, berikut ini:

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Bashar, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa’id dan ‘Abd al-Rahman bin Mahdiy, mereka berdua berkata: Telah menceritakan kepada kami Sufyan dari ‘Ali bin Al-Aqmar dari Abi Hudhaifah yaitu salah satu sahabat Abi Mas’ud. Dari Aisyah berkata: “Aku menceritakan tentang seorang lelaki kepada Rasulullah SAW.” Beliau bersabda: “Aku tidak suka menceritakan kekurangan seseorang sementara aku sendiri memiliki banyak kekurangan seperti ini dan itu.” Aisyah Berkata, Aku berkata: “Wahai Rasulullah, sesungguhnya Shafiyah, “Aisyah peragakan dengan tangannya yang ia maksudkan, Shafiyah orangnya pendek.” Beliau bersabda: “Kau telah mengeruhkan dengan satu patah kata, yang seandainya satu patah katamu dicampurkan ke laut pasti laut menjadi keruh” (H.R. At-Tirmidzi).

Hadis tersebut menjelaskan tentang larangan *body shaming*, yaitu dengan mencemooh atau mengejek orang lain. Menurut Imam Nawawi, hadis tersebut menjelaskan tentang larangan keras menghibah. Perumpamaan *ghibah* yang disampaikan oleh Rasulullah SAW. ialah apabila ucapan *ghibah* tersebut berwujud fisik, kemudian ucapan tersebut dilemparkan ke laut, maka ucapan buruk tersebut dapat merubah aroma dan rasa air laut tersebut menjadi busuk dan pahit.

Kemudian, terdapat hadis lain yang membahas tentang anjuran menjaga lisan dan tangan, yaitu:

Dari Abdullah bin 'Amr bin Ash R.A. Ia berkata: "Rasulullah SAW. bersabda: "Muslim sejati adalah kaum mukminin yang terhindar dari gangguan lidah dan tangannya; sedangkan orang yang hijrah adalah orang yang meninggalkan segala apa yang dilarang Allah" (Muttafaq 'alaik).

Hadis tersebut menjelaskan bahwa seseorang dapat dikatakan seorang muslim yang sempurna apabila muslim lainnya selamat dari gangguannya, baik dari perkataan maupun perbuatannya. Oleh karena itu, hakikat Islam sendiri adalah berserah diri kepada Allah dengan menyempurnakan ibadah dan hak-hak Allah, serta hak-hak sesama manusia.

Adapun anjuran berbicara dengan perkataan yang baik juga telah dijelaskan dalam Al-Quran surah Ibrahim ayat 24 dan 26:

أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةً طَيِّبَةً أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ.

Artinya: "Tidakkah kamu memperhatikan bagaimana Allah telah membuat perumpamaan kalimat yang baik seperti pohon yang baik, akarnya kuat dan cabangnya (menjulang) ke langit," (QS. Ibrahim [14]:24).

وَمَثَلٌ كَلِمَةٌ خَيْرٌ كَشَجَرَةٌ خَيْرٌ اجْتَثَتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ.

Artinya: "Dan perumpamaan kalimat yang buruk seperti pohon yang buruk, yang telah dicabut akar-akarnya dari permukaan bumi; tidak dapat tetap (tegak) sedikit pun." (QS. Ibrahim [14]:26).

Agama Islam melarang adanya *body shaming* dan diskriminasi terhadap sesama muslim. Islam juga sangat menjunjung tinggi hak asasi manusia dengan dasar penghargaan atas perbedaan. Sifat *rahmatan lil 'alamin* tidak hanya diperuntukkan bagi umat islam saja, melainkan berlaku bagi seluruh umat manusia. Hal tersebut telah dijelaskan dalam surat al-Hujurat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُورًاٰ وَقَبَّلْنَا لِتَعَارِفُواٰ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْفُكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ.

Artinya: "Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti." (QS. Al-Hujurat [49]:13).

Ayat tersebut mengandung makna bahwa Allah SWT. memposisikan kedudukan manusia bukan dari nasab (keturunan), ras, suku, maupun warna kulit, melainkan dari tingkat ketaqwaan hambaNya. Setiap orang juga perlu menjaga perkataan dan tingkah lakunya dengan bertutur kata yang baik dan tidak menyakiti orang lain. Hal tersebut merupakan salah satu upaya memuliakan orang lain serta termasuk bagian dari *hablum min an-nas* atau ibadah yang bersifat sosial. Bertutur kata dengan baik merupakan hal yang penting untuk dibiasakan karena dapat mencegah seseorang melakukan *body shaming* terhadap orang lain (Azhar, 2022).

SIMPULAN

Perilaku *body shaming* seringkali menimbulkan dampak negatif bagi orang yang mengalaminya baik secara fisik maupun psikis, seperti menimbulkan kecemasan, perasaan malu, stres, dan hilangnya rasa percaya diri. Dalam agama islam juga dijelaskan terkait larangan perilaku *body shaming* dan anjuran berperilaku dan bertutur kata yang baik. Beberapa ayat Al-Quran dan hadis pun secara tegas telah menjelaskan terkait perilaku *body shaming*, meskipun tidak menyebutkannya secara spesifik. Perilaku *body shaming* hendaknya dihindari oleh setiap umat Islam karena hakikat Islam adalah berserah diri kepada Allah dengan menyempurnakan ibadah, menunaikan hak-hak Allah, dan hak-hak sesama manusia.

Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu perlunya melakukan pengkajian terkait upaya preventif dan kuratif yang dikombinasikan juga dengan psikologi dan keislaman untuk mencegah sekaligus menangani permasalahan *body shaming*.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, D. (2019). Pendekatan Person-Centered dalam Menangani Body Shaming pada Wanita. *Jurnal Mimbar*, 1(1), 9-15.
- An-Nawawi, S. A. Z. Y. (2018). *Al-Adzkar Imam An-Nawawi: Ensiklopedi Dzikir dan Doa yang Bersumber dari Al-Quran dan Hadis. Tahqiq dan Takhrij oleh Syaikh Nashiruddin Al Albani*, diterjemahkan oleh Taufik Aulia Rahman dari *Kitab Al-Adzkar An-Nawawiyah: Al-*

- Muntakhabah min Kalaami Sayyidi Al-Abrari Shalallahu 'Alaihi Wasallam.* Solo: Pustaka Arafah.
- An-Nawawi, S. A. Z. Y. (1987). *Riyadu al-Salihin*. Mesir: Daru al Rayyan lil al-Turas. 425.
- Arif, M. (2019). Adab Pergaulan dalam Perspektif Al-Ghazali Studi Kitab Bidayat al Hidayah. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 6(1), 64-79. doi:10.19105/islamuna.v6i1.2246
- Atsila, I. R., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor (*Body Shaming Behavior and Psychological Impact on Bogor City Students*). *Jurnal Komunikatif*, 10(1). 84-101. doi: <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- At-Tirmidzi, I. M. I. A. (1996). *Sunan Tirmidzi, jilid IV, Kitab Abwab Sifat al-Qiyamah wa al-Raqiq wa al-Wara'*. Beirut: Dar al-Gharib al-Islamiy. 275.
- Aulana, A. M., Arizki, N. A., & Mundzir, M. (2021). Body Shaming dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Maqsidi. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 6(1), 93-112. doi:10.24090/maghza.v6i1.5556
- Azhar, F. M. (2022). Perilaku Body Shaming dalam Tinjauan Hadis Nabi: Upaya Spritual Sebagai Langkah Preventif Atas Tindakan Body Shaming. *Diya' Al-Afskar: Jurnal Studi Al-Quran dan Hadis*, 10(1). 46-66.
- Chairani, L. (2018). Body Shame dan Gangguan Makan. *Buletin Psikologi*, 26(1), 12-27. doi:10.22146/buletinpsikologi.27084

- Dolezal, L. (2015). *The Body and Shame: Phenomenology, Feminism, and The Socially Shaped Body*. Lanham, MD: Lexington Books.
- Erin, Cameron. (2016). The Fat Pedagogy Reader: Challenging Weight-based Oppression Through Critical Education. New York: Peter Lang Publishing, Inc
- Fauzia, T. F., & Rahmijai, L. R. (2019). Memahami Pengalaman Body Shaming pada Remaja Perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Fauziah, D. P. (2022). Viktimisasi Perempuan Melalui Body Shaming. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan (JISIP)*, 6(9), 9752-9759. doi:10.36312/jisip.v6i1.3189/
- 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.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2), 155-161.
- Gilbert, P. & Miles, J. (2002). *Body Shame, Conceptualisation, Research, and Treatment*. New York: Brunner-Routledge.
- Hamdi, S., Hamidah, Ilmiani, A. M., & Musthofa, K. (2021). Menggaungkan Pendidikan Qawlan Ma'rufa sebagai Etika Pergaulan dalam Menyikapi Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 6(1), 37-55. doi:10.25299/6823

- Katsir, I. I. A. A. (2000). *Tafsir al-Qur'an al-'Adim, Jilid 13*. Yaman: Mu'assasah Qurtubah. 154.
- Kamali, M. H. (2014). Ethical Limits on Freedom of Expression with Special Reference to Islam. *Journal of Islamic Law and Ethics*. 42-62.
- Lestari, S. (2020). Psikoedukasi Dampak Body Shaming pada Remaja. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat*, 5(2), 564-570. doi:10.30653/002.202052.528
- Munawwir, W. A. (1997). *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif. 1286.
- Nasution, N. B., & Simanjuntak, E. (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Self-Esteem Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori Penelitian dan Pengembangan*, 5(7), 962-968. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Ndruru, M. K., Ismail, & Suriani. (2020). Pengaturan Hukum tentang Tindakan Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming). *Jurnal Tectum LPPM Universitas Asahan*, 1(2), 288-295.
- Pratama, A. S. (2020). Hubungan Antara Body Shaming dan Happiness dengan Konsep Diri Sebagai Variabel Mediator. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 85-93.
- Putri, B. A., Pranayama, A., & Sutanto, R. P. (2018). Perancangan Kampanye "Sizter's Project" sebagai Upaya Pencegahan Body Shamin. 1-9.

- Royani, M. Y. (2018). Kajian Hukum Islam terhadap Ujaran Kebencian/Hate Speech dan Batasan Kebebasan Berekspresi. *Jurnal Iqtisad*, 5(2). 1-27.
- Sakinah. (2018). “Ini Bukan Lelucon”: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Emik*, 1(1), 53-67.
- Sari, T. I., & Rosyidah, R. (2020). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 200-214. doi:102.21107/personifikasi.v11i2.9105
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Tim Al-Qosbah. (2021). *Al-Quran Hafazan 8 (Terjemah Kementerian Agama RI)*. Bandung: Al-Quran Al-Qosbah.
- Wahdina. (2022). *Body Shaming Dalam Al-Quran Surah Al-Hujurat Ayat 11 (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)*. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara .

