**Jurnal La Tenriruwa**
**Vol. .. Nomor ... Tahun ...**
**E-ISSN : 2962-0716**
**P-ISSN : -**

# ANALISIS PANDANGAN ISLAM TERHADAP BODYSHEMING DI KALANGAN REMAJA PADA SISWA SISWI MA ASSALAFIYAH LUWUNGRAGI BULAKAMBA BREBES

**Arfan Ramadhani, Dr. Muhamad Rifa'I Subhi, S.Pd.I.,**

*UIN K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan*

*Arfan.ramadhani@mhs.uingusdur.ac.id*, *muhamadrifaisubhi@uingusdur.ac.id*

**Abstrak**

Body shaming adalah bentuk bullying yang umum terjadi di kalangan remaja, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Tindakan ini berdampak negatif pada kesehatan mental korban, seperti menurunnya rasa percaya diri, stres, hingga depresi. Dalam Islam, body shaming dilarang keras sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 11 dan 13, yang menegaskan larangan merendahkan sesama. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui studi literatur dan wawancara, dan menemukan bahwa body shaming berpengaruh besar pada citra diri dan kondisi psikologis remaja. Pencegahan perlu melibatkan keluarga, pendidik, dan masyarakat agar remaja terhindar dari dampak buruk body shaming.

**Kata Kunci** : bodysheming di kalangan remaja

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



**Pendahuluan**

Body shaming adalah salah satu bentuk bullying yang paling umum. melakukan penghinaan atau kritik terhadap penampilan fisik seseorang (Aisha Pahlawani, 2019). Prilaku bodysheming ini telah menjadi fenomena sosial yang akrab di tengah masayarakat dan semakin meluas hingga merambah pada media sosial (Rachmah & Baharudin, 2019). Tindakan body shaming di dunia maya melalui media sosial ini tak kalah mengerikannya dibandingkan dengan body shaming di dunia nyata (Celine Precilia et al, (2019). Tindakan body shaming bisa terjadi dimanapun, di dalam dunia pendidikan maupun lingkungan juga menjadi tempat yang tak luput dari praktik body shaming. Kondisi seseorang yang masih remaja dan dalam periode perkembangan yang dianggap sebagai masa labil dan penuh gejolak menjadikan praktik body shaming sering dilakukan oleh para anak anak remaja sebagai contoh : Memanggil seseorang dengan yang bukan namanya, memberikan julukan, dan mencela kekurangan fisik kerap kali dianggap sebagai candaan sepele oleh para guru, hingga orang tua.

padahal dampak yang ditimbulkan oleh body shamingterhadap kehidupan korban tidak dapat dianggap sepele.tindakan tersebut dapat merusak mental seseorang yang terkena korban bullying ( body sheming )dan memengaruhi kehidupan korban ( Serni et al, 2020). Beberapa bentuk Body shaming termasuk ke dalam bentuk bullying verbal, yaitu bullying dengan menggunakan kata – kata yang mengolok –olok atau mengejek kondisi tubuh seseorang (Aisha Pahlawani, 2019) tindakan bullyingadalah perilaku agresif berulang –ulang dengan memaksakan kekuatan dan kekuasaan pada korbanya. Contoh kasus sederhana body shamingyang sering dialami oleh remaja diantaranya pemberian nama julukan, hitam, pendek, gendut, kurus, cungkring, sumbing, dan lain sebagainya. Tanpa disadari tindakan ini akan mempengaruhi pandangan individu terhadap diri sendiri,dan orang yang terkena bullying memeliki prepespektif bagaiamana orang lain memandang dirinya.dampak bodysheming di kalangan remaja sangat besar mulai dari rasa tidak percaya pada diri sendiri,tertekan,hingga stres yang berlebihan yang

**E-ISSN : 2962-0716**
**P-ISSN : -**



dapat berujung depresi dan ingin mengakhiri hidupnya ( fauzia & rahmiaji,2019) [1]

Dalam Pandangan islam tentang bodysheming di kalangan remaja,penelitian yang berkaitan dengan pandangan islam terhadap bodysheming masih belom banyak di lakukan, Bullying dalam Agama Islam merupakan perbuatan yang sangat tercela dan sangat di larang, hal ini karena perilaku bullying sangat merupakan baik kepada pelaks (berdosa) dan terutama kepada korban (dirugikan) Dalam Al-Qur'an surat Al-Hujarat ayat 11 Allah SWT berfirman yang artinya: *Hai orang orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki- laki merendahkan kumpulan lan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka Dan jangan pula suka sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yung buruk serudah iman dan barang siapa yang tidakberbat, maka mereka tulah orang-orang zalım*

Ayat di atas sudah sangat jelas memberikan informasi dan petunjuk pada kita, bahwasanya kita semua di mata Allah SWT memiliki kedudukan dan derajat yang sama. Dengan itu antar sesama kita tidak boleh melakukan pelecehan dan merendahkan (bullying) karena belum tentu kelompok atau orang yang kita direndahkan itu lebih buruk dari kita bahkan bua saja di mata Allah orang tersebut jauh lebih terhormat dari pada kita. Derajat seseorang dalam pandangan inlam tidak dilihat dari latar belakang turunannya siapa, ganteng cantiknya, kebangsaannya, warna kulit, bahasa, dan lain-lain akan tetapikKualitas dan tinggi derajat seseorang dihadapan allah itu sangat bergantung pada kualitas ketaqwaannya. Pada ayat yang lain Allah SWT berfirman tepatnya pada QS. Al. Hujarat ayat 13 yang artinya Hai manusia, zusungguhya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku zupaya kamu saling kenal mengenal Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu di sui Allah ialah orang yang paling bertaqwa diantara kamu.

---

[1] *https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/assertive/article/view/7095/2988 Body Shamingpada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam Arif Widodo, Nurul Hakiki*

**E-ISSN : 2962-0716**
**P-ISSN : -**



Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal"[2] bagaimana dampak orang yang terkena ( korban ) body sheming, Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa korban yang mengalami body shaming merasa kurang percaya diri, terkadang perlakuan itu membuat mereka suka membandingkan dirinya dengan orangnya, adanya perasaan malu, stress dan tertekan.

Hal ini selaras pada penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati, dkk (2021) bahwa adanya hubungan antara body shaming pada self confident remaja yang dari adanya dampak body shaming yang didapatkan oleh korban dapat berpengaruh pada kondisi mental akibat dari adanya komentar buruk seputar bentuk fisik dan tubuh korban yang akhirnya memicu pada rasa kepercayaan diri korban yaang terganggu. Selain itu, Sakinah (2018) menyatakan bahwa body shaming menimbulkan dampak bagi korban terhadap rasa percaya diri yang rendah, merasa tidak aman,malu,hingga berupaya untuk menjadi ideal. menunjukkan bahwa body shaming memberikan pengaruh pada citra diri remaja baik secara negatif maupun positif. Citra diri (self image)merupakan suatu penilaian terhadap diri sendiri dengan memberikan nilai yang berarti bagi dirinya sendiri (Xie, 2017) Citra diri dinyatakan sebagai suatu gambaran atau pandangan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri yang dapat berpengaruh pada pola pikir, pola tingkah laku, serta hubungan antar individu dalam sehari-hari (Rohman, 2013)[3]

Menurut hasil survei Zap Beauty Index 2020 dari Zap Clinic, hampir separuh remaja di Indonesia sebanyak 40,7%, mengalami body sheming ( bullying ) karena dianggap terlalu mementingkan diri sendiri. Menurut data aktual, 62,2 persen atau lebih dari setengahnya dari remaja Indonesia, mengaku pernah menjadi korban body shaming dalam hidupnya. Dibandingkan dengan generasi X,

---

[2] *http://103.242.78.149/index.php/PENGABDIAN_IPTEKS/article/view/3343/2788 Sosialisasi Bahaya*

*Cyberbullying Pada Remaja(Perspektif Islam Dan Patologi Sosial)Ari Susanti dan Sudahri Universitas Muhammadiyah Jember*

[3] https://www.jurnal.ideaspublishing.co.id/index.php/ideas/article/view/952/400 Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan Destia Ramahardhila Supriyono Universitas Pendidikan Indonesia

**E-ISSN : 2962-0716**
**P-ISSN : -**



wanita milenial dan generasi Z mengalami body shaming masing-masing sebesar 67,8 persen dan 62,2 persen (Tempo.co.id, 2020).

mempertimbangkan hasil survei tersebut menangkal pengaruh bodysheming di kalangan remaja menjadi langkah yang relevan dan penting untuk menghindari prilaku body sheming.mengembangkan hasil sebelumnya, penelitian yang terdahulu itu berfokus pada dampak body sheming terhadap remaja putri,sementara itu penelitian yang terdahulu menggunakan metode literatur rievew yang menganilisis data data penelitian yang terdahulu sehingga hasilnya kurang maksimal, penelitian terdahulu berfokus pada dampak body shaming pada remaja putri dan implikasi Islam dalam mencermatinya dan berfokus Penelitian ini lebih fokus pada remaja putri dan kurang mencakup variasi gender atau kelompok usia lain yang juga dapat terkena dampak *body shaming*. Hal ini dapat mengurangi universitas temuan dan membuatnya kurang relevan bagi populasi yang lebih luas, penelitian terdahulu yang relevan menyebutkan pentingnya kerja sama dari keluarga, pendidik, dan masyarakat, tetapi tidak menguraikan strategi spesifik atau program intervensi yang dapat diterapkan untuk mengatasi masalah ini secara efektif.

Dari penelitian ini berfokus kepada pandangan islam tentang bodysheming di kalangan remaja dan dampak orang yang terkena bodysheming (*bulying)*,penelitian ini berfokus pada literatur rieview dan mewawancarai orang-orang yang terkena body sheming ( *bullying* ) di kalangan remaja, agar orang yang terkena dampak bodyshaming ( *bullying* ) bisa lebih merasakan di anggap ada, serta merasakan tidak percaya diri sendiri. Penelitian ini berfokus untuk mengetahui mengapa orang - orang yang terkena bodyhshaming ( bullying ) itu merasakan tidak percaya diri kepada diri sendiri.

Kegiatan wawancarai kepada orang-orang yang terkena dampak bodysheming ( *bullying* ) sebagai tradisi yang sering di temukan dalam konseling adapun tujuan kegiatan wawancara untuk remaja yang terkena bodysheming *( bullying )* adalah untuk mengetahui mengapa orang - orang yang terkena bodysheming *( bullying )* itu merasakan tidak percaya diri kepada diri sendiri, oleh karena itu kedepanya bisa menjadi upaya pencegahan bagi remaja remaja yang terkena bodysheming *( bullying )* supaya tidak ada remaja yang terkena bodysheming ( *bullying).*

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



## Metode

Dalam aspek metodologi penelitian, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Bogdan dan Taylor (1975:4) menyatakan bahwa metode kualitatif menghasilkan data deskriptif dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini dipilih karena data yang akan diungkapkan dalam penelitian ini adalah dalam bentuk pendapat, pandangan, komentar, kritik, alasan, dan lain sebagainya

## Hasil dan Pembahasan

### A. Pengertian bullying

Kata "bullying" berasal dari kata "bully" yang merujuk pada ancaman yang dilakukan seseorang terhadap orang lain dengan tujuan menyebabkan gangguan psikologis pada korban, seperti stres yang dapat berdampak pada gangguan fisik atau psikologis, atau keduanya. Bullying dapat diartikan sebagai perilaku verbal dan fisik yang bertujuan untuk mengganggu orang yang lebih lemah[4]Bullying dapat dikategorikan sebagai perilaku yang tidak baik dan merugikan orang lain dan diri sendiri.[5]bullying merupakan prilaku yang menyimpang anak dari aturan agama maupun aturan hukum,karena prilaku tersebut melanggar aturan Masyarakat dan dapat di kenai hukuman oleh Lembaga hukum.

berdasarkan definisi yang telah di sebutkan sebelumnya dapat di simpulkan bahwa bullying merupakan sebuah perbuatan yang tidak baik dan menyimpang norma -norma agama dan norma – norma hukum.dan di lakukan secara sengaja dan di lakukan oleh orang – orang yang merasa kuat dan orang-orang yang tertindas itu orang orang yang di anggap lemah,dengan tujuan

---

[4] *John W. Santrock, Perkembangan Anak, (Jakarta: Penerbit Erlangga: 2007), Ed. 7, h.213*

[5] *tidak suka bergaul; cenderung mengganggu ketentraman umum*

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



untuk menakuti, mengancam dan membuat korban menjadi malu dan tidak Bahagia.

**Bullying Dalam Pandangan Islam**

Dalam konteks kasus seperti ini, ajaran Islam sangat menekankan pentingnya kasih sayang dan berbuat baik kepada, serta melarang tindakan yang mencela, menghardik, atau merendahkan orang lain.sebagai mahkluk allah SWT,seharusnya kita saling membantu satu sama lain dalam kebaikan.dan seharusnya tidak saling menjelek jelekan orang lain atau menjatuhkan orang lain.dalam islam mengajarkan untuk menekankan nilai nilai seperti toleransi membantu sesama orang lain, menghargai orang lain,semua manusia, tanpa terkecuali, harus diperlakukan dengan hormat dan dihargai. Kita tidak boleh memandang rendah atau merendahkan orang lain, bahkan jika mereka memiliki perbedaan dalam hal keyakinan, ras, atau budaya.

Oleh karena itu, dalam ajaran Islam, penting untuk memperlihatkan kasih sayang dan berbuat baik terhadap sesama teman maupun saudara, serta menghindari tindakan yang merendahkan, dan menyakiti orang lain. Dengan cara ini, siswa-siswi dapat menjaga hubungan pertemanan mereka di sekolah dengan baik.

**Macam-macam Bullying serta Perspektifnya di dalam Islam**

1. **Verbal Bullying**

Verbal bullying merupakan jenis kasus bullying yang paling mudah ditemukan fenomenanya di sekitar kita. Verbal bullying adalah jenis perundungan di mana seseorang menggunakan kata-kata, gerakan, atau bentuk komunikasi lainnya untuk menyakiti atau mengintimidasi orang lain. Bentuk verbal bullying bisa beragam, seperti memanggil nama panggilan yang tidak pantas, menghina, merayu, mengancam, dan menggoda. Jenis perundungan ini bisa terjadi secara langsung, melalui media sosial, pesan teks, atau bentuk komunikasi elektronik lainnya.

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



Verbal bullying dapat memberikan dampak negatif yang serius pada korban, seperti ketidaknyamanan emosional, kecemasan, depresi, rendahnya harga diri, dan bahkan dalam beberapa kasus, bunuh diri.

Oleh karena itu, penting untuk mengatasi dan menghentikan verbal bullying secepat mungkin setelah diidentifikasi. Hal ini dapat dilakukan dengan berbicara dan melaporkan perilaku tersebut kepada seseorang yang berwenang, seperti guru atau konselor. Selain itu, dapat mendorong korban untuk mencari dukungan dari teman, anggota keluarga, atau profesional kesehatan mental. Dengan mengambil tindakan yang tepat, kita dapat membantu mengatasi dan mencegah tindakan verbal bullying dan menjaga keamanan dan kesejahteraan semua orang di sekitar kita

Di dalam al quran ada ayat yang menjelaskan tentang verbal bullying, dalam surat al hujarat ayat 11, menjelaskan tentang verbal bullying berikut ini surat al hujarat ayat 11 allah berfirman:

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاۤءٌ مِّنْ
نِّسَاۤءٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّۚ وَلَا تَلْمِزُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِۗ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوْقُ
بَعْدَ الْاِيْمَانِۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ ۝١١

Artinya :

Wahai orang orang yang beriman,janganlah suatu kaum mengolok olok kaum yang lain ( karena ) boleh jadi mereka ( yang di olok olokkan itu ) lebih baik daripada mereka ( yang mengolok oloknya ) dan janganlah pula Perempuan lain ( karena ) boleh jadi ( Perempuan itu) lebih baik daripada Perempuan

( yang mengolok olok).janganlah kamu saling mencela dan saling memanggil dengan julukan yang buruk. Seburuk buruknya panggilan adalah ( panggilan) Fasik setelah beriman.siapa yang tidak bertobat,mereka itulah yang tidak bertobat mereka itulah orang orang yang zalim. (QS .AL HIJARAT.11)

2. **Physical bullying**

Secara umum, *Physical bullying* dapat diartikan penggunan secara sengaja kekuatan fisik guna sebagai ancaman atau kekerasan aktual terhadap orang lain atau terhadapap kelompok atau komunitas,

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



yang berakibat luka atau kemungkinan besar bisa melukai, mematikan. membahayakan psikis, pertumbuhan yang tidak normal atau kerugian. Physical bullying lebih umum dilakukan oleh anak laki-laki dan jenis bullying ini mudah dikenali karena tindakan fisiknya dapat dilihat dan bekas-bekas kekerasan yang ditimbulkan dapat terlihat jelas. Contohnya adalah menampar, memukul, menendang, mendorong, dan tindakan kekerasan fisik lainnya.[6]

Padahal pada dasarnya Islam telah mengajarkan untuk mengutamakan kelemah lembutan sebagaimana teladan nabi Muhammad SAW yang mana beliau selalu memperhatikan sikap beliau setiap berinteraksi dengan para sahabat. Bahkan disaat Nabi Muhammad diperlakukan tidak baik oleh orang kafir pun beliau tidak membalasnya dengan kekerasan, namun malah mendoakan mereka. Terlebih sebagai saudara sesama muslim. Kita tidak boleh menggunakan fisik kita untuk menyakiti muslim yang lainnya. Allah SWT berfirman dalam Surat Al Hujurat ayat 10.

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا۟ بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ

Artinya:

Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah bersaudara karena itu damaikanlah antara kedua saudaramu dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu mendapat rahmat." (QS. Al Hujurat:10).

3.Pelecehan Seksual

Pelecehan seksual adalah segala tindakan yang merendahkan, menghina, melecehkan, atau menyerang tubuh dan fungsi reproduksi

[6] *Ahmad,Suheri, apakah Harahap (2016), Kekerasan Fisik oleh Fisik Terhadap Peserta didik. hlm 12)*

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



seseorang, yang dilakukan karena ketimpangan relasi atau gender. Akibatnya, korban dapat mengalami kerusakan fisik maupun psikologis, serta mengalami gangguan kesehatan reproduksi dan hilangnya kesempatan untuk belajar dengan aman dan optimal. Perlakuan tidak menyenangkan yang memiliki konotasi seksual juga termasuk dalam kategori pelecehan seksual. Apabila korban merasa tersinggung, malu, takut, atau terintimidasi akibat perlakuan tersebut, maka dapat dianggap sebagai bentuk pelecehan seksual.

Dalam agama Islam, pelecehan seksual dianggap sebagai perbuatan yang tercela karena ajaran Islam mendorong umatnya untuk saling menghormati dan menghargai sesama tanpa memandang posisi, jabatan, umur, atau jenis kelamin seseorang. Oleh karena itu, Islam menyuarakan pentingnya menghapus kekerasan seksual, mulai dari pelecehan hingga eksploitasi. seksual. Agama Islam melarang umatnya untuk menyentuh anggota tubuh wanita dan memandang wanita dengan nafsu, karena hal ini dapat memicu terjadinya perbuatan zina.

Hal ini juga allah berfirman dalam surat an-Nur ayat 30-31.

قُلْ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ يَغُضُّوْا مِنْ اَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوْا فُرُوْجَهُمْۗ ذٰلِكَ اَزْكٰى لَهُمْۗ اِنَّ اللّٰهَ خَبِيْرٌۢ بِمَا يَصْنَعُوْنَ۝٣٠

Artinya :

“KatakanIah kepada Iaki-Iaki yang beriman, agar mereka menjaga pandangannya, dan memelihara kemaluannya; yang demikian itu, Iebih suci bagi mereka. Sungguh, Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat.”(QS An-Nur : 30-31)

Dalam ayat tersebut menjelaskan,allah memerintahkan kepada umatnya untuk menjaga pandangan mereka dan tidak memandangan wanita dengan nafsu, serta untuk menjaga kehormatan diri dan

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



menjauhi perbuatan zina.dengan demikian agama islam menekankan pentingnya menjaga diri dari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain,termasuk dalam hal pelecehan seksual.

4. **bodyshaming**

Bodyshaming merupakan jenis bullying yang banyak serta mudah sekali kita temui kasusnya di lingkungan Pendidikan maupun lingkungan Masyarakat,bodyshaming merupakan istilah yang terdiri dari dua kata yaitu body ( badan ) dan shaming ( mempermalukan ) doy berarti tubuh atau badan [7]edangkan shaming adalah kata kerja dari kata shame yang ditambah dengan akhiran - ing yang memiliki arti rasa malu[8]. Dalam kamus psikologi, body shaming diartikan sebagai tindakan mengkritik atau mengomentari penampilan fisik seseorang dengan tujuan merendahkan atau menghina.[9] Istilah bodysheming sering di kaitkan dengan fisik seperti contoh: kencantikan,ketampanan yang sering di temukan di lingkungan Masyarakat,sehingga banyak orang yang terjebak dalam tekanan untuk memenuhi standar tersebut.

Dalam konteks lingkungan social dan budaya saat ini,bodyshaming seringkali terjadi di media social dan internet,banyak yang menghina tentang fisik seperti contoh : warna kulit, berat badan,bentuk wajah dan lain sebagainya.tindakan ini sering di lakukan dengan menggunakan kata kata yang kurang pantas atau kata kata

---

[7] *Lihat https://www.kamus.net/english/body, diunduh pada tanggal 5 November 2020 pukul 13.46 WIB*

[8] *Lihat https://www.kamus.net/english/shaming, diunduh padatanggal5 November 2020 pukul 11.27 WIB*

[9] *J.P. Chaplin, "Kamus Lengkap Psikologi" (Jakarta: Rajawali Press, 2005), 129.*

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



kasar Gambaran yang merendahkan,atau komentar negatif di social media maupun di lingkungan sekolah

Menurut sejarah, perilaku body shaming sudah terjadi sejak zaman Nabi. Namun, istilah body shaming baru muncul di Amerika Serikat pada abad ke-2014. Masa itu, Mayoritas orang Amerika Serikat saat itu tertarik membeli kartu pos bergambar wanita dengan postur tubuh gemuk hanya untuk dijadikan bahan ledekan. Pada era 2000-an, istilah body shaming kembali menjadi topik pembicaraan, terutama melalui media sosial. Banyak pengguna media sosial yang menjadi korban dari perilaku body shaming, seperti yang dialami oleh Meira, istri dari seorang komika dan public figure, Ernest Prakasa. Meira dianggap tidak memenuhi standar sebagai istri seseorang yang terkenal di kalangan masyarakat karena tidak memiliki kulit putih dan badan kurus. Komentar-komentar yang muncul dari warganet mengakibatkan Meira merasa sedih dan tertekan, bahkan ia sempat membenci tubuhnya sendiri.

Adapun ayat utama yang menjadi objek body shaming adalah: Q.S. al-Hujurat [49]: 11

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُوْنُوْا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاۤءٌ مِّنْ نِّسَاۤءٍ عَسٰٓى اَنْ يَّكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّۚ وَلَا تَلْمِزُوْٓا اَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوْا بِالْاَلْقَابِۗ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوْقُ بَعْدَ الْاِيْمَانِۚ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَاُولٰۤىِٕكَ هُمُ الظّٰلِمُوْنَ

Artinya :

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim." (QS. AlHujurat:11)

Dalam suatu riwayat disebutkan bahwa sahabat Ṣābit bin Qais selalu hadir di majlis Rasulullah dan duduk di dekatnya agar dapat mendengar kajian dengan jelas karena pendengarannya terganggu. Pada suatu hari, ia terlambat datang dan melangkahi punggung sahabat untuk bisa duduk di dekat Rasulullah. Karena ulahnya yang dianggap merusak suasana, ia diingatkan oleh sahabat lain agar tidak membuat kerusuhan lagi. Saat itu, Ṣābit bertanya siapa yang mengingatkan dirinya, dan ketika dijawab bahwa itu adalah Fulan, Ṣābit menghina ibu Fulan yang pernah menjadi bahan hinaan di masa Jahiliyah. Peristiwa ini kemudian menjadi alasan turunnya ayat dalam Al-Quran yang menekankan bahwa semua orang sama di hadapan Allah, dan tidak ada satu pun yang lebih baik dari yang lain hanya karena faktor keturunan atau status sosial.(Makhfudhoh, 2019, hlm. 52)

Terdapat riwayat lain yang menyatakan bahwa ayat ini diturunkan berkaitan dengan kecemburuan sebagian istri Nabi dengan Ummu Salamah. Kemudian, mereka menghina dengan mengatakan Ummu Salamah pendek, hal ini termasuk ejekan. Dalam riwayat lain dikatakan bahwa istri Nabi, Aisyah pernah merasa cemburu dengan Shafiyah. Aisyah kemudian menghina Shafiyah karena memiliki tubuh yang pendek dengan isyarat.(Shihab, 2002, hlm. 253) Selain itu, Allah melarang perbuatan mencela orang lain, baik berupa al-Hamz (perbuatan) atau al-Lamz (ucapan). Selain itu ditegaskan bahwa larangan ini tidak hanya berlaku bagi laki-laki tetapi juga perempuan. Seorang wanita yang mencela wanita lain atau laki-laki yang mencela laki-laki lain sejatinya sedang merendahkan dirinya sendiri. (Bin Muhammad, 2008, hlm. 485)

Dalam Q.S. al-Hujurat [49]: 11 kata body shaming memang tidak disebutkan secara spesifik dalam ayat ini. Namun, jika dilihat dari

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



konteks pemaknaan, menghina dan mengolok-olok termasuk ke dalam perilaku body shaming. Adapun tindakan body shaming sendiri tidak hanya berupa perkataan saja, tetapi menggunakan isyarat juga termasuk tindakan body shaming. Bahkan bila niat awalnya hanyalah untuk main-main. Namun apabila korban merasa malu, maka hal tersebut juga termasuk pada konteks body shaming.

Dalam Islam, setiap manusia memiliki hak untuk dihormati dan dihargai, baik itu lakilaki atau perempuan, tua atau muda, kaya atau miskin, dan berbagai perbedaan lainnya. Bahkan, Islam juga menekankan pentingnya menjaga kehormatan dan martabat manusia. Oleh karena itu, tindakan body shaming yang merendahkan atau menghina seseorang karena perbedaan fisik yang dimilikinya sangat bertentangan dengan ajaran Islam. Sebaliknya, Islam mengajarkan untuk saling menghormati dan mencintai sesama manusia tanpa memandang perbedaan apapun.

**E. Penanggulangan Kasus Bullying di Sekolah dalam Perpresektif Islam**

enomena maraknya bullying di lingkungan sekolah sudah seharusnya memiliki titik balik. Sebab kasus bullying tidak hanya merugikan bagi korban namun juga menimbulkan dampak negative bagi pelaku. Pada perilaku bullying melibatkan dua pihak, yaitu pelaku dan korban. Kedua pihak tersebut memiliki solusi yang berbeda-beda dalam menanganinya. Al-Qur'an menjelaskan solusi-solusi yang beragam untuk kedua pihak.

Bagi pelaku, terdapat ayat yang menjelaskan tata cara atau sikap yang perlu diikuti agar tidak terjerumus ke dalam perilaku atau kesalahan yang sama. Salah satu solusi dalam mengatasi bullying adalah dengan bertaqwa kepada Allah sebagaimana dijelaskan dalam QS Al-A'raf [7]:201.

E-ISSN : 2962-0716
P-ISSN : -



Meskipun terdapat banyak ayat yang menjelaskan tentang taqwa, dalam penjelasan ini akan disebutkan beberapa ayat yang berkaitan dengan bullying dan cara mengantisipasinya. "Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa, jika mereka ditimpa was-was dari syaitan, mereka ingat kepada Allah, maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya."

Ayat sebelumnya menjelaskan bahwa setan selalu merayu dan menggoda manusia untuk memalingkan mereka dari kebenaran. Setan membisikkan ke dalam hati manusia sehingga menimbulkan dorongan negatif dan membuat manusia mengalami suatu kondisi psikologis yang mengantarkannya melakukan hal yang tidak terpuji. Oleh karena itu, ketika digoda oleh setan, maka sebisa mungkin kita meminta perlindungan kepada Allah[10]Pada ayat ini juga dijelaskan tentang cara untuk menghadapi rayuan setan[11].

Salah satu cara untuk terhindar dari bisikan setan adalah dengan bertaqwa kepada Allah dan mengingat-Nya. Orang yang bertaqwa adalah orang yang beriman kepada yang gaib, mendirikan shalat, dan menginfakkan sebagian rezekinya. Jika mereka merasa ada dorongan dalam diri untuk melakukan kemungkaran mereka segera sadar bahwa itu adalah godaan setan. Dengan kesadaran tersebut, mereka dapat terhindar dari perilaku-perilaku tercela seperti membully orang lain.

[10] *M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, 430-432*

[11] *M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah,434.*

**E-ISSN : 2962-0716**
**P-ISSN : -**



**Kesimpulan**

Body shaming merupakan bentuk umum dari bullying yang melibatkan tindakan menyakiti seseorang secara fisik. Hal ini telah menjadi fenomena sosial yang meluas di berbagai belahan dunia, termasuk pendidikan dan lingkungan. Body shaming dapat menjadi bentuk bullying verbal, di mana orang tersebut dikritik atau dihukum atas tindakan fisiknya. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan mental dan memengaruhi perilaku orang tersebut.

Ajaran Islam tentang body shaming menekankan pentingnya memahami dan menghargai perasaan dan tindakan seseorang. Al-Qur'an dan ajaran Islam lainnya menekankan pentingnya memahami dan menghargai perasaan dan tindakan seseorang. Konsep "derajat" dalam Islam didasarkan pada keyakinan bahwa setiap orang dalam masyarakat memiliki hak untuk diperlakukan dengan hormat dan bermartabat. Konsep "seungguh" dalam Islam menekankan pentingnya menghargai perasaan dan tindakan seseorang.

**E-ISSN : 2962-0716**
**P-ISSN : -**

**Judul Artikel (Maksimal 5 kata)**

**Daftar Pustaka**

*https://ejournal.uinsaizu.ac.id/index.php/assertive/article/view/7095/2988 Body Shamingpada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam Arif Widodo, Nurul Hakiki*

*http://103.242.78.149/index.php/PENGABDIAN_IPTEKS/article/view/3343/2788 Sosialisasi Bahaya*

*Cyberbullying Pada Remaja(Perspektif Islam Dan Patologi Sosial)Ari Susanti dan Sudahri Universitas Muhammadiyah Jember*

https://www.jurnal.ideaspublishing.co.id/index.php/ideas/article/view/952/400 Dampak Body Shaming Pada Citra Diri Remaja Akhir Perempuan Destia Ramahardhila Supriyono Universitas Pendidikan Indonesia

*John W. Santrock, Perkembangan Anak, (Jakarta: Penerbit Erlangga: 2007), Ed. 7, h.213*

*tidak suka bergaul; cenderung mengganggu ketentraman umum*

*Ahmad,Suheri, apakah Harahap (2016), Kekerasan Fisik oleh Fisik Terhadap Peserta didik. hlm 12)*

*Lihat https://www.kamus.net/english/body, diunduh pada tanggal 5 November 2020 pukul 13.46 WIB*

*Lihat https://www.kamus.net/english/shaming, diunduh padatanggal5 November 2020 pukul 11.27 WIB*

*J.P. Chaplin, "Kamus Lengkap Psikologi" (Jakarta: Rajawali Press, 2005), 129.*

*Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*

*M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, 430-432*

**E-ISSN : 2962-0716**
**P-ISSN : -**

**Nama Penulis**

*M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah,434.*