

**Implikasi *Body Shaming* Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Analisis Tafsir Al-Azhar Q.S. Al-Hujurat Ayat 11 dan 12**

**Dara Dilla Az-Zahra, Sukiman**

Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
[daradilla26@gmail.com](mailto:daradilla26@gmail.com), [profsukiman@uisu.ac.id](mailto:profsukiman@uisu.ac.id)

**ABSTRACT**

*This study analyzes the implications of body shaming on adolescent mental health through the Al-Azhar interpretation of Q.S. Al-Hujurat verses 11 and 12. Advances in technology and social media have transformed human interactions, but have also triggered social problems such as body shaming, which is the act of criticizing or making negative comments about someone's body shape or size, as well as self-deprecating regarding physical appearance. This phenomenon is widespread on digital platforms, with a high prevalence among adolescents who often hear jokes about other people's bodies. The impact of body shaming is very significant on mental health, causing disorders such as decreased self-confidence, anxiety, depression, eating disorders, social isolation, and psychological trauma. In Islam, the values of the Qur'an provide guidelines for social interaction. Q.S. Al-Hujurat verse 11 expressly prohibits acts of belittling, criticizing, and giving bad names. Al-Azhar's interpretation by Buya Hamka explains that making fun of and belittling is a reflection of arrogance and forgetting one's own shortcomings. This verse also prohibits bad, demeaning nicknames. Meanwhile, Q.S. Al-Hujurat verse 12 prohibits prejudice, faultfinding, and gossiping. Prejudice often leads to body shaming, with physical faultfinding aimed at humiliating, and backbiting about appearance being compared to eating one's own dead brother. This literature review used the tahlili method to analyze verses 11 and 12 of Q.S. Al-Hujurat, along with the Al-Azhar commentary as primary sources. The results indicate that body shaming violates the fundamental principles of humanity and brotherhood in Islam, with detrimental impacts on adolescent mental health, including low self-esteem, anxiety, depression, paranoia, and isolation. Therefore, implementing Qur'anic values through moral education, increasing self-awareness, using appropriate terms, preventing prejudice, and developing a positive environment is essential in preventing and addressing body shaming among the younger generation.*

**Keywords:** *Body Shaming; Adolescent Mental Health; Al-Azhar commentary; Q.S. Al-Hujurat verse 11; Q.S. Al-Hujurat Verse 12*

**ABSTRAK**

Penelitian ini menganalisis implikasi *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja melalui pendekatan tafsir Al-Azhar terhadap Q.S. Al-Hujurat ayat 11 dan 12. Kemajuan teknologi dan media sosial telah mengubah interaksi manusia, namun juga memicu permasalahan sosial seperti *body shaming*, yaitu tindakan mengkritik atau berkomentar negatif tentang bentuk atau ukuran tubuh seseorang, serta merendahkan diri sendiri terkait penampilan fisik. Fenomena ini meluas di platform digital, dengan prevalensi tinggi di kalangan remaja yang sering mendengar candaan tentang tubuh orang lain. Dampak *body shaming* sangat signifikan terhadap kesehatan mental, menyebabkan gangguan seperti

penurunan kepercayaan diri, kecemasan, depresi, gangguan makan, isolasi sosial, hingga trauma psikologis. Dalam Islam, nilai-nilai Al-Qur'an memberikan panduan interaksi sosial. Q.S. Al-Hujurat ayat 11 secara tegas melarang tindakan merendahkan, mencela, dan memberikan gelar buruk. Tafsir Al-Azhar oleh Buya Hamka menjelaskan bahwa mengolok-olok dan merendahkan adalah cerminan kesombongan dan melupakan kekurangan diri sendiri. Ayat ini juga melarang panggilan buruk yang merendahkan. Sementara itu, Q.S. Al-Hujurat ayat 12 melarang prasangka buruk, mencari-cari kesalahan, dan menggunjing (ghibah). Prasangka buruk sering menjadi awal *body shaming*, mencari-cari kesalahan fisik bertujuan mempermalukan, dan ghibah tentang penampilan disamakan dengan memakan bangkai saudara sendiri. Penelitian kepustakaan ini menggunakan metode tahlili untuk menganalisis Q.S. Al-Hujurat ayat 11 dan 12, serta Tafsir Al-Azhar sebagai sumber primer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body shaming* melanggar prinsip dasar kemanusiaan dan persaudaraan dalam Islam, dengan dampak merusak pada kesehatan mental remaja seperti rendah diri, kecemasan, depresi, paranoia, dan isolasi. Oleh karena itu, penerapan nilai-nilai Al-Qur'an melalui pendidikan akhlak, peningkatan kesadaran diri, penggunaan panggilan yang baik, pencegahan prasangka, dan pembangunan lingkungan positif menjadi esensial dalam upaya pencegahan dan penanggulangan *body shaming* di kalangan generasi muda.

**Kata kunci:** *Body Shaming*; Kesehatan Mental Remaja; Tafsir Al-Azhar; Q.S. Al-Hujurat Ayat 11; Q.S. Al-Hujurat Ayat 12

## PENDAHULUAN

Saat ini, kemajuan teknologi dan kehadiran media sosial telah secara signifikan merubah cara manusia berinteraksi satu sama lain. Di satu sisi, media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi dan menjalin hubungan tanpa terhalang oleh jarak. Namun, di sisi lain, fenomena ini juga membawa berbagai permasalahan sosial, salah satunya adalah *body shaming*. *Body shaming* adalah tindakan mengkritik atau memberikan komentar negatif tentang bentuk atau ukuran tubuh orang lain, serta merendahkan diri sendiri dengan berkomentar tentang penampilan fisik (Mutmainnah, 2020) gita. Praktik ini semakin meluas di platform digital, dan generasi masa kini merupakan salah satu kelompok yang paling rentan terhadap fenomena ini.

Penggunaan media sosial dan platform digital yang meningkat telah menyebabkan fenomena *body shaming* berkembang lebih masif dan sistematis. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Gita dan Abdinur, keterlibatan penggunaan media sosial dapat juga memperburuk citra diri, terlihat dari 55% remaja yang sering mendengar teman berbicara atau bercanda tentang tubuh orang lain (Gita Citra Tama & Abdinur Batubara, 2024). Media sosial telah menjadi tempat di mana kritik dan komentar tentang penampilan fisik disebar dengan cepat, yang menyebabkan standar kecantikan tidak realistis. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial juga dapat memperburuk dampak negatif dari *body shaming*.

Bukan hanya di media sosial, di lingkungan sosial juga seseorang sering kali mendapatkan perlakuan *body shaming*. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati dan Lestari pada remaja di kota Malang menjelaskan prevalensi *body shaming* sebesar (79%) yang meliputi bagian wajah sebesar (47%) postur tubuh (27%)

hidung (16 %) kulit (15%) dan berat badan (12%)(Kurniawati & Lestari, 2021). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusuma dan Kamilah, penelitian ini untuk mengetahui prevalensi *body shaming* pada siswa/i di SMP Islam Al-Istiqomah. Hasil studi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 82 orang (67.5%) dan usia terbanyak responden 14 tahun yaitu 73 orang (60.4%) dan sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* tinggi 72 orang (60%). Kesimpulan dari studi ini adalah sebagian besar responden memiliki pengalaman *body shaming* yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* cukup banyak terjadi pada remaja(Kusumawati et al., 2023).

Dampak *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja telah menjadi fokus utama dalam berbagai penelitian psikologi di Indonesia. Sebuah studi yang dilakukan oleh Ulfa, Harahap dan Sakdiah, di MTsN 1 Banda Aceh menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental, dengan angka sebesar 0,718 atau 71,8 %. Hal ini berarti bahwa fenomena *body shaming* di sekolah berpotensi memengaruhi kesehatan mental siswa di MTsN 1 Banda Aceh. Penelitian ini mengungkapkan bahwa remaja yang mengalami tindakan *body shaming* cenderung menghadapi gangguan kesehatan mental dan psikologis. Mereka merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah, merasa tidak sempurna, dan mengalami penurunan rasa percaya diri( et al., 2021). Situasi ini semakin diperburuk oleh karakteristik remaja saat ini, yang lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan memiliki tingkat self-awareness yang tinggi. Secara umum, menghina, mencela dan mengejek seseorang adalah perbuatan yang berdampak negatif, menghina dan mencela seseorang dapat menyebabkan sakit hati, stress, sakit mental dan yang terparah menyebabkan sakit jiwa.

Di Indonesia, yang merupakan negara dengan mayoritas penduduk Muslim, nilai-nilai agama Islam memainkan peran penting dalam membentuk perilaku dan pandangan masyarakat. Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, memberikan panduan menyeluruh dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam berinteraksi sosial dan menjaga lisan(Nazila Ulfa et al., 2023). Salah satu ayat yang relevan dengan isu *body shaming* adalah Q.S. Al-Hujurat ayat 11, yang secara tegas melarang tindakan merendahkan, mencela, serta memberikan gelar-gelar buruk kepada orang lain. Sebuah studi tafsir yang dilakukan oleh Aulana, Arizki, dan Mundzir dari Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Salatiga menunjukkan bahwa Q.S. Al-Hujurat ayat 11 memiliki kaitan yang kuat dengan fenomena *body shaming*. Prinsip-prinsip moral dan etika yang terkandung dalam ayat tersebut dapat menjadi landasan dalam membangun kesadaran sosial yang lebih baik(Mundzir et al., 2021).

*Body shaming* tidak disebutkan secara langsung dalam Al-Qur'an, namun ayat-ayatnya menggunakan istilah yang mengacu pada tindakan menghina, mengejek, dan mengolok-olok. Dalam tafsir Buya Hamka, dijelaskan bahwa ayat ini mengandung teguran sekaligus pesan bagi orang-orang yang beriman agar selalu bersikap sopan dan santun dalam kehidupan bermasyarakat. Mengolok-olok, mencela, atau mengejek bukanlah tindakan yang layak dilakukan oleh mereka yang merasa beriman, karena seorang yang beriman akan selalu menyoroti kelemahan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Dia akan benar-benar mengenali

kelemahan-kelemahan tersebut. Sebaliknya, hanya orang yang tidak beriman yang cenderung fokus pada kekurangan orang lain sambil melupakan kelemahan yang ada pada diri mereka sendiri (Syabil et al., 2024).

Menurut tafsir al-Azhar, Allah Ta'ala melarang orang-orang yang beriman untuk mengejek, merendahkan, atau menjelekkan orang lain. Kita sering kali merasa bahwa diri kita sempurna dan tidak memiliki kekurangan, padahal sebenarnya kita sendiri memiliki banyak kekurangan. Dalam tafsir ini, kita juga diperintahkan untuk tidak memanggil seseorang dengan gelar, nama, atau sifat yang tidak mereka sukai. Sebaliknya, kita dianjurkan untuk mengganti panggilan yang tidak disetujui tersebut dengan panggilan yang lebih baik.

Dari penjelasan tafsir di atas, dapat disimpulkan bahwa tafsir Al-Azhar termasuk dalam kategori tafsir adab ijtima'i. Ini adalah jenis tafsir yang menginterpretasikan ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan kondisi sosial dan budaya masyarakat saat ini. Dengan demikian, tafsir ini relevan dengan fenomena yang terjadi di zaman modern, di mana kita sering melihat orang-orang yang dengan mudah mengomentari penampilan fisik seseorang, baik secara sadar maupun tidak sadar. Komentar tersebut sering kali ditujukan kepada individu yang dianggap memiliki kondisi fisik dan penampilan yang berbeda dari orang lain. Hal ini dapat memicu terjadinya *body shaming*, yang pada gilirannya menyebabkan korban kehilangan rasa percaya diri akibat hinaan atau kritik yang menyudutkan mereka (M. Arif Khoiruddin, 2024).

Penelitian ini penting dilakukan untuk menghasilkan pemahaman yang mendalam mengenai dampak *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja dari sudut pandang Islam. Dengan menganalisis tafsir Al-Azhar pada Q.S. Al-Hujurat ayat 11 & 12 diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya pencegahan dan penanggulangan *body shaming* di kalangan generasi muda, khususnya di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru bagi para pendidik, orang tua, dan masyarakat umum tentang pentingnya menjaga lisan serta menghargai perbedaan, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an. Penelitian ini juga relevan dengan upaya peningkatan kesadaran akan kesehatan mental, khususnya di kalangan remaja yang rentan terhadap dampak negatif *body shaming* di era digital saat ini.

## **METODE PENELITIAN**

Setiap karya ilmiah tentulah perlu menggunakan metode dan teknik pengumpulan data tertentu yang sinkron dengan penelitian yang diteliti. Pada penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian kepustakaan atau *library research* dan metode *tahlili*. Menurut Khatibah, studi kepustakaan adalah penelitian yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode tertentu, guna mencari jawaban atas permasalahan yang ada (Ikmal et al., 2023). Sementara metode *tahlili* merupakan pendekatan dalam penafsiran Al-Qur'an yang menekankan analisis mendalam terhadap ayat-ayat Al-Qur'an (Miftahurrahmat Miftahurrahmat & Syabuddin Syabuddin, 2024). Studi kepustakaan ini dilakukan dengan mengumpulkan data dari

berbagai sumber tertulis, seperti kitab tafsir, buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah teks Al-Qur'an, khususnya Q.S. Al-Hujurat ayat 11 & 12 dan kitab Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka. Selanjutnya penulis menggunakan sumber data sekunder yaitu buku-buku, jurnal ilmiah, dan artikel yang membahas tentang *body shaming*, kesehatan mental remaja, dan psikologi Islam.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. *Body Shaming*

#### 1. Pengertian *body shaming*

Menurut KBBI, Kata *body shaming* ini berasal dari dua suku kata dimana *body* yang artinya tubuh, sedangkan *shaming* yang artinya mempermalukan. Jadi bisa diambil kesimpulan bahwa *body shaming* adalah sesuatu tindakan berupa kritikan atau komentar negatif mengenai bentuk tubuh seseorang (Wahdina, 2022). *Body shaming* merupakan istilah yang digunakan untuk menyebutkan tindakan yang mengejek bentuk atau penampilan fisik orang lain yang dinilai berbeda dengan masyarakat pada umumnya (ALIK, 2024).

*Body shaming* termasuk kedalam jenis perundungan baik itu secara verbal atau lewat kata-kata. *Body shaming* ini ditunjukkan bukan bersifat untuk membangun akan tetapi untuk menjatuhkan orang lain. Perilaku *body shaming* dapat menyebabkan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya sehingga mulai menutup diri baik terhadap lingkungan maupun orang-orang sekitar. Perilaku *body shaming* dapat menjadikan seseorang semakin merasa tidak aman dan tidak nyaman terhadap penampilan fisiknya dan mulai menutup diri serta kurang percaya diri baik terhadap lingkungan (Yuwanti et al., 2023).

#### 2. Bentuk dan jenis-jenis *body shaming*

Menurut Fauzia dan Rahmiaji ada beberapa jenis-jenis *body shaming*, yaitu (Arif Widodo & Hakiki, 2022):

1. *Fat Shaming* yaitu komentar negatif terhadap orang-orang yang memiliki badan gemuk atau *overweight*. Hal ini dilakukan dengan memanggil orang tersebut dengan menggunakan nama panggilan yang sesuai dengan fisik yang paling menonjol yang dimiliki oleh korban, misalnya: gendut, dan bulat. Bisa juga memanggil korban dengan nama panggilan hewan yang memiliki ukuran besar misalnya: gajah, badak dan kerbau.
2. *Skinny/Thin Shaming* yaitu komentar negatif terhadap seseorang yang memiliki badan kurus. Misalnya memberikan panggilan seperti tiang listrik, lidi dan lain-lain.

3. Rambut tubuh/ tubuh berbulu, *body shaming* dengan mengomentari seseorang yang memiliki rambut tubuh yang berlebihan seperti di lengan ataupun di kaki.
4. Warna Kulit, mengomentari seseorang yang memiliki warna kulit yang gelap atau terlalu pucat. Misalnya memanggil dengan nama panggilan arang karena warna kulitnya yang cenderung gelap dan memanggil seseorang dengan julukan orang sakit karena warna kulitnya terlihat pucat.

### 3. Faktor-faktor *body shaming*

Adapun faktor-faktor penyebab terjadinya *body shaming* adalah:

1. Pengaruh media sosial

Media merupakan peran penting dalam terbentuknya standar-standar yang ada dimasyarakat saat ini, sebab apa yang ditunjukkan selalu mengarah kepada standar kondisi fisik yang sempurna tanpa cacat sedikitpun (Alini & Meeisyalla, 2021). Media sosial sering menampilkan gambar-gambar orang dengan tubuh yang dianggap "ideal" yang seringkali tidak realistis dan hasil dari editan atau filter. Hal ini menciptakan tekanan bagi orang untuk mencapai standar yang sama.

2. Jenis kelamin

Rasa tidak puas terhadap kondisi fisik yang lebih banyak terjadi terhadap perempuan dari pada laki-laki. Karena pada umumnya perempuan lebih kurang puas terhadap kondisi fisiknya terutama pada bentuk tubuh. (Fauzia & Rahmiaji., 2019)

3. Budaya

Standar dan tekanan kecantikan dari masyarakat memengaruhi hasil citra tubuh remaja dan dapat ditularkan melalui agen sosial-budaya. Standar ini kemudian digunakan oleh individu untuk menentukan nilai mereka dan membandingkan penampilan fisik mereka dengan ekspektasi kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat (Kissya et al., 2024). Masyarakat sering memiliki norma-norma tentang penampilan yang dianggap "normal" atau "ideal." Orang yang tidak sesuai dengan norma-norma ini mungkin menjadi sasaran *body shaming*.

4. Empati yang rendah

Orang yang kurang memiliki empati mungkin lebih cenderung melakukan *body shaming* karena mereka tidak memahami dampak negatif dari tindakan mereka. Kurangnya rasa peka akan kondisi orang lain membuat pelaku tidak memahami akan kondisi yang dialami korban seperti perasaan sedih, tidak nyaman dan perasaan dihina yang dialaminya (Rusyda et al., 2022).

5. Pengetahuan

Kurangnya pemahaman tentang keragaman bentuk tubuh dapat menyebabkan orang menilai tubuh orang lain secara negatif. Penelitian yang dilakukan oleh Astuti, menginfokan bahwa faktor pembentuk terjadinya perilaku *body shaming* adalah ketidaktahuan akan urgensi dari *body shaming*, ketidaktahuan individu disebabkan karena kurangnya pemahaman atau kurangnya pengetahuan akan perilaku *body shaming*.(Astuti et al., 2022)

## **B. Kesehatan Mental Remaja**

### **1. Pengertian kesehatan mental**

Kesehatan mental menurut seorang pakar kesehatan, Merriam Webster, adalah keadaan emosional dan psikologis yang positif, di mana seseorang dapat menggunakan kemampuan berpikir dan perasaannya dengan baik dalam masyarakat, serta memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari. Setiap individu memiliki kondisi mental yang sehat yang berbeda-beda dan tidak dapat disamakan. Hal ini meningkatkan pentingnya pembahasan mengenai kesehatan mental yang fokus pada cara memberdayakan individu, keluarga, dan komunitas agar dapat mencari, menjaga, dan mengoptimalkan kesehatan mental mereka saat menghadapi kehidupan sehari-hari(Zulkarnain, 2019).

### **2. Karakteristik remaja**

Masa remaja adalah periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Dalam fase ini, remaja mengalami perubahan yang membawa mereka menuju kematangan dalam fisik, mental, sosial, dan emosional. Emosi yang dialami remaja pada tahap ini sering kali tidak stabil karena sangat dipengaruhi oleh perubahan kadar hormon. Perasaan mereka sering kali lebih dominan dan bisa mengganggu pola pikir yang rasional(Krisnaningrum & Atmaja, 2017).

Berdasarkan pendapat Santrock, ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, serta minat yang besar untuk menjelajahi hal-hal baru. Masa remaja bukanlah fase akhir dalam pengembangan kepribadian, tetapi merupakan salah satu tahap krusial dalam pembentukan identitas seseorang. Pada periode ini, remaja biasanya menghabiskan waktu bersama teman-teman sebaya. Mereka juga mulai terpapar oleh banyak informasi dari media yang sudah dikenal dan dekat dengan mereka. Hal ini membuat remaja lebih reseptif terhadap berbagai hal baru. Banyaknya informasi yang diterima akan mendorong remaja untuk menganalisis informasi dengan lebih mendalam(Hamka, 2015).

### **3. Dampak *body shaming* terhadap kesehatan mental remaja**

Dampak negatif dari tindakan menghina, mencela, dan mengejek apabila dilihat dari perspektif kesehatan adalah sebagai berikut(Hamdan, 2022):

1. Penurunan kepercayaan diri: Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung merasa malu, tidak nyaman dengan penampilan fisiknya,

- serta merasa tidak memenuhi standar kecantikan yang ada. Hal ini mengakibatkan harga diri mereka menurun secara signifikan.
2. Kecemasan dan depresi: Individu yang menjadi korban *body shaming* memiliki risiko tinggi untuk menderita kecemasan dan depresi. Mereka sering kali merasa khawatir tentang penampilan mereka, takut untuk tampil di depan orang banyak, atau merasa terasing. Rasa malu dan ketidaknyamanan yang berkepanjangan bisa memicu perasaan putus asa sampai mengalami depresi parah.
  3. Gangguan makan: *Body shaming* sering menjadi pemicu terjadinya gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia. Remaja mungkin berusaha mengatur berat badan dengan cara yang tidak sehat, misalnya melalui diet ekstrem atau memuntahkan makanan, demi memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis.
  4. Isolasi sosial: Remaja yang menjadi target *body shaming* cenderung menarik diri dari pergaulan sosial, menghindari pertemuan dengan teman-teman, dan merasa kesepian. Mereka merasa dihakimi atau dihina, sehingga enggan untuk berinteraksi dengan orang lain.
  5. Gangguan psikologis lainnya: Dampak psikologis lain yang sering terjadi adalah trauma, pola pikir negatif terhadap diri sendiri, kemarahan, malu, rasa dendam, bahkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau munculnya pikiran bunuh diri. Beberapa korban juga mengalami gangguan dismorfik tubuh, di mana mereka merasa sangat malu dengan kondisi tubuh mereka hingga melakukan tindakan ekstrem seperti menjalani operasi plastik secara berulang.

### C. Buya Hamka dan Tafsir Al-Azhar

#### 1. Biografi singkat Buya Hamka

Haji Abdul Malik Karim Amrullah, yang lebih dikenal dengan nama Buya Hamka, lahir pada hari Minggu di bulan Februari 1980 di Sungai Batang, Maninjau, Sumatera Barat. Ayahnya, Haji Abdul Karim Amrullah, sering disebut Haji Abdul Karim Amarullah bin Tuanku Abdullah Saleh. Haji Rasul adalah seorang ulama yang menuntut ilmu di Mekkah, serta menjadi pelopor bagi pemuda, khususnya di kalangan anggota Muhammadiyah di wilayah Minangkabau. Ibunya bernama Siti Shafiyah Tanjung putri Haji Zakaria (w. 1934). Keluarganya tergolong religius dan berkaitan dengan generasi reformis Islam di Minangkabau pada akhir abad ke-18 dan awal abad ke-19. Ia lahir dalam sistem matrilineal yang dianut oleh masyarakat Minangkabau; sehingga, mereka berasal dari suku Tanjung, yang juga suku ibunya.

Buya Hamka memulai pendidikan awalnya dengan belajar membaca Al-Qur'an dari orang tuanya di Maninjau. Ketika keluarganya pindah ke Padang Panjang pada tahun 1914, ia melanjutkan pendidikan di sekolah desa dan Sekolah Diniyah. Pada usia 10 tahun, ayahnya, Syaikh Abdul Karim Amrullah, menjadikan surau tempatnya mengajar sebagai Sekolah Thawalib sekaligus membatasi Hamka untuk bersekolah di desa, dengan harapan agar

Hamka bisa menjadi seorang ilmuwan (Cahyani et al., 2024). Ketika berusia 16 tahun (1924-1925), Hamka melakukan perjalanan penting ke Pulau Jawa, khususnya ke Yogyakarta dan Pekalongan. Di Yogyakarta, ia berjumpa dengan Ki Bagus Hadikusumo, yang memberikannya perspektif baru dalam kajian tafsir Al-Qur'an dengan fokus pada makna dan isi ayat. Ia juga berinteraksi dengan tokoh-tokoh Syarikat Islam serta Muhammadiyah seperti HOS Cokroaminoto, RM. Suryopronoto, dan Haji Fachruddin, yang menuntunnya dalam nilai-nilai Islam, sosialisme, serta sosiologi.

Hamka meraih gelar Doctor Honoris Causa dari Universitas Al-Azhar, Mesir pada tahun 1958, dan dari Universitas Kebangsaan Malaysia pada tahun 1974. Karier pengajarannya dimulai saat ia berusia 29 tahun sebagai guru agama dan selanjutnya ia mengajar di berbagai universitas, termasuk Universitas Islam Jakarta dan Universitas Muhammadiyah Padang Panjang, sampai pada jabatannya sebagai rektor Perguruan Tinggi Islam Jakarta dan guru besar di Universitas Mustopo Jakarta. Prestasi akademik dan kontribusi Hamka dalam bidang pendidikan mencerminkan komitmennya yang dalam terhadap pengembangan ilmu pengetahuan serta pendidikan Islam di Indonesia. (Kemenag, 2019)

## 2. Tafsir Al-Azhar

Tafsir Al-Azhar termasuk dalam kategori tafsir dengan pendekatan Adab al-Ijtima'i, yang menekankan penjelasan yang mendalam mengenai redaksi Al-Qur'an, keindahan strukturnya, serta fokus pada pedoman Al-Qur'an dalam kehidupan dan hubungannya dengan sunnatullah (hukum alam). Tafsir ini berupaya untuk memahami arti Al-Qur'an dan menerapkan nilainya dalam kehidupan masyarakat Islam dengan cara yang nyata. Buya Hamka tidak hanya mengandalkan metode tafsir bi al-ma'tsûr saja, tetapi juga menerapkan metode tafsir bi al-ra'y yang mengkombinasikan kedua pendekatan tersebut dengan sejumlah metode umum lain seperti analisis bahasa, konteks sejarah, dan sosio-budaya. Selain itu, interaksi dalam masyarakat dan analisis konteks geografis wilayah tertentu beserta narasi komunitas yang memiliki relevansi menjadi penting untuk mendukung tujuan penafsiran tersebut.

Dari segi struktur, tafsir Al-Azhar menggunakan pendekatan yang teratur, menafsirkan Al-Qur'an secara bertahap mulai dari surat Al-Fatihah hingga An-Nas. Hamka selalu menyertakan pengantar dan pendahuluan yang memberikan informasi latar belakang yang penting, seperti pandangan dalam Al-Qur'an, fenomena I'jaz al-Qur'an (ciri khas bahasa Al-Qur'an), konten mukjizat Al-Qur'an, pemahaman tentang Al-Qur'an, serta sejarah penafsiran sebelum memulai analisis ayat. (Kemenag, 2019)

## D. Penafsiran Buya Hamka Q.S. Al-Hujurat Ayat 11 dan 12 Terkait *Body Shaming*

### a. Al-Hujurat Ayat 11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ  
وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ  
الظَّالِمُونَ ﴿١١﴾

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok). Dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olok) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diolok-olok) 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) fasik setelah beriman. Dan barang siapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim” (Kemenag, 2019)

Kata (يسخر) *yaskhar* yang berarti mengejek, mengolok-olok, mencemooh. Tindakan ini bisa berupa mengejek atau menyoroti kekurangan orang lain dengan tujuan menjatuhkan mental mereka. Hal ini bisa dilakukan melalui ucapan, perbuatan, atau sikap tertentu.

Kata (قوم) *qaum* biasanya digunakan untuk menunjukkan sekelompok orang. Kata ini pada mulanya hanya ditujukan kepada kaum laki-laki saja, namun dalam ayat ini Allah secara khusus dan tegas menyebut kata (نساء) perempuan, karena perempuan lebih sering menjadi sasaran hinaan dan cacian semacam ini.

Kata (تلمزوا) *talmizū* berasal dari istilah (اللمز) yang berarti mencela, menghina, merendahkan, atau mencemarkan nama baik. Ini bukan hanya lelucon atau hinaan biasa (diwakili oleh “يسخر”) tapi ini lebih tentang menunjukkan atau menyinggung kekurangan, cacat, atau aib orang lain (baik yang terlihat maupun tidak) bertujuan untuk mempermalukan atau merendahkan mereka. Hal ini dapat dilakukan dengan perkataan, menggunakan isyarat (seperti dengan mata atau tangan), atau bahkan tulisan.

Istilah (تنابزوا) *tanabazu* berasal dari kata (النبز) yang berarti sebuah gelar yang buruk/hina. *Tanabazu* mengacu pada memanggil satu sama lain dengan sebutan yang jelek. Berbeda dari sekadar *al-lamz*, kata *tanabazu* mengandung arti timbal balik. Larangan ini biasanya berlaku saat seseorang memanggil dengan sebutan buruk secara terbuka atau di tempat umum, di mana pihak lain juga ikut merespons dengan panggilan yang sama buruknya.

#### 1. Asbabun nuzul

Mengenai sebab turunnya ayat 11 dalam Surat Al-Hujurat, ada sebuah riwayat yang menyebutkan bahwa seseorang memiliki lebih dari satu nama dan dipanggil dengan nama-nama tersebut agar ia merasa sedih atau tersinggung. Untuk menghindari hal ini, Allah SWT menurunkan ayat ini agar kita tidak memanggil orang lain dengan sebutan yang buruk. Menurut Tirmidzi, hadits ini memiliki status Sahih Hasan dan terdapat dalam empat kitab Sunan, yaitu kitab Jubair ibn Dhaq. Ayat ini diturunkan berkaitan dengan bani Salamah. Ketika Nabi

Muhammad (SAW) tiba di Madinah, banyak orang di sana memiliki dua atau tiga nama panggilan. Kemudian, Rasulullah berinteraksi dengan seseorang yang dipanggil dengan salah satu sebutan itu, namun ada orang yang mengatakan kepada Rasulullah, "*Wahai Rasulullah! Dia tidak menyukai nama itu.*" Setelah itu, ayat "*Walā tanā bazu bil Alqab*" diturunkan sebagai peringatan bagi kita agar tidak menyebut seseorang dengan nama yang tidak mereka sukai, yang diriwayatkan oleh Ahmad dari Abi Zubair Ibn Dahak. (Alini & Meeisyalla, 2021)

## 2. Penafsiran Buya Hamka

"*Wahai orang-orang yang beriman*". Ayat ini akan menjadi pengingat dan panduan sopan dalam interaksi sosial bagi para umat yang beriman. Ini juga menjadi alasan mengapa di awal ayat ditujukan kepada orang-orang yang beriman; "*Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain*". Memperolok, mengejek, menghina, merendahkan, dan sejenisnya, sebaiknya tidak dilakukan oleh orang yang beriman; "*Boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olokkan)*" Ini adalah pengingat yang lembut dan sangat tepat dari Tuhan, memperolok, mengejek, dan menghina tidak pantas dilakukan oleh seseorang yang merasa sebagai orang yang beriman. Sebab orang yang beriman akan terus merenungkan kekurangan yang ada pada dirinya. Maka dia akan menyadari kekurangan yang dimilikinya. Hanya orang yang tidak beriman yang cenderung lebih fokus melihat cacat orang lain tanpa mengingat kekurangan dalam dirinya sendiri. "*Dan jangan pula wanita-wanita mengolok-olokkan kepada wanita yang lain; karena boleh jadi (yang diperolok-olokkan itu) lebih baik mereka (yang mengolok-olokkan)*". Dari larangan ini bisa terlihat dengan jelas bahwa mereka yang selalu mencari kesalahan dan kelalaian orang lain, pasti akan melupakan kesalahan dan kelemahan yang dimilikinya sendiri. Nabi Muhammad SAW bersabda:

الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَغَمَطُ النَّاسِ

Artinya: "*Kesombongan adalah menolak kebenaran dan merendahkan manusia*" (Riwayat Bukhari).

Memperolok, mengejek, dan merendahkan orang lain, tidak lain adalah akibat merasa bahwa diri sendiri sempurna, lebih tinggi, dan cukup, padahal sebenarnya diri kita sendiri penuh kekurangan. Semua manusia harus menyadari bahwa dalam diri mereka terdapat berbagai kekurangan, kelalaian, dan kesalahan. Maka dalam ayat ini larangan bukan hanya ditujukan kepada laki-laki, tetapi juga perempuan. Sebagai gantinya, kita seyogianya berperilaku rendah hati, merendahkan diri, dan menyadari kekurangan kita. "*Dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri*". Sebenarnya kita dilarang keras untuk mencela orang lain, dan pada ayat ini juga ditekankan larangan untuk mencela diri sendiri. Hal ini

karena mencela orang lain sama saja dengan mencela diri kita sendiri. Jika kita berani mencela orang lain, membuka aib orang lain, jangan lupa bahwa orang lain juga bisa membuka aib kita sendiri. Oleh karena itu, mencela orang lain sama juga dengan mencela diri sendiri.

*“Dan janganlah kamu memanggil dengan gelar-gelar yang buruk.”*

Larangan ini berasal dari kebiasaan masyarakat pada zaman jahiliyah yang memberikan gelar-gelar kepada seseorang sesuai dengan sifatnya. Contohnya, ada seorang pria bernama Zaid yang sangat menyukai kuda, yang dalam bahasa Arab dikenal sebagai al-Khail. Oleh karena itu, dia dijuluki Zaid al-Khail atau Zaid Kuda. Namun, Nabi SAW memperbaiki namanya menjadi Zaid al-Khair, yang berarti Zaid yang Baik! Perubahan tersebut hanya melibatkan penggantian huruf laam dengan huruf roa, namun maknanya berubah dari kuda menjadi baik!

Dalam ayat ini, ada pengingat kepada orang-orang beriman untuk tidak memanggil teman dengan gelar-gelar yang tidak pantas. Sebaiknya ganti istilah tersebut dengan yang lebih baik, terutama yang bisa menyenangkan hati mereka. Itulah sebabnya nama Abu Hurairah, yang berarti Bapak Kucing, tidak diubah, karena Abu Hurairah lebih suka dipanggil dengan nama itu, mengingat kecintaannya pada kucing. Jika seseorang telah beriman, suasananya sudah berubah dari masa jahiliyah ke masa Islam, maka sebaiknya nama panggilannya juga diubah menjadi yang baik, selaras dengan pokok iman mereka. Perubahan nama ini juga memberikan dampak positif pada jiwa. *“Dan barang siapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”* (Hamka, 2015)

### 3. Keterkaitan penafsiran Buya Hamka dengan *body shaming*

Ayat 11 diawali dengan *“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain”* yang menekankan dengan jelas tentang larangan untuk menghina, mengejek, dan merendahkan orang lain. Menurut peneliti ini adalah sebuah peringatan yang sangat relevan dengan tindakan *body shaming*, yang merupakan perilaku mengejek atau menistakan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya (seperti bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, dan sebagainya), yang jelas termasuk dalam kategori larangan tersebut.

Ayat ini secara tegas melarang semua orang, baik pria maupun wanita, untuk merendahkan orang lain, bahkan menegaskan, *“Boleh jadi mereka (yang diolok-olokkan itu) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olokkan).”* Ini adalah peringatan lembut dari Allah SWT kepada kita, bahwa nilai sejati seseorang tidak ditentukan oleh penampilan fisik, melainkan oleh kebaikan dan akhlaknya. Seseorang yang melakukan *body shaming* mungkin merasa dirinya lebih baik dari orang lain, padahal nilai dan kebaikan seseorang tidak dilihat dari luarnya, melainkan dari hati dan tindakannya. Orang yang terkena *body shaming* bisa jadi hatinya lebih bersih, akhlaknya lebih baik, atau lebih banyak amal di hadapan Allah SWT. Lalu pernyataan *“janganlah kalian saling mencela satu sama*

*lain*" pernyataan ini peneliti pahami sebagai larangan untuk mencemooh orang lain, karena mencemooh orang lain sama dengan mencemooh diri sendiri. Ketika seseorang melakukan *body shaming*, dia sedang memperlihatkan "aib" orang lain, dan tanpa disadari, dia juga menunjukkan "aib" atau kekurangan dalam dirinya sendiri, yaitu kurangnya iman, empati, dan sikap merendahkan.

Lalu ayat ini juga melarang "*memanggil dengan gelar-gelar yang buruk.*" Sebutan-sebutan yang buruk sering kali merujuk pada penampilan fisik seseorang, seperti "gemuk," "kurus," "hitam," atau sebutan lain yang merendahkan. Pentingnya kita menjaga nama baik orang lain dan menjauh dari sebutan atau julukan yang negatif, terutama yang berkaitan dengan penampilan. Peringatan ini menunjukkan bahwa Islam sangat menghargai harga diri dan martabat setiap orang. Nabi Muhammad SAW pun bersabda bahwa "*kesombongan adalah menolak kebenaran dan merendahkan orang lain,*" yang dengan jelas mengategorikan *body shaming* sebagai bentuk kesombongan. Ketika seseorang melakukan *body shaming*, berarti dia menolak kenyataan bahwa setiap manusia diciptakan dengan keunikan dan bahwa tidak ada yang sempurna, serta merendahkan orang lain berdasarkan standar fisik yang subjektif dan dangkal. Oleh karena itu, ayat ini menjadi dasar etika yang kuat untuk menolak segala bentuk penghinaan yang berkaitan dengan fisik, menyerukan sikap rendah hati, empati, dan saling menghargai antar sesama manusia.

#### **b. Al-Hujurat ayat 12**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُّبٌ  
أَحَدُكُمْ أَن يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ﴿١٢﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah 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. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.* (Hamdan, 2022)

Kata (اجتنبوا) *ijtanibū* terambil dari kata *janb* yang berarti samping. Mengesampingkan berarti menjauhkan dari jangkauan tangan. Dalam konteks ini kata tersebut diartikan jauhi. Penambahan huruf 'Ta' tersebut berfungsi penekanan yang menjadikan kata *ijtanibū* berarti bersungguh-sungguhlah. Upaya bersungguh-sungguh untuk menghindari prasangka buruk.

Kata (الظن) *az-zann* adalah bentuk masdar dari kata *zanna-yazunn* berarti menduga, menyangka, dan memperkirakan. Bentuk jamaknya adalah *zunun*. Kata ini biasanya digunakan untuk menggambarkan segala sesuatu

yang dianggap tercela. *Zann* juga berarti menuduh atau berprasangka. Jadi, kata *zann* mengacu pada segala sesuatu yang masih spekulatif, tidak pasti, dan tidak jelas.

Kata (تَجَسَّسُوا) *tajassasu* berasal dari kata *jassa* yang berarti menyentuh atau mencari sesuatu dengan cara tersembunyi. Istilah *tajassus* dalam ayat ini berarti mencari-cari kesalahan orang lain. Prasangka (*az-zann*) buruk adalah dasar dari mencari-cari kesalahan orang lain. Lalu muncullah *ghibah*. Oleh karena itu, Allah melarang tiga pekerjaan tersebut.

Kata (يَغْتَابُ) *yaghtab* merupakan *fi'il mudari'* yang berasal dari kata *gaba-yagibu-gaiban* yang berarti hilang tidak terlihat. Kalimat ini digunakan untuk segala sesuatu yang hilang dalam pancaindra atau pengetahuan. Dalam ayat ini, Allah menjelaskan larangan melakukan *ghibah*, yaitu berbicara negatif tentang orang lain saat mereka tidak ada.

#### 1. Asbabun nuzul

Dalam ayat 12, Ibnu Mundzir meriwayatkan tentang sebuah kejadian yang melibatkan seorang sahabat bernama Salman Al-Farisi. Dia makan dan kemudian tertidur sambil mendengkur. Salah satu orang yang menyaksikan kejadian tersebut kemudian memberitahukannya kepada orang lain mengenai makan dan tidur Salman. Maka ayat ini diturunkan sebagai larangan bagi umat Muslim untuk mengumpat, menggossip, serta membicarakan aib orang lain. (Kemenag, 2019)

#### 2. Penafsiran Buya Hamka

*"Wahai orang-orang yang beriman, iauhilah kebanyakan daripada prasangka."* Ayat 12 menjelaskan tentang larangan untuk berprasangka. Prasangka adalah tuduhan yang tidak memiliki dasar. Prasangka dianggap sebagai kesalahan karena dapat merusak hubungan baik antara individu-individu yang sebelumnya tidak memiliki masalah. Misalnya, jika seseorang berprasangka bahwa orang lain adalah pencuri, maka hal itu dapat menyakiti orang tersebut karena prasangka itu tidak memiliki bukti yang jelas. Dalam hadist juga dijelaskan bahwa prasangka dilarang, seperti yang tercantum dalam hadist yang diceritakan oleh Bukhori, Muslim, dan Abu Dawud:

لَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا تَنَافَسُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ  
اللَّهِ إِخْوَانًا  
وَلَا تَطْنُوا الظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ

Artinya: *"sekali-kali janganlah kamu berburuk sangka karena sungguh buruk sangka adalah perkataan yang paling bohong. Dan janganlah kamu mengintai-intai dan janganlah kamu merisik-risik dan janganlah kamu bergading-gadingan dan janganlah kamu berdengki-dengkian dan janganlah kamu berbenci-bencian dan janganlah kamu berbalik*

belakangan dan jadilah kamu seluruh hamba yang bersaudara”. (HR Bukhori, Muslim dan Abu Dawud).

Selanjutnya, arti dari potongan kalimat di ayat 12 adalah “*Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain*” hal ini menandakan bahwa upaya untuk menemukan kesalahan orang lain itu tidak diperbolehkan karena tujuan dari tindakan tersebut adalah untuk mempermalukan individu tersebut di hadapan publik, yang dapat menyebabkan luka hati pada orang itu.

“*Dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Apakah suka diantara kalian memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu merasa jijik*”. Menggunjing adalah membahas kelemahan dan kesalahan seseorang ketika orang tersebut tidak ada di tempat. Tindakan ini bertujuan untuk mengungkapkan rahasia buruk seseorang yang tidak hadir, sehingga perilaku ini dianggap sebagai pintu menuju kemunafikan. Dalam Al-Qur’an, berkomentar mengenai keburukan orang lain disamakan dengan memakan daging saudara yang telah meninggal, atau lebih tepatnya memakan bangkai yang membusuk. Jika ada sedikit iman dalam hati manusia, pasti mereka akan percaya pada firman Allah yang melarang perbuatan jelek serta mendorong untuk bertobat dari kesalahan dengan melakukan kebaikan. (Hamka, 2015)

3. Keterkaitan penafsiran Buya Hamka dengan *body shaming*

Ayat 12 melarang “*kebanyakan daripada prasangka*”. Prasangka yang merupakan tuduhan tanpa dasar, sering kali menjadi awal terjadinya *body shaming*; anggapan negatif terhadap seseorang berdasarkan penampilannya bisa menyebabkan perlakuan merendahkan yang mengganggu hubungan sesama kita. Contohnya seperti mengganggap orang yang gemuk itu malas, atau orang yang kurus itu penyakitan. Menurut peneliti, anggapan-anggapan tersebut selalu tidak berdasarkan bukti yang nyata dan prasangka inilah yang mendorong *body shaming*, baik dalam bentuk lisan maupun non-verbal, yang dapat menyakiti perasaan orang tersebut dan merusak hubungan sosial.

Ayat ini juga melarang tindakan “*mencari-cari kesalahan orang lain*”. Larangan untuk mencari-cari kelemahan orang lain, pernyataan ini menurut peneliti jelas mengacu pada perilaku *body shaming* yang bertujuan untuk mempermalukan seseorang di hadapan orang banyak karena “kekurangan” fisiknya. Contohnya, dengan sengaja menunjukkan bagian tubuh seseorang yang dianggap tidak ideal, atau menyebarluaskan foto untuk mengejek penampilannya. Ini jelas dapat menyakiti perasaan dan merendahkan martabat seseorang, yang dilarang dalam ayat ini.

Ayat ini juga melarang praktik menggunjing (*ghibah*). Menggunjing diartikan sebagai “*membicarakan aib dan keburukan seseorang sedang ia tidak hadir,*” dan disamakan dengan “*memakan*

*daging saudaranya yang sudah mati,”* yang sangat menjijikkan. Sering kali, *body shaming* muncul dalam bentuk gosip. Banyak orang membahas penampilan fisik orang lain (misalnya, “Lihat dia, tubuhnya kok begini,” atau “Rambutnya terlihat aneh sekali”) di belakang orang tersebut, dengan tujuan untuk mengungkapkan “aib” atau kekurangan fisik yang seharusnya tidak dibahas secara umum. Tindakan ini jelas termasuk ghibah yang diumpamakan seperti memakan bangkai saudara sendiri, menunjukkan betapa buruknya perbuatan tersebut dalam pandangan Islam.

#### **D. Implikasi *Body Shaming* Terhadap Kesehatan Mental remaja di Tinjau Dari Perspektif Penafsiran Al-Hujurat ayat 11 dan 12.**

Surah Al-Hujurat ayat 11 dan 12 memberikan dasar moral dan etika yang kokoh kepada kita untuk memahami dampak negatif dari *body shaming* terhadap kesehatan mental kalangan remaja. Melalui pandangan ini, peneliti menganalisis *body shaming* bukan hanya sekedar perilaku sosial yang tidak beretika, tetapi juga merupakan pelanggaran terhadap nilai-nilai agama, yang dapat berakibat serius bagi orang yang mengalaminya.

1. Merasa tidak percaya diri (Ayat 11: Larangan mencela dan menghina fisik)

Biasanya remaja yang jadi target *body shaming* merasakan dampak yang cukup signifikan karena perlakuan dan hinaan yang mereka terima. *Body shaming* yang biasa kita jumpai seringkali muncul dalam bentuk komentar atau sindiran tentang bagaimana mereka terlihat, misalnya dengan kata-kata “gendut banget” atau “kerempeng banget”. Perilaku seperti ini sangat tidak baik karena bisa merusak harga diri seseorang, yang jelas tidak sesuai dengan ajaran agama yang seharusnya menghargai setiap individu. Bagi anak muda, model hinaan seperti ini membuat mereka jadi minder, merasa malu dengan diri sendiri, dan lebih rentan mengalami gangguan mental seperti depresi atau rasa cemas saat berinteraksi dengan orang lain. (Arif Widodo & Hakiki, 2022)

2. Selalu merasa cemas dan depresi (Ayat 11: Kesombongan dan mencari kekurangan orang lain)

Remaja yang sering menjadi korban *body shaming* bisa merasakan beban pikiran yang sangat berat. Merasa tidak berdaya dan terjebak dalam penilaian buruk orang lain dapat menimbulkan stres berkepanjangan, yang kemudian berubah menjadi gangguan kecemasan (misalnya, rasa takut bersosialisasi, gangguan makan) atau bahkan depresi (Cahyani et al., 2024). Mereka mungkin merasa seolah-olah tidak ada jalan untuk lepas dari ejekan itu, sehingga memperburuk keadaan mental mereka.

3. Dampak pada citra diri dan hubungan sosial (Ayat 11: Larangan memanggil dengan sebutan yang jelek dan merendahkan orang lain)

Memberikan julukan yang tidak enak didengar kepada remaja, misalnya “gendut” atau “kurus kering”, termasuk dalam kategori panggilan

buruk yang tidak diperbolehkan. Hal ini bisa merusak pandangan mereka terhadap diri mereka sendiri, terutama karena anak muda biasanya sangat peduli dengan apa yang dipikirkan orang lain tentang penampilan mereka. Mereka bisa jadi percaya dengan sebutan negatif tersebut. Lebih jauh lagi, tindakan memperlakukan fisik ini bisa membuat anak muda merasa terasing dari teman-temannya, entah karena mereka dikucilkan atau karena mereka memilih untuk menjauh karena malu dan takut dihakimi (Alini & Meeisyalla, 2021). Tentu saja, hal ini bertentangan dengan ajaran untuk membangun hubungan yang baik dan saling menghormati.

4. Paranoia serta rasa curiga (Ayat 12: Larangan berprasangka dan mencari-cari kesalahan).

Remaja yang mengalami *body shaming* bisa jadi merasa curiga bahwa setiap orang selalu menilai serta mengomentari penampilan mereka. Mereka bisa menjadi sangat sensitif terhadap tatapan atau bisikan, beranggapan semua orang punya pandangan buruk soal fisik mereka. Mereka pun mungkin jadi terobsesi mencari-cari kekurangan diri sendiri, tak henti-hentinya mencari dan mencela setiap detail fisik yang dirasa kurang, hingga menimbulkan obsesi pada penampilan.

5. Merasa terasing (Ayat 12: Larangan menggunjing/*ghibah*)

Membicarakan kekurangan fisik seseorang, misalnya soal berat badan atau bentuk tubuh, perbuatan ini diibaratkan seperti memakan daging saudaranya yang sudah mati dan perbuatan menjijikkan. Di kalangan anak muda, gosip semacam ini bisa menyebar dengan cepat, khususnya melalui media sosial, dan membuat keadaan menjadi lebih buruk (Alini & Meeisyalla, 2021). Orang yang menjadi korban bisa mengalami sakit hati yang mendalam, merasa tersisih, atau jadi sulit percaya pada orang lain. Bayangkan, mereka merasa seolah-olah menjadi "bangkai" yang bebas dibicarakan dan dicemooh, tentu saja hal ini sangat menyakitkan. Hal ini dapat menyebabkan mereka merasa tidak berharga, tidak diinginkan, dan mengalami isolasi emosional, memperburuk kondisi kesehatan mental mereka.

Kesimpulannya, penafsiran ayat 11 dan 12 Surat Al-Hujurat menggambarkan *body shaming* sebagai tindakan yang sangat dilarang dalam Islam karena melanggar prinsip-prinsip dasar kesejahteraan manusia, kerendahan hati, dan persaudaraan. Implikasi *Body shaming* pada yang kesehatan mental remaja sangat merusak, menyebabkan turunnya harga diri, kecemasan, depresi, masalah dengan citra diri, paranoia, dan perasaan terasingkan, yang semuanya bertentangan dengan nilai-nilai positif yang diajarkan Islam. Oleh karena itu, sesuai dengan ajaran Al-Quran, memerangi *body shaming* merupakan komponen penting dalam menumbuhkan akhlak mulia dan membangun lingkungan sosial yang mendukung dan positif bagi remaja.

#### **E. Solusi Berbasis Nilai Al-Hujurat Ayat 11 dan 12**

1. Pendidikan Akhlak: Seperti yang disarankan dalam ayat 11, mendidik anak muda untuk menghindari ejekan, prasangka, dan gunjingan dengan menggunakan nilai-nilai tawadhu (rendah hati) dan introspeksi diri.
2. Meningkatkan kesadaran diri: Mengingatkan remaja bahwa setiap orang mempunyai kekurangan, sehingga tidak perlu merendahkan orang lain agar merasa lebih baik. Hal ini mengajarkan kita untuk berkonsentrasi memperbaiki diri daripada mencari-cari kesalahan orang lain .
3. Panggilan yang baik: Kita harus mengganti “label-label” negatif dengan yang positif dan membangun, seperti yang dicontohkan oleh Rasulullah SAW yang mengubah Zaid al-Khail menjadi Zaid al-Khair. Mengganti julukan menjadi nama yang positif.
4. Mencegah prasangka: Mendidik remaja untuk menilai seseorang berdasarkan karakter dan tindakannya, bukan penampilan fisiknya .
5. Membangun lingkungan yang positif: Mencegah *body shaming* dengan membangun komunitas yang mendukung penerimaan diri dan menghargai keberagaman, baik di sekolah maupun di media sosial .
6. Taubat dan perbaikan diri: Ayat ini menginspirasi mereka yang terlibat dalam *body shaming* untuk bertobat dengan menghentikan perilaku buruk mereka dan menggantinya dengan yang positif , seperti meminta maaf atau memberikan dorongan.

## KESIMPULAN

Fenomena *body shaming* yaitu mengulas secara negatif bentuk tubuh orang lain atau diri sendiri, kini semakin marak di dunia maya dan sekitar kita, terutama di kalangan anak muda. Penelitian membuktikan bahwa *body shaming* sangat umum dialami remaja dan berdampak buruk bagi jiwa mereka, memicu masalah seperti kesulitan menyelesaikan masalah, perasaan tidak sempurna, dan penurunan rasa percaya diri. *Body shaming* tidak disebutkan secara langsung dalam Al-Qur'an, namun ayat-ayatnya menggunakan istilah yang mengacu pada tindakan *body shaming* yaitu menghina, mengejek, dan mengolok-olok. Analisis tafsir Al-Azhar terhadap Surah Al-Hujurat ayat 11 dan 12 memberikan pedoman moral yang kuat untuk memahami sekaligus menanggulangi akibat buruk dari *body shaming*.

Surat Al-Hujurat ayat 11 dengan tegas melarang tindakan mengolok-olok, mencela, dan memberi julukan yang buruk. Menurut Buya Hamka mengolok-olok dan merendahkan orang lain adalah akibat dari perasaan diri sendiri yang sempurna dan sombong, padahal semua manusia memiliki kekurangan. *Body shaming* yang mencemooh fisik seseorang, jelas dilarang karena merusak harga diri. Larangan ini berlaku bagi semua, menekankan bahwa nilai seseorang bukan dari fisik, melainkan dari akhlak dan kebaikan hati. Mencela orang lain sama saja mencela diri sendiri, karena membuka aib orang lain bisa berbalik pada diri sendiri. Surah Al-Hujurat ayat 12 melarang berprasangka buruk, mencari-cari kesalahan orang lain, dan menggunjing (*ghibah*). Buya Hamka menjelaskan bahwa prasangka adalah tuduhan tanpa bukti yang bertujuan untuk mempermalukan. *Ghibah*, atau membicarakan keburukan orang di belakangnya, diibaratkan memakan bangkai saudaranya sendiri,

menunjukkan betapa hinanya perbuatan itu dalam Islam. Dalam konteks *body shaming*, prasangka buruk terhadap penampilan fisik seseorang sering menjadi pemicu, mendorong perilaku mencari-cari “kekurangan” fisik untuk mempermalukan, dan berkembang menjadi gosip atau *ghibah* tentang penampilan seseorang.

Dampak *body shaming* bagi kesehatan mental remaja, berdasarkan tafsir ini, sangat merusak, menyebabkan hilangnya rasa percaya diri, kecemasan, depresi, gangguan citra diri, paranoia, dan perasaan terasing. Oleh karena itu, melawan *body shaming* melalui pendidikan akhlak, meningkatkan kesadaran diri, menggunakan panggilan yang baik, mencegah prasangka, dan menciptakan lingkungan positif, serta bertaubat dan memperbaiki diri, adalah kunci menumbuhkan akhlak mulia dan lingkungan sosial yang mendukung bagi remaja, sesuai dengan ajaran Al-Qur'an.

#### DAFTAR PUSTAKA

- ALIK, O. (2024). *Dampak Body Shaming Dengan Ungkapan Lokal Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri Di Kabupaten Toraja Utara*. Table 10, 4–6.
- Alini, & Meeisyalla, L. N. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok Alini 1 , Langen Nidhana Meisyalla 2. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170–1179.
- Angelina, P., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran Self Esteem Remaja Perempuan Yang Merasa Imperfect Akibat Body Shaming. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 94–103. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- Arif Widodo, & Hakiki, N. (2022). Body Shaming pada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam. *Assertive: Islamic Counseling Journal*, 1(2), 16–30. <https://doi.org/10.24090/j.assertive.v1i2.7095>
- Astuti, Y. P., Ekowati, W., & Kusumawardani, L. H. (2022). Ekspolrasi Tingkat Pengetahuan dan Perilaku Body Shaming Mahasiswa di Kota Purwokerto. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 17(1), 57–63. <https://doi.org/10.30643/jik.v17i1.159>
- Cahyani, Ci., Nurhaeni, B., Lumban Tombing, E. B., & Nifty, O. (2024). Pengaruh body shaming terhadap Kesehatan mental remaja. *Kesehatan*, 2(3), 5. <https://ifrelresearch.org/index.php/jipsoshum-widyakarya/article/download/3428/3411/13900>
- Fauzia, T. ., & Rahmiaji., L. . (2019). Memahami pengalaman. *Body Shaming*, 4–5.
- Gita Citra Tama, & Abdinur Batubara. (2024). Body Shaming Dan Kepercayaan Diri: Studi Kasus Pada Remaja Putri. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(6), 125–131. <https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i6.1757>
- Hamdan. (2022). Analisis Tujuan Pendidikan Islam dalam Al-Qur'an. *Multiverse: Open Multidisciplinary Journal*, 1(2), 36–43. <https://doi.org/10.57251/multiverse.v1i2.580>

- Hamka. (2015). Tafsir Al Azhar. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 3(1), 1–15.  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056><https://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827>  
[pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt](https://www.semanticscholar.org/entry/3254828305/semisupervised-ppt)<http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005><http://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005>
- Ikmal et.al. (2023). Fenomena Body Shaming Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper “Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2024,”* 9(1), 368–378.
- Kemenag, R. A.-Q. dan T. (2019). Al-Qur’an dan Terjemah Juz 20-30. *Al-Qur’an Dan Terjemahannya Edisi Penyempurnaan 2019*, 373.
- Kissya, T. A., Dewi, N. S., & Andriany, M. (2024). Faktor penyebab body shaming pada remaja perempuan: scoping review. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 511–518.  
<http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan>
- Krisnaningrum, I., & Atmaja, H. T. (2017). Perilaku Sosial Remaja Era Globalisasi di SMK Muhammadiyah Kramat , Kabupaten Tegal Abstrak. *Journal of Educational Social Studies*, 6(9), 92–98.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69. <https://doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Kusumawati, H., Nur Kamilah, A., & Keperawatan Keris Husada, A. (2023). (Kusumawati & Kamilah 2023) PREVALENSI BODY SHAMING PADA REMAJA SMP. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 7(2).
- M. Arif Khoiruddin. (2024). Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam. *Al-Ibrah : Jurnal Pendidikan Dan Keilmuan Islam*, 9(1), 84–102.  
<https://doi.org/10.61815/alibrah.v9i1.375>
- Miftahurrahmat Miftahurrahmat, & Syabuddin Syabuddin. (2024). Metode Tahlili dan Aplikasinya dalam Penafsiran Al-Quran. *Moral: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 1(4), 312–323. <https://doi.org/10.61132/moral.v1i4.433>
- Mundzir, M., Aulana, A. M., & Arizki, N. A. (2021). Body Shaming dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Maqasidi. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur’an Dan Tafsir*, 6(1), 93–112. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.5556>
- Mutmainnah, A. N. (2020). Analisis Yuridis Terhadap Pelaku Penghinaan Citra Tubuh (Body Shaming) Dalam Hukum Pidana Di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum*, 26(8), 975–987.
- Nazila Ulfa, F., Harahap, N., Sakdiah, H., & Banda Aceh, K. (2023). Pengaruh Body Shaming Terhadap Kesehatan Mental Para Remaja Di Mtsn 1 Banda Aceh. *Jurnal Guru Inovatif*, 3(1), 42–48.
- Rusyda, Y. A., Imelisa, R., & Noch, B. I. (2022). Pengalaman siswi di SMK Kesehatan

- mengalami body shaming. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 2(1), 1–7.
- Syabil, Z., Hasyqin, N., Siregar, W., Wahyuni, P., & Hermanto, E. (2024). *Body Shaming Dalam Perspektif Al- Qur ' An ( Studi Analisis Ayat-Ayat Body Shaming Dalam Tafsir Fath Al-Qadir )*. 7(1), 38–55.
- Wahdina. (2022). Body Shaming Dalam Alquran Surah Al-Hujurat Ayat 11 (Analisis Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka). In *ጎጎጎጎ* (Vol. 11, Issue 8.5.2017).
- Yuwanti, B., Amir, S. M., & Sari, W. (2023). Makna ‘Tafakhur’ dan ‘Takatsur’ dalam Al Qur’an dan Relevansinya dengan Gaya Hidup Hedonisme (Analisis Penafsiran Buya Hamka dan Quraish Shihab terhadap Q.S. Al Hadid Ayat 20 dalam Tafsir Al Azhar dan Al Misbah). *Asian Journal of Islamic Studies and Da'wah*, 2(1), 70–86. <https://doi.org/10.58578/ajisd.v2i1.2425>
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>