
Dampak Prilaku Body Shaming Terhadap Korban Dalam Pandangan Psikologis

INFO PENULIS INFO ARTIKEL

Suherman ISSN: 2807-7474
Politeknik Negeri Medan Vol. 4, No. 3, Desember 2024
Suherman1971@polmed.ac.id <http://jurnal-unsultra.ac.id/index.php/seduj>

Nursalimi
MAN 2 Model Medan
Nursalimi1969@gmail.com

Nur Izzati Afifah
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
Nurizzatiafifah2001@gmail.com

© 2024 Unsultra All rights reserved

Saran Penulisan Referensi:

Suherman, Nursalimi, & Afifah, N. I. (2024). Dampak Prilaku Body Shaming Terhadap Korban Dalam Pandangan Psikologis. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4 (3), 234-245.

Abstrak

Perilaku body shaming merupakan tindakan mengomentari, mencela, mengkritik atau merundung fisik (kondisi tubuh) seseorang dengan tujuan untuk memperlakukan, hal ini disebabkan kondisi fisik yang dimiliki individu tersebut dinilai tidak sesuai dengan standar citra tubuh yang berlaku dan layak untuk diperlakukan. Dampak dari perlakuan body shaming dapat mengakibatkan korban menjadi minder dan kurang percaya diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perilaku body shaming perspektif Al-Qur'an dan hadis Nabi. Metode yang digunakan adalah kualitatif-deskriptif melalui studi kepustakaan (library research). Hasil atas kajian ini, 1) Pengertian Body Shaming. 2) jenis-jenis body shaming. 3) Dampak bagi korban perilaku body shaming dalam sudut pandang psikologi. 4) Body shaming menurut Al-Qur'an Hadis dan solusi menghentikannya.

Kata Kunci: Dampak, Body Shaming, Korban, Psikologis

Abstract

Body shaming behavior is the act of commenting, criticizing, criticizing or bullying someone's physical (body condition) with the aim of humiliating, this is because the individual's physical condition is deemed not to be in accordance with applicable body image standards and deserves to be humiliated. The impact of body shaming treatment can result in the victim becoming inferior and lacking self-confidence. The aim of this research is to determine body shaming behavior from the perspective of the Al-Qur'an and the hadith of the Prophet. The method used is qualitative-descriptive through library research. The results of this study, 1) Understanding Body Shaming. 2) types of body shaming. 3) The impact on victims of body shaming behavior from a psychological perspective. 4) Body Shaming According to the Koran. 4) body shaming according to Hadith.

Keywords: Body Shaming, Al-Qur'an, Thematic Hadith

A. Pendahuluan

Manusia diciptakan dalam bentuk dan rupa yang berbeda-beda. Masing-masingnya diberi kelengkapan dalam bentuk kelebihan juga kekurangan. Manusia adalah makhluk sosial yang salah satu tujuan penciptaannya adalah untuk menyambung tali silaturahmi antar sesama manusia dan saling menjaga hubungan baik antara satu sama lain. Manusia dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah makhluk yang berakal budi, insan, orang Karena manusia adalah makhluk yang berakal budi, harusnya kita mampu menjaga diri dalam bersikap ketika berinteraksi dengan orang lain dengan berpikir sebelum bertindak atau melakukan sesuatu agar tidak menyakiti hati dan perasaannya. (Terhadap, Mental, and Aprilia 2022)

Kondisi umat Muslim saat ini (secara keseluruhan) belum mampu untuk mengatakan tidak dalam membawa agama dengan baik dan benar. Ketidakmampuan itu menjadi salah satu penghalang hadirnya Islam dengan penuh kesejukan dan kedamaian. Islam sebagai agama rahmatan lil 'alamin, yang seharusnya memberikan kedamaian bagi seluruh umat manusia dan alam benar adanya, apa yang dikatakan oleh Muhammad Abduh bahwa ketinggian "ajaran Islam tertutup oleh perilaku umat Muslim sendiri" (Al-Islâm mahjûbun bilMuslimîn). Perilaku manusia khususnya umat Islam banyak yang bertentangan dengan nilai kaidah Islam itu sendiri. Salah satu bentuk perilaku penyimpangan yang belum sesuai kaidah nilai Islam adalah tindakan body shaming yang marak terjadi di sejumlah kalangan. Body shaming telah menjadi salah satu perilaku yang beresiko menimbulkan masalah mental emosional. (Yulianti and Dwi Ningsih 2022)

Perilaku body shaming dalam Islam ini dilarang karena dapat mengakibatkan dampak buruk bagi korbannya. Hal ini, juga tidak mencerminkan nilai Islami, sebagaimana yang terdapat dalam Al-Quran Surah Al-Hujurat ayat 11 yang mengajarkan umat muslim untuk tidak saling merendahkan. kajian untuk mencegah fenomena perilaku body shaming ini perlu diperkaya lagi dari berbagai sudut pandang, salah satunya dari sudut pandang hadis. Hadis bukan saja pedoman syariat bagi umat Islam, melainkan juga sebagai pedoman ber-mu'amalah hubungan sosial antar manusia (*habl min al-nas*). Hal ini menjadikan sangat penting untuk diteliti, bagaimana hadis Nabi memandang perilaku body shaming.

Dampak perilaku body shaming ini juga dipengaruhi oleh cara korban memaknai perilaku itu sendiri. Individu melakukan interpretasi pada segala sesuatu yang dilihat dan dialaminya guna memberi makna pada tindakannya dan tindakan orang lain. Makna yang diperoleh dikaitkan dengan sesuatu objek itu sendiri, yang dirasakan dan disadari oleh seseorang melalui tindakan menerima, merasakan, memikirkan, mengingat atau memutuskan atas makna yang disembunyikan dalam kesadaran.

B. Metodologi

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat kualitatif yakni pengumpulan data pada suatu latar yang alamiah yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu permasalahan. Dalam hal ini akan diungkapkan serta dijelaskan makna ayat Al-Qur'an dan hadis tentang perilaku body shaming. Research), yaitu proses yang objek utamanya menggunakan buku, skripsi, jurnal dan literature lain yang masih berhubungan dan relevan terhadap pokok pembahasan pada penelitian. Adapun metode penelitian ini menggunakan metode penelitian dekskriptif yakni dengan menghimpun data yang berupa kata-kata, kalimat yang memiliki makna relevan dengan menekankan catatan deskripsi kalimat yang rinci, lengkap, mendalam dan menggambarkan situasi yang sebenarnya guna mendukung penyajian data. Kemudian teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data menggunakan teknik dokumentasi. Teknik dokumentasi yaitu menghimpun data yang memiliki kesamaan pembahasan terhadap objek penelitian dan teori yang digunakan dalam merumuskan data dengan cara melihat dan menganalisis dokumen yang ditulis orang lain. Tujuan kajian ini untuk melihat bagaimana perilaku body shaming bisa terjadi dan dampaknya terhadap korban dalam pandangan psikologis serta langkah preventif (problem solving) yang ditawarkan atas fenomena perilaku body shaming.

C. Hasil dan Pembahasan

1. Pengertian Body Shaming

Body shaming akhir-akhir ini sedang banyak dibicarakan sehubungan dengan meluasnya kasus penghinaan disertai ejekan-ejekan di media sosial. Lalu apakah body shaming itu?(Rachmah Eva Nur and Baharuddin Fahyuni 2019) Body Shaming adalah kata majemuk yang berasal dari bahasa Inggris yang terdiri dari dua kata yaitu, body dan shaming. Kamus Cambridge mendefinisikan body (struktur fisik apa pun yang membentuk seseorang atau hewan) dan shaming (mengganggu, mengkritik seseorang baik secara langsung maupun melalui sosial media). Didalam kamus psikologi sendiri Body Shaming diartikan dengan berkomentar pada penampilan fisik atau penampilan yang dimiliki seseorang. Body shaming banyak terjadi di lingkungan sekitar kita.

Sebuah survei yang dilakukan terhadap lebih dari 1000 siswa sekolah menengah pertama dan Sekolah Menengah Atas di Malang. Sebanyak 46% remaja perempuan dan 33% remaja laki-laki mengatakan bahwa mereka pernah menjadi sasaran body shaming.(Lestari 2019b) Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih mungkin menjadi korban dari bentuk perundungan ini dibandingkan laki-laki. Body shaming dapat terjadi pada siapa saja tanpa mengenal usia. Dalam kamus Oxford Dictionary, body shaming merupakan sebuah tindakan mengkritik tentang bentuk atau ukuran tubuh seseorang yang ditujukan kepada perorangan maupun kelompok dan dilakukan secara sengaja dalam bentuk verbal maupun fisik. Body shaming merupakan istilah yang digunakan untuk merujuk kepada perilaku mengkritik dan mengomentari secara negatif bentuk fisik tubuh sendiri maupun orang lain atau tindakan menghina, mengejek atau merundung terhadap fisik (bentuk tubuh maupun ukuran tubuh) dan penampilan seseorang.

Menurut Honigam dan Castle, body shaming merupakan gambaran mental individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana seseorang menggambarkan dan memberikan penilaian atas yang dipikirkan dari penilaian orang lain terhadap dirinya. Menurut Fredricson dan Robbert, body shaming merupakan bentuk mengevaluasi terhadap penampilan diri maupun orang lain terhadap standar kecantikan ideal yang berlaku (Azhar 2022).

Tindakan body shaming biasanya dialami oleh individu yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan yang sedang berlaku sehingga kritik yang menjerat mengenai bentuk tubuh sering dialami oleh individu. Individu yang bertahan dalam kondisi ini dikenal dengan sebutan penyintas body shaming.(Micheal and Azeharie 2020) Body Shaming banyak diartikan sebagai penilaian individu terhadap individu yang lainnya tentang tubuh mereka yang mengakibatkan akan timbul penilaian terkait bentuk tubuh yg tidak ideal dan tidak sesuai dengan pandangan orang lain mengenai bentuk tubuh mereka.(Alawiyah 2019) Body shaming telah menjadi salah satu perilaku yang beresiko menimbulkan masalah mental emosional.

Sangat disayangkan di negara Indonesia ini belum memiliki Undang – Undang yang resmi dalam mengatur tentang body shaming itu sendiri. Perilaku body shaming sekarang ini hanya dapat diadukan kepada pihak yang berwajib mana kala body shaming itu terjadi dalam rana media sosial, dan hal tersebut masuk ke dalam Undang – Undang Informasi dan Transaksi Elektronik bukan langsung pada Undang-Undang yang berkaitan dengan perilaku body shaming. Pelaku body shaming dapat terancam akan terkena pasal 27 ayat 3 UU ITE. Yang didalam pasalnya terlihat bahwa semua orang yang dengan sengaja menyebarkan sebuah informasi yang merugikan orang lain atau dalam kata lain penghinaan dapat terjerat dalam pasal ini. pasal karet adalah pasal yang melekat pada UU ITE. Sebutan itu dirasa tepat karena dirasa merupakan UU yang berbahaya. Terlebih lagi jika diterapkan oleh pihak-pihak yang tak paham soal dunia maya. Selain itu, pasal tersebut juga bisa digunakan dengan mudah untuk menjerat orang-orang demi membungkam kritik.(Thomas n.d.) Tercatat kasus body shaming di Indonesia pada tahun 2018 bahwa terdapat 966 kasus penghinaan fisik atau body shaming yang ditangani polisi dari seluruh Indonesia sepanjang tahun 2018.”(Puluhulawa and Husain 2021)

Perlakuan body shaming merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang dialami seseorang ketika bentuk tubuhnya dipandang sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain. Perbuatan tersebut dapat berdampak negatif bagi korban yang mengalaminya yang dapat mengakibatkan korban menjadi minder, kurang percaya diri dan merasa terkucilkan dari

lingkungan, sehingga akan berpengaruh pada mental korban (Widiyani et al. 2021). Contoh body shaming adalah penyebutan dengan gendut, pesek, cungring, dan lain sebagainya yang berkaitan dengan tampilan fisik. (Alini and Meisyalla 2021)

Dampak body shaming paling lebih banyak yang negatif dan cenderung untuk mengikuti perkataan orang lain terkait dengan kondisi tubuh seseorang. Seseorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka body image yang terbentuk pun menjadi positif. Begitu pula sebaliknya. Berbagai penelitian terdahulu mengenai citra tubuh memberikan hasil bahwa citra tubuh berkorelasi dengan berbagai aspek psikologis. Semakin tinggi citra tubuh positif individu maka akan semakin baik pula aspek psikologis lainnya. (Ayu Setyorini 2021) Body image merupakan evaluasi dan persepsi diri terhadap keadaan fisik yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Jika seseorang remaja mempunyai body image yang tinggi maka akan merasa percaya diri dan dapat melakukan penyesuaian diri yang baik karena tidak ada hambatan dalam diri remaja tersebut. (Diana 2019)

Berdasarkan hasil pengukuran body image melalui Body Shape Questionnaire (BSQ) pada salah satu SMA di Semarang, diketahui bahwa sebanyak 43 subyek (59.7%) puas terhadap bentuk tubuhnya dan sebanyak 29 subyek (40.3%) merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Ditemukan pula 9 subyek (12,5%) dengan status gizi normal namun merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumajaya yang menyatakan bahwa terdapat 12% remaja yang merasa gemuk padahal status gizinya normal. Hal ini memperlihatkan bahwa meskipun subjek telah mempunyai tubuh ideal namun mereka cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. (Widiyanti and Kusumastuti 2012)

Siti Mazdafiah, selaku direktur Savi Amira Women Crisis Center mengatakan bahwa Body Shaming merupakan sikap sosial yang memperlakukan korban berdasarkan standar kecantikan tertentu bagi tubuh manusia. Di Indonesia misalnya, kulit orang asli Indonesia kebanyakan berwarna kuning langsung dan cenderung mendekati coklat, tetapi seseorang akan dianggap cantik atau tampan apabila ia memiliki kulit yang putih dan bersih. Tidak jarang perempuan atau laki-laki yang dianggap di bawah standar ini menghadapi pelecehan dan diskriminasi. Memiliki gambaran standar tubuh ideal sangat memungkinkan untuk membuat seseorang membandingkan kondisinya dengan orang lain, sehingga membuatnya merasa malu dengan kondisinya.

Menurut Siti Mazdafiah, body shaming merupakan sebuah pemikiran yang muncul di tengah masyarakat yang disandarkan pada ukuran standar tertentu. Sehingga, akan mengakibatkan munculnya perasaan malu pada korban. Tindakan ini termasuk tindakan bullying verbal. Tindakan bullying terbagi menjadi dua yaitu bullying secara fisik dan bullying secara verbal. Bullying secara fisik meliputi mendesak, menampar, dan perbuatan yang menjurus kepada kekerasan fisik. Sedangkan body shaming termasuk ke dalam bullying bentuk verbal, yaitu dapat berbentuk mencela, mencaci, memaki, menertawakan, mengomentari, merendahkan, dan memanggil nama dengan sebutan yang buruk. (Mundzir, Aulana, and Arizki 2021)

Body shaming melalui media sosial merupakan tindakan cyberbullying. Guimond telah melakukan penelitian dan mengungkapkan bahwa penampilan keseluruhan topik yang paling sering didiskusikan di seluruh artikel, disebutkan dalam total 93,83% artikel, dengan wajah dan rambut wanita paling sering didiskusikan dalam artikel 23,46%. Berdasarkan Healthy Living Cooperative, Cyberbullies menggunakan body shaming, sering dalam bentuk gaslighting, untuk menargetkan pria dan wanita yang tidak sesuai dengan standar kecantikan masyarakat. Body shaming didefinisikan sebagai, "pernyataan dan sikap negatif yang tidak pantas pada berat atau ukuran tubuh orang lain "yang sering menyebabkan peningkatan ketidakamanan tubuh. (Karyanti and Aminudin 2019)

Kita sering mendengar hinaan dari orang yang berada disekitar kita mereka dengan mudahnya mengatakan kata-kata yang bersifat menghina kepada seseorang yang memiliki tubuh gendut dengan memakai nama hewan yang mempunyai ukuran tubuh yang besar, seperti badak, kuda, dan King Kong. Ejekan ini tidak hanya terjadi bagi orang gendut saja tetapi orang yang memiliki tubuh kecil dan kuruspun seringkali dipanggil dengan nama atau gelar yang tidak seharusnya, seperti lidi atau kurcaci. Baik itu terjadi secara sadar atau

tidak sadar, Hal ini biasanya terjadi bersamaan dengan humor, perilaku ini dapat dikatakan sebagai Tindakan kekerasan pada bentuk verbal (Terhadap et al. 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari 2019a) body shaming tidak hanya dilakukan oleh teman dan orang sekitar lingkungan namun juga dilakukan oleh orang terdekat individu seperti kakak dan termasuk dirinya sendiri sebagai tindakan mengevaluasi diri agar dapat menyesuaikan standar kecantikan masyarakat. Tindakan ini mengakibatkan emosi negatif korban munculnya rasa takut akan penolakan, tidak hanya merasa citra dirinya negatif namun juga seperti merasa malu, menarik diri dari lingkungan sosial dan ingin melakukan segala cara untuk membuat fisiknya menjadi ideal (Ningsih, Hudaniah, and Rokhmah 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka diketahui bahwa penerapan pola asuh memiliki peran penting dalam kehidupan seorang anak. Perilaku dan sikap yang ada pada diri seseorang merupakan hasil dari internalisasi nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan kepada orang tua untuk mengasuh anak mereka dengan pola pengasuhan yang tepat karena akan memberikan dampak langsung pada anak.(Putri 2018)

Ketika individu terus mengalami body shaming, maka seseorang akan cenderung lebih mengikuti standar yang terjadi di masyarakat sehingga membuat peniadaan diri aslinya. Body shaming yang terjadi di remaja juga membuat penarikan diri dari lingkungan sosial yang membuat remaja malas untuk berinteraksi dengan orang lain, dan secara psikologis remaja akan menjadi lebih tertekan.(Widiyani et al. 2021)

Ada 3 karakteristik seseorang dalam melakukan perilaku bullying yaitu:

1. Pelaku bullying hidup berkelompok dan menguasai kehidupan sosial siswa di sekolah
2. Pelaku bullying selalu menampatkan diri di tempat tertentu sekolah
3. Pelaku bullying merupakan siswa yang populer di sekolah(Nugraha, Dharmayana, and Sinthia 2019)

Ciri-ciri dari Body shaming diantaranya: (a). mengkritik penampilan sendiri, melalui penilaian atau perbandingan dengan orang lain; (b). mengkritik penampilan orang lain di depan mereka; dan (c) mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka. Body shaming dapat terjadi baik pada remaja perempuan maupun laki-laki, dan dapat dilakukan secara langsung maupun melalui media sosial (Kurniawati and Lestari 2021).

Adapun salah satu(Ayu Setyorini 2021) contoh body shaming di internet adalah kasus yang dialami pemain sinetron dan film televisi Kesha Ratuliu lantaran berat badannya. Keisha mengaku tidak percaya diri dan merasa tidak nyaman karena banyak warganet yang membagikan komentar body shaming pada kolom komentar instagramnya. Dampaknya, ia memutuskan untuk diet hingga berat badannya turun 10 kilogram hanya dalam beberapa bulan saja. Hal itu berimbas pada kondisi psikisnya.

Dalam sejarah umat Islam, body shaming pernah terjadi kepada istri Nabi Muhammad yaitu Ummu Salamah, yang diejek oleh istri-istri Nabi yang lain dengan mengatakan Ummu Salamah pendek. Al-Qur'an dan hadis dengan tegas telah menjelaskan beberapa kasus tersebut walaupun tidak menyebutnya secara spesifik (Mundzir et al. 2021).

Di dalam Hukum Islam juga terdapat Maqashid Al-Syari'ah. Menurut Imam Asy-Syaitibi dijelaskan bahwa Maqhasidul Syari'ah merupakan aktifitas yang pasti di dalamnya mengandung tujuan yang dimana tujuan tersebut adanya kemanfaatan baik urusan dunia maupun urusan akhirat. inti dari Maqhasidul Syari'ah itu sendiri adalah masalah. Imam Asy-Syaitibi merumuskan Maqashadul Syari'ah dalam 5 hal yaitu :

- حفظ الدين (Menjaga Agama)
- حفظ النفس (Menjaga Jiwa)
- حفظ العقل (Menjaga Akal)
- حفظ النسل (Menjaga Keturunan)
- حفظ المال (Menjaga Harta)

Dari penjelasan diatas, Imam Asy-Syaitibi menjelaskan salah satu hal yang terkait dalam permasalahan Body Shaming yaitu *Hifdzun An-Nafs (Menjaga Jiwa)*.(Yanggo 2013) Seperti yang sudah banyak kita ketahui kasus terkait "*JusticeForAudrey*" dimana dalam kasus ini dijelaskan adanya siswi SMP dan siswi SMA yang saling bercekcok melalui media sosial karena saling mengejek satu sama lain, terjadinya saling mengejek di media sosial mengundang sikap "Audrey" untuk ingin bertemu dengan para siswi SMA tersebut dengan tujuan untuk memberikan klarifikasi dari kasus tersebut. Sikap yang diambil oleh "Audrey"

ketika ingin bertemu dengan pihak siswi SMA adalah sikap yang cukup tepat karena pihak "Audrey" ingin mengklarifikasi terhadap kasus tersebut. Sikap ini cukup tepat terutama dalam poin Maqashidul Syari'ah yaitu menjaga jiwa.

Ciri-ciri body shaming yaitu:

- Mengkritik diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain
- Mengkritik orang lain didepan mereka
- Mengkritik penampilan orang lain tanpa sepengetahuan mereka (Gani and Jalal 2021)

2. Jenis-jenis Body Shaming

Faktor hukum yang mempengaruhi maraknya body shaming berdasarkan penggabungan berdasarkan teori Lawrence Friedman adalah substansi hukum dan budaya hukum. Pada aspek substansi hukum terdapat domain yang belum didengarkan oleh regulasi yang ada saat ini padahal domain hukum tersebut sering dijadikan katalisator terjadinya kejahatan digital body shaming. Sementara dari sisi struktur hukum dan budaya hukum, masalah konflik hukum dan rendahnya kepatuhan hukum menjadi masalah utama. diperparah dengan sikap korban yang lebih memilih diamkan perlakuan yang diterimanya tanpa melakukan perlawanan yang diperbolehkan oleh hukum membuat para pelaku body shaming semakin pembohong dan frontal dan tentunya menyulitkan penegak hukum dalam melakukan tindakan body shaming yang masuk dalam kategori delik aduan. (Mas'ud 2020)

Menurut Luna Delozal dalam bukunya "The Body and Shame: phenomenology, feminism and the socially, shaped body", Ia membagi body shaming kedalam dua jenis yaitu acute body shame dan chronic body shame. Pertama, acute body shame merupakan jenis body shaming yang berhubungan dengan aspek yang ditimbulkan oleh perilaku tubuh seperti pergerakan ataupun tingkah laku.

Jenis body shaming ini biasanya terjadi dalam interaksi sosial dengan orang lain seperti: presentasi seseorang yang mengalami kegagapan, cara bicara yang cepat, pendengaran yang kurang tajam, suara bindeng (suara menjadi sengau-sengau), tingkah laku yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Kedua, chronic body shame merupakan jenis body shaming yang muncul disebabkan oleh bentuk permanen dari penampilan atau bentuk tubuh, seperti berat badan, tinggi badan, warna kulit, jerawat, penuaan diri dan lain sebagainya.

Jenis body shaming kedua ini yang sering kita jumpai di tengah-tengah masyarakat, adapun bentuk-bentuk perilaku body shaming seperti: Skin shaming (mempermalukan warna kulit), Fat shaming (mempermalukan bentuk tubuh yang gemuk), Skinny shaming (mempermalukan bentuk tubuh yang kurus), mempermalukan rambut dan bentuk tubuh lainnya (Azhar 2022)

3. Dampak Perilaku Body Shaming

Perilaku body shaming memiliki dampak yang merugikan bagi korban perilaku body shaming, berikut ini merupakan dampak yang merugikan dari perilaku body shaming dalam perspektif psikologi sebagai berikut: Pertama, gangguan makan merupakan gangguan kondisi psikiatrik dengan akibat psikologis dan medis yang serius. Gangguan makan yang berkepanjangan dapat memicu hipertensi kronis, bradikardia, hipotermia, pembengkakan kelenjar liur, anemia, dehidrasi, alkalosis dan hipokloremia dapat terlihat (Krisnani, Santoso, and Putri 2018). Adapun gangguan makan yang disebabkan dari ketakutan berlebih terhadap citra tubuh sebagai berikut:

a. Anorexia Nervosa (AN)

Merupakan gangguan pola makan dengan cara membiarkan dirinya agar tetap dalam keadaan lapar (self-starvation). Tujuan dari mereka membuat dirinya tetap dalam keadaan lapar adalah agar mereka tetap menjaga berat badannya dan selalu terlihat ramping (kurus) di hadapan orang-orang. Kondisi seperti ini diakibatkan karena rasa takut yang berlebihan akan peningkatan berat badan yang dianggapnya sebagai individu yang tidak memiliki citra tubuh ideal seperti pada umumnya.

b. Bulimia Nervosa (BN)

Merupakan gangguan makan yang ditandai dengan usaha memuntahkan kembali apa yang telah dimakan sebelumnya. Gangguan makan ini merupakan sebuah kelainan yang masuk dalam kategori gangguan mental, biasanya mereka akan melahap makanan dalam jumlah yang banyak kemudian mengeluarkannya dari tubuh secara paksa dengan muntah, penggunaan laksatif atau dengan obat pencahar. Tujuan mereka memuntahkannya kembali

yaitu untuk menghilangkan kalori berlebih yang telah dikonsumsi supaya berat badanya tetap terjaga. Pengidap gangguan ini akan mengalami efek fisiologis yang serius seperti kerongkongan terluka, kelenjar ludah membengkak, kekurangan gizi dan kerusakan pada lapisan enamel gigi disebabkan karena asam berlebih pada muntahan makanan. Fatalnya lagi dapat menyebabkan kematian mendadak (heart failure). Gariel Gavin seorang ahli saraf dalam tulisannya yang dimuat di *Psychology Today*, menambahkan bahwa fat shaming dapat meningkatkan risiko gangguan makan seperti anoreksia nervosa bulimia nervosa dan binge eating serta gangguan kesehatan mental lainnya.

Kedua, Body Dysmorphic Disorder (BDD), yaitu merupakan gangguan preokupasi atau kondisi di mana pikiran seseorang dalam jangka panjang terfokus atau terpusat pada satu titik mengenai kekurangan atau kecacatan dalam penampilan fisik yang menyebabkan distress dan penurunan fungsi sosial. Pada kondisi ini, pengidap merasa selalu tidak puas dengan citra tubuh yang dimilikinya dan merasa cemas dan tertekan sepanjang hari akan kekurangan fisik yang dimilikinya. Orang yang mengalami BDD tidak hanya merasa cemas dan tertekan tetapi bahkan bisa gagal dalam menjalankan aktifitas sehari-hari seperti dalam bekerja, belajar maupun aktifitas lainnya. Orang yang mengalami gangguan BDD cenderung menemukan situasi sosial yang sulit karena mereka takut bahwa orang lain akan menemukan atau menyadari kekurangan atau kecacatan yang dimilikinya sehingga lebih memilih untuk menutup diri.

Ketiga, insecure, yaitu gangguan perasaan tidak aman di mana seorang individu merasa tidak percaya diri, cemas, gelisah, malu, hingga tidak percaya diri akan suatu hal. Salah satu faktor yang membuat insecure adalah body shaming, hal ini disebabkan individu dirasa tidak memenuhi standar ideal citra tubuh sehingga orang lain berhak menjadikannya sebagai objek candaan, hinaan atau bully-an, kemudian korban body shaming ini merasa tidak aman dan menyalahkan bentuk tubuh yang dimilikinya. Insecure yang dibiarkan terus-menerus akan berdampak buruk bagi psikis dan kemudian melahirkan depresi hingga stres (Andariska and Fitriani 2022).

Keempat, depresi, yaitu gangguan kondisi emosional yang biasanya ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, suasana hati yang buruk, perasaan bersalah dan tidak berarti. Sehingga gangguan emosional (berpikir, berperasaan dan berperilaku) tersebut dapat mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas dalam kehidupan sehari-hari. (Azhar 2022) Depresi yang dibiarkan berlarut-larut membebani pikiran yang dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh. Ketika individu terus mengalami body shaming, maka seseorang akan cenderung lebih mengikuti standar yang terjadi di masyarakat sehingga membuat peniadaan diri aslinya. (Widiyani et al. 2021) Gejala yang ditimbulkan dari depresi banyak ragamnya seperti: gangguan pola tidur dan makan, menurunnya tingkat aktivitas, rasa sedih, cemas dan parahnya lagi berpikir ingin mati atau bunuh diri. Kondisi fisik seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, ketika kondisi fisik dikomentari dengan konteks negative, ini bisa membuat tingkat percaya diri individu tersebut menurun. (Nurfritri et al. 2023)

Kelima, trauma. Bukti yang menunjukkan pengalaman memalukan dahulu menjadi identitas diri dan di jadikan kenangan traumatis terkait dengan perasaan malu di masa depan serta meningkatkan kerentanan terhadap traumatis, traumatis termasuk salah satu efek dari perlakuan body shaming tersebut. (Hidayat, Malfasari, and Herniyanti 2019)

Ayat Al-Qur'an Terkait Body Shaming

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ ۚ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ ۚ بِدَسِّ الإِسْمِ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ ۚ وَمَنْ لَّمْ يَدُبِّ فَأُولَٰئِكَ 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 (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. (QS. Al-Hujurat:11)

“wahai orang-orang yang beriman”. Awal dari pada ayat ini akan menjadi peringatan, perintah dan nasihat sopan-santun kepada kita semua ketika berinteraksi atau bergaul dengan sesama makhluk hidup terutama untuk seluruh orang yang beriman. Itulah alasan kenapa dipangkal awal ayat Allah menyeru kepada orang-orang yang beriman, “janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain.

kita memiliki keimanan di dalam hati kita, maka kita akan senantiasa menyayangi orang yang ada di sekitar kita. Dan kita akan menghindari perkaraperkara yang di larang oleh Allah. seperti mengejek, dan merendahkan orang lain. kita sebagai seorang muslim yang beriman kita diperintahkan agar menjauhi perkara itu semua, “boleh jadi mereka (yang di olok-olokan itu) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olokkan)” inilah peringatan yang sangat halus dari Allah.

Jika kita ingin melihat apakah kita baik, maka lihatlah ke cermin. Karena cermin dapat mendeteksi kotoran dan noda yang di wajah, bahkan yang terkecil sekalipun, bahkan di tempat yang tidak terlihat. Namun sayangnya, tidak semua orang bisa bercermin dan lebih tepatnya tidak mengetahui fungsi cermin yang sebenarnya. Terutama cermin kehidupan kita. Mengolok-olok, mengejek, dan menghina semua itu merupakan tindakan yang tidak boleh dilakukan. Ketika seseorang merasa bahwa ia memiliki banyak kekurangan maka ia tidak akan mau menghina atau mengejek kekurangan yang ada pada orang lain. Satu-satunya orang yang merasa bahwa ia tidak memiliki kekurangan adalah orang yang tidak memiliki keimanan, Mereka hanya melihat kekurangan yang ada pada orang lain saja dan tanpa mau melihat kekurangannya sendiri (Windayani 2022).

Tetapi di sini terdapat pengecualian.

“Dan jangan pula Wanita-wanita mengolok-olokkan kepada Wanita yang lain, karena boleh jadi (yang diperolok-olok itu) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok).” Dari peringatan ini sudah sangat jelas bahwa mereka hanya ingin mencari-cari kesalahan yang terdapat pada orang lain dan mereka melupakan semua kekurangan yang ada pada diri sendiri, Nabi Muhammad s.aw. sendiri bersabda:

الْكِبْرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَ غَمْسُ النَّاسِ

Artinya:

“kesombongan itu ialah menolak kebenaran dan memandang rendah manusia” (Riwayat Bukhari).

Tidak ada yang perlu dihina, memperolok-olok, meremehkan dengan merasa diri serba lengkap, serba sempurna. Setiap orang harus memahami bahwa dirinya memiliki berbagai macam kekurangan, dan kesalahan. Bahkan Ketika kita hanya senyum Ketika melihat seseorang tanpa berkata-kata namun senyum yang di tampakan adalah senyum untuk merendahkan seseorang maka ini juga termasuk ke dalam bagian Body Shaming.

Oleh karena itu, di dalam ayat ini tidak hanya melarang laki-laki melakukan perilaku buruk ini, tetapi juga perempuan. Sebaliknya, seseorang harus memiliki sikap tawadhu', rendah hati, sadar akan kesalahannya. "Dan jangan kamu mencela dirimu sendiri." Pada awalnya kita dilarang untuk mengkritik orang lain, dan di dalam ayat ini ditekankan untuk tidak mengkritik diri kita sendiri. Alasan tidak mengkritik orang adalah karena jika kita mengkritik orang lain berarti kita mengkritik diri sendiri. Jika kita sudah berani mengkritik atau menghina kekurangan yang ada pada orang lain, mengungkapkan aib yang mempermalukan seseorang, maka kita tidak boleh lupa bahwasannya orang lain juga memiliki kemampuan untuk mengungkapkan seluruh aib kita. Itulah mengapa mengkritik atau menghina seseorang sama saja dengan mengkritik diri kita sendiri (Terhadap et al. 2022).

Didalam surah lain ada kata lain, yaitu

وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ

Artinya: “Celakalah bagi setiap orang yang suka mencedera dan mencela orang lain.”

Humaza artinya melukai, atau memukul seseorang dengan tangan. Lumazah, artinya mendengar celaan, yaitu secara lisan. Dan juga dipahami bahwa Humaza adalah sikap hidup yang tidak bisa bahagia bila diam, ia terus mondarmandir di sana-sini tidak lain hanyalah untuk menyebarkan fitnah dan merusak kebahagiaan orang. Maka didalam ayat diatas dijelaskan sikap seperti itu sama dengan mencemooh diri kita sendiri, sebagaimana dinyatakan didalam ayat tersebut.

Untuk mendorong, menghasut, memfitnah dan menyebarkan berita bohong, kritik dan hinaan tidak akan membuat seseorang puas, karena mereka menerima itu semua melalui akal budi. Mereka akan mengingat ayat 1 di atas, yang membahas tentang celaan dan hinaan yang telah disebarkan. Jika itu hanya kebohongan atau hanya untuk mengungkapkan kebencian maka dalam ayat tersebut sudah dikatakan orang yang suka menyebarkan fitnah, berarti termasuk kedalam golongan orang yang fasik.

Di dalam kitab tafsir al misbah Body Shaming itu disebut dengan yakhsar yang artinya menghina atau memperolok-olokkan semua kekurangan yang ada pada pihak lain untuk tujuan mengejek orang yang bersangkutan, baik dengan kata-kata, Tindakan, atau perbuatan. At- tanābazū berarti saling memberi nama yang buruk. Dalam larangan ini digunakan karena orang tersebut saling panggil dengan nama yang buruk secara terang-terangan. Hal ini akan membuat siapa saja yang mendengar merasa tersinggung, dan kemudian akan membalas kembali dengan memanggil yang memanggilnya dengan panggilan yang buruk pula, sehingga terjadilah tanābazū.

Menurut Tafsir Al-Misbah setelah ayat yang lalu Allah memerintahkan untuk melakukan islah akibat pertikaian yang muncul, ayat di atas memberi petunjuk tentang yang harus di hindari untuk mencegah timbulnya pertikaian. Kata yaskhar artinya memperolok-olokkan yang menyebut kekurangan pihak lain dengan tujuan menertawakan orang lain, baik dengan ucapan, perbuatan atau tingkah laku.

Kata qaum biasa digunakan untuk menunjukkan sekelompok manusia. pertama kali digunakan untuk kelompok laki-laki saja, karena ayat Al-Hujurat ayat 11 menyebut pula secara khusus wanita. Memang wanita dapat saja masuk kedalam pengertian qaum bila ditinjau dari penggunaan sekian banyak kata yang menunjuk kepada laki-laki, misalnya al-mu'minun dapat saja tercakup didalam ayat-ayat almu'minat (wanita-wanita mu'minah). Namun ayat diatas mempertegas kata nisa' perempuan karena ejekan dan "merumpi" lebih banyak terjadi dikalangan perempuan dibandingkan laki-laki.

Kata talmizu diambil dari kata al-lamz. Para ulama berbeda pendapat dalam memaknai kata ini. Ibn 'Asyur misalnya memahaminya dalam arti ejekan yang langsung dihadapkan kepada yang diejek, baik dengan isyarat, bibir atau kata-kata yang dipahami sebagai ejekan atau ancaman. Ini adalah satu bentuk kekurangajaran dan penganiayaan. Ayat ini melarang melakukan al-lamz terhadap diri sendiri, sedang maksudnya untuk orang lain. Redaksi tersebut dipilih untuk mengisyaratkan kesatuan masyarakat dan bagaimana seharusnya seseorang merasakan bahwa penderitaan dan kehinaan yang menimpa orang lain menimpa pula dirinya sendiri. Firman-Nya "boleh jadi mereka yang diolok-olok itu lebih baik dari mereka yang mengolok-olok", mengisyaratkan tentang adanya tolak ukur kemuliaan yang menjadi dasar penilaian Allah yang boleh jadi berbeda dengan tolak ukur manusia secara umum. Kekeliruan itu membawa mereka menghina dan melecehkan pihak lain padahal jika mereka menggunakan dasar penilain yang ditetapkan Allah maka tidak akan menghina atau mengejek.

Kata tanabazu merupakan saling memberi gelar yang buruk. Larangan ini mengandung kata yang mengandung timbal balik berbeda dengan larangan al-lamz pada penggalan sebelumnya. Ini bukan saja karena al-tanabuz lebih banyak terjadi dari al-lamz, tetapi juga karena gelar yang buruk biasanya disampaikan secara terangterangan dengan memanggil yang bersangkutan (Windayani 2022).

Hadis Terkait Body Shaming

Berbicara mengenai perilaku body shaming yang saat ini marak terjadi, ternyata Rasulullah telah menyinggungnya sejak berabad-abad yang lalu. Perilaku body shaming yang saat digaungkan dan ramainya kampanye penolakannya, nyatanya sejak dulu pun telah ada hanya saja tidak menggunakan istilah body shaming melainkan lebih merujuk pada esensi dari perilakunya yaitu mengomentari bentuk fisik seseorang. Berbagai macam kajian tentang perilaku body shaming telah banyak dilakukan baik itu dari perspektif psikologi, kesehatan maupun sosiologi dan masih terus menerus dikaji dari berbagai perspektif.

Dari berbagai pendekatan-pendekatan yang telah digunakan dalam membahas body shaming masih sangat sedikit yang mengkorelasikan dengan nas-nas agama yang bersifat holistik. Padahal perilaku body shaming erat hubungannya dengan akhlak seseorang yang mana sangat erat hubungannya dengan norma-norma agama. Islam sebagai agama *rahmatan li al-'alamin* dituntut untuk mampu menjawab persoalan-persoalan umatnya

dalam menghadapi tantangan perkembangan zaman agar agama Islam salih likulli zaman wa makan. Dengan adanya modernisasi dan tantangan zaman yang berubah-ubah berbagai persoalan dan masalah muncul untuk dicarikan solusinya begitupun perilaku body shaming, baik itu dari al-Qur'an maupun Hadis. Perilaku body shaming dan kampanye penolakannya yang marak terjadi saat ini, ternyata Rasulullah Saw. juga telah menyinggung dalam hadisnya sebagaimana yang terdapat dalam Sunan Tirmidhi nomor 2502;

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ، وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ، قَالَا : حَدَّثَنَا سُوَيْبَانُ، عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ، عَنْ أَبِي حُدَيْفَةَ، وَكَانَ مِنْ أَصْحَابِ ابْنِ مَسْعُودٍ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ : حَكَيْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا، فَقَالَ : مَا يَسْرُرُنِي أَبِي حَكَيْتُ رَجُلًا، وَأَنْ لِي كَذَا وَكَذَا، قَالَتْ : فَقُلْتُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ صَفِيَّةَ امْرَأَةً، وَقَالَتْ بِيَدِهَا : هَكَذَا كَأَنَّهَا تَغْنِي قَصِيرَةً، فَقَالَ : " لَقَدْ مَرَجْتُ بِكَلِمَةٍ لَوْ مَرَجْتُ بِهَا مَاءَ الْبَحْرِ لَمُرَجَّ

Artinya: Dari Aisyah berkata: Aku menceritakan seorang laki-laki kepada Rasulullah, dia bersabda: "Aku tidak suka menceritakan kekurangan seseorang sementara aku sendiri memiliki banyak kekurangan seperti ini dan itu." Berkata Aisyah: Aku berkata: Wahai Rasulullah, sesungguhnya Safiyah, "Aisyah peragakan dengan tangannya yang ia maksudkan, safiyah orangnya pendek. Dia bersabda: "Kau telah mengeruhkan dengan satu patah kata, yang seandainya satu patah katamu dicampurkan ke laut pasti laut menjadi keruh".

Dilihat dari kejadiannya, hadis riwayat Tirmidzi memiliki dua maksud, yang masih dalam satu tema pembahasannya yakni mengenai anjuran menjaga lisan. Pertama, Rasulullah mengutarakan bahwasanya beliau tidak suka menceritakan kekurangan seseorang, sebab dari setiap individu memiliki kekurangan masing-masing. Rasul sebagai orang yang ma'sum saja masih sangat rendah hati akan kekurangan yang dimilikinya sehingga tidak suka menceritakan kekurangan orang lain. Hal ini merupakan refleksi bagi umat Islam akan sifat rendah hati yang dimiliki Rasulullah SAW dan juga peringatan kepada kita untuk tidak suka menceritakan kekurangan orang lain karena termasuk dalam kategori ghibah.

Kedua, merupakan nasehat Rasulullah kepada Aisyah untuk tidak mengomentari fisik seseorang. Dalam kasus ini bukan berarti Aisyah ummu al-mukminin melakukan tindakan perilaku body shaming, akan tetapi lebih bertujuan untuk pendidikan akhlak dan mendidik umat karena pada waktu itu kondisi masyarakat masih suka mengolok-olok antara satu sama lain, menceritakan kekurangan orang lain dan masih panggil-memanggil dengan panggilan yang buruk. Hal ini sejalan dengan firman Allah dalam surah Al-Hujurat ayat 11 yang telah dijelaskan sebelumnya.

Menurut pendapat Imam Nawawi, perilaku yang dijelaskan dalam hadis tersebut termasuk dalam ghibah yang diharamkan. Nawawi mencontohkan perilaku tersebut seperti mengomentari atau menghina seseorang yang berjalan pincang atau mengomentari orang yang memiliki kepala yang bungkuk.

Secara tersirat, hadis riwayat Ibn Majah ini menunjukkan makna pentingnya menjaga lisan, agar terhindar dari berkomentar yang buruk, menghina atau merundung terhadap fisik seseorang. Seseorang seyogyanya menahan diri dari berkata-kata yang tidak baik. Apalagi sebagai seorang muslim sejati yang dituntut untuk membiasakan diri berkata baik atau berdiam dari perkataan yang buruk. Oleh karena itu, sebagai sesama manusia hendaklah saling menghargai, baik itu dalam perbuatan maupun dalam perkataan.

D. Kesimpulan

Body Shaming adalah perilaku yang tidak baik apabila di lakukan terus menerus, akan membuat korban terus merasa kurang atau tidak puas atas bentuk tubuh ataupun penampilan fisik yang dimilikinya. Kandungan dan penafsiran surah Al-Hujurat ayat 11 dikutip dari pendapat satu mufassir yaitu M. Quraish Shihab. Dapat disimpulkan bahwasannya setiap manusia terutama umat Islam dilarang untuk saling mengolok-olok, mencela, memanggil dengan gelar yang buruk, berburuk sangka, mencari-cari kesalahan orang lain serta mengunjing. Oleh karena itu Allah menciptakan manusia bersuku-suku dan berbangsa-bangsa bahkan berbeda rezeki ciptaan fisiknya agar setiap manusia saling mengenal bukan untuk saling bermusuhan dan memutuskan tali persaudaraan hanya karena perbedaan yang ada. Akan tetapi dengan perbedaan tersebut diharapkan utnuk saling menjalin persaudaraan.

Hadis riwayat Imam Tirmidhi nomor indeks 2502 ini secara umum menjelaskan tentang teguran Nabi Muhammad terhadap perilaku body shaming atau perilaku mengomentari fisik

seseorang, yang pada zaman dulu menjadi sebuah kebiasaan buruk orang Jahiliyyah. Nabi Muhammad memberi peringatan kepada umatnya untuk tidak melakukan perilaku body shaming karena akan memiliki dampak yang negatif bagi korbanya. Secara tersirat, hadis ini menerangkan tentang pentingnya menjaga lisan (hifdh al-lisan). Seseorang yang bertutur kata yang baik dan tidak menyakiti orang akan menjaga lisanya dari perilaku body shaming.

E. Referensi

- Alawiyah, Desi. 2019. "Pendekatan Person-Centered Dalam Menangani Body Shaming Pada Wanita." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 5(1):9–15. doi: 10.47435/mimbar.v5i1.73.
- Alini, Alini, and Langen Nidhana Meisyalla. 2021. "Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok." *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(2):1170–79. doi: 10.31004/prepotif.v5i2.2371.
- Andariska, Orin, and Wahidah Fitriani. 2022. "Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini Pendahuluan Metode Hasil Dan Pembahasan." 12(1):224–32.
- Ayu Setyorini, Intan. 2021. "Hubungan Antara Body Shaming Dan Citra Diri Dengan Kecemasan Sosial Pada Siswa SMP Ekasakti Semarang." *JCOSE Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 3(1):22–33. doi: 10.24905/jcose.v3i1.67.
- Azhar, M. Fahmi. 2022. "PERILAKU BODY SHAMING DALAM TINJAUAN HADIS NABI: Upaya Spritual Sebagai Langkah Preventif Atas Tindakan Body Shaming." *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis* 10(1):46. doi: 10.24235/diyaafkar.v10i1.9927.
- Diana, Duwi. 2019. "Hubungan Body Image Dengan Perilaku Konsumtif Kosmetik Pada Remaja Putri." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7(3):433–40. doi: 10.30872/psikoborneo.v7i3.4802.
- Gani, Andika Wahyudi, and Novita Maulidya Jalal. 2021. "Persepsi Remaja Tentang Body Shaming." *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* 5(2):155–61.
- Hidayat, Rahmad, Eka Malfasari, and Rina Herniyanti. 2019. "Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 7(1):79. doi: 10.26714/jkj.7.1.2019.79-86.
- Karyanti, and Aminudin. 2019. *Cyberbullying & Body Shaming*.
- Krisnani, Hetty, Meilanny Budiarti Santoso, and Destin Putri. 2018. "Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Remaja." *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(3):399. doi: 10.24198/jppm.v4i3.18618.
- Kurniawati, Yunita, and Sumi Lestari. 2021. "Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja." *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 3(1):69. doi: 10.30872/plakat.v3i1.5483.
- Lestari, Sumi. 2019a. "Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology* 3(1):59. doi: 10.26623/philanthropy.v3i1.1512.
- Lestari, Sumi. 2019b. "Perundungan Atau Mempermalukan Orang Gemuk ? Faktor-Faktor Risiko Body Dysmorphic Disorder (BDD) Pada Remaja Perempuan." 4.
- Lestari, Sumi. 2019c. "Perundungan Atau Mempermalukan Tubuh ? Perempuan Muda Dengan Gangguan Dismorfik Tubuh Pasien." 3.
- Mas'ud, Riduan. 2020. "Marketing Digital Di Era Disrupsi." 3(July):1–23.
- Micheal, Micheal, and Suzy S. Azeharie. 2020. "Perlawanan Penyintas Body Shaming Melalui Media Sosial." *Koneksi* 4(1):138. doi: 10.24912/kn.v4i1.6642.
- Mundzir, Muhammad, Arin Maulida Aulana, and Nunik Alviatul Arizki. 2021. "Body Shaming Dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Maqasidi." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6(1):93–112. doi: 10.24090/maghza.v6i1.5556.
- Ningsih, Firda Sukma Asmara, Hudaniah Hudaniah, and Sakinah Nur Rokhmah. 2023. "Pengaruh Body Shaming Terhadap Body Image Remaja Perempuan." *Cognicia* 11(1):79–85. doi: 10.22219/cognicia.v11i1.24983.
- Nugraha, Arif Budi, I. Wayan Dharmayana, and Rita Sinthia. 2019. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Bullying." *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling* 2(1):66–74. doi: 10.33369/consilia.2.1.79-90.
- Nurfitri, Aldila Dyas, Anindita Retya Putri, Astriana Khikmawati, Muhammad Akmal Rafli, and Zulfa Fahmy. 2023. "Pengaruh Perilaku Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri

- Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas." *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6(1):35. doi: 10.24014/ittizaan.v6i1.17430.
- Puluhulawa, Mohamad Rusdiyanto U., and Riski Husain. 2021. "Body Shaming Through Social Media As a Digital Crime In The Era of Disruption." *Jambura Law Review* 3(1):112–23. doi: 10.33756/jlr.v3i1.7200.
- Putri, Fildzah Rudyah. 2018. "Hubungan Pola Asuh Otoriter Terhadap Perilaku Perundungan Pada Remaja." *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)* 5(2):101–8. doi: 10.21009/jkkp.052.01.
- Rachmah Eva Nur, and Baharuddin Fahyuni. 2019. "Faktor Pembentuk Perilaku Body Shaming Di Media Sosial." *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial 2019 PSIKOLOGI SOSIAL DI ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0: PELUANG & TANTANGAN* 66–73.
- Terhadap, Dampaknya, Kesehatan Mental, and Latifah Aprilia. 2022. "Body Shaming Menurut Perspektif Al- Qur'an Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental."
- Thomas, Agatha Nalaroses. n.d. "Ruang Lingkup Body Shaming Di Media Sosial." 6:376–88.
- Widianti, Nur, and Aryu Candra Kusumastuti. 2012. "Hubungan Antara Body Image Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Theresiana Semarang." *Journal of Nutrition College* 1(1):398–404. doi: 10.14710/jnc.v1i1.379.
- Widiyani, Dwi Sri, Desinta Aditiya Rosanda, Tonny F. Cardella, Maria V. Ayu Florensa, and Mega Tri Anggraini Setia Ningsih. 2021. "Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa [the Relationship Between Body Shaming Behavior and Students Self Image]." *Nursing Current: Jurnal Keperawatan* 9(1):67. doi: 10.19166/nc.v9i1.3464.
- Windayani, Sri Revi. 2022. "Bimbingan Islami Terhadap Perilaku Body Shaming Berdasarkan Al-Qur'an Surah Al-Hujurat Ayat 11-13." *Universitas Islam Ar-Raniry*.
- Yanggo, Huzaemah Tahido. 2013. "Makanan Dan Minuman Dalam Perspektif Hukum Islam." *Tahkim* 9:7.
- Yulianti, Tunjung Sri, and Endang Dwi Ningsih. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Pengalaman Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa." *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan* 10(1):1–11. doi: 10.37831/kjik.v10i1.216.