



## **Body Shaming pada Remaja Putri: Solusi Perundungan (Bullying) Berbasis Nilai-Nilai Islam**

Arif Widodo<sup>\*1</sup>, Nurul Hakiki<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

### **Abstract**

Body shaming is a type of bullying often carried out unconsciously by the community, starting from close friends, teachers, and even parents. Body shaming by making fun of someone's physical condition can harm victims and perpetrators. Therefore, this behavior needs to be addressed by implementing Islamic values. This research aims to find out the impact of body-shaming bullying on young girls and how Islamic values can overcome it. The method used is a literature review, which involved collecting 15 articles published in the last five years. The results were: 1. Body shaming is a form of bullying; structures of body shaming exist, such as fat shaming, thin shaming, hairy bodies, and skin color. An example is ridiculing and denouncing body shapes such as crooked, chubby, fat, short, black, and so on. 2. The impact of body shaming on young women affects them physically and psychologically. Victims of body shaming will feel ashamed and insecure, limit themselves, isolate themselves, have anorexia and body dysmorphic disorder, and can experience increased stress, resulting in suicide. 3. Body shaming is seen as disgraceful behavior from an Islamic perspective. This behavior is included in despicable morals (madmunah). 4. Implementing Islamic values can prevent and overcome body-shaming behavior for perpetrators and victims. Applying Islamic values requires cooperation from various parties, such as family, educators, the community, and the environment.

**Keywords:** Body Shaming; Teenage girl; Bullying; Islam

Body shaming merupakan jenis perundungan (bullying) yang tak sadar sering dilakukan oleh masyarakat mulai dari teman dekat, guru, dan bahkan orang tua. Body shaming dengan mengolok - olok kondisi fisik seseorang dapat memberikan dampak negative bagi korban maupun pelaku. Oleh karenanya, perilaku tersebut perlu untuk ditanggulaangi dengan implementasi nilai - nilai Islam. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak perundungan (bullying) body shaming bagi remaja putri dan cara nilai-nilai Islam menanggulangnya. Metode yang digunakan adalah kajian pustaka dengan menghimpun 15 artikel yang diterbitkan lima tahun terakhir. Hasil yang ditemukan, yakni: 1. Body shaming adalah salah satu bentuk dari tindakan perundungan (bullying). Bentuk body shaming seperti fat shaming, thin shaming, tubuh berbulu, dan warna kulit. Contohnya adalah dengan mengejek dan mecela bentuk tubuh seperti mengatakan cungring, gendut, gemuk, pendek, hitam, dan lainnya. 2. Dampak body shaming pada remaja putri berpengaruh terhadap fisik dan psikologis. korban body shaming akan merasa malu, tidak percaya diri, membatasi diri, menutup diri, anorexia, body dismorphic disorder dan dapat meningkat kepada stress yang mengakibatkan bunuh diri. 3. Body shaming dipandang sebagai perilaku tercela dari perspektif Islam. Perilaku ini masuk kedalam akhlak tercela (madmunah). 4. Implementasi nilai - nilai Islam dapat mencegah dan mengatasi perilaku body shaming bagi pelaku dan korban. Dalam praktiknya penerapan nilai - nilai Islam membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak seperti keluarga, pendidik, dan masyarakat maupun lingkungan.

**Kata Kunci:** Body Shaming; Remaja Putri; Perundungan (bullying); Islam

<sup>1\*</sup> **Authors Correspondence:** Arif Widodo, arif.widodo707@gmail.com.



## Pendahuluan

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

dapat mempengaruhi kondisi mental dan kehidupan korban (Serni et al, 2020).

*Body shaming* lebih sering dialami oleh remaja perempuan, walaupun tak jarang dialami juga oleh remaja laki - laki. *Body shaming* termasuk ke dalam bentuk *bullying verbal*, yaitu *bullying* dengan menggunakan kata - kata yang mengolok - olok atau mengejek kondisi tubuh seseorang (Aisha Pahlawani, 2019). Tindakan *bullying* adalah perilaku agresif berulang - ulang dengan memaksakan kekuatan dan kekuasaan pada korbanya. Contoh kasus sederhana *body shaming* yang sering dialami oleh remaja putri diantaranya pemberian nama julukan, *hitam, pendek, gendut, kurus, cungring, sumbing*, dan lain sebagainya. Tanpa disadari tindakan ini akan mempengaruhi pandangan individu terhadap diri sendiri dan persepsinya tentang bagaimana orang lain memandang dirinya. Dampak *body shaming* terhadap psikis perempuan cukup besar mulai dari perasaan malu, tidak percaya diri, tertekan, hingga stress berlebihan yang dapat berujung depresi dan ingin mengakhiri hidup (Fauzia & Rahmiaji, 2019).

Menurut hasil survei Zap Beauty Index 2020 dari Zap Clinic, hampir separuh perempuan Indonesia sebanyak 40,7%

mengalami perundungan karena dianggap terlalu mementingkan diri sendiri. Sebanyak 36,4% wanita mengalami *body shaming* akibat memiliki kulit berjerawat. Hingga 28,1% karena wanita memiliki kelebihan berat badan, pernah mengalami *body shaming* karena tubuh yang besar, Generasi X dan Y biasanya juga mengalami *body shaming*, sebanyak 42,6 persen Generasi Z menderita kulit berjerawat. *Bullying* terjadi karena adanya standar daya tarik wanita Indonesia umumnya tinggi, sehingga *body shaming* sulit dihindari. Menurut data aktual, 62,2 persen atau lebih dari setengahnya dari perempuan Indonesia, mengaku pernah menjadi korban *body shaming* dalam hidupnya. Dibandingkan dengan generasi X, wanita milenial dan generasi Z mengalami *body shaming* masing-masing sebesar 67,8 persen dan 62,2 persen. Tidak seorang pun boleh mengalami *body shaming*, tetapi sayangnya ada standar kecantikan yang dipersepsi banyak orang, jika seorang wanita tidak memenuhinya, maka akan menghadapi penilaian keras atas penampilannya (Tempo.co.id, 2020).

Salah satu faktor penyebab *body shaming* adalah kurangnya kesadaran bahwa *body shaming* itu salah dan bisa dikriminalisasi jika ada pengaduan dari

korban *body shaming* (Mutmainah, 2020). Masyarakat Indonesia selalu mengasosiasikan sesuatu yang kebarat-baratan dengan kesempurnaan, seperti memiliki kulit putih, perawakan tinggi, dan tubuh langsing, sedangkan orang Indonesia bertubuh pendek, hitam, maupun bertubuh besar yang dianggap sebagai bagian yang tidak diinginkan. Masyarakat memandang *body shaming* sebagai hal yang lumrah, mirip dengan kritikan fisik atau guyonan, namun karena merupakan tindakan yang tidak baik, maka digolongkan sebagai *bullying verbal* (Andini, 2019). Idealitas citra tubuh pada laki-laki dan perempuan bisa menjadi penyebab *body shaming* karena adanya stigma standarisasi yang juga bisa berefek pada *Self-Esteem* (Nasution, & Simanjuntak, 2020).

Siswa sekolah dalam hal ini remaja putri menjadi salah satu individu yang rentan mengalami *body shaming*. Masa remaja sering disebut sebagai masa pencarian jati diri, masa di mana mereka dihadapkan dengan perubahan fisik dan psikis yang signifikan. Periode remaja dengan adanya pubertas ini akan memicu berbagai macam konflik yang disebabkan oleh gejala antar remaja satu dengan remaja yang lainya. Konflik ini juga disebabkan oleh emosi remaja yang masih

labil. Permasalahan yang rentan dialami remaja salah satunya adalah perundungan (*bullying*) *body shaming* (Rusnoto et al, 2017). Pada masa remaja ini juga mengalami timbulnya *sturm and drag* (keguncangan batin) yang sangat memerlukan bimbingan jiwa yang mampu memberikan pengarah positif di dalam perkembangan hidup (Jannah, 2016).

Agama sebagai suatu pegangan hidup diharapkan mampu mengatur dan mengarahkan remaja untuk dapat mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat. Oleh sebab itu sebagai upaya dalam membantu menangani dan mencegah perundungan (*bullying*) *body shaming* pada remaja adalah dengan penerapan nilai – nilai Islam. Dengan pengetahuan dan internalisasi nilai - nilai Islam diharapkan remaja tidak akan terjerumus ke dalam tindakan perundungan (*bullying*) *body shaming*. Serta remaja akan lebih kuat secara mental ketika menerima perundungan dari orang lain (Ahmad et al, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kajian literatur tentang perundungan (*bullying*) *body shaming* pada remaja putri dan cara Islam dalam menanggulangnya. Penulis tertarik untuk membuat tulisan ini setelah mendapati

penelitian dan kajian ilmiah mengenai *body shaming* pada remaja putri dalam perspektif Islam masih belum banyak dilakukan. Sementara kajian ilmiah kaitanya *body shaming* dalam berbagai setting telah banyak dilakukan dan terbukti memberikan kontribusi positif dalam pencegahan dan penanganan kasus tersebut.

### **Metode**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan *Literature review* untuk menganalisis artikel yang relevan dan berfokus pada dampak *body shaming* pada remaja putri dan implikasi Islam dalam mencermatinnya. Adapun pengumpulan data dilakukan dengan cara mencari kajian ilmiah, jurnal, bulletin ilmiah, dan prosiding seminar melalui media online. Adapun penelusuran berbagai jurnal online diakses melalui *google scholar* dan *digital library*. Beberapa kata kunci yang diperlukan adalah *body shaming*, *body shaming* pada remaja, *body shaming* pada perempuan, *bullying*, dan *body shaming* dalam perspektif Islam.

Dari hasil pencarian tersebut diperoleh jurnal – jurnal dan sumber referensi. Artikel yang digunakan adalah 15 artikel yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Data

yang dihasilkan digunakan untuk melakukan analisis isi (*content analysis*).

## Hasil

Berdasarkan pencarian literatur didapatkan hasil dan pembahasan *body shaming* pada remaja putri dan cara Islam menanggulangnya adalah sebagai berikut:

### Perundungan (*Bullying*) *Body Shaming*

*Bullying* yang menimbulkan bagi korban kondisi tidak nyaman. pelaku *bullying* bisa berasal dari kerabat, teman dan maupun orang-orang disekitar yang bisa melakukan dalam berbagai bentuk *bullying*, baik secara verbal maupun cyber *bullying* (Samsudi & Muhid, 2020).

Penelitian tentang perundungan (*bullying*) *body shaming* telah banyak dilakukan. Aisha Pahlawani (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa *bullying verbal* adalah salah satu hal yang paling sering dialami oleh remaja. Bentuk dari *bullying verbal* adalah *body shaming* yaitu tindakan *bully* terhadap fisik seseorang. Dalam kajian lain dari Mintasrihadi et al (2019) menyatakan bahwa tindakan mencela, meneriaki, mempermalukan, dan menjuluki termasuk ke dalam tindakan *bullying verbal*. Sedangkan mempermalukan di depan umum, mencibir, dan memandangi

dengan merendahkan juga termasuk ke dalam tindakan *bullying* psikologis. Maka dari itu tindakan *body shaming* juga termasuk ke dalam tindakan *bullying*.

Kemudian Gani & Jalal (2020) melakukan penelitian mengenai pandangan tentang *body shaming* di kalangan remaja. Subyek penelitian berjumlah 28 siswa yang setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian. Temuan menunjukkan bahwa remaja sering percaya bahwa mereka adalah korban dari *body shaming*; faktanya, 17,9% remaja meyakini hal ini sering terjadi, dan 75% mengatakan hal itu kadang-kadang terjadi. Teman-temannya memperlakukan *body shaming* 67,5%. Sebesar 57,1%, berat badan atau lemak merupakan penyebab utama *body shaming* yang disampaikan oleh remaja.

Selanjutnya Brigita et al dalam Gani & Jalal (2020) sebagian orang mempersepsi *body shaming* dianggap sebagai perilaku normal, karena *body shaming* seringkali tidak disadari oleh pelaku, padahal *body shaming* sebagai bentuk *verbal-emotional abuse*. Vagas dalam Gani & Jalal (2020) memaparkan tiga ciri - ciri *body shaming* sebagai berikut:

1. Mengkritik diri sendiri sebelum membuat perbandingan dengan orang

lain. Misalnya, diri sendiri lebih berat dari orang lain.

2. Mengkritik orang lain di hadapan mereka. Mengatakan, kulit orang lain lebih gelap, maka kulitnya harus dirawat
3. Membuat komentar tentang penampilan orang lain. Misalnya, membahas penampilan seorang teman di depan orang lain ketika dia terlihat tidak cocok.

Fauzia dan Rahmiaji (2019) melakukan penelitian tentang perlakuan *body shaming* pada perempuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih lanjut tentang pengalaman *body shaming* yang dimiliki perempuan. Empat relawan penelitian wanita, berusia 17 hingga 23 tahun, yang telah mengalami *body shaming* berpartisipasi dalam penelitian ini. Temuan menunjukkan bahwa semua perempuan telah mengalami *body shaming* di sekolah dari SMP dan SMA. *Body shaming* yang diterima termasuk penghinaan karena berjerawat, berkulit hitam, atau kekurangan fisik lainnya, dan dalam situasi tertentu, hal itu dapat meningkat menjadi penyerangan fisik. Bentuk – bentuk *body shaming* adalah sebagai berikut:

1. *Fat Shaming*, Jenis *body shaming* yang paling umum adalah *Fat Shaming*.

Komentar negatif tentang mereka yang memiliki kelebihan berat badan atau kegemukan dikenal sebagai *fat shaming*.

2. *Skinny/Thin Shaming*, walaupun kebalikan dari *fat shaming*, namun tetap memiliki efek yang merugikan. *Body shaming* semacam ini lebih banyak mengincar perempuan, misalnya dengan mengkritik seseorang yang bertubuh kurus atau terlalu kurus.
3. *Rambut Tubuh/Tubuh berbulu*, yaitu mengkritik seseorang yang terlihat memiliki bulu tubuh yang berlebihan, seperti di lengan atau kaki, hal ini merupakan salah satu bentuk *body shaming* karena perempuan dengan tubuh berbulu akan dianggap terlihat negatif.
4. *Warna kulit dan bentuk, body shaming* sering terjadi ketika melakukan komentar tentang warna kulit kepada orang lain, seperti warna kulit yang sangat terang atau gelap.

*Body shaming* dalam istilah populer untuk jenis interaksi sosial negatif yang juga sering terjadi di media sosial. Namun, kaitannya dengan konsep lain masuk ke wilayah agresi sosial. *Body shaming* didalamnya juga termasuk penampilan menggoda, *cyberbullying*, maupun *trolling* (Darmayanti, 2019) (Schlüter & Schmidt,

2021). *Body shaming* bisa terjadi melalui media sosial, salah satunya seperti instagram (Rahayu & Tandyonomanu, 2019).

Berdasarkan berbagai penelitian di atas maka dapat difahami bersama bahwa *body shaming* merupakan salah satu tindakan perundungan (*bullying*). *Body shaming* banyak dialami dan dilakukan oleh siswa yang notabene masih dalam periode remaja, terutama remaja putri. *Body shaming* yang sering dilakukan adalah dengan mengejek bentuk tubuh seperti gendut, kurus, hitam, cungring, dan lainnya.

### ***Dampak Body Shaming Pada Remaja Putri***

Dampak *body shaming* terhadap remaja putri telah banyak diteliti oleh para peneliti sebelumnya, pertama yang dilakukan oleh Tri Fazariani Fauzia dan Lintang Ratri Rahmiaji, (2019). Dalam penelitiannya tentang memahami pengalaman *body shaming* pada remaja perempuan. Dalam penelitian ini, mereka mengambil subjek penelitian terhadap remaja putri yang sedang mengalami/ sedang mendapatkan perlakuan *body shaming*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa Pengakuan dari informan dalam penelitian ini mengatakan bahwa dampak

yang ia alami setelah mendapatkan perlakuan *body shaming* ialah ia merasa malu karena sering dikomentari memiliki bentuk wajah yang kurang menarik dan memiliki tubuh yang tidak proporsional, dan itu juga berdampak pada turunnya kepercayaan dirinya, ia memilih untuk menutup diri, dan menolak untuk undangan keluar rumah hingga membatasi diri dengan lingkungan sekitar. Carpino (2017) menyatakan dalam penelitiannya bahwa *body shaming* dapat membuat perempuan sakit hati. Perempuan merasa lebih sakit hati ketika dikomentari kaitanya bentuk tubuh yang gemuk (*fat shaming*) daripada dikomentari bentuk tubuh yang kurus.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Sari dan Rosyidah (2020) tentang pengaruh *body shaming* terhadap kecenderungan anoreksia nervosa remaja putri di Surabaya. Sebanyak 349 remaja putri dengan kecenderungan anoreksia nervosa di Surabaya menjadi partisipan penelitian ini. Skala *body shaming* dan skala kecenderungan anoreksia nervosa adalah alat penelitian yang digunakan. Aplikasi SPSS 24 for Windows digunakan untuk melakukan analisis penelitian ini, yang terdiri dari uji regresi linier. Hasil analisis adalah  $F = 54,172$ ;  $P = 0,00$ ; dan  $R = 0,135$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan



antara *body shaming* dengan kemungkinan *anoreksia nervosa* pada remaja putri Surabaya.

Berikutnya sumi lestari (2019) melakukan penelitian tentang "*Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*". Tujuan pnelitianya adalah untuk mendeskripsikan fenomena *body shaming* sebagai factor prediksi remaja putri yang mengalami gangguan *body dysmorphic*. Subjek dalam penelitian ini adalah tiga remaja putri di malang yang mengalami *body shaming*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga responden mengalami gangguan *body dysmorphic disorder* yang disebabkan oleh *body shaming* yang dialaminya. Kemudian factor dominan *body shaming* yang diterima adalah ejekan atau penghinaan kaitanya bentuk tubuh, ataupun bagian tubuh yang dipermalukan baik secara personal, melalui media sosial maupun di depan umum.

Rahul Taye Gam et al (2020) meneliti tentang prevelensi *body shaming* pada remaja usia sekolah dan hubungan *body shaming* dengan berbagai faktor. Subjek penelitian adalah 200 siswa sekolah menengah di lucnow India yang diambil secara acak. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 44,9 persen siswa mengaku telah mengalami *body shaming* dalam kurun

waktu satu tahun terakhir dari waktu penelitian dilakukan. *Body shaming* yang dilakukan seperti mengejek tinggi dan berat badan. Dampaknya adalah siswa remaja menjadi enggan berangkat ke sekolah dan memermalukan tubuh menjadi faktor utama yang menyebabkan siswa tidak berangkat ke sekolah.

Berdasarkan penelitian di atas maka dapat diketahui *bahwa body shaming* memberikan dampak negatif terhadap psikologis dan kehidupan remaja putri. Beberapa dampak yang ditimbulkan dari *body shaming* pada remaja putri adalah munculnya perasaan malu, tidak percaya diri, menutup diri, sakit hati dan membatasi diri dari lingkungan sekitar. Untuk kasus siswa yang masih sekolah membuat siswa susah untuk belajar kelompok, berdiskusi, dan sampai tidak berangkat sekolah. Bahkan memermalukan tubuh menjadi faktor utama remaja enggan untuk berangkat sekolah. Secara psikologis, *body shaming* dapat memicu berbagai permasalahan kesehatan mental seperti *anorexia nervosa* (gangguan makan yang ditandai dengan rasa takut berlebihan jika berat badan naik) dan *body dysmorphic disorder* (gangguan mental berlebihan dari rasa cemas akan kekurangan dan penampilan fisik diri sendiri).

Ejekan atau intimidasi pada remaja juga bisa bersifat umum maupun terkait berat badan atau nonspesifik, hal ini juga berdampak pada gangguan makan atau gangguan citra tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang diejek atau diintimidasi lebih mengalami gangguan makan dan citra tubuh negatif dibandingkan dengan remaja yang tidak menjadi korban (Day et.al, 2022). Begitu juga *body shaming* bisa memberikan pengalaman yang negatif tentang bentuk tubuh maupun citra diri. *Body shaming* juga memberikan pengaruh citra diri pada korban cenderung negatif (Hidayat et al, 2019).

Dari berbagai penelitian yang ada bahwa menunjukkan *body shaming* tidak memberikan efek positif pada korban dan diperlukan adanya reduksi maupun pendampingan pada korban *body shaming*.

## **Pembahasan**

### **Pandangan Islam tentang Perundungan (Bullying) Body Shaming**

Penelitian kaitanya Islam dan *Body shaming* masih belum terlalu banyak dilakukan. Oleh karena itu ketika membahas implikasi Islam dalam mencermati *body shaming* peneliti memasukan kajian tentang Islam dan

*bullying*. Mengingat bahwa *body shaming* termasuk ke dalam tindakan *bullying verbal* (Aisha Pahlawani, 2019).

Penelitian pertama dilakukan oleh Auwalul Makhfudhoh (2019) yang melakukan penelitian tentang *body shaming* perspektif tahir Ibnu Ashur (studi analisis Qur'an surat Al Hujarat {49}: 11 dalam kitab At Tahrir Wa At-Tanwir). Dalam penelitiannya menyatakan bahwa tindakan *body shaming* dengan mengejek kondisi tubuh seseorang termasuk ke dalam akhlak tercela (*madmunah*) sedangkan dalam agama Islam manusia di minta untuk menjalin hubungan yang baik dengan sesama manusia dengan menerapkan akhlak yang baik (*mahmudah*). Dalam QS Al Hujarat Ayat 11; yang artinya:

*"Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok) dan jangan pula perempuan-perempuan (mengolok-olokkan) perempuan lain (karena) boleh jadi perempuan (yang diperolok-olokkan) lebih baik dari perempuan (yang mengolok-olok). Janganlah kamu saling mencela satu sama lain dan janganlah saling memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk (fasik) setelah beriman. Dan barangsiapa tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zhalim."(QS Al Hujarat:11).*

Tafsir Ibnu At Shur berdasarkan ayat di atas menafsirkan bahwa perbuatan mencela adalah celaan yang berupa perkataan dan ditujukan pada pemberian gelar yang buruk. Sedangkan celaan itu terdapat berbagai bentuk tidak hanya berupa celaan verbal saja akan tetapi juga dapat berupa sebuah tindakan tubuh (gerakan tubuh) seperti gerakan tangan yang dapat berujung pada tindakan (pelecehan), gerakan mata (melirik) yang terkadang juga dapat menimbulkan perasaan tersinggung dan gerakan-gerakan tubuh yang lain (Makhfudhoh, 2019).

Mengajarkan nilai-nilai Islam sangat penting untuk mereduksi bullying maupun bentuk penghinaan lainnya, adanya implementasi dari nilai-nilai Islam bisa membawa pengaruh positif pada keimanan, perilaku moral, akhlak, internalisasi religiusitas sehingga mampu menjadikan individu yang positif dan menjauhi perilaku-perilaku yang dilarang oleh agama Islam (Firdaus & Aisyah, 2020).

### ***Solusi Perundungan (Bullying) Body Shaming berbasis Islam***

Selanjutnya Ahmad et al (2020) melakukan penelitian tentang internalisasi nilai - nilai Agama Islam dalam mencegah perilaku *bullying*. Subjek dalam penelitiannya

adalah para siswa di MTs Nurul Ulum Malang. Dalam penelitian disampaikan bahwa internalisasi dilakukan dengan menerapkan nilai - nilai Islam di semua kegiatan baik akademik maupun non akademik. Penerapan nilai - nilai agama Islam seperti mengajak berdoa setiap kali memulai dan mengakhiri pembelajaran. Pencegahan juga dilakukan dengan memberikan hukuman apabila siswa melakukan perilaku *bullying*. Hukuman yang diberikan berupa diberi *safecare* atau di coret spidol, hukuman menulis surat Yasin dan hukuman pelayanan sekolah.

Kemudian Siti Maisah (2020) melakukan penelitian tentang *bullying* dalam perspektif pendidikan Islam. Ia menyatakan bahwa tindakan bullying merupakan akhlak tercela yang dilarang dalam Islam sebagaimana hadits Nabi;

*"Mencela seorang mukmin adalah perbuatan fasik dan membunuh seorang mukmin adalah sebuah tindakan kekufuran"*(HR Muslim).

Dari hadits di atas, jelas bahwa Nabi sangat menentang perundungan yang sangat mengancam kesejahteraan korban baik secara fisik maupun mental. Akibatnya, situasi tersebut di atas memenuhi syarat sebagai intimidasi fisik. *Bullying* seperti yang sering terjadi karena mengabaikan

kehormatan orang lain. Di sisi lain, bisa jadi karena adanya perasaan iri dengki kepada yang di bully karena pembully menganggap bahwa yang dibully itu lebih baik dan untuk menutupi hal tersebut maka terjadilah tindakan *bullying*. Hal ini ditandai dengan melakukan menecam reputasi orang lain dengan memendam perasaan arogan, permusuhan, atau kecemburuan terhadap orang lain. Agama Islam tidak membenarkan tindakan *bullying*. Mengingat ini adalah tindakan yang tidak adil. Larangan ini ada dalam surah Al Huajarat ayat 11.

Pencegahan tindakan *bullying* dalam perspektif agama Islam adalah dengan membangun akhlak dan menanamkan agama Islam. Untuk membangun hal tersebut diperlukan peran keluarga dan juga guru disekolah. Karena seorang anak menghabiskan lebih banyak waktu di rumah bersama keluarga daripada di sekolah, keluarga sangat penting dalam perkembangan karakter anak. Orang tua dapat mengambil pendekatan proaktif untuk pencegahan intimidasi dengan mendisiplinkan anak-anak ketika di rumah. Bimbingan dapat diberikan melalui mencontohkan perilaku yang tepat, menggunakan bahasa yang lembut, dan orang tua ketika menonton TV bersama

anak dapat menjelaskan hal-hal yang tidak baik dari media sebagai pencegahan dari perilakunya. Sedangkan pihak sekolah dapat menerapkan kurikulum yang mendukung tindakan pencegahan *bullying* serta menerapkan tindakan tegas terhadap pelaku *bullying* (Siti Maisah, 2020).

Berdasarkan tiga penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa tindakan *body shaming* termasuk ke dalam perilaku perundungan (*bullying*). Sehingga untuk mengetahui agama Islam dalam mencermati dan menangani tindakan *body shaming* dapat menggunakan kajian tentang agama Islam dalam menanagani *bullying*. *Body shaming* sendiri termasuk ke dalam tindakan tercela (*madmunah*) yang dibenci oleh Alloh SWT sesuai dengan surah Al Hujarat ayat 11. Tindakan yang dianggap tercela dalam ayat tersebut seperti mencela, memanggil dengan nama buruk, dan mengolok – olok orang lain. Untuk mengatasi dan mencegah perilaku *body shaming* maka dapat dilakukan dengan cara melakukan internalisasi nilai – nilai Islam. Orang tua dan guru memberikan bimbingan kepada siswa yang dalam hal ini remaja dalam kesehariannya supaya tetap sesuai dengan nilai – nilai dalam agama Islam. Sedangkan tindakan lain yang perlu dilakukan jika *kasus body shaming* sudah

sampai di tingkat lanjut adalah dengan memberikan bimbingan dan konseling bagi pelaku dan korban *body shaming* (Ade Harahap & Rifai Harahap, 2019).

Tindakan *body shaming* termasuk ke dalam perilaku perundungan (*bullying*) yang dilarang untuk dilakukan dan bisa memberikan efek psikologis bagi korban perundungan (*bullying*). Dalam sisi solusi untuk mencegah maupun mengatasi dari tindakan perundungan (*bullying*) *body shaming* bisa diaplikasikan berbasis ajaran Islam.

## Simpulan

Berdasarkan data literatur yang dihimpun dalam artikel ini, ditemukan beberapa poin penting, yakni;

1. *Body shaming* adalah salah satu bentuk dari tindakan perundungan (*bullying*). Bentuk *body shaming* seperti *fat shaming*, *thin shaming*, *tubuh berbulu*, dan *warna kulit*. Contohnya adalah dengan mengejek dan mencela bentuk tubuh seperti mengatakan cungring, gendut, gemuk, pendek, hitam, dan lainnya.
2. Dampak *body shaming* pada remaja putri berpengaruh terhadap fisik dan psikologis. korban *body shaming* akan merasa malu, tidak percaya diri,

membatasi diri, menutup diri, *anorexia*, *body dismorphic disorder* dan dapat meningkat kepada stress yang mengakibatkan bunuh diri.

3. *Body shaming* dipandang sebagai perilaku tercela dari perspektif Islam. Perilaku ini masuk kedalam akhlak tercela (madmunah)

Implementasi nilai – nilai Islam dapat mencegah dan mengatasi perilaku *body shaming* bagi pelaku dan korban, Seperti melakukan introspeksi diri dengan memperbanyak rasa bersyukur dan juga memperbanyak membaca istighfar serta menahan diri dari melakukan perbuatan yang tidak baik. Dalam praktiknya penerapan nilai – nilai Islam membutuhkan kerjasama dari berbagai pihak seperti keluarga dan guru.

## Referensi

- Ahmad, Aliy., Mansur, Rosichin & Faisol, Ach. R., Faisol, A. (2020). Internalisasi Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam dalam Mencegah Bullying (Studi kasus di MTS Nurul Ulum Malang). *Vicratina: Jurnal Pendidikan Islam*. Volume 5. No 1. Hal. 8 – 16. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/article/view/5378>
- Andini, Yuli. (2019). Konsep Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Body Shaming di SMP N 1 Sumbawa

- (*Doctoral Dissertation*, Universitas Teknologi Sumbawa).
- Carpino, Tia Louanna. (2017). *Young Women's Perceptions and Experiences of Skinny and Fat Shaming* (Doctoral dissertation, Carleton University). <https://doi.org/10.22215/etd/2017-11772>
- Darmayanti, Kusumasari Kartika Hima., Kurniawati, Farida., & Situmorang, Dominikus David Biondi (2019). Bullying di sekolah: Pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulangnya. *PEDAGOGIA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, Vol 7 (1), 55 - 66. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v17i1.13980>
- Day, S., Bussey, K., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2022). The Impact of Teasing and Bullying Victimization on Disordered Eating and Body Image Disturbance Among Adolescents: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 23(3), 985-1006. <https://doi.org/10.1177/1524838020985534>
- Fauzia, Tri Fajariani & Rahmiaji, Lintang Ratri (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238-248. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/interaksi-online/article/view/24148>
- Firdaus, J., & Aisyah, N. (2020). Revitalisasi Nilai-nilai Pendidikan Agama Islam Dalam Menanggulangi Problematika Bullying Di Pesantren. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 4(2), 898-907. <https://doi.org/10.22437/jssh.v4i2.11734>
- Gam, Rahul Taye., Singh, Shivendra Kumar., Manar, Manish., Kar, Sujita Kumar & Gupta, Abhishek. (2020). Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(4), 1324-1328. <https://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20201075>
- Gani, Andika Wahyudi., & Jalal, Novita Maulidya. (2021). Persepsi Remaja Tentang Body Shaming. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1-7. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/view/966>
- Hardi, Mintasri., Kharis, Abdul., & Nur' aini (2019). Dampak Bullying Terhadap Perilaku Remaja (Studi pada SMKN 5 Mataram). *JIAP (Jurnal Ilmu Administrasi Publik)*, 7 (1), 44 - 55. <https://doi.org/10.31764/jiap.v7i1.775>
- Hidayat, Rahmad., Malfasar, Eka & Herniyanti, Rina. (2019). Hubungan perlakuan body shaming dengan citra diri mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79-86. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>
- Jannah, Miftahul. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam Islam. *PsikoIslamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 243 - 256. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoIslamedia.v1i1.1493>
- Lestari, Sumi. (2019). Bullying or body shaming? Young women in patient body dysmorphic disorder.

- PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59-66. <http://dx.doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Maisah, Siti. (2020). Bullying dalam Prespektif Pendidikan Islam. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 147 – 163. <https://doi.org/10.24235/tarbawi.v5i1.6317>
- Makhfudhoh, Auwalul. (2019). Body shaming perspektif Tahir ibn'Ashur: studi analisis Qur'an surat al-Hujurat {49}: 11 dalam kitab At-Tahrir Wa At-Tanwir (*Thesis*, UIN Sunan Ampel Surabaya), <http://digilib.uinsby.ac.id/37933/>.
- Mutmainah, Ayuhan Nafsul. (2020). Analisis Yuridis Terhadap perilaku Penghinaan Citra tubuh (Body Shaming) Dalam Hukum Pidana di Indonesia. *Dinamika: Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum*, 26 (8), 975 – 987. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jdh/article/view/5864>
- Nasution, Nani Barorah., & Simanjuntak, Ernita. (2020). Pengaruh body shaming terhadap self-esteem siswa SMP. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 5(7), 962-968. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v5i7.13770>
- Pricilia, Celine & Yoanita, Desi. (2019). Pengaruh Bodily Shame di Instagram terhadap Konsep Diri Remaja Perempuan. *Jurnal E-Komunikasi*, 7(2), 1 – 12. <https://publication.petra.ac.id/index.php/ilmu-komunikasi/article/view/10282>
- Rachmah, E. N., & Baharuddin, F. (2019). Faktor pembentuk perilaku body shaming di media sosial. In *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial* (pp. 66-73).
- Rahayu, Endah Paramita & Tandyonomanu, Danang (2019). Dampak Penerimaan Pesan Berisi Body Shaming Terhadap self Confidence Remaja Perempuan di Media Sosial Instagram. *Commercium*, 02 (1), 78-82. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/26/article/view/30057>
- Rusnoto, Rusnoto & Syafiq, Ahmad Nur. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Bullying pada Anak Sekolah di MTs Yayasan Pendidikan Islam (YPI) Klambu Kabupaten Grobogan. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(1), 49-57. <https://ejr.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/jikk/article/view/331>
- Samsudi, M. Agus., & Muhid, Abdul. (2020). Efek Bullying Terhadap Proses Belajar Siswa. *SCAFFOLDING: Jurnal Pendidikan Islam dan Multikulturalisme*, 2(2), 122-133. <https://doi.org/10.37680/scaffolding.v2i02.466>.
- Sari, Tri Indah & Rosyidah, Rezkiah (2020). Pengaruh Body Shaming terhadap Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di Surabaya. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(2), 202-217. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i2.9105>
- Schlüter, C., Kraag, G., & Schmidt, J. (2021). Body Shaming: an Exploratory Study on its Definition and Classification. *International Journal of Bullying Prevention*, 1-12.

<https://doi.org/10.1007/s42380-021-00109-3>

Serni, Serni., Harmin, Sitti & Amin, Hasriany. Dampak body shaming siswa SMPN 17 Kendari terhadap perilaku komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO: Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Komunikasi dan Informasi*, 5(2), 132-140.  
<http://dx.doi.org/10.52423/jikuho.v5i2.10428>

Tempo.co.id. 2020.  
<https://cantik.tempo.co/read/1304319/lebih-dari-separuh-perempuan-indonesia-alami-body-shaming>. Diakses pada hari rabu 23 Desember 2020 Pkl. 16.30.