

Kajian hadis terhadap maraknya body shaming di media sosial

Kuni Nurol Choiriyah, Dini Ekshanti

Program Studi Ilmu Hadist, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
E-mail: kunichoiriayah@gmail.com, diniekhshanti291@gmail.com

Kata Kunci:

Bodyshaming, media sosial, hadis, cyberbullying, platform digital

Keywords:

Bodyshaming, social media, hadith, cyberbullying, digital platforms

ABSTRAK

Fenomena body shaming semakin marak terjadi di era digital seiring pesatnya perkembangan teknologi. Umpatan negatif terkait bentuk tubuh dan penampilan fisik diutarakan dengan bebas di media sosial maupun di dunia nyata, sehingga memberi dampak serius pada kondisi mental dan psikologis korban. Penelitian ini membahas maraknya body shaming di media sosial dan meninjaunya melalui perspektif Hadis. Dari kajian Hadis ditemukan bahwa penghinaan terhadap tubuh merupakan hal yang dilarang dalam ajaran Islam karena termasuk perilaku merendahkan dan menyakiti orang lain. Beberapa Hadis menegaskan larangan tersebut, diantaranya Hadis tentang teguran Rasulullah kepada Aisyah ketika mengomentari fisik Shafiyah, Anjuran berbicara baik atau lebih baik diam, serta larangan menertawakan Ibnu Masud. Hadis tersebut juga selaras dengan nilai-nilai Alquran Qs. Al-Hujurat ayat 11 dan Qs. Al-Humazah ayat 1. Oleh karena itu, diperlukan edukasi menyeluruh melalui Pendidikan moral dan agama, pendekatan psikologis dan sosial, serta pembiasaan etika komunikasi di media sosial. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian Islam, khususnya study Hadis, dan meningkatkan kesadaran Masyarakat dalam berinteraksi terutama di media sosial

ABSTRACT

Body shaming is becoming more common in the digital age, which has seen fast growth in technology. People no longer need to use water tanks or pens to connect with others through social media, which is now part of everyday life. Because of this, users can be harmed through mental and psychological methods. This study looks at how body shaming has increased through social media and examines it through the lens of Hadith. From the Hadith, it is clear that insulting someone's body is not allowed in Islamic teachings, as it goes against good behavior and can hurt others. Several Hadiths stress this, such as the one where the Prophet reprimanded Aisha for commenting on Syafiyah's appearance, the advice to speak kindly or wisely, and the warning against the behavior of Ibn Masud. These Hadiths align with the values found in the Qur'an, specifically in Surah Al-Hujurat verse 11 and Surah Al-Humazah verse 1. This research is helpful for promoting good morals and responsible use of social media, and it can be successful in online communities. The study aims to add value to Islamic studies, especially the field of Hadith, and to raise awareness about how people interact, especially on social media

Pendahuluan

Pada Pada periode saat ini, fakta bahwa media sosial menjadi sarana untuk berkembang dan mengembangkan diri merupakan sebuah kenyataan yang tidak dapat dipungkiri dalam kehidupan masyarakat modern (Thasya & Mufidah, 2022). Perkembangan kehidupan manusia yang bersifat dinamis akan selalu membutuhkan adanya sebuah



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

perubahan agar tetap bisa bertahan, baik itu perubahan dalam berpikir, berperilaku, dan lainnya. Salah satu bentuk Hasil nyata dari perubahan tersebut adalah munculnya berbagai inovasi, kreativitas, dan hal-hal serupa yang diimplikasi dengan penggunaan media sosial. Saat ini media sosial menjadi bagian yang sangat dekat dengan kehidupan manusia karena menjadi sarana utama dalam berinteraksi dan bertukar informasi di ruang digital (Mustofa et al., 2025). Perkembangan teknologi yang semakin pesat selain memberikan kemudahan dalam penyebaran informasi di tengah masyarakat, juga memunculkan berbagai dampak negatif seperti munculnya komentar yang bersifat merendahkan maupun perilaku toxic di media sosial (Zaman et al., 2025). Salah satu diantaranya dampak negative penggunaan media sosial Adalah semakin maraknya fenomena body shaming. Apabila kita buka, dan telusuri beberapa platform media sosial seperti Tiktok, Instagram, X, dan sebagainya, kita akan banyak menemukan contoh dari maraknya fenomena body shaming tersebut (Azhar, 2022).

Body shaming adalah suatu bentuk komentar negatif yang ditujukan pada seseorang berdasarkan bentuk penampilan, atau tubuhnya. Komentar negatif tersebut lebih sering ditujukan pada hal-hal yang berkaitan dengan fisik seseorang, seperti seseorang yang memiliki tubuh gemuk, berkulit hitam, berporsi tubuh pendek, wajah yang penuh dengan jerawat, dan lain-lain. Body shaming dapat menyebabkan munculnya perasaan tertekan, down, dan terbebani, pada korban dari kasus body shaming. Body shaming juga merupakan fenomena yang penting untuk diperhatikan karena merupakan salah satu bentuk dari bullying (Lestari & HS, 2021).

Berbagai cara untuk mengatasi body shaming telah banyak dilakukan, baik itu dari Aspek psikologi, hukum, sosiologi, dan kesehatan. Oleh karena itu, kajian untuk mencegah fenomena perilaku body shaming ini perlu dilihat lagi dari berbagai perspektif, salah satunya dari perspektif Hadis. Sebagaimana yang dijelaskan dalam sebuah hadis bahwa rasul melarang perilaku body shaming.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ عَنْ أَبِي حَدَيْقَةَ وَكَانَ مِنْ أَصْحَابِ ابْنِ مَسْعُودٍ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ حَكَيْتُ لِنَبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا فَقَالَ مَا يَسُرُّنِي أَيُّ حَكَيْتُ رَجُلًا وَأَنْ لِي كَذَا وَكَذَا قَالَتْ فُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ صَفِيَّةَ امْرَأَةً وَقَالَتْ بِيَدِهَا هَكَذَا كَأَنَّهَا تَعْنِي قَصِيرَةٌ فَقَالَ لَقَدْ مَرَّحَتْ بِكَلِمَةٍ لَوْ مَرَّحَتْ مَا مَاءِ الْبَحْرِ لَمُرْجٍ. (Muhammad, 1962)

“Muhammad bin Bashir telah menyampaikan kepada kami, dan dia juga mendapatkannya dari Yahya bin Sa'id serta Abdurrahman bin Mahdiy, keduanya berkata: "Sufyan telah menceritakan kepada kami, yang mengambilnya dari Ali bin al-Aqmar yang mendengar dari Abu Hudzaifah, sahabat Ibnu Mas'ud. Dari Aisyah, beliau mengatakan: Saya pernah menyebutkan perihal seorang lelaki kepada Rasulullah, lalu Rasulullah bersabda: 'Saya enggan membicarakan kekurangan orang lain sementara diri saya sendiri pun punya kekurangan yang serupa.' Aisyah meneruskan: Saya berujar: Ya Rasulullah, sesungguhnya Shafiyah, Aisyah memberikan isyarat dengan tangannya, bertubuh pendek. Nabi bersabda: 'Kamu (Aisyah) telah merusak perkataanmu dengan satu kalimat; jika kalimatmu itu dicampurkan dengan air lautan, niscaya ia akan menjadi keruh" (M. Fahmi Azhar, 2022).

Dalam hadis lain yang diriwayatkan imam bukhari juga disebutkan bahwa rasulullah memerintahkan kita untuk berkata baik atau lebih baik diam (dari pada mengatakan hal tidak baik yang dapat menyakiti orang lain).

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا أَبُو الْأَحْوَصِ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، فَلَا يُوَدُّ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، فَلْيُكْرِمْ صَيفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ، فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيصْمَتْ» (Yahya, 2007).

"Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id telah menceritakan kepada kami Abu Al Ahwash dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dia berkata; Rasulullah bersabda: "Barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, janganlah ia mengganggu tetangganya, barangsiapa beriman kepada Allah dan hari Akhir hendaknya ia memuliakan tamunya dan barangsiapa beriman kepada Allah dan hari akhir hendaknya ia berkata baik atau diam" (M. Hs, 2020).

Artikel ini akan menjelaskan bagaimana maraknya body shaming yang sangat memengaruhi kondisi mental seseorang di media sosial sekaligus memaparkan sudut pandang hadis dalam menanggapi fenomena tersebut. Secara akademis penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan pengetahuan dan memperkaya pemikiran dalam bidang keislaman khususnya dalam kajian hadis. Secara praktis penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan kesadaran individu dan memberikan pemahaman kepada Masyarakat (Lestari & HS, 2021).

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan penelitian normatif yang bersumber pada data kepustakaan atau library research. Sumber data dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi dua bagian, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini merujuk pada beberapa literatur-literatur kitab Hadis. Sedangkan sumber data sekundernya menggunakan artikel, karya tulis ilmiah dan beberapa konten media sosial.

Pembahasan

Maraknya Body Shaming di Media sosial

Dalam jurnal kebudayaan dan pengembangan masyarakat Indonesia disebutkan bahwa perilaku body shaming dapat diartikan sebagai salah satu interaksi sosial, karena tindakan body shaming dapat dilakukan oleh perorangan atau kelompok terhadap individu atau kelompok lain (Juliana, 2024). Seseorang yang mendapatkan perilaku atau komentar negatif secara berulang-ulang dari waktu ke waktu baik dari satu orang atau lebih dapat dikatakan sebagai korban body shaming. Perilaku ini sering kali terjadi karena korban dianggap tidak memenuhi kriteria kecantikan saat ini. Standar kecantikan kerap dikaitkan dengan perempuan, khususnya terkait bentuk tubuh dan penampilan fisik, sehingga perempuan lebih sering menjadi korban body shaming. Kriteria yang disebarkan media umumnya menunjukkan pola yang sama, yaitu tubuh yang ramping, bertubuh tinggi, berkulit cerah, berambut panjang dan lurus, serta memiliki mata besar dan hidup mancung (Ayu & Pratistitha, 2023).

Dalam buku psikologi kecantikan, disebutkan bahwa ada beberapa faktor yang menjadi penyebab maraknya body shaming saat ini, diantaranya: (1) kriteria kecantikan sebagai pengendali sosial; (2) Memandang body shaming sebagai hal yang wajar dan lucu sehari-hari; (3) Menyamakan dan menerapkan kriteria kecantikan diri pada orang lain; (4) Tidak mengetahui dampak body shaming pada orang lain. Adapun perilaku tersebut dapat dilakukan secara langsung maupun melalui platform media sosial (Kurniawati & Lestari, 2021). Media sosial sebagai hasil perkembangan teknologi memungkinkan informasi dapat tersebar dengan cepat dan mudah di tengah masyarakat. Melalui ruang digital ini seseorang dapat berkomunikasi tanpa tatap muka, sehingga memudahkan adanya tindakan bullying termasuk body shaming. Anonimitas dan jarak emosional di media sosial sering membuat seseorang merasa bebas berkomentar tanpa mempertimbangkan perasaan orang lain (Ashari, 2021).

Salah satu korban body shaming di media sosial adalah seorang artis sekaligus influencer, istri Atta Halilintar; Aurel Hermansyah. Ia mendapatkan perilaku tersebut setelah melahirkan anak kedua yang menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan pada tubuhnya. Beberapa netizen memberi komentar negatif terkait hal itu karena menganggap Aurel Hermansyah tidak menjaga tubuhnya agar tetap sama seperti sebelum menikah. Kasus Aurel Hermansyah menjadi bukti nyata tindakan bullying berupa body shaming di berbagai platform seperti Instagram, Tik-Tok, Twitter, dan YouTube. Dalam komentar di instagramnya Aurel seringkali mendapat komentar yang terindikasi body shaming baik berupa *fat shaming* (menghina individu yang dianggap gemuk), *skinny shaming* (menganggap individu yang terlalu kurus) dan komentar-komentar negatif lainnya. Body shaming pada dirinyapun memengaruhi kondisi psikisnya (Octavia, 2024). Korban lain dari perilaku body shaming yang mendapat dampak pada kondisi psikisnya juga adalah seorang pemain sinetron dan film televisi; Keysha Ratuliu. Ia mendapat cibiran dari warganet mengenai berat badannya, Keysha merasa tidak nyaman dan tidak percaya diri sehingga memutuskan untuk melakukan program diet hingga berat badannya turun sepuluh kilogram dalam beberapa bulan saja (Suherman et al., 2024).

Dari banyaknya dampak negatif yang terjadi pada korban body shaming, diperlukan adanya Solusi untuk menanggulangi perilaku tersebut. Salah satunya dengan mengubah pola pikir yaitu setiap orang yang lahir memiliki keunikan masing-masing dan menyadari tidak ada manusia yang sempurna, sehingga kekurangan orang lain tidak pantas untuk dicaci dan dimaki. Serta memahami bahwa candaan terhadap fisik orang lain merupakan hal yang tidak baik (Kurniati, 2023). Selain Solusi dari sudut pandang psikologis, Kesehatan dan sosiologi dibutuhkan pula Solusi dari segi spiritual salah satunya kajian Hadis terhadap larangan Body shaming (Azhar, 2022).

Kajian Hadis Terhadap Maraknya Body Shaming

Membahas mengenai tindakan body shaming yang marak terjadi saat ini, ternyata Rasulullah telah menjelaskan sejak bertahun-tahun dahulu, hanya saja tidak dikenal dengan istilah body shaming namun lebih kepada inti tindakan tersebut yaitu mengomentari fisik seseorang. Pencegahan dari berbagai sudut pandang baik dari psikologi, kesehatan maupun sosiologi terus dilakukan. Dari berbagai metode yang telah membahas body shaming, hanya sedikit yang mengaitkan dengan nash-nash agama. Padahal body shaming erat hubungannya dengan norma-norma agama, karena berkaitan

dengan akhlak seseorang. Berikut ini hadis yang telah disampaikan oleh Rasulullah mengenai larangan body shaming:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ سَعِيدٍ وَعَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ قَالَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ عَلِيِّ بْنِ الْأَقْمَرِ عَنْ أَبِي خَدِيفَةَ وَكَانَ وَسَلَّمَ رَجُلًا فَقَالَ مَا يَسُرُّنِي أَنِّي حَكَيْتُ رَجُلًا وَأَنَّ لِي كَذَا مِنْ أَصْحَابِ ابْنِ مَسْعُودٍ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ حَكَيْتُ لِنَبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَكَذَا قَالَتْ فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ صَفِيَّةَ امْرَأَةً وَقَالَتْ بِيَدِهَا هَكَذَا كَأَنَّهَا تَعْنِي فَصَبْرَةٌ فَقَالَ لَقَدْ مَزَحْتَ بِكَلِمَةٍ لَوْ مَزَحْتَ مَا مَاءَ الْبَحْرِ لَمُرَجٍ (Muhammad, 1962)

“Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Bashar Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Sa'id dan Abdurrahman bin Mahdiy keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Ali bin al-Aqmar dari Abu Hudzaifah salah satu sahabat Ibnu Mas'ud. dari Aisyah berkata: Aku menceritakan seorang lelaki kepada Rasulullah kemudian bersabda: "Aku tidak suka menceritakan kekurangan seseorang, sementara aku sendiri memiliki banyak kekurangan seperti ini dan itu." Berkata Aisyah: Aku berkata: Wahai Rasulullah, sesungguhnya Shafiyah, Aisyah memperagakan dengan isyarat tangannya, Shafiyah orangnya pendek. Rasulullah bersabda: "Kamu (Aisyah) telah mengeruhkan dengan satu patah kata, yang seandainya satu kata patahmu itu di campurkan dengan air laut pasti akan menjadi keruh".

Dalam Hadis tersebut dijelaskan bahwa Rasulullah menasehati Aisyah yang mengomentari fisik shafiyah dengan sebutan pendek, karena hal itu dapat memperkeruh dan menyakiti hati Shafiyah. Jika diperhatikan lagi kejadian itu terjadi sebagai tanggapan Rasulullah terhadap kebiasaan buruk masyarakat zaman jahiliyyah yang terbiasa mencela satu sama lain dan saling memanggil dengan panggilan buruk, untuk meninggalkannya. Karena selain mencaci merupakan perbuatan yang tidak baik, hal itu juga dapat memberikan dampak negatif pada korbannya. Dapat disimpulkan dalam hadis ini bahwa Rasulullah secara langsung melarang tindakan body shaming meskipun tidak menggunakan istilah yang sama (M. Fahmi Azhar, 2022).

Terdapat dua tema pembahasan yang berkaitan dengan Hadis riwayat imam Tirmidzi diatas yaitu: anjuran menjaga perkataan. Pertama: Rasulullah tidak suka mengungkapkan kelemahan orang lain karena setiap individu memiliki kekurangan masing-masing. Kedua: Rasulullah menasehati istrinya Aisyah agar tidak mengomentari kondisi fisik orang lain. Sikap ini sesuai dengan Qs. Al-Hujurat ayat 11 dan Qs. Al-Humazah Ayat 1 (Octavia, 2024).

Selain Hadis yang telah disebutkan, Terdapat sabda Rasul lainnya yang berkaitan dengan metode pencegahan body shaming. Meskipun tidak berkaitan secara langsung namun tema hadis tersebut masih berhubungan. Berikut bunyi hadisnya:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ حَدَّثَنَا ابْنُ مَهْدِيٍّ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِ جَارَهُ وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمِ صَيفَهُ وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمِ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ (Yahya, 2007)

“Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Muhammad, telah menceritakan kepada kami Ibnu Mahdi, telah menceritakan kepada kami Sufyan dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi beliau bersabda, "Barang siapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, janganlah ia menyakiti tetangganya, barang

siapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya ia memuliakan tamunya, dan barang siapa beriman kepada Allah dan hari Akhir, hendaknya ia berkata baik atau diam."

Dalam kitab *Fathul Bari*, Imam Hafidz menjelaskan bahwa penyebutan Allah dan hari akhir merupakan isyarat khusus pada permulaan dan tempat Kembali yang menjanjikan. Anjuran berkata baik menjadi bukti sempurnanya iman. Dalam Riwayat lain kata *yashmut* dijelaskan dengan makna *yaskut*. Namun dalam *Faydh Al-Khabir* dijelaskan oleh Al-Munawi bahwa *Ash-shumtu* memiliki arti lebih umum yaitu diam meski mampu untuk berbicara. Dalam *Syarh Muslim* Imam Nawawi menjelaskan artinya bila seseorang hendak berbicara dan yang dibicarakan baik maka ia boleh berbicara, tetapi bila yang dibicarakan mendorong pada makruh atau haram maka dianjurkan untuk menahan diri agar tidak terjerumus pada hal itu. Dari penjelasan hadis diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang lebih baik diam dari pada melontarkan perkataan yang tidak baik termasuk juga ucapan yang menyakiti orang lain seperti body shaming.

Dalam Riwayat lain diceritakan bahwa rasul melarang seseorang yang menertawakan betis Abdullah bin Masud yang kecil. Meskipun sebatas menertawakan tidak sampai keluar perkataan, namun Rasulullah melarangnya dengan jelas. Berikut bunyi Hadisnya:

حدثنا عَبْدُ الصَّمَدِ وَحَسَنُ بْنُ مُوسَى قَالَا حَدَّثَنَا حَمَّادٌ عَنْ عَاصِمٍ عَنْ زُرِّ بْنِ حَبِيشٍ عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ أَنَّهُ كَانَ يَجْتَنِي سَوَاكًا مِنَ الْأَرَاكِ وَكَانَ دَقِيقَ السَّاقَيْنِ فَجَعَلَتْ الرِّيحُ تَكْفُوهُ فَضَحِكَ الْقَوْمُ مِنْهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ تَضْحَكُونَ قَالُوا يَا نَبِيَّ اللَّهِ مِنْ أَدَقِّ سَاقِيهِ فَقَالَ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَمَا أَثْقَلَ فِي الْمِيزَانِ مِنْ أَحَدٍ (Muhammad, 1962)

"Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdu Shamad dan Hasan bin Musa keduanya berkata, telah menceritakan kepada kami Hammad dari 'Ashim dari Zirr bin Hubaisy dari Ibnu Mas'ud bahwa ia memetik siwak dari pohon Arak dan ia memiliki betis yang kecil, tiba-tiba angin menyingkap kedua kakinya lalu orang-orang menertawakannya. Rasulullah shallā Allāh 'alayhi wasallam bertanya, "Apa yang kalian tertawakan?" Mereka menjawab, Wahai Nabiyullah, kami menertawakan betisnya yang kecil, maka beliau bersabda, "Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh kedua betisnya lebih berat timbangannya dari gunung Uhud."

Walau dalam balutan canda sekalipun, body shaming tetap dilarang karena merendahkan fisik seseorang sama dengan merendahkan dzat yang menciptakan dan menghina diri sendiri. Dari cerita tersebut sudah jelas bahwa dalam sudut pandang hadis, body shaming adalah tindakan yang dilarang (meski hanya dengan tertawa) karena sama seperti mencela orang lain (Kurniati, 2023).

Kesimpulan dan Saran

Body shaming adalah tindakan negatif yang terjadi ketika seseorang merendahkan atau memberi komentar buruk mengenai penampilan orang lain. Perilaku ini memberi dampak buruk pada kondisi kesehatan maupun psikis korban. Selain itu, Tindakan tersebut bertentangan dengan norma-norma agama. Dalam konteks sosial, body shaming kerap terjadi karena adanya patokan kecantikan yang sangat terbatas dan pengaruh dari media sosial.

Dalam perspektif Islam, Tindakan ini jelas dilarang. Dalam beberapa Hadis, dijelaskan Rasulullah melarang perilaku tersebut, meskipun istilah body shaming tidak ada pada masa itu. Akan tetapi pokok ajaran Rasul Adalah menjaga ucapan, dan tidak menghina orang lain. Hal ini dapat diketahui dari Hadis yang membahas Aisyah yang mengomentari fisik Shafiyah, Hadis mengenai anjuran bicara baik atau lebih baik diam, dan Hadis larangan nabi terhadap sahabat yang menertawakan betis Ibn Mas'ud. Semua Hadis ini menegaskan bahwa mengejek orang lain, baik melalui kata-kata atau lelucon Adalah Tindakan yang dilarang dan berdosa.

Islam menegaskan bahwa setiap individu memiliki karakteristik dan keunggulan masing-masing, dan tidak ada yang dapat dianggap sebagai manusia yang sempurna. Karena itu, merendahkan orang lain berarti merendahkan ciptaan Allah. Beberapa Hadis diatas juga sejalan dengan ayat Al-Qur'an yakni Qs. Al-Hujurat ayat 11 dan Qs. Al-Humazah ayat 1. Dengan demikian, Langkah untuk mengatasi body shaming harus bersifat menyeluruh, mencakup: Pendidikan moral dan agama, psikologis dan sosial, serta pedoman penggunaan media sosial dengan bijak.

Daftar Pustaka

- Ashari, R. (2021). Perlakuan Body Shaming di Media Sosial (Studi(Studi Pada Akun Instagram Dian Nitami Tahun 2018). *Journal of Law And Security Studies*, 1, 60.
- Ayu, G., & Pratistitha, R. (2023). Literature Review: Pengaruh Sosial Media dan Body Shaming Terhadap Gangguan Makan Remaja Literature Review: The Impact of Social Media and Body Shaming on Body Eating Disorders in Adolescents. *Jurnal Media Dan Komunikasi*, 3 NO.1(Vol. 3 No. 1, September 2020), 12–25.
- Azhar, M. F. (2022). Perilaku Body Shaming Dalam Tinjauab Hadis Nabi. *Diya' al-Afkar Jurnal Studi Alquran Dan Al-Hadis*, 10(vol.10 no. 1), 46–66.
- Juliana, P. (2024). Body shaming sebagai dampak standar kecantikan dalam film Imperfect. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(1), 164–175.
- Kurniati, R. (2023). Body Shaming dalam Perspektif Hadis: Studi Hadis Tematik. *Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *Plakat :Pelayanan Masyarakat*, 3(1), 69–78. <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v3i1.5483>
- Lestari, S. H., & HS, M. A. (2021). Pengaruh tindakan body shaming terhadap self confidence pada ikatan mahasiswa tanjung mutiara kabupaten agam sumatra barat. *Al-Bayan:Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Hadis*, 2(vol.2 no.3), 117–130.
- M. Fahmi Azhar. (2022). Perilaku Body Shaming dalam Tinjauan Hadis Nabi: Upaya Spritual Sebagai Langkah Preventif Atas Tindakan Body Shaming. 10(Vol. 10, No.1), 46–66. <https://doi.org/10.24235/diyyaafkar.v10i1.9927>
- M. Hs. (2020). Kontekstualisasi Hadis 'Berkata Baik Atau Diam' Sebagai Larangan Hate Speech Di Media Sosial: Aplikasi Double Movement Fazlur Rahman. 3(2), 117–130.
- Muhammad, A. I. (1962). *Jami' Sunan At-Tirmidzi* (p. 756). Maktabah Musthafa Al-Baby.
- Mustofa, S., Faisol, F., Asrofik, A., Ramadhani, N., & Mulyani, R. (2025). Fenomena interaksi sosial dalam konten bahasa Arab di Tiktok: Studi netnografi. <https://repository.uin-malang.ac.id/26247>

- Octavia, E. (2024). Perlindungan Hukum Pada Kasus Body Shaming Melalui Platform Media Sosial: Studi Kasus Media Sosial Aurel Hermansyah. *Journal of Law And Security Studies*, 1(Vol.1 No. 2(2024)), 102–109.
- Suherman, S., Nursalimi, N., & Afifah, N. I. (2024). Dampak Prilaku Body Shaming Terhadap Korban Dalam Pandangan. *Sulawesi Tenggara Educational Journal*, 4(3), 235–224. <https://doi.org/10.54297/seduj.v4i3.868>
- Thasya, T., & Mufidah, N. (2022). Pemanfaatan media sosial sebagai salah satu sarana pembelajaran maharah kalam bagi mahasiswa International Class Program (ICP) 2021 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang selama masa pandemi Covid-19. *Armala: Jurnal Pendidikan Dan Sastra Bahasa Arab*, 3(2), 1–21. <https://repository.uin-malang.ac.id/13468/>
- Yahya, A. Z. (2007). *Riyadhu Ash-Shalihin* (p. 535). Dar Ibn Katsir.
- Zaman, S., Yaqin, M. A., & Chamidy, T. (2025). *Negativity Bias pada Pengguna Media Sosial dan Implikasinya bagi Perilaku Toxic*. <https://repository.uin-malang.ac.id/25184/>