

Pencegahan Perilaku Body Shaming dalam Perspektif Hadis dan Implementasinya dalam Kehidupan Sosial

Nurhayati

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

nurhayati@wdh.ac.id

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi pencegahan perilaku body shaming melalui perspektif hadis dan implementasinya dalam kehidupan sosial. Fokus penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi ajaran hadis yang relevan dengan isu body shaming dan menentukan bagaimana ajaran tersebut dapat diaplikasikan untuk mengurangi perilaku merendahkan berdasarkan penampilan fisik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*), di mana data diperoleh dari sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan dengan topik penelitian. Analisis dilakukan terhadap hadis yang mengisahkan pengalaman Ibnu Mas'ud dan respons Rasulullah Saw terhadapnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis tersebut menyediakan panduan yang berharga dalam menghormati martabat manusia dan menghindari ejekan terhadap ciri fisik, yang sangat relevan dengan upaya pencegahan body shaming. Implementasi ajaran hadis tersebut dalam kehidupan sosial sehari-hari, seperti dalam pendidikan, pengasuhan, dan penggunaan media sosial, menawarkan solusi praktis untuk mempromosikan sikap positif dan menghormati keberagaman fisik.

Kata Kunci: Body Shaming, Perspektif Hadis, Pencegahan, Implementasi, Kehidupan Sosial

Abstract

This article aims to explore strategies for the prevention of body shaming behavior through the perspective of hadith and its implementation in social life. The research focus is to identify hadith teachings relevant to the issue of body shaming and to determine how these teachings can be applied to reduce demeaning behavior based on physical appearance. The research method employed is library research, where data is obtained from primary and secondary sources relevant to the research topic. An analysis is conducted on the hadith that recounts the experience of Ibn Mas'ud and the response of the Prophet Muhammad (PBUH) to it. The findings indicate that the hadith provides valuable guidance in respecting human dignity and avoiding mockery of physical characteristics, which is highly relevant to the efforts to prevent body shaming. The implementation of these hadith teachings in everyday social life, such as in education, parenting, and the use of social media, offers practical solutions to promote a positive attitude and respect for physical diversity.

Keywords: Body Shaming, Hadith Perspective, Prevention, Implementation, Social Life

PENDAHULUAN

Dalam konteks sosial yang semakin terhubung, fenomena body shaming telah menemukan ruang yang subur untuk berkembang, baik dalam interaksi tatap muka maupun di dunia maya. Body shaming, yang didefinisikan sebagai tindakan mengejek atau mengkritik bentuk atau ukuran tubuh seseorang, sering kali memiliki konsekuensi psikologis yang mendalam bagi individu yang menjadi sasaran. Dampaknya tidak hanya terbatas pada penurunan harga diri dan kepercayaan diri tetapi juga dapat memicu gangguan makan dan masalah kesehatan mental lainnya (Azhar 2022). Oleh karena itu, pencegahan perilaku body shaming menjadi penting untuk dibahas dan diimplementasikan dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Pencegahan perilaku body shaming merupakan isu yang semakin mendapat perhatian di era kontemporer. Body shaming merujuk pada perlakuan atau komentar yang merendahkan, mempermalukan, atau menghakimi penampilan fisik seseorang. Ini bisa terjadi dalam berbagai konteks, seperti di media sosial, di lingkungan kerja, di sekolah, atau dalam interaksi sosial sehari-hari. Dampaknya dapat sangat merugikan, tidak hanya bagi individu yang menjadi sasaran, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan (Diantoro, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengadopsi pendekatan yang holistik dan berkelanjutan dalam pencegahan dan penanggulangan fenomena ini.

Salah satu pendekatan yang menjanjikan adalah melalui perspektif agama Islam, khususnya perspektif hadis yang kaya akan nilai-nilai moral dan etika. Hadis, sebagai sumber utama ajaran Islam yang mencerminkan tindakan dan ucapan Rasulullah Muhammad Saw, menyediakan landasan yang kuat untuk memahami dan mengatasi masalah sosial seperti body shaming. Dalam hadis-hadisnya, Rasulullah Saw memberikan pengajaran yang mendalam tentang pentingnya menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Contohnya adalah hadis tentang pengalaman Ibnu Mas'ud yang di mana Rasulullah Saw memberikan pengajaran yang mendalam tentang pentingnya menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Melalui hadis-hadis seperti ini, Islam menekankan nilai-nilai seperti penghargaan terhadap keberagaman, sikap empati, penghargaan terhadap perbedaan, dan inklusivitas dalam interaksi sosial.

Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi pandangan hadis tentang body shaming dan bagaimana ajaran-ajaran tersebut relevan dalam upaya pencegahan perilaku ini. Hadis, sebagai salah satu sumber utama ajaran Islam, menyediakan panduan yang kaya akan nilai-nilai moral dan etika yang dapat diaplikasikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks body shaming. Melalui analisis hadis, artikel ini akan mengungkapkan prinsip-prinsip yang menentang body shaming dan menawarkan panduan tentang bagaimana menghormati keberagaman fisik manusia sebagai bagian dari martabat dan kehormatan yang diberikan oleh Sang Pencipta.

Selanjutnya, artikel ini akan membahas bagaimana hadis-hadis ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam membentuk sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap sesama, serta mengidentifikasi langkah-langkah praktis yang dapat diambil oleh individu

dan komunitas untuk mengintegrasikan ajaran ini dalam praktik sehari-hari. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya memberikan tinjauan teoretis tetapi juga aplikasi praktis dari ajaran hadis dalam upaya pencegahan body shaming.

Dengan pendekatan yang komprehensif dan multidisiplin, artikel ini berupaya memberikan kontribusi terhadap pembentukan masyarakat yang lebih inklusif dan menghormati keberagaman, serta menawarkan solusi praktis untuk mengatasi tantangan sosial yang dihadapi oleh banyak individu akibat body shaming. Harapan dari penulisan artikel ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya pencegahan body shaming, serta memotivasi pembaca untuk mengambil tindakan positif dalam kehidupan sosial sehari-hari mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan (*Library Research*) sebagai pendekatan utama untuk mengumpulkan dan menganalisis data. Studi kepustakaan adalah metode yang melibatkan analisis terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang relevan dengan topik penelitian, termasuk literatur akademik, teks agama, jurnal ilmiah, dan tulisan-tulisan terkait. Sumber primer yang digunakan adalah teks-teks hadis yang secara langsung berkaitan dengan tema body shaming, sementara sumber sekunder meliputi literatur akademik yang membahas interpretasi dan aplikasi hadis dalam konteks sosial modern.

Langkah pertama dalam metode penelitian ini adalah pengumpulan sumber-sumber yang relevan dengan topik pencegahan perilaku body shaming dalam perspektif hadis dan implementasinya dalam kehidupan sosial sehari-hari. Sumber-sumber yang dikumpulkan meliputi hadis-hadis yang terdapat dalam literatur hadis Islam, tulisan-tulisan ulama tentang etika Islam, studi-studi akademik tentang psikologi sosial, serta literatur mengenai isu body shaming dalam konteks sosial dan psikologis.

Selanjutnya, dilakukan analisis mendalam terhadap setiap sumber yang dikumpulkan untuk mengidentifikasi nilai-nilai moral yang terkandung dalam hadis-hadis yang relevan dengan topik penelitian. Analisis ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap konteks sejarah, linguistik, dan interpretasi hadis, serta penerapan konsep-konsep etika Islam dalam konteks kontemporer.

Analisis data dilakukan dengan cara mengevaluasi teks hadis dan literatur terkait untuk menarik kesimpulan tentang pandangan Islam terhadap body shaming. Pendekatan hermeneutik diterapkan untuk memahami makna teks hadis dalam konteks yang lebih luas, mempertimbangkan aspek linguistik, sejarah, dan budaya. Hasil analisis ini kemudian dikaitkan dengan isu body shaming kontemporer, dengan tujuan untuk menemukan prinsip-prinsip yang dapat diimplementasikan dalam upaya pencegahan perilaku merendahkan berdasarkan penampilan fisik. Implementasi ini diharapkan dapat memberikan wawasan praktis bagi individu dan komunitas dalam menghadapi dan mengurangi body shaming dalam kehidupan sosial sehari-hari.

Metode studi kepustakaan dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengakses berbagai sumber informasi yang relevan dengan topik penelitian tanpa terbatas oleh

waktu dan ruang. Selain itu, metode ini memungkinkan peneliti untuk melakukan analisis terhadap data yang ada secara sistematis dan mendalam, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang masalah yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tinjauan Umum tentang Body Shaming

Body shaming merupakan fenomena yang melibatkan penilaian negatif atau penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang. Hal ini dapat terjadi dalam berbagai bentuk, termasuk komentar merendahkan, perbandingan yang tidak sehat, atau pemajangan citra tubuh yang tidak realistis dalam media sosial. Fenomena ini dapat berdampak merugikan secara psikologis dan emosional bagi individu yang menjadi sasaran, serta menciptakan lingkungan yang tidak sehat dalam masyarakat. Body shaming tidak hanya terbatas pada komentar tentang berat badan, tetapi juga mencakup kritik terhadap bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit, dan ciri-ciri fisik lainnya (Ernita Dewi, 2022).

Body shaming sering kali dikaitkan dengan standar kecantikan yang sempit dan tidak realistis yang diperkuat oleh media dan budaya populer. Standar ini menciptakan tekanan sosial bagi individu untuk memenuhi ekspektasi tertentu terkait penampilan fisik. Media massa, termasuk iklan, film, dan program televisi, seringkali memperkuat citra tubuh yang sempurna dan ideal, yang seringkali tidak mencerminkan keragaman tubuh manusia yang sebenarnya. Hal ini dapat menciptakan tekanan besar bagi individu untuk mencapai atau mempertahankan standar tersebut, yang pada gilirannya dapat memicu perasaan tidak aman, ketidakpuasan dengan tubuh, dan gangguan makan (Rahul Taye Gam, 2020).

Selain itu, body shaming juga dapat terjadi dalam konteks sosial, di mana individu diberikan label atau dipermalukan karena ukuran atau bentuk tubuh mereka. Ini dapat terjadi di lingkungan sekolah, tempat kerja, atau bahkan dalam lingkungan keluarga. Perilaku body shaming semacam ini tidak hanya merugikan secara emosional bagi individu yang menjadi sasaran, tetapi juga dapat menyebabkan isolasi sosial, rendahnya harga diri, dan masalah kesehatan mental yang serius (Gilbert, 2002).

Dalam era digital saat ini, media sosial juga memainkan peran penting dalam memperluas cakupan dan dampak body shaming. Individu seringkali menjadi sasaran intimidasi atau pelecehan berbasis tubuh melalui komentar negatif, meme yang merendahkan, atau pemfilteran gambar untuk menunjukkan ketidaksempurnaan fisik seseorang. Hal ini dapat memiliki dampak yang mendalam terhadap kesehatan mental dan emosional individu, terutama remaja dan dewasa muda yang sangat terpapar dengan media sosial (Hariyati, 2022).

Dampak dari body shaming sangat luas dan dapat mempengaruhi kesehatan mental, fisik, dan kesejahteraan sosial individu. Secara psikologis, body shaming dapat menyebabkan penurunan harga diri, kecemasan, depresi, dan bahkan gangguan makan. Secara fisik, tekanan untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis dapat

mendorong individu untuk mengambil tindakan ekstrem seperti diet yang tidak sehat atau operasi plastik. Dari perspektif sosial, body shaming dapat memperburuk diskriminasi dan memperdalam perpecahan sosial (Hastari, 2023).

Selain dampak psikologis dan emosionalnya, body shaming juga memiliki implikasi sosial yang luas dalam masyarakat. Praktik body shaming dapat memperkuat stereotip dan prasangka berbasis tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan diskriminasi, pengecualian sosial, dan ketidaksetaraan dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal (Safitri, 2020).

Dengan demikian, memahami dan mengatasi fenomena body shaming merupakan tantangan yang penting dalam membangun masyarakat yang inklusif dan berempati. Perlu adanya upaya yang berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk individu, keluarga, lembaga pendidikan, media massa, dan pemerintah, untuk memerangi perilaku body shaming dan mempromosikan penghargaan terhadap keberagaman tubuh serta mengedepankan citra tubuh yang positif dan sehat. Dalam konteks ini, perspektif agama, khususnya dalam Islam, dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam menyediakan alternatif yang kaya akan nilai-nilai moral dan etika untuk mengatasi fenomena body shaming.

Penting untuk diakui bahwa body shaming tidak hanya berdampak pada individu secara individu, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Puhl dan Brownell (2006), ditemukan bahwa stigmatisasi terhadap individu berbasis tubuh dapat mengarah pada ketidaksetaraan dalam pendidikan, kesempatan kerja, dan akses layanan kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa body shaming tidak hanya menjadi masalah kesehatan mental individu, tetapi juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius.

Selain itu, body shaming juga dapat memperkuat dan mempertahankan ketidaksetaraan gender dalam masyarakat. Perempuan sering menjadi target utama body shaming karena standar kecantikan yang tidak realistis dan tidak sehat yang sering kali diterapkan pada mereka. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak aman dan rendah diri pada perempuan, serta menghambat partisipasi mereka dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk politik, ekonomi, dan sosial.

Namun demikian, penting untuk diingat bahwa body shaming tidak hanya memengaruhi perempuan, tetapi juga pria. Pria juga dapat menjadi target body shaming terutama terkait dengan standar kejantanan yang tidak realistis yang sering diperjuangkan dalam masyarakat. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Karazsia dan Murnen (2005), ditemukan bahwa pria yang merasa tidak memenuhi standar kejantanan tertentu cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh dan gangguan makan yang serupa dengan yang dialami oleh perempuan.

Dengan demikian, penanganan fenomena body shaming tidak boleh hanya difokuskan pada satu kelompok gender saja, tetapi harus bersifat inklusif dan menyeluruh. Penting bagi semua pihak, termasuk individu, keluarga, lembaga pendidikan, media massa, dan pemerintah, untuk bekerja sama dalam memerangi

perilaku body shaming dan mempromosikan citra tubuh yang positif dan sehat bagi semua orang.

Dalam konteks ini, perspektif agama, khususnya dalam Islam, dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam menyediakan alternatif yang kaya akan nilai-nilai moral dan etika untuk mengatasi fenomena body shaming. Dalam Islam, setiap individu diberikan hak yang sama untuk dihormati dan dihargai, tanpa memandang penampilan fisik mereka. Rasulullah Muhammad Saw memberikan teladan yang kuat dalam memperlakukan setiap individu dengan adil dan menghormati mereka sebagai manusia yang memiliki martabat dan kehormatan. Dengan demikian, implementasi perspektif hadis dalam pencegahan body shaming memiliki potensi yang besar untuk membentuk masyarakat yang lebih berempati dan inklusif dalam menghadapi tantangan-tantangan sosial kontemporer.

Kajian Hadis terkait Body Shaming

Dalam Islam, hadis-hadis Rasulullah Muhammad Saw menyediakan sumber ajaran yang kaya akan nilai-nilai moral dan etika yang dapat menjadi panduan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam konteks penilaian terhadap penampilan fisik seseorang. Salah satu hadis yang relevan dalam konteks pencegahan perilaku body shaming adalah hadis yang mengisahkan pengalaman Ibnu Mas'ud, sebagaimana disampaikan oleh Imam Ahmad dalam Musnadnya.

عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ أَنَّهُ كَانَ يَجْتَنِي سِوَاكَ مِنَ الْأَرَاكِ وَكَانَ دَقِيقَ السَّاقَيْنِ فَجَعَلَتِ الرِّيحُ تَكْفُوهُ فَصَحِكَ الْقَوْمُ مِنْهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِمَّ تَضْحَكُونَ قَالُوا يَا نَبِيَّ اللَّهِ مِنْ دَقَّةِ سَاقَيْهِ فَقَالَ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَهُمَا أَثْقَلُ فِي الْمِيزَانِ مِنْ أَحَدٍ

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 Saw bertanya: "Apa yang kalian tertawakan?" Mereka menjawab: Wahai Nabiyullah, kami menertawakan betisnya yang kecil, maka beliau bersabda: "Demi Dzat yang jiwaku berada di tanganNya, sungguh kedua betisnya lebih berat timbangannya dari gunung Uhud."

Hadis tersebut menyajikan narasi mengenai momen ketika Ibnu Mas'ud sedang memetik siwak dari pohon Arak. Dalam konteks ini, perhatian tertuju pada deskripsi fisik Ibnu Mas'ud, khususnya pada bagian betis yang dikatakan kecil. Ketika angin menyingkap kedua kakinya, orang-orang di sekitarnya menertawakannya, merespons secara negatif terhadap penampilan fisiknya.

Reaksi Rasulullah Saw terhadap situasi ini sangat menarik untuk dianalisis. Beliau tidak hanya menyadari apa yang sedang terjadi, tetapi juga memberikan suatu pengajaran yang mendalam mengenai nilai-nilai yang sebenarnya penting dalam Islam. Rasulullah Saw tidak mengabaikan perlakuan tersebut; sebaliknya, beliau langsung menanggapi dengan bijaksana.

Penting untuk dipahami bahwa Rasulullah Saw tidak membenarkan perilaku menertawakan atau menghina orang lain berdasarkan penampilan fisik mereka. Sikap beliau yang mengajarkan tentang pentingnya menghormati dan menghargai martabat setiap individu, tidak peduli apa pun penampilan fisik mereka.

Dalam responsnya, Rasulullah Saw menunjukkan sikap empati dan kebijaksanaan yang luar biasa. Beliau menanyakan alasan di balik tawa mereka, memberikan kesempatan bagi mereka untuk merenungkan tindakan mereka. Melalui pertanyaan ini, Rasulullah Saw mencoba untuk membuka pemikiran mereka, membawa kesadaran akan dampak kata-kata dan tindakan mereka terhadap perasaan orang lain.

Kemudian, Rasulullah Saw memberikan sebuah pengajaran yang sangat mendalam melalui pernyataan bahwa kedua betis Ibnu Mas'ud lebih berat timbangannya daripada gunung Uhud. Dalam pernyataan ini, terdapat beberapa interpretasi yang mungkin.

Pertama-tama, pernyataan ini menyoroti nilai-nilai Islam yang sejati. Rasulullah Saw mengajarkan bahwa nilai seseorang tidak boleh diukur dari penampilan fisiknya, melainkan dari kebaikan hati, kesetiaan, dan kebajikan yang mereka miliki. Dalam pandangan Islam, kebaikan hati dan kebajikan jauh lebih berharga daripada penampilan fisik.

Kedua, pernyataan ini juga mengajarkan tentang pentingnya sikap dan perilaku seseorang di hadapan Allah. Rasulullah Saw menyatakan bahwa apa yang penting di mata Allah adalah kebaikan hati dan perbuatan baik seseorang. Dalam konteks ini, betis yang "berat" dalam timbangan Allah menunjukkan bahwa kebaikan hati dan perbuatan baik seseorang akan menjadi faktor penentu yang lebih penting dalam menimbang nilai seseorang di hadapan Allah.

Selain itu, hadis ini juga mengingatkan kita akan pentingnya menghindari perilaku body shaming. Menertawakan atau menghina orang lain berdasarkan penampilan fisik mereka merupakan perilaku yang tidak sesuai dengan ajaran Islam. Sebaliknya, Islam mengajarkan untuk menghargai martabat setiap individu dan untuk tidak membedakan seseorang berdasarkan penampilan fisik mereka.

Dalam konteks hadis ini, penting untuk memahami bahwa menjaga lisan dari mengucapkan kata-kata yang dapat menyakiti perasaan orang lain adalah aspek kunci dari akhlak Islami. Nabi Muhammad SAW secara konsisten menekankan pentingnya berbicara dengan baik atau diam sebagai bagian dari perilaku yang terpuji.

Dalam konteks modern, hadis ini memberikan pelajaran yang sangat relevan mengenai pentingnya menghormati dan menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Hal ini juga mengingatkan kita akan pentingnya memperkuat nilai-nilai seperti empati, kebaikan hati, dan toleransi dalam hubungan antarmanusia.

Dengan demikian, analisis hadis tentang body shaming menunjukkan bahwa Islam menekankan pentingnya menghormati martabat setiap individu dan menghindari perilaku yang merendahkan atau menghina orang lain berdasarkan penampilan fisik mereka. Hadis ini mengajarkan kita untuk mengutamakan kebaikan hati dan perbuatan

baik dalam menilai nilai seseorang, serta untuk menghargai keberagaman dan keunikannya.

Relevansi Hadis dengan Pencegahan Body Shaming

Hadis yang mengisahkan tentang pengalaman Ibnu Mas'ud dan respons Rasulullah Saw terhadap perilaku body shaming memiliki relevansi yang sangat kuat dalam konteks pencegahan body shaming dalam masyarakat. Analisis hadis ini membawa kita pada pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai Islam yang menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Lebih dari sekadar narasi historis, hadis ini menawarkan landasan moral dan etika yang dapat diterapkan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan body shaming.

Hadis ini menyoroti pentingnya kesadaran akan dampak negatif dari perilaku body shaming. Ketika orang-orang menertawakan atau menghina penampilan fisik seseorang, mereka tidak hanya menunjukkan kurangnya penghargaan terhadap individu tersebut, tetapi juga memperkuat stigma dan stereotip yang merugikan. Dalam konteks hadis ini, tindakan menertawakan betis kecil Ibnu Mas'ud menjadi cerminan perilaku yang merendahkan dan menghina, yang harus dihindari dalam interaksi sosial.

Relevansi hadis ini dengan pencegahan body shaming terletak pada nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Rasulullah Saw dengan tegas menegaskan bahwa penilaian seseorang di hadapan Allah tidak didasarkan pada penampilan fisiknya, tetapi pada kebaikan hati dan perbuatan baik yang dimilikinya. Hal ini menunjukkan bahwa dalam Islam, nilai sejati seseorang terletak pada karakter dan moralitasnya, bukan pada aspek-aspek fisik yang dapat dilihat oleh mata.

Dengan demikian, dalam upaya pencegahan body shaming, penting untuk menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam hadis ini. Masyarakat perlu diberikan pemahaman yang kuat tentang pentingnya menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Ini melibatkan pembangunan kesadaran akan kerentanan dan dampak psikologis dari perilaku body shaming, serta promosi sikap empati, penghargaan, dan inklusivitas dalam interaksi sosial.

Selain itu, hadis ini juga menyoroti pentingnya memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan dan keberagaman dalam penampilan fisik mereka. Rasulullah Saw dengan tegas menyatakan bahwa kedua betis Ibnu Mas'ud lebih berat timbangannya daripada gunung Uhud, menunjukkan bahwa nilai seseorang tidak dapat diukur dengan standar fisik yang sempit. Dalam konteks ini, upaya pencegahan body shaming harus melibatkan promosi penghargaan terhadap keberagaman dan keunikan setiap individu, serta penolakan terhadap standar kecantikan atau penampilan yang sempit.

Relevansi hadis ini dengan pencegahan body shaming juga terletak pada pendekatan yang diambil oleh Rasulullah Saw dalam menanggapi situasi tersebut. Beliau tidak hanya menegur orang-orang yang menertawakan Ibnu Mas'ud, tetapi juga memberikan pengajaran yang mendalam tentang nilai-nilai Islam yang sejati. Dalam hal ini, pendekatan edukatif dan pencerahan menjadi kunci dalam upaya pencegahan body shaming.

Dalam konteks modern, pendekatan yang serupa dapat diterapkan dalam upaya pencegahan body shaming. Masyarakat perlu dilengkapi dengan pemahaman yang kuat tentang nilai-nilai yang menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Ini melibatkan penyuluhan, pelatihan, dan program pendidikan yang mengajarkan tentang kerentanan dan dampak negatif dari body shaming, serta pentingnya membangun sikap empati, penghargaan, dan inklusivitas dalam hubungan sosial.

Selain itu, relevansi hadis ini dengan pencegahan body shaming juga menyoroti pentingnya peran pemimpin agama dan masyarakat dalam mempromosikan nilai-nilai yang menghargai setiap individu. Rasulullah Saw sebagai pemimpin agama memberikan teladan yang kuat dalam menghadapi situasi body shaming, menegaskan bahwa nilai-nilai Islam menolak perilaku yang merendahkan atau menghina orang lain berdasarkan penampilan fisik mereka. Dalam konteks ini, pemimpin agama dan masyarakat perlu mengambil peran aktif dalam menyebarkan pesan-pesan yang mengedepankan penghargaan, toleransi, dan inklusivitas dalam hubungan sosial.

Selain itu, relevansi hadis ini dengan pencegahan body shaming juga menyoroti pentingnya upaya kolaboratif dan dukungan sosial dalam melawan perilaku tersebut. Rasulullah Saw memberikan dukungan moral kepada Ibnu Mas'ud, menegaskan bahwa nilai sejati seseorang tidak dapat diukur dari penampilan fisiknya. Dalam konteks ini, masyarakat perlu membentuk jaringan dukungan yang kuat bagi individu yang menjadi korban body shaming, memberikan mereka kekuatan dan keyakinan untuk menolak dan melawan perilaku tersebut.

Dengan demikian, relevansi hadis ini dengan pencegahan body shaming menggarisbawahi pentingnya menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Islam, mempromosikan penghargaan terhadap keberagaman dan keunikan setiap individu, serta memperkuat upaya kolaboratif dan dukungan sosial dalam melawan perilaku body shaming. Hadis ini menjadi landasan moral dan etika yang kuat dalam upaya membangun masyarakat yang inklusif, menghargai, dan menghormati setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Implementasi Hadis dalam Kehidupan Sosial

Hadis yang mengisahkan pengalaman Ibnu Mas'ud dan respons Rasulullah Saw terhadap perilaku body shaming memberikan landasan moral yang kuat untuk diimplementasikan dalam kehidupan sosial sehari-hari. Implementasi hadis ini tidak hanya memerlukan pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, tetapi juga melibatkan upaya aktif untuk menginternalisasi dan mengamalkan nilai-nilai tersebut dalam interaksi sosial sehari-hari.

Pertama-tama, implementasi hadis ini dalam kehidupan sosial melibatkan pembangunan kesadaran akan dampak negatif dari perilaku body shaming. Masyarakat perlu diberikan pemahaman yang kuat tentang kerentanan dan dampak psikologis dari body shaming, serta konsekuensi negatifnya terhadap kesejahteraan mental dan emosional individu yang menjadi korban. Hal ini membutuhkan pendekatan edukatif

yang menyeluruh, yang meliputi penyuluhan, pelatihan, dan program pendidikan yang memperkuat kesadaran akan pentingnya menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Dalam konteks ini, implementasi hadis ini juga melibatkan promosi sikap empati, penghargaan, dan inklusivitas dalam interaksi sosial sehari-hari. Masyarakat perlu dilengkapi dengan keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan untuk menghargai keberagaman dan keunikan setiap individu, serta untuk menolak stereotip dan stigmatisasi berdasarkan penampilan fisik. Hal ini membutuhkan upaya kolaboratif dari berbagai pihak, termasuk pemimpin agama, pendidik, tokoh masyarakat, dan media massa, dalam menyebarkan pesan-pesan yang mengedepankan nilai-nilai tersebut.

Selain itu, implementasi hadis ini dalam kehidupan sosial juga menekankan pentingnya membangun sikap toleransi dan penghargaan terhadap perbedaan. Masyarakat perlu dilengkapi dengan pemahaman yang kuat tentang nilai-nilai yang menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka, serta tentang pentingnya menghormati martabat dan hak asasi setiap individu. Ini melibatkan upaya untuk menumbuhkan sikap saling menghormati dan menghargai dalam berbagai aspek kehidupan sosial sehari-hari, termasuk dalam interaksi sosial, di tempat kerja, dalam lingkungan pendidikan, dan di masyarakat secara umum.

Dalam konteks ini, implementasi hadis ini juga melibatkan pembangunan sistem pendidikan yang inklusif dan mendukung bagi individu yang menjadi korban body shaming. Sekolah dan lembaga pendidikan perlu menjadi tempat yang aman dan mendukung bagi semua siswa, di mana mereka merasa didukung dan dihargai tanpa memandang penampilan fisik mereka. Hal ini memerlukan upaya kolaboratif antara pendidik, staf sekolah, dan orang tua untuk menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung bagi semua siswa.

Selain itu, implementasi hadis ini dalam kehidupan sosial juga melibatkan pembangunan jaringan dukungan yang kuat bagi individu yang menjadi korban body shaming. Masyarakat perlu memberikan dukungan moral dan emosional kepada individu yang mengalami stigmatisasi atau diskriminasi berdasarkan penampilan fisik mereka, serta membantu mereka untuk mengatasi dampak psikologis dan emosional dari perilaku tersebut. Hal ini memerlukan upaya kolaboratif antara berbagai lembaga dan organisasi, termasuk lembaga kesehatan mental, kelompok dukungan masyarakat, dan lembaga swadaya masyarakat, dalam menyediakan layanan dan sumber daya yang dibutuhkan oleh individu yang menjadi korban body shaming.

Selain itu, implementasi hadis ini dalam kehidupan sosial juga menekankan pentingnya peran pemimpin agama dan masyarakat dalam mempromosikan nilai-nilai yang menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Pemimpin agama perlu memberikan teladan yang kuat dalam menghadapi situasi body shaming, serta mengambil peran aktif dalam menyebarkan pesan-pesan yang mengedepankan penghargaan, toleransi, dan inklusivitas dalam hubungan sosial. Hal ini memerlukan komitmen dan kerja sama dari berbagai pihak, termasuk pemimpin agama, tokoh

masyarakat, dan aktivis sosial, dalam membangun masyarakat yang inklusif dan menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Dengan demikian, implementasi hadis ini dalam kehidupan sosial sehari-hari menggarisbawahi pentingnya menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran Islam, mempromosikan penghargaan terhadap keberagaman dan keunikan setiap individu, serta memperkuat upaya kolaboratif dan dukungan sosial dalam melawan perilaku body shaming. Hal ini memerlukan komitmen yang kuat dari berbagai pihak, termasuk individu, masyarakat, lembaga pendidikan, dan pemimpin agama, untuk menciptakan lingkungan yang inklusif, menghargai, dan menghormati setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka.

KESIMPULAN

Dalam konteks pencegahan perilaku body shaming, perspektif hadis menawarkan pandangan yang kaya akan nilai-nilai moral dan etika yang dapat diimplementasikan dalam kehidupan sosial sehari-hari. Melalui analisis hadis tentang pengalaman Ibnu Mas'ud dan respons Rasulullah Saw, diperoleh pemahaman yang mendalam tentang pentingnya menghargai setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka.

Relevansi hadis dengan pencegahan body shaming terletak pada nilai-nilai yang terkandung di dalamnya, seperti penghargaan terhadap keberagaman, sikap empati, penghargaan terhadap perbedaan, dan inklusivitas dalam interaksi sosial. Implementasi hadis ini dalam kehidupan sosial membutuhkan pendekatan holistik yang melibatkan pendidikan, kesadaran masyarakat, dukungan sosial, dan peran pemimpin agama.

Dengan membangun kesadaran akan dampak negatif dari body shaming dan mempromosikan nilai-nilai yang menghargai setiap individu, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang inklusif, menghargai, dan menghormati setiap individu tanpa memandang penampilan fisik mereka. Penting bagi semua pihak, baik individu, masyarakat, lembaga pendidikan, maupun pemimpin agama, untuk bersatu dalam upaya memerangi perilaku body shaming dan menciptakan masyarakat yang lebih adil dan toleran. Dengan demikian, implementasi perspektif hadis dalam pencegahan body shaming memiliki potensi yang besar untuk membentuk masyarakat yang lebih berempati dan inklusif dalam menghadapi tantangan-tantangan sosial kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Azhar, M. Fahmi, dan Ida Rochmawati Yusuf. "A Review of Body Shaming Behavior on The Hadith; The Preventive Measurement from Islamic Point of View." *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 5 No. 1 (2022).
- Dewi, Ernita, dan Arsyi Arsyi. "The Phenomenon of Body Shaming and Speech Ethics Shifts among Societies and Social Media Users." *Islah: Journal of Islamic Literature and History*, Vol. 3 No. 2 (2022).

- Diantoro, Karno, Anwar T. Sitorus, dan Abdur Rohman. "Analyzing the Impact of Body Shaming on Twitter: A Study Using Naive Bayes Classifier and Machine Learning." *Digitus: Journal of Computer Science Applications*, Vol. 1 No. 1 (2023).
- Gam, Rahul Taye, *et.al.* "Body shaming among school-going adolescents: prevalence and predictors." *International Journal of Community Medicine and Public Health*, Vol. 7 No. 4 (2020).
- Gilbert, Paul, dan Jeremy Miles, eds. *Body shame: Conceptualisation, research, and treatment*, Psychology Press, 2002.
- Hariyati, Rita, Muhammad Andri Setiawan, dan Sulistiyana Sulistiyana. "The effect of body shaming on students who blame themselves." *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, Vol. 9 No. 2 (2022).
- Hastari, Aliyah Tri, *et.al.* "Pengaruh Body Shaming Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa." *Journal of Communication and Social Sciences*, Vol. 1 No. 1 (2023).
- Safitri, Suchi Fadhilah, dan Gumi Langerya Rizal. "Hubungan body image dengan self confidence pada remaja overweight yang mengalami body shaming." *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 4 No. 3 (2020).
- Schlüter, Constanze, Gerda Kraag, dan Jennifer Schmidt. "Body shaming: An exploratory study on its definition and classification." *International journal of bullying prevention*, Vol. 12 No. 2 (2021).
- Umaroh, Dewi, dan Samsul Bahri. "Body Shaming dalam Perspektif Hadis: Kajian atas Fenomena Tayangan Komedi di Layar Televisi." *Mashdar: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 3 No. 1 (2021).
- Willson, Erin, dan Gretchen Kerr. "Body shaming as a form of emotional abuse in sport." *International journal of sport and exercise psychology*, Vol. 20 No. 5 (2022).
- Yakin, Ayang Utriza, Adis Duderija, dan An Van Raemdonck, eds. *Shame, Modesty, and Honor in Islam*. Bloomsbury Publishing, 2023.