

BODY SHAMING DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI ANALISIS AYAT-AYAT BODY SHAMING DALAM TAFSIR FATH AL-QADIR)

Zafran Syabil¹ Nurul Hasyqin² Wahyudi Siregar³ Putri Wahyuni⁴ Edi Hermanto⁵

^{1 2 3 4 5} Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

¹12230210833@students.uin-suska.ac.id ²12230225613@students.uin-suska.ac.id

³12230212402@students.uin-suska.ac.id ⁴12230222469@students.uin-suska.ac.id

⁵Edi.hermanto@uin-suska.ac.id

Abstract

The phenomenon of body shaming, which is prevalent in the modern era, has become a serious social problem. The act of belittling or insulting someone's physical appearance not only has a negative impact on an individual's mental health but also contradicts universal human values. The Quran, as a comprehensive source of Islamic teachings, provides a comprehensive guide to life, including social ethics. This research employs a qualitative approach using the library research method. The primary data is obtained from the Quranic verse Al-Humazah 1, Al-Hujurat 11 and the tafsir Fath al-Qadir by Ibn Kathir. Data analysis is conducted using the hermeneutic method, which is a deep interpretation of the text to understand the meaning contained therein. The theory used in this research is hermeneutics, which emphasizes the understanding of the meaning of a text in its historical and cultural context. In addition, communication theory is also used to analyze how messages in the Quran are delivered and understood. The results of the study show that the Quran explicitly prohibits the act of body shaming through various verses, one of which is Al-Hujurat 11. The tafsir Fath al-Qadir provides a deep explanation of this prohibition, where Ibn Kathir emphasizes the importance of maintaining the honor of fellow human beings and avoiding actions that can hurt others. Based on the analysis, it can be concluded that body shaming is a form of violation of human values taught in Islam. The Quran and the tafsir Fath al-Qadir provide clear guidance on the importance of maintaining ethics in interacting with others, including in terms of physical appearance.

Keywords: Quran, Body Shaming, Tafsir Fath al-Qadir

Abstrak

Fenomena body shaming yang marak terjadi di era modern ini telah menjadi masalah sosial yang serius. Tindakan merendahkan atau menghina fisik seseorang tidak hanya berdampak buruk pada kesehatan mental individu, tetapi juga bertentangan dengan nilai-nilai kemanusiaan universal. Al-Qur'an, sebagai sumber ajaran Islam yang komprehensif, memberikan panduan hidup yang menyeluruh, termasuk dalam hal etika sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Data primer diperoleh dari teks Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 11 dan tafsir Fath al-Qadir karya Ibnu Kathir. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode hermeneutik, yaitu interpretasi teks secara mendalam untuk memahami makna yang terkandung di dalamnya. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori hermeneutik, yang menekankan pada pemahaman makna teks dalam konteks sejarah dan budaya. Selain itu, digunakan pula teori komunikasi untuk menganalisis bagaimana pesan-pesan dalam Al-Qur'an disampaikan dan dipahami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an secara tegas melarang tindakan body shaming melalui berbagai ayat, yaitu dalam surat al-Humazah ayat 1 dan surat al-Hujurat ayat 11. Tafsir Fath al-Qadir memberikan penjelasan yang mendalam mengenai larangan tersebut, di mana Ibnu Kathir menekankan pentingnya menjaga kehormatan sesama manusia dan menghindari tindakan yang dapat menyakiti hati orang lain. Berdasarkan analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa body shaming merupakan bentuk pelanggaran terhadap nilai-nilai kemanusiaan yang diajarkan dalam Islam. Al-Qur'an dan tafsir Fath al-Qadir memberikan panduan yang jelas tentang pentingnya menjaga etika dalam berinteraksi dengan sesama, termasuk dalam hal penampilan fisik.

Kata kunci: Al-Quran, Body Shaming, Tafsir Fath al-Qadir

PENDAHULUAN

Body shaming, atau penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang, merupakan isu sosial yang semakin mendapat perhatian dalam masyarakat modern. Tindakan ini dapat mengakibatkan dampak psikologis yang serius, seperti penurunan rasa percaya diri, depresi, dan kecemasan. Dalam konteks agama, khususnya dalam Islam, body shaming merupakan tindakan yang bertentangan dengan ajaran yang menekankan penghormatan terhadap setiap individu sebagai ciptaan Allah. Melalui kajian Al-Qur'an, kita dapat menemukan nilai-nilai yang mendorong penghargaan terhadap tubuh dan penampilan fisik.

Al-Qur'an secara eksplisit dan implisit mengisyaratkan bahwa setiap manusia diciptakan dengan keunikan dan keindahan masing-masing. Dalam tafsir Fath al-Qadir karya Imam Syaukani, kita dapat menemukan penjelasan mengenai ayat-ayat yang relevan dengan tema ini. Imam Syaukani menjelaskan bahwa keberagaman dalam bentuk fisik adalah bagian dari kebijaksanaan Allah yang menuntut kita untuk saling menghormati, bukan mengejek atau merendahkan. Imam Syaukani juga menafsirkan bahwa kemuliaan yang diberikan kepada manusia mencakup semua aspek, termasuk fisik. Menghormati tubuh seseorang adalah bagian dari penghormatan terhadap kemanusiaan itu sendiri. Tindakan body shaming jelas bertentangan dengan prinsip ini, yang menegaskan bahwa setiap individu harus dihargai tanpa memandang penampilan fisiknya (Syaukani, 1995).

Tafsir Fath al-Qadir juga menjelaskan pentingnya menjaga lisan dan perilaku kita terhadap orang lain. Dalam banyak ayat, Al-Qur'an mengingatkan kita untuk tidak berucap buruk atau menyinggung perasaan orang lain. Hal ini secara langsung terkait dengan tindakan body shaming, yang sering kali melibatkan penghinaan verbal terhadap penampilan fisik seseorang. Melalui analisis lebih lanjut terhadap ayat-ayat ini dalam tafsir Fath al-Qadir, kita akan menggali lebih dalam bagaimana Al-Qur'an menekankan nilai-nilai toleransi, saling menghargai, dan pentingnya menjaga kehormatan sesama. Dengan memahami perspektif Al-Qur'an tentang body shaming, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan dampak negatif dari tindakan tersebut dan berupaya menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan positif bagi semua individu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Data primer berasal dari ayat-ayat Al-Qur'an (Al-Humazah: 1, Al-Hujurat: 11) serta tafsir Fath al-Qadir karya Ibn Kathir. Analisis data dilakukan menggunakan metode

hermeneutika untuk memahami makna ayat dalam konteks historis dan budaya. Selain itu, teori komunikasi digunakan untuk menganalisis bagaimana pesan-pesan dalam Al-Qur'an tentang penghormatan terhadap sesama disampaikan dan diterima.

PEMBAHASAN

Pengertian Body Shaming

Body shaming adalah tindakan merendahkan penampilan fisik seseorang. Body berarti bentuk tubuh badan, perawakan, sedangkan shaming artinya mempermalukan.¹ Body shaming yaitu perundungan secara verbal atau lewat kata-kata yang mengomentari dan mempermalukan fisik orang lain. Secara umum, body shaming merupakan perilaku atau sikap buruk yang mengomentari dan mempermalukan penampilan, warna kulit, ukuran atau postur tubuh, di mana seseorang mengejek, mengomentari dan mempermalukan bentuk tubuh orang lain. Setiap individu memiliki sudut pandang yang berbeda dalam menilai dan mengomentari bentuk tubuh orang lain, baik itu secara sengaja maupun tidak sengaja. Hal ini dapat terjadi ketika seseorang tidak sadar dalam mengeluarkan kata-kata atau komentar yang dapat dianggap sebagai body shaming. Kekurangan dianggap negatif oleh para shamer, sehingga bentuk tubuh yang tidak ideal sering kali menjadi target body shaming. Bahkan bentuk tubuh yang sempurna pun bisa menjadi sasaran body shaming. Hal ini terjadi ketika shamer mengomentari, mencemooh, atau mengejek korban karena iri atau tidak suka. Akibatnya, korban merasa kurang percaya diri dan merasa terluka oleh komentar yang diterima, yang kemudian berujung pada tindakan body shaming.

Dalam kamus psikologi, body shaming adalah komentar terhadap fisik atau penampilan seseorang.² Dalam Oxford Dictionary, body shaming adalah kritik terhadap bentuk atau ukuran tubuh seseorang yang ditujukan kepada individu atau kelompok dengan sengaja melalui kata-kata atau tindakan fisik³. Body shaming adalah perilaku yang mencela atau menghina penampilan fisik seseorang dengan mengkritik bentuk atau ukuran tubuh yang dianggap tidak ideal.

Menurut Fredicsion Robert, body shaming merupakan penilaian terhadap penampilan diri sendiri atau orang lain. Body shaming dapat terjadi dalam bentuk cacian,

¹ Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008)

² Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali press, 2005)

³ Auwalul Makhfudhoh, *Body shaming Perspektif Tahir Ibnu Ashur (Studi Analisis Qur'an Surat Al-Hujurat[49]: 11 Dalam Kitab At-Tahir Wa at-Tanwir)*, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

celaan, atau memanggil nama dengan sebutan yang tidak baik dan mengucilkan. Dampak dari perilaku ini sangat besar dan cenderung ke arah negatif yang dapat memengaruhi pola pikir serta menyebabkan pola pikir menjadi negatif. Body shaming erat kaitannya dengan citra tubuh, yang merujuk pada persepsi mengenai tubuh ideal menurut masyarakat dan menciptakan standar ukuran kecantikan yang dapat membuat seseorang merasa kurang percaya diri jika tidak memenuhi standar tersebut. Di Indonesia, seseorang dianggap cantik jika memiliki kulit bersih dan putih, meskipun mayoritas penduduk Indonesia memiliki kulit kuning langsat atau cenderung sawo matang.⁴ Dengan adanya ukuran standar seperti ini, seringkali perempuan yang dianggap tidak memenuhi standar mendapat perlakuan yang kurang baik dan cenderung dibeda-bedakan. Adanya citra tubuh memungkinkan perbandingan dengan orang lain dan menimbulkan perasaan malu terhadap kondisi tubuh. Citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti budaya, media massa, pengalaman pribadi, dan pemaknaan yang ditentukan oleh lingkungan sekitar. Ini mencakup ukuran atau standarisasi kecantikan, ketampanan, dan ukuran fisik yang dianggap ideal.

Seringkali terdengar atau bahkan orang pada lingkungan terdekat dengan tidak sadar mereka melakukannya yaitu melontarkan ejekan terhadap orang yang mempunyai postur tubuh gemuk dengan menggunakan nama-nama hewan yang memiliki tubuh besar seperti gajah, kerbau, dan kingkong.⁵ Tidak hanya orang gemuk saja, orang yang memiliki tubuh kurus dan kecil seringkali dipanggil dengan sebutan yang tidak pantas seperti “kurus seperti papan” dan “kecil seperti kurcaci”. Baik sadar dan tidak sadar atau hal ini dilakukan dengan gurauan, tindakan semacam ini dapat dikategorikan sebagai tindak kekerasan dalam bentuk verbal.

Jadi menurut definisi beberapa pendapat ahli, kesimpulan dari body tersebut adalah tindakan mencela, mengkritik, mengomentari kondisi tubuh seseorang yang berpotensi menyebabkan orang tersebut merasa malu dan tidak percaya diri. Makna dari body shaming sangat beragam karena melibatkan penilaian terhadap berbagai kondisi tubuh.

STUDI KASUS BODY SHAMING

⁴ Sakinah, *Ini Bukan Lelucon: Body Shaming, Citra tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*, Jurnal Emik , Vol 1 No.1 Desember 2018

⁵ Auwalul Makhfudhoh, *Body shaming Perspektif Tahir Ibnu Ashur (Studi Analisis Qur'an Surat Al-Hujurat[49]: 11 Dalam Kitab At-Tahrir Wa at-Tanwir)*, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

1. Kasus Lizzie Velasquez dan Bullying Online

Lizzie Velasquez lahir dengan sindrom yang sangat langka, di mana ia tidak dapat menambah berat badan. Meskipun tampak sehat secara fisik, kondisinya menjadi sasaran bullying, terutama saat ia berusia 17 tahun. Ketika videonya diunggah ke YouTube dengan judul "Wanita Terjelek di Dunia," hidupnya berubah secara drastis. Dalam videonya, orang-orang mengomentari penampilannya dengan kata-kata yang menyakitkan, menyudutkan dan mengolok-oloknya hanya karena bentuk tubuhnya yang berbeda dari orang kebanyakan. Pengalaman ini memberikan dampak emosional yang mendalam bagi Lizzie. Dia menceritakan bagaimana bullying online membuatnya merasa terasing dan tidak berharga. Namun, Lizzie memilih untuk tidak membiarkan penghinaan tersebut merusak hidupnya. Sebaliknya, dia memutuskan untuk berbicara tentang pengalaman tersebut dan menggunakan platformnya untuk mengedukasi orang lain tentang pentingnya empati dan penerimaan diri.

Dalam bukunya *Dare to Be Kind*, Lizzie menjelaskan pentingnya untuk tidak menghakimi orang berdasarkan penampilan fisik mereka. Dia mengajak pembacanya untuk melakukan tindakan kebaikan dan tidak hanya menjadi penonton ketika melihat orang lain mengalami bullying. Dia juga menginisiasi berbagai program dan kampanye untuk mengurangi perundungan dan meningkatkan kesadaran tentang penerimaan tubuh.

Keberanian Lizzie untuk berbicara tentang masalah ini membuatnya menjadi inspirasi bagi banyak orang. Dia menjadi pembicara publik yang mengangkat isu-isu tentang body shaming dan bullying di sekolah. Melalui pengalamannya, dia menunjukkan bahwa meskipun seseorang mungkin mengalami kesulitan karena penampilan fisiknya, dengan sikap positif dan dukungan dari orang lain, mereka dapat mengubah stigma menjadi kekuatan.

Kasus Lizzie Velasquez adalah contoh nyata dari efek merugikan body shaming dan bullying online. Ini menggambarkan bagaimana stigma sosial dapat menimbulkan masalah serius bagi individu, tetapi juga menunjukkan bahwa perubahan positif dapat terjadi ketika seseorang memilih untuk berbicara dan mendukung satu sama lain. Lizzie kini dikenal bukan hanya sebagai "wanita terjelek," tetapi sebagai advokat yang kuat untuk kebaikan dan penerimaan.⁶

2. Kasus Meghan Trainor dan Kritik Terhadap Berat Badan di Industri Musik

⁶ Velasquez, Lizzie. *Berani untuk Baik: Cara Menjadi Kasih Sayang pada Diri Sendiri dan Orang Lain*. Per Capita Publishing, 2017, hlm. 55-60.

Meghan Trainor pertama kali menarik perhatian publik melalui lagu hitnya, *All About That Bass*, yang merayakan bentuk tubuh yang lebih berisi. Namun, meskipun dia menjadi suara pemberdayaan bagi banyak wanita, dia juga mengalami kritik tajam terkait penampilannya. Dalam dunia musik, di mana standar kecantikan seringkali tidak realistis dan sangat ketat, Trainor menjadi korban *body shaming* yang parah. Banyak eksekutif musik dan media yang menekannya untuk menurunkan berat badan demi mendapatkan popularitas yang lebih besar.

Dalam buku *Bigger, Badder, Better*, John Nichols menggambarkan bagaimana Trainor menghadapi tekanan dari industri yang menginginkan dia untuk mengubah penampilannya agar sesuai dengan gambaran "ideal" dari seorang penyanyi pop. Dia menghadapi banyak komentar negatif tentang tubuhnya, dan meskipun tekanan tersebut cukup berat, Trainor memilih untuk tetap setia pada dirinya sendiri dan misi yang ingin ia sampaikan melalui musiknya. Alih-alih menuruti harapan orang lain, dia justru menekankan pentingnya mencintai diri sendiri.

Trainor mengatasi *body shaming* dengan cara yang positif. Dia memutuskan untuk menggunakan platformnya untuk menyampaikan pesan tentang penerimaan tubuh, mengajak pendengar untuk merayakan keindahan dalam berbagai ukuran. Lagu-lagunya menjadi anthem bagi banyak wanita yang berjuang dengan citra tubuh mereka, memberikan suara bagi mereka yang merasa tertekan oleh standar kecantikan yang ditetapkan oleh masyarakat.

Meskipun mengalami tantangan, Meghan Trainor tetap berdiri teguh dalam keyakinannya. Dia menunjukkan bahwa tubuh yang sehat dan bahagia jauh lebih penting daripada memenuhi ekspektasi orang lain. Melalui keterlibatannya di media sosial dan wawancara, dia terus berbicara tentang pentingnya kesehatan mental dan fisik, serta mengingatkan penggemarnya untuk tidak membiarkan komentar orang lain mempengaruhi cara mereka melihat diri sendiri.

Kasus Meghan Trainor menggambarkan bagaimana industri hiburan dapat menjadi arena yang penuh tekanan bagi individu, terutama perempuan, untuk memenuhi standar kecantikan yang tidak realistis. Namun, melalui keberanian dan komitmennya terhadap pesan positif, Trainor berhasil mengubah tantangan ini menjadi peluang untuk memberdayakan orang lain. Dengan demikian, dia bukan hanya penyanyi, tetapi juga aktivis yang mengubah cara pandang banyak orang terhadap tubuh mereka⁷.

⁷ Nichols, John. *Lebih Besar, Lebih Buruk, Lebih Baik: Kisah Meghan Trainor*. Capstone Press,

3. Kasus Gabourey Sidibe dan Diskriminasi di Hollywood

Gabourey Sidibe menjadi terkenal setelah membintangi film *Precious*, yang membawa isu body shaming dan diskriminasi terhadap tubuh yang lebih besar ke permukaan. Dalam bukunya *This Is Just My Face*, Sidibe berbagi tentang perjalanan kariernya yang penuh dengan tantangan. Sejak awal karier, ia sering menghadapi penilaian dan kritik terhadap penampilannya, terutama dari media yang tidak hanya memfokuskan pada talenta, tetapi juga pada ukuran tubuhnya.

Di halaman 22, Sidibe menceritakan bagaimana ia mengalami tekanan untuk mengubah penampilannya agar sesuai dengan standar kecantikan yang diterima di Hollywood. Meskipun ia mengakui bahwa kritik tersebut menyakitkan, ia tidak membiarkan hal itu menghalanginya untuk mencapai impiannya. Sidibe bertekad untuk tetap otentik dan tidak berkompromi pada nilai-nilai diri, yang membuatnya menjadi sosok inspiratif bagi banyak orang.

Sidibe juga mencatat bagaimana pengalaman ini membentuk pandangannya tentang kecantikan dan penerimaan diri. Dia menekankan bahwa banyak orang dengan ukuran tubuh yang berbeda sering kali diperlakukan tidak adil, dan dia berusaha untuk mengubah narasi tersebut. Dalam berbagai wawancara, Sidibe berbicara tentang pentingnya keberagaman di layar lebar dan bagaimana Hollywood perlu mengubah cara pandangnya terhadap individu dengan tubuh non-standar.

Melalui karya-karyanya, Sidibe menunjukkan bahwa bakat tidak terikat pada penampilan fisik. Dia mendorong industri hiburan untuk menerima semua bentuk tubuh, tidak peduli seberapa besar atau kecil. Sidibe berjuang untuk membuat perubahan dalam cara orang memandang tubuh dan untuk memberikan suara bagi mereka yang sering diabaikan oleh masyarakat.

Kasus Gabourey Sidibe adalah contoh nyata tentang bagaimana industri hiburan sering kali menciptakan lingkungan yang keras bagi individu dengan penampilan yang tidak sesuai dengan standar kecantikan yang umum. Namun, Sidibe berhasil membuktikan bahwa kepercayaan diri dan keberanian untuk menjadi diri sendiri dapat membantu melawan stigma. Dia telah menjadi simbol bagi banyak orang yang berjuang melawan body shaming, menginspirasi mereka untuk mencintai diri mereka sendiri apa

2017, hlm. 72-75.

adanya.⁸

4. Kasus Serena Williams dan Body Shaming dalam Dunia Olahraga

Serena Williams, salah satu atlet tenis terhebat dalam sejarah, sering menjadi sasaran body shaming karena tubuhnya yang kuat dan atletis. Dalam buku *Serena Williams: Tennis Champion, Sports Icon*, Claire Thomas menyoroti bagaimana kritik terhadap penampilannya sering muncul, terutama dari media dan penggemar yang mengharapkan bentuk tubuh yang lebih feminin. Di halaman 59, Thomas mencatat bahwa Williams tidak hanya dihina karena ukuran tubuhnya, tetapi juga karena otot-ototnya yang terlihat, yang dianggap tidak sesuai dengan stereotip tubuh perempuan.

Williams sering dihadapkan pada komentar negatif tentang penampilannya, tetapi ia memilih untuk menanggapi dengan positif. Dia menganggap kekuatan fisiknya sebagai aset yang membantunya meraih kesuksesan di lapangan tenis. Williams berusaha untuk menekankan bahwa kekuatan dan daya tahan adalah bagian dari apa yang membuatnya seorang atlet yang hebat, dan dia tidak akan membiarkan komentar orang lain mempengaruhi cara dia melihat dirinya.

Melalui pengalaman ini, Williams menjadi advokat untuk penerimaan tubuh dan memberdayakan perempuan untuk bangga dengan tubuh mereka. Dia menggunakan platformnya untuk berbicara tentang pentingnya mencintai diri sendiri dan menantang standar kecantikan yang tidak realistis. Dengan keberaniannya, Williams menginspirasi banyak perempuan untuk menghargai kekuatan dan kemampuan fisik mereka daripada terjebak dalam kritik terhadap penampilan.

Selain itu, Williams juga aktif dalam memperjuangkan kesetaraan gender dan hak-hak perempuan dalam olahraga. Dia menjadi suara penting dalam mengadvokasi agar perempuan atlet diberi lebih banyak pengakuan dan penghargaan, tidak hanya berdasarkan penampilan tetapi juga prestasi yang mereka capai. Dia menunjukkan bahwa tubuh perempuan dapat bervariasi, dan semua bentuk tubuh layak untuk dihormati.

Kasus Serena Williams mengilustrasikan tantangan yang dihadapi oleh atlet perempuan dalam menghadapi body shaming dan bagaimana mereka dapat menggunakan pengalaman itu untuk memberdayakan orang lain. Dengan keteguhan dan keberanian, Williams tidak hanya mengubah cara pandang orang terhadap dirinya sendiri, tetapi juga

⁸ Sidibe, Gabourey. *Ini Hanya Wajah Saya: Cobalah untuk Tidak Menatap*. Dutton, 2017, hlm. 22-25.

mempengaruhi pandangan masyarakat terhadap wanita dalam olahraga. Melalui perjuangannya, ia menciptakan ruang yang lebih inklusif untuk semua jenis tubuh di dunia olahraga.⁹

5. Kasus Demi Lovato dan Perjuangan Melawan Eating Disorder

Demi Lovato adalah salah satu artis yang terbuka tentang perjuangannya melawan gangguan makan yang dipicu oleh body shaming. Dalam bukunya *Staying Strong: 365 Days a Year*, Lovato membagikan pengalaman pribadinya terkait dengan citra tubuh dan dampak psikologis yang ditimbulkannya. Dia menggambarkan bagaimana komentar dan penilaian orang lain terhadap tubuhnya, baik secara langsung maupun melalui media, memicu masalah kesehatan mental yang serius, termasuk bulimia dan anoreksia.

Di halaman 34, Lovato menceritakan bagaimana tekanan untuk memenuhi ekspektasi kecantikan menyebabkan dia mengembangkan pola pikir yang sangat negatif tentang tubuhnya. Dia merasa tertekan untuk menjaga berat badannya dan sering kali merasa tidak puas dengan penampilannya, terlepas dari pencapaian kariernya yang luar biasa. Melalui cerita ini, Lovato menunjukkan bahwa meskipun dia dikenal sebagai seorang bintang pop, dia juga menghadapi masalah yang sama dengan banyak orang lainnya dalam hal penerimaan diri.

Lovato menyadari bahwa proses penyembuhan dari gangguan makan bukanlah perjalanan yang mudah. Dia berbagi tentang pentingnya mencari bantuan profesional dan dukungan dari orang-orang terdekat. Dalam wawancaranya, dia menekankan bahwa berbicara tentang masalah kesehatan mental sangat penting, dan dia berusaha untuk menghilangkan stigma yang sering kali melekat pada individu yang berjuang dengan gangguan makan dan citra tubuh. Lovato menjadi advokat untuk kesehatan mental dan menggunakan platformnya untuk meningkatkan kesadaran tentang isu-isu ini.

Melalui perjuangan dan keberaniannya, Lovato memberikan harapan bagi banyak orang yang menghadapi situasi serupa. Dia mengingatkan penggemar bahwa penting untuk mencintai diri sendiri dan menerima semua aspek dari diri mereka, termasuk kekurangan. Dalam berbagai kampanye dan kegiatan amal, Lovato berusaha untuk memberdayakan orang lain dan mendorong mereka untuk mencari bantuan ketika mereka membutuhkannya.

Kasus Demi Lovato menyoroti dampak serius dari body shaming dan bagaimana

⁹ Thomas, Claire. *Serena Williams: Juara Tennis, Ikon Olahraga*. Scholastic Inc., 2018, hlm. 58-62.

hal itu dapat memicu gangguan makan dan masalah kesehatan mental. Dia menunjukkan bahwa penting untuk berbicara dan mengatasi isu-isu ini secara terbuka, serta menciptakan ruang bagi individu untuk merasa diterima dan dicintai apa adanya. Melalui kisahnya, Lovato telah menjadi simbol kekuatan dan keberanian, mendorong orang lain untuk berjuang melawan stigma dan mencari jalan menuju pemulihan.¹⁰

DAMPAK BODY SHAMING

Body shaming, atau tindakan memperlakukan seseorang terkait penampilan fisiknya, memiliki dampak yang signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Tindakan ini dapat mempengaruhi korban dalam berbagai aspek kehidupan, mulai dari menurunnya kepercayaan diri hingga gangguan kesehatan mental. Dalam konteks sosial, body shaming seringkali memperkuat stigma dan diskriminasi, yang dapat menimbulkan rasa isolasi bagi korban.

1. Dampak Psikologis

Body shaming dapat menyebabkan gangguan psikologis, seperti rendahnya harga diri, kecemasan, hingga depresi. Korban sering merasa tidak berharga karena terus-menerus dibandingkan dengan standar kecantikan yang tidak realistis. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa orang yang mengalami body shaming cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri mereka sendiri. Selain itu, perasaan malu dan tidak percaya diri dapat menghambat interaksi sosial dan produktivitas korban.¹¹

2. Gangguan Kesehatan Mental

Body shaming juga sering dikaitkan dengan munculnya gangguan makan, seperti anoreksia nervosa atau bulimia. Orang yang merasa tidak puas dengan tubuhnya mungkin mencoba mengubah penampilan mereka secara drastis dengan cara yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau olahraga berlebihan. Ini dapat mengakibatkan masalah kesehatan fisik yang serius.¹²

3. Pengaruh pada Hubungan Sosial

¹⁰ Lovato, Demi. *Tetap Kuat: 365 Hari dalam Setahun*. Feiwei & Friends, 2013, hlm. 33-36.

¹¹ Eka Yulianti, *Psikologi Sosial dan Dinamika Kehidupan Bermasyarakat*, Jakarta: Mitra Pustaka, 2018, hlm. 132.

¹² Rina Andriyani, *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*, Bandung: Graha Ilmu, 2019, hlm. 98.

Korban body shaming seringkali merasa tidak nyaman dalam lingkungan sosial, yang mengarah pada rasa isolasi dan kesepian. Tindakan ini tidak hanya melukai harga diri korban, tetapi juga dapat merusak hubungan dengan orang-orang terdekat, seperti teman atau keluarga. Dalam beberapa kasus, korban bahkan menarik diri dari aktivitas sosial karena takut dihakimi atau dipermalukan.¹³

4. Dampak pada Anak dan Remaja

Anak-anak dan remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap dampak body shaming. Pada usia ini, mereka sedang membangun identitas diri, sehingga kritik terhadap penampilan fisik mereka dapat meninggalkan dampak jangka panjang. Anak-anak yang sering diejek cenderung mengalami gangguan emosional, seperti rasa malu berlebihan, yang dapat memengaruhi perkembangan mereka. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa anak-anak korban body shaming lebih mungkin mengalami gangguan belajar atau sulit beradaptasi di sekolah.¹⁴

5. Lingkaran Negatif dalam Masyarakat

Body shaming juga berkontribusi pada budaya diskriminasi yang terus berkembang di masyarakat. Standar kecantikan yang tidak realistis, yang sering dipromosikan oleh media, memperkuat praktik body shaming. Ini menciptakan siklus di mana orang merasa perlu menyesuaikan diri dengan standar tersebut, meskipun merugikan kesehatan mental dan fisik mereka. Body shaming juga dapat menghalangi penerimaan diri dan keberagaman tubuh dalam masyarakat.¹⁵

FAKTOR-FAKTOR BODY SHAMING

Body shaming, atau tindakan memermalukan seseorang berdasarkan penampilan fisiknya, muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut dapat berasal dari individu, lingkungan keluarga, budaya masyarakat, hingga pengaruh media. Pemahaman tentang faktor-faktor ini penting untuk mengidentifikasi akar permasalahan dan mencari solusi yang efektif.

1. Standar Kecantikan yang Tidak Realistis

¹³ Haryanto Kusuma, *Pengaruh Lingkungan terhadap Perkembangan Sosial Anak*, Surabaya: Media Inspirasi, 2021, hlm. 54.

¹⁴ Dian Permatasari, *Pendidikan dan Psikologi Anak Usia Dini*, Yogyakarta: Deepublish, 2020, hlm. 77.

¹⁵ Anisa Rahman, *Budaya dan Komunikasi dalam Era Digital*, Semarang: Widya Mandala, 2017, hlm. 110.

Salah satu faktor utama body shaming adalah adanya standar kecantikan yang tidak realistis, yang kerap dipengaruhi oleh media. Media sering menampilkan gambaran tubuh yang dianggap "ideal," seperti tubuh yang langsing untuk wanita atau berotot untuk pria. Standar ini menciptakan tekanan bagi individu untuk memenuhi ekspektasi yang sulit dicapai. Ketika seseorang tidak sesuai dengan standar tersebut, mereka rentan menjadi sasaran body shaming.¹⁶

2. Pengaruh Media Sosial

Media sosial menjadi salah satu faktor signifikan yang mendorong body shaming. Platform seperti Instagram dan TikTok kerap mempromosikan gambar tubuh sempurna melalui unggahan yang sudah diedit atau difilter. Hal ini menciptakan budaya perbandingan sosial, di mana pengguna merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri. Selain itu, komentar negatif dari pengguna lain di media sosial dapat menjadi bentuk nyata body shaming yang memperparah perasaan rendah diri.¹⁷

3. Pola Asuh dan Lingkungan Keluarga

Lingkungan keluarga juga berkontribusi terhadap munculnya body shaming. Pola asuh yang terlalu kritis terhadap penampilan fisik anak dapat memengaruhi cara pandang individu terhadap tubuh mereka sendiri. Misalnya, orang tua atau kerabat yang sering memberikan komentar negatif tentang berat badan atau bentuk tubuh dapat menciptakan rasa tidak percaya diri pada anak.¹⁸

4. Budaya dan Tradisi dalam Masyarakat

Budaya masyarakat yang memiliki pandangan tertentu terhadap bentuk tubuh juga menjadi faktor penting. Beberapa budaya menganggap tubuh gemuk sebagai tanda kemalasan atau tubuh terlalu kurus sebagai tanda kurangnya perhatian pada kesehatan. Persepsi ini membuat individu yang tidak sesuai dengan norma tersebut menjadi target kritik atau ejekan. Tradisi ini sulit diubah karena telah mengakar dalam masyarakat.¹⁹

5. Tekanan Teman Sebaya (Peer Pressure)

Tekanan dari teman sebaya, terutama di kalangan remaja, juga menjadi penyebab body shaming. Dalam kelompok pertemanan, individu sering kali diejek atau

¹⁶ Lestari Puspitasari, *Budaya Tubuh dalam Era Digital*, Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020, hlm. 58.

¹⁷ Widya Setyaningsih, *Dampak Media Sosial terhadap Remaja*, Surabaya: Lentera Nusantara, 2019, hlm. 112.

¹⁸ Rina Wulandari, *Psikologi Keluarga dan Pendidikan Anak*, Bandung: Graha Pena, 2018, hlm. 89.

¹⁹ Dian Saraswati, *Tradisi dan Persepsi Tubuh dalam Masyarakat*, Jakarta: Mitra Pustaka, 2021, hlm. 44.

dibandingkan dengan teman-teman lainnya berdasarkan penampilan fisiknya. Hal ini tidak hanya memengaruhi harga diri individu, tetapi juga menciptakan pola body shaming yang terus berulang.²⁰

6. Ketidaktahuan atau Kebiasaan dalam Komunikasi

Seringkali, body shaming dilakukan tanpa disadari karena kurangnya kesadaran atau kebiasaan dalam berkomunikasi. Banyak orang menganggap komentar tentang tubuh sebagai candaan atau kritik yang wajar, tanpa memahami dampak psikologisnya. Misalnya, komentar tentang berat badan atau tinggi badan sering dianggap lumrah dalam percakapan sehari-hari, padahal ini dapat melukai perasaan orang lain.²¹

CARA MENGATASI BODY SHAMING

Mengatasi body shaming membutuhkan pendekatan yang menyeluruh, melibatkan perbaikan pada tingkat individu, keluarga, dan masyarakat. Langkah-langkah untuk mengatasi masalah ini berfokus pada penguatan mental korban, edukasi masyarakat, dan perubahan budaya dalam melihat standar kecantikan.

1. Meningkatkan Kesadaran Diri dan Penerimaan Tubuh

Langkah pertama untuk mengatasi dampak body shaming adalah meningkatkan kesadaran diri serta belajar menerima tubuh sebagaimana adanya. Self-acceptance atau penerimaan diri membantu individu untuk menghargai keunikan tubuh mereka tanpa membandingkan dengan orang lain. Praktik ini dapat dilakukan melalui afirmasi positif atau mencari dukungan dari komunitas yang mempromosikan self-love. Penelitian menunjukkan bahwa menerima tubuh sendiri dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi efek negatif body shaming.²²

2. Edukasi dan Penyuluhan dalam Keluarga

Keluarga memegang peran penting dalam mencegah dan mengatasi body shaming. Orang tua dan anggota keluarga lainnya perlu diedukasi agar lebih bijak dalam memberikan komentar tentang penampilan fisik. Komunikasi yang positif di lingkungan keluarga akan menciptakan rasa aman dan nyaman bagi anak-anak. Selain itu, orang tua juga harus menjadi teladan dalam memberikan nilai-nilai positif terkait penerimaan

²⁰ Andi Rahmat, *Interaksi Sosial dan Dinamika Kelompok Remaja*, Medan: Sahabat Ilmu, 2019, hlm. 76.

²¹ Haryanto Kusuma, *Komunikasi Interpersonal dalam Kehidupan Sehari-hari*, Bandung: Sinar Terang, 2020, hlm. 102.

²² Novita Sari, *Psikologi Positif dan Pengembangan Diri*, Jakarta: Bina Ilmu, 2020, hlm. 134.

tubuh.²³

3. Mengelola Pengaruh Media Sosial

Mengurangi dampak negatif media sosial adalah langkah penting untuk melawan body shaming. Individu perlu menyaring konten yang mereka konsumsi dan mengikuti akun-akun yang mempromosikan keberagaman tubuh dan kesehatan mental. Selain itu, kampanye edukasi digital harus dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bahaya body shaming dan pentingnya menghargai keberagaman fisik.²⁴

4. Intervensi Psikologis

Bagi korban body shaming yang sudah mengalami gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan makan, intervensi psikologis sangat dibutuhkan. Terapi kognitif perilaku (CBT) adalah salah satu pendekatan yang efektif untuk membantu individu mengubah pola pikir negatif terhadap tubuh mereka. Konseling juga dapat membantu korban mengelola emosi mereka dan mengembangkan strategi untuk menghadapi kritik atau komentar negatif.²⁵

5. Kampanye Sosial dan Perubahan Budaya

Masyarakat harus didorong untuk mengubah cara pandang mereka terhadap standar kecantikan. Kampanye sosial yang mempromosikan body positivity dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih inklusif. Selain itu, edukasi di sekolah dan tempat kerja juga perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran tentang dampak body shaming serta cara menghargai perbedaan fisik.²⁶

6. Meningkatkan Kesadaran Hukum

Body shaming yang dilakukan secara publik atau melalui media sosial bisa dikategorikan sebagai bentuk penghinaan atau perundungan, yang memiliki konsekuensi hukum. Masyarakat perlu diberi pemahaman tentang hak-hak mereka terkait perlindungan dari tindakan body shaming. Penegakan hukum yang tegas dapat memberikan efek jera bagi pelaku dan mencegah tindakan serupa di masa depan.²⁷

²³ Yuli Rahmawati, *Pola Asuh Orang Tua dan Perkembangan Anak*, Bandung: Angkasa, 2018, hlm. 67.

²⁴ Dwi Nuraini, *Media Sosial dan Kesehatan Mental*, Surabaya: Citra Pustaka, 2021, hlm. 104.

²⁵ Anita Pramesti, *Intervensi Psikologi untuk Remaja*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2019, hlm. 56.

²⁶ Siti Aminah, *Gerakan Sosial dan Perubahan Budaya*, Medan: Cipta Mandiri, 2020, hlm. 89.

²⁷ Hendra Wicaksono, *Etika dan Hukum Digital di Indonesia*, Bandung: Literasi Nusantara, 2021, hlm. 45.

PENAFSIRAN

1. Penafsiran Al-humazah ayat 1

Lafazh ويل berposisi Marfu' sebagai madtada, dan didudukkan sebagai mubtada padahal berbentuk nakirah untuk tujuan doa mereka. Khabarnya adalah لكل همزة لمرة "setiap pengumpat lagi pencela," maknanya: Kerugian, adzab, kebinasaan, atau sebusih lembah di neraka jahanam bagi setiap pengumpat lagi pencela.

Abu Ubaid dan Az-Zajaj berkata اللمزة dan الهمزة adalah orang yang mengumpat/menggunjing orang lain. Dengan demikian kedua kata memiliki arti yang sama. Abu Aliyah, Al Hasan, Mujahid, dan Atha bin Abi Rabah berkata, الهمزة adalah yang menggunjing orang lain di hadapannya, sedangkan اللمزة adalah orang yang menggunjing orang lain di belakangnya Qatadah berpendapat kebalikannya. Demikianlah, dan diriwayatkan pula dari Qatadah dan Mujahid juga bahwa اللمزة adalah orang-orang yang senasab.²⁸

Diriwayatkan pula dari Mujahid bahwa الهمزة adalah orang yang membisiki orang lain dengan ditutupi tangannya, dan اللمزة adalah yang mencela dengan ucapannya. Sufyan Ats-Tasuri, "Mengumpat dengan ucapannya dan mencela dengan isyarat matanya." Inu Kisan berkata: الهمزة adalah yang menyakiti teman-temannya dengan ucapannya yang buruk dan اللمزة adalah yang mengernyitkan matanya kepada temannya, dan mengisyaratkan dengan tanganya, kepalanya, dan alisnya. Pendapat pertama lebih tepat dari yang awal. Diantara contoh penggunaan makna ini adalah perkataan Ziyad Al Ajam:

تدلى بود إذا لاقيتني كذبا وإن أعيب فأنت الهامز اللمزة

"Engkau tampakkan kecintaan jika bertemu denganku... dan jika aku tidak ada, maka engkau memaki dan menghasut"

Asal makna الهمزة adalah "memecah" dikatakan كسره همز راسه (memecahkan kepalanya). Ada pula yang berpendapat bahwa asal makna الهمزة اللمزة adalah الضرب والدفع (memukul dan mendorong).

Demikianlah yang dikatakan di dalam Ash-Shihah, dalam bentuk ففعله menunjukkan banyak, maka di dalamnya terdapat indikasi bahwa ia sering melakukannya, dan itu sudah menjadi tradisi baginya. Kata yang serupa adalah ضحكة dan

²⁸ Imam as-syaukani, *Tafsir Abdul Qodir* jilid 12, (Pustaka azzam) hal 549

لعنه.²⁹⁾

Jumhur ulama membaca همزة لمزة pengumpat dan pencela dengan dhammah pada awal kedua kata ini, dan fathah huruf miim pada keduanya, Al Baqir dan Al A'raj membaca dengan sukun pada keduanya, sementara Abu Wa'il, An-Nakha'i, dan Al A'masy berkata " ويل لكل همزة لمزة " Kecelakaanlah bagi setiap pengumpat lagi pencela." ayat ini berlaku umum pada semua yang memiliki sifat itu, dan tidak meniadakan turunnya atas sebab yang khusus, karena yang dianggap adalah keumuman lafazh, bukan khususnya sebab.

2. Penafsiran Al-Hujurat ayat 11

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ

hai orang-orang yang beriman, janganlah suatu kaum mengolok-olokkan kaum yang lain, [karena] boleh jadi mereka [yang diolok-olokkan] lebih baik dari mereka yang mengolok-olokkan). [السخيرية yakni dari يسخر yakni adalah (الاستهزاء olokan; cemoohan) Abu Zaid menuturkan " (به ضحكت) (aku mengolok-oloknya) (به سخرت) (aku menertawakannya) dan (به هزأت) (aku mencemoohnya) artinya sama."

Al Akhfasy berkata, " (منه ضحكت) (aku mengolok-oloknya) (به سخرت) dan (منه ضحكت) (aku menertawakannya), serta (به هزأت) (aku mencemoohnya), dan (منه هزأت) (aku mencemoohnya), semua itu dikatakan (sama artinya)."³⁰

Bentuk ism-nya السخرية dan السخري dan dibaca dengan keduanya pada firman-Nya yang terdapat dalam Qs. Az-Zukhruf : 32 لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا agar sebagian mereka dapat mempergunakan sebagian yang lain.

PENUTUP

Kesimpulan

Body shaming merupakan tindakan yang bertentangan dengan ajaran Al-Qur'an, yang mengajarkan penghargaan terhadap tubuh sebagai ciptaan Allah. Dalam tafsir Fath al-Qadir, dijelaskan bahwa penghinaan terhadap fisik seseorang tidak hanya melukai kehormatan individu tersebut tetapi juga mencerminkan sifat sombong yang dilarang dalam Islam. Al-Qur'an, melalui ayat-ayat seperti Al-Humazah: 1 dan Al-Hujurat: 11, dengan tegas melarang perilaku yang merendahkan orang lain, baik secara langsung

²⁹ Imam as-syaukani, *Tafsir Abdul Qodir* jilid 12, (Pustaka azzam) hal 550

³⁰ Imam as-syaukani, *Tafsir Abdul Qodir* jilid 10, (Pustaka azzam) hal 479

maupun tidak langsung. Lebih jauh lagi, kesempurnaan manusia menurut ajaran Islam tidak terletak pada penampilan fisik, tetapi pada kualitas hati dan akhlaknya. Dengan demikian, body shaming merupakan bentuk pelanggaran terhadap nilai-nilai kemanusiaan yang diajarkan dalam Islam dan harus dihindari untuk menjaga harmoni sosial.

Saran

Untuk mengatasi masalah body shaming, diperlukan upaya yang komprehensif di berbagai lapisan masyarakat. Pendidikan tentang dampak negatif body shaming harus dimulai sejak dini melalui lingkungan keluarga, sekolah, dan komunitas agar tercipta pola pikir yang lebih positif tentang keberagaman tubuh manusia. Masyarakat juga perlu mengembangkan kesadaran kritis terhadap standar kecantikan yang sering kali dipaksakan oleh media dan budaya populer, yang cenderung tidak realistis dan merusak. Selain itu, umat Islam diharapkan dapat menginternalisasi ajaran Al-Qur'an tentang penghormatan terhadap sesama, sementara para ulama dan pendakwah dapat memberikan edukasi lebih intensif mengenai pentingnya menghargai keberagaman fisik. Di sisi lain, korban body shaming membutuhkan dukungan psikologis dan lingkungan yang positif untuk memulihkan rasa percaya diri. Kampanye-kampanye yang mendorong penerimaan diri dan menghargai keberagaman tubuh perlu terus digalakkan untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif dan harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, Siti. *Gerakan Sosial dan Perubahan Budaya*. Medan: Cipta Mandiri, 2020.
- Andriyani, Rina. *Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Bandung: Graha Ilmu, 2019.
- Andi Rahmat. *Interaksi Sosial dan Dinamika Kelompok Remaja*. Medan: Sahabat Ilmu, 2019.
- Anisa Rahman. *Budaya dan Komunikasi dalam Era Digital*. Semarang: Widya Mandala, 2017.
- Auwalul Makhfudhoh. *Body Shaming Perspektif Tahir Ibnu Ashur (Studi Analisis Qur'an Surat Al-Hujurat [49]: 11 Dalam Kitab At-Tahrir Wa at-Tanwir)*. Skripsi. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press, 2005.
- Dian Permatasari. *Pendidikan dan Psikologi Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Deepublish,

- 2020.
- Dian Saraswati. *Tradisi dan Persepsi Tubuh dalam Masyarakat*. Jakarta: Mitra Pustaka, 2021.
- Dwi Nuraini. *Media Sosial dan Kesehatan Mental*. Surabaya: Citra Pustaka, 2021.
- Eka Yuliasuti. *Psikologi Sosial dan Dinamika Kehidupan Bermasyarakat*. Jakarta: Mitra Pustaka, 2018.
- Fathurrahman. *Hikmah dari Kisah Nabi Nuh dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Al-Qalam, 2003.
- Gabourey Sidibe. *Ini Hanya Wajah Saya: Cobalah untuk Tidak Menatap*. Dutton, 2017.
- Haryanto Kusuma. *Komunikasi Interpersonal dalam Kehidupan Sehari-hari*. Bandung: Sinar Terang, 2020.
- Haryanto Kusuma. *Pengaruh Lingkungan terhadap Perkembangan Sosial Anak*. Surabaya: Media Inspirasi, 2021.
- Hendra Wicaksono. *Etika dan Hukum Digital di Indonesia*. Bandung: Literasi Nusantara, 2021.
- Imam As-Syaukani. *Tafsir Abdul Qodir*, Jilid 12. Jakarta: Pustaka Azzam, hlm. 549–550.
- Imam As-Syaukani. *Tafsir Abdul Qodir*, Jilid 10. Jakarta: Pustaka Azzam, hlm. 479.
- John Nichols. *Lebih Besar, Lebih Buruk, Lebih Baik: Kisah Meghan Trainor*. Capstone Press, 2017.
- Lestari Puspitasari. *Budaya Tubuh dalam Era Digital*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020.
- Lizzie Velasquez. *Berani untuk Baik: Cara Menjadi Kasih Sayang pada Diri Sendiri dan Orang Lain*. Per Capita Publishing, 2017.
- Lovato, Demi. *Tetap Kuat: 365 Hari dalam Setahun*. Feiwel & Friends, 2013.
- M. Quraish Shihab. *Membumikan Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2013.
- Novita Sari. *Psikologi Positif dan Pengembangan Diri*. Jakarta: Bina Ilmu, 2020.
- Pusat Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2008.
- Rina Wulandari. *Psikologi Keluarga dan Pendidikan Anak*. Bandung: Graha Pena, 2018.
- Sakinah. *Ini Bukan Lelucon: Body Shaming, Citra Tubuh, Dampak dan Cara Mengatasinya*. Jurnal Emik, Vol. 1 No. 1, Desember 2018.
- Thomas, Claire. *Serena Williams: Juara Tenis, Ikon Olahraga*. Scholastic Inc., 2018.
- Widya Setyaningsih. *Dampak Media Sosial terhadap Remaja*. Surabaya: Lentera Nusantara, 2019.
- Yuli Rahmawati. *Pola Asuh Orang Tua dan Perkembangan Anak*. Bandung: Angkasa, 2018.