

Konsep *Self-Acceptance* Terhadap *Body Shaming*: Studi Komparatif Psikologi Abraham Maslow dan Tafsir Al-Azhar Karya Hamka

Siti Aidha¹, Kusroni²

^{1,2}Institut Al Fithrah Surabaya

E-mail: aidaarsy552@gmail.com¹, kusroni87@live.com²

Article History:

Received: 01 September 2024

Revised: 28 September 2024

Accepted: 02 Oktober 2024

Keywords: *Self-acceptance, Body shaming, Maslow, Hamka, Psikologi, Tafsir al-Azhar*

Abstract: *Body shaming di zaman media sosial berdampak merugikan terhadap individu dikarenakan norma kecantikan yang terbatas serta tidak realistisnya standar tubuh. Meski begitu, penelitian yang membahas peranan self-acceptance dalam menghadapi pengaruh negatif dari body shaming masih sempit. Jenis penelitian kualitatif (library research) melalui teknik pengumpulan data dokumentatif, analisis data secara deskriptif-kualitatif serta komparatif. Penelitian ini menjelaskan pengertian self-acceptance serta body shaming, menguraikan biografi serta pemikiran tokoh Abraham Maslow beserta Hamka. Sumber utama yang digunakan adalah tafsir al-Azhar ditulis Hamka dan buku "The Third Force" karya Frank G. Goble yang memuat pemikiran Abraham Maslow mengenai self-acceptance. Selanjutnya, empat ayat dari al-Qur'an secara eksplisit menjelaskan self-acceptance, yaitu surah al-Rum ayat 54, al-Furqan ayat 58, al-Isra ayat 70, serta al-Imran ayat 200. Hasil penelitian, teori Maslow menguraikan pentingnya memenuhi kebutuhan fisiologis, aktualisasi diri, harga diri, cinta, serta keamanan menjadi langkah utama dalam mencapai penerimaan diri. Ini selaras terhadap pandangan Hamka berdasarkan al-Qur'an, yang menekankan tahapan termasuk istiqamah, tawakkal, mencintai diri, serta ma'rifah an-nafs sebagai cara untuk mencapai penerimaan diri. Perspektif mengajarkan implementasi yang konsisten dengan keimanan, mendorong kesadaran untuk fokus pada diri sendiri: berserah diri pada Allah, mengevaluasi diri guna mengembangkan potensi serta membentuk suatu sikap positif tanpa dipengaruhi penilaian dari orang lain.*

PENDAHULUAN

Seiring dengan semakin pesatnya media sosial berkembang, seringkali timbul sebuah kritik ataupun komentar tidak berdasar berhubungan dengan penampilan tubuh yang dimiliki orang lain

tanpa memperhatikan pengaruh negatifnya. Satu diantaranya yakni *body shaming*, yaitu suatu tindakan memperlakukan serta mencela individu melalui ejekan ataupun komentar negatif kepada tubuh mereka.

Menurut laporan ZAP Beauty Index 2020, berkisar 62,2% wanita di Indonesia sudah pernah mendapatkan perlakuan *body shaming* dalam hidup mereka. Survei secara daring tersebut melibatkan setidaknya 6.460 responden wanita di Indonesia. Melalui jumlah yang telah diperoleh, 47% sudah pernah mengalami *body shaming* dikarenakan dianggap mempunyai tubuh yang bisa dikatakan terlalu gemuk, 36,4% menghadapi masalah mengenai jerawat pada kulit mereka, 28,1% memiliki wajah yang terlihat bulat ataupun tembam, 23,3% mendapatkan *body shaming* akibat dari warna kulit yang tidak cerah melainkan lebih gelap, serta 19,6% mendapatkan *body shaming* dikarenakan mereka yang mempunyai tubuh yang terlihat terlalu kurus.¹

Penampilan fisik sering kali menjadi sasaran ejekan di lingkungan masyarakat, baik secara eksplisit ataupun implisit. Misalnya, di SMA, terdapat seorang gadis dengan nama Thania sering menjadi korban *body shaming* yang dilontarkan oleh teman sekolahnya. Mereka selalu menilai/memandang penampilannya secara negatif serta tidak pernah memberikan sebuah apresiasi.² Dampak tersebut bisa mengakibatkan korban *body shaming* mengalami masalah kesehatan mental. Gangguan mental dan emosional dapat dialami oleh siapa saja. Berdasarkan penelitian kesehatan dasar yang dilaksanakan tahun 2018, sebesar 6,2% remaja dengan usia kisaran 15 hingga 24 tahun telah mengalami depresi. Sehubungan dengan hal tersebut, jika depresi semakin parah maka bisa meningkatkan risiko individu untuk melukai dirinya sendiri, yang terkait dengan depresi serta kecemasan. Di Indonesia, terdapat sekitar 10.000 kasus bunuh diri, sama halnya dengan satu kasus di setiap jamnya.³

Tentu saja, masalah tersebut bukanlah hal yang bisa dianggap remeh, melainkan sebuah masalah yang sangatlah penting. Dalam menanggapi *body shaming*, akan memengaruhi kesehatan mental seseorang. Sudah waktunya setiap individu tidak sekadar berfokus kepada kekurangan diri, tetapi juga mengakui kelebihan yang dimiliki. Maka dari itu, penting untuk memahami dan menjaga kesehatan mental melalui konsep *self-acceptance* yang termasuk dalam al-Qur'an serta psikologi. Sehubungan dengan itu juga berhubungan dengan konsep penyembuhan diri (*self-healing*) dan harga diri (*self-esteem*). Hal tersebut mempunyai tujuan supaya setiap individu bisa lebih menerima serta berdamai terhadap diri mereka sendiri.

Abraham Maslow adalah seorang psikolog yang berasal dari Amerika, terkenal atas sumbangsuhnya dalam psikologi humanistik, terutama melalui teori hierarki kebutuhan yang dikembangkannya.⁴ Dia berpendapat bahwasannya teori hierarki kebutuhan manusia menyoroti betapa pentingnya memenuhi kebutuhan psikologis individu, seperti kebutuhan untuk diterima serta diakui.⁵ Oleh karena itu, penerimaan diri sering dikaitkan dengan proses pemulihan atau penyembuhan kondisi psikologis individu, khususnya sesudah mengalami gangguan psikologis

¹ Monavia Ayu Rizaty, "Tubuh Terlalu Berisi, Alasan Utama Perempuan Indonesia Terkena *Body shaming*." <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/14/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utamaperempuan-indonesia-terkena-body-shaming> diakses 22 Juni 2023.

² Ika Defianti, "Stop *Body shaming*, Benarkah Netizen RI Selalu Berpikir Negatif dan Sulit Memberi Apresiasi?." <https://www.liputan6.com/news/read/5137611/stop-body-shaming-benarkah-netizen-riselalu-berpikir-negatif-dan-sulit-memberi-apresiasi> diakses 23 Juni 2023.

³ Alfina Ayu Rachmawati, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja." <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> diakses pada 23 Juni 2023.

⁴ Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 28.

⁵ Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, 238.

ataupun trauma.⁶ Menurut Hamka dalam penafsirannya, manusia adalah makhluk yang rentan, dan dia juga menyatakan bahwa Allah menciptakan keragaman bahasa dan perbedaan warna kulit sebagai manifestasi keagungan-Nya. Selain itu, Hamka mendorong setiap individu untuk menggali potensi dirinya sendiri agar dapat lebih memahami dan menerima diri dengan baik.⁷

Secara umum, individu yang menjadi korban *body shaming* mengalami kesulitan yang besar untuk memulai proses perbaikan karena hal ini melibatkan suatu perubahan dalam bersikap serta pandangan negatif terhadap diri sendiri yang sebelumnya telah dibentuk. Akibatnya, mereka sering merasa kurang berharga ataupun tidak puas terhadap penampilan fisiknya sendiri. Budaya yang mengiklankan standar kecantikan yang sangat spesifik sering kali menghalangi proses penerimaan diri.

Penelitian ini mempunyai tujuan guna membantu individu yang menjadi korban *body shaming* dalam mengembangkan penerimaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan perbandingan antara psikologi Abraham Maslow dan tafsir Hamka. Pendekatan ini dianggap penting karena kedua perspektif tersebut mempunyai implikasi yang berkaitan dengan pengembangan ilmu psikologi serta tafsir di Indonesia, khususnya dalam menganalisis permasalahan yang berhubungan pengembangan diri dan aspek sosial. Dengan demikian, penelitian yang dilaksanakan peneliti penting untuk mengetahui kesamaan serta perbedaan dalam konsep penerimaan diri. Diharapkan bahwa dengan menggabungkan kedua perspektif tersebut, penelitian bisa memberikan pemahaman yang lebih komprehensif serta mendalam mengenai konsep penerimaan diri, serta berkontribusi dalam usaha untuk lebih efektif mengatasi fenomena *body shaming*.

Skripsi berjudul “Bimbingan Islami Terhadap Perilaku *Body shaming* berdasarkan Al-Qur’an Surat Al-Hujurat Ayat 11-13.” Skripsi ini ditulis pada tahun 2022, Penelitian ini mengangkat masalah perilaku *body shaming* yang berkaitan dengan kandungan Al-Qur’an, surah al-Hujurat ayat 11 hingga 13. Penelitian yang dilaksanakan peneliti menitikberatkan terhadap bimbingan islam terhadap perilaku *body shaming*. Hasil dari yang diperoleh penelitian ini, bahwa sesuai anjuran surah al-Hujurat ayat 11-13 dalam bimbingan islam memberikan suatu solusi yakni untuk tidak mencela atau mengolok-olok orang lain. Dan bagi perilaku *body shaming* adalah sesuatu menyakiti hati orang lain bukan hanya dari fisik tapi juga hubungan sosial semakin renggang. Sementara yang menjadi pembeda skripsi ini ialah belum ada membahas secara khusus mengenai *self-acceptance* atau penerimaan diri dari tokoh pakar psikologi Abraham Maslow.

Rumusan permasalahan dalam penelitian yang dilaksanakan peneliti yakni 1) Bagaimana pandangan mengenai *self-acceptance* terhadap korban *body shaming* dari perspektif psikologi Abraham Maslow dan tafsir al-Azhar karya Hamka? dan 2) Bagaimana implementasi konsep *self-acceptance* terhadap korban *body shaming* dari perspektif psikologi dan tafsir?

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilaksanakan peneliti menggunakan metode kualitatif dengan menggunakan sumber-sumber dari perpustakaan. Fokus utama penelitian adalah mengumpulkan informasi dari skripsi, jurnal, buku-buku, dan juga sumber lainnya yang relevan dengan topik yang diteliti. Sumber utama yang dikaji adalah buku “Madzhab Ketiga” oleh Frank G. Goble yang membahas pandangan Abraham Maslow tentang penerimaan diri, serta “Tafsir al-Azhar” karya Hamka.

⁶ Virga Prameswari dan Riza Noviana Khoirunnisa, “Penerimaan Diri Pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual Yang Dilakukan Oleh Keluarga,” dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, (No. 4, Vol. 7, 2020), 63.

⁷ Hamka, Tafsir al-Azhar, Jilid ke VII, cet. VII, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), 5506.

Selain itu, sumber sekundernya mencakup berbagai jurnal, buku psikologi lain, kitab tafsir lainnya, dan data pendukung yang berhubungan dengan sumber utama. Metode pengumpulan data yang digunakan yakni dokumentasi, dengan mengumpulkan data primer serta sekunder yang kemudian dideskripsikan secara komprehensif. Langkah-langkah yang dilakukan meliputi: mengumpulkan ayat-ayat terkait, tafsir terutama dari kitab tafsir al-Azhar, buku-buku filsafat, dan jurnal-jurnal tentang *Self-acceptance*; membaca dan mengklasifikasikan data secara cermat untuk mengelompokkan data primer dan sekunder.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Self-acceptance* terhadap *Body shaming* dalam Pandangan Abraham Maslow

Maslow mengemukakan bahwasannya manusia mempunyai potensi untuk mengalami perkembangan. Akan tetapi, tiap orang dihadapkan kepada keputusan yang perlu diambil alih olehnya, seperti yang dinyatakan dalam psikologi, masalah yang bersifat pribadi perlu diatasi. Setiap tindakan manusia, apakah disengaja (rasional) atau tidak disengaja (naluri), pada dasarnya adalah usaha untuk mempertahankan kestabilan kehidupan.⁸

Menurut Freud, pentingnya motivasi dan kesadaran terhadap kebutuhan sangatlah vital untuk mempertahankan keseimbangan individu.⁹ Prinsip ini juga berlaku untuk orang-orang yang mengalami perlakuan negatif terhadap penampilan tubuh mereka. Kritik yang diberikan terhadap penampilan fisik bisa menyebabkan rasa cemas serta mengakibatkan individu merasa terancam.

Motivasi memegang peran penting dalam mendukung perkembangan positif individu, walaupun mereka tengah menghadapi kritik atas penampilan fisik diri mereka. Dalam pandangan Maslow tentang penerimaan diri, penilaian bisa dilihat melalui sampai di mana individu bisa mengendalikan dirinya sendiri serta mendorongnya supaya bisa berkembang. Maslow menekankan bahwa ini bukanlah tugas yang mudah, serta banyak individu mengalami kesulitan untuk mencapainya. Ada berbagai alasan mengapa banyak orang yang mengalami suatu kegagalan dalam prosesnya bertumbuh, termasuk:¹⁰

- a. Kebiasaan buruk dapat menghambat naluri manusia untuk tumbuh karena pertumbuhan sangat dipengaruhi oleh pendidikan yang kurang memadai ataupun lingkungan budaya individu yang tidak mendukung.
- b. Lingkungan kebudayaan barat sering kali meremehkan dan mengkhawatirkan naluri-naluri manusia, dengan menganggapnya sebagai perilaku primitif, sehingga lebih menekankan pada kontrol dan motivasi negatif dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Ketidakamanan dan kurangnya perlindungan dapat berdampak negatif yang signifikan pada individu, yang berpotensi mempengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka.
- d. Rasa takut terhadap kemampuan diri sendiri

Menurut Maslow, perkembangan harus selalu dipilih, serta ketakutan harus selalu diatasi.¹¹ Individu yang sedang mengalami proses pertumbuhan selalu dihadapkan kepada sebuah tantangan yang memerlukan keberanian. Saat menghadapi kondisi/situasi baru, walaupun merasa tidak kuat serta mengalami suatu kesulitan, hal tersebut merupakan bagian dari proses perkembangan yang membutuhkan usaha, kedisiplinan, serta melewati kesulitan dengan penuh ketabahan.

⁸ Bimo Walgito, *Pengantar psikologi umum*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004), 91.

⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 231.

¹⁰ Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga*, (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 104.

¹¹ Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga...*, 108.

Kegagalan adalah bagian alami dari kehidupan, dan individu belajar melalui pengambilan keputusan pribadi. Seiring berjalannya waktu, upaya yang dilakukan selalu memiliki nilai dan tidak pernah sia-sia. Dalam teori Hierarki Kebutuhan Maslow, terdapat tahap yang dikenal sebagai aktualisasi diri, yang mencakup penerimaan diri. Penting agar memahami bahwasannya perjalanan menuju pencapaian aktualisasi diri dimulai dengan memahami diri sendiri, dimulai dari pertanyaan dasar, “Siapakah saya?”

Memahami diri sendiri merupakan langkah pertama untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. Walaupun definisi kebahagiaan dapat bervariasi, seperti kesuksesan dalam karier atau kekayaan material, pengenalan akan diri sendiri tetap krusial untuk memahami tujuan hidup yang sesungguhnya.¹² Salah satu tahapan krusial dalam proses memahami diri adalah mengidentifikasi kemampuan yang dimiliki. Kemampuan tersebut meliputi sisi positif yakni pada kelebihan, negatif dalam artian kelemahan, keterampilan serta sifat yang dimiliki individu tetapi belum digunakan sepenuhnya.¹³

Tabel 1. Analisis Peneliti Konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming* dalam pandangan Abraham Maslow

Teori Maslow Kebutuhan		Analisis Peneliti Konsep <i>self-acceptance</i> terhadap <i>body shaming</i>
Kebutuhan Berkembang	Kebutuhan Aktualisasi Diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Aktualisasi diri sebagai tingkat tertinggi Potensi dalam diri manusia terpenuhi apabila kebutuhan dasar seperti keamanan, cinta terpenuhi, serta makanan. 2. Proses mencapai potensi penuh Melibatkan upaya menjadi pribadi yang lebih jujur dengan diri sendiri. Tanpa ada prasangka, takut dan lain sebagainya. 3. Pentingnya penyendirian Penyendirian, dengan memisahkan diri dengan dunia luar, agar bisa lebih fokus dengan diri sendiri. 4. Pengendalian diri dan totalitas diri Mengendalikan diri dari emosional dalam dirinya dengan baik, agar bisa menciptakan kehidupan yang lebih bermakna. 5. Apresiasi Berkelanjutan Menghargai diri sendiri dengan mengapresiasi yang dilakukannya.
	Kebutuhan Harga diri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima Pengakuan Penting mengakui perasaan yang bergejolak dalam diri sendiri, baik rasa takut, marah atau lain sebagainya.

¹² Brian Adam, *Seni Mengenal diri sendiri*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), 10.

¹³ Ibid., 26.

Kebutuhan Dasar		<ol style="list-style-type: none"> 2. Harga diri sebagai kunci penerimaan diri Menerima diri sendiri atas pencapaian atau kegagalan dalam diri sendiri 3. Menyadari kesalahan dan Perbaiki diri Kesalahan yang diterima, menjadikan sebagai motivasi agar terus memperbaiki diri. 4. Meresapi Harapan diri Memiliki harapan yang tinggi dengan usaha dapat memberikan kepuasan dan kebahagiaan.
	Kebutuhan Cinta dan memiliki	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cintai diri sendiri Mencintai diri sendiri merupakan dasar untuk menemukan makna hidup 2. Cinta yang sehat dan kejujuran diri Cinta sehat dikaitkan dengan muncul kejujuran dalam diri sendiri, artinya memaafkan dan menerima atas kekurangan dalam diri kita. 3. Fokus pada tujuan Tentukan tujuan dalam apa yang kamu harapkan sesuai potensi yang dimiliki.
	Kebutuahan akan rasa aman	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memahami diri sendiri Mengenal diri yakni memahami diri sendiri suatu langkah dasar dalam berkembang tanpa membandingkan diri dengan orang lain. 2. Berpikir positif Yakni menerima kritikan dengan menjadikan motivasi.
	Kebutuhan Fisologis	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kesadaran Diri sebagai Langkah awal Menyadarkan bahwa diri kita berharga dan dimulai dengan mengenal diri serta merawat 2. Persepsi sebagai proses mengenali diri Memahami sekitar kita, dengan cara melihat, mendengar, dan merasakan. 3. Rasa lapar terutama sebagai petunjuk fisik Merawat diri dengan memuaskan rasa lapar yang cukup 4. Hubungan Kesehatan psikis dan fisik Merawat diri dengan seimbang, baik tidur, makan, olahraga

		dan aktivitas positif lainnya.
--	--	--------------------------------

Penafsiran *Self-acceptance* terhadap *Body shaming* dari Kitab Tafsir al-Azhar Hamka

Beberapa ayat diyakini dapat membantu seseorang menerima dirinya sendiri (*Self-acceptance*) meskipun menghadapi penghinaan terhadap penampilan fisiknya (*Body shaming*).

1. Ma'rifah al-nafs atau konsep diri

Konsep tentang identitas diri, yaitu bagaimana saya memulai proses menerima diri sendiri dengan cara mengenal diri, sebagaimana yang tercantum dalam Surah al-Rum ayat 54.

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

“Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.”¹⁴

Mengenal dan menemukan identitas diri merupakan proses yang kompleks, yang melibatkan pencarian yang sungguh-sungguh untuk memahami siapa diri kita. Selain itu, hal ini juga ditegaskan dalam lanjutan ayat 54 surah al-Rum.

يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

“Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.”¹⁵

2. Mengasihi/cinta diri sendiri adalah cara untuk mengekspresikan rasa hormat kepada Allah, sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat 70 surah al-Isra.

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”¹⁶

Dalam ayat tersebut, Hamka mengemukakan bahwasannya Allah memberikan kemuliaan pada kita melalui pemberian akal sehat yang memungkinkan kita untuk melakukan banyak hal. Akan tetapi, terkadang kita lalai serta tidak menghargai nikmat yang diberikan-Nya kepada kita. Maka dari itu, kita seharusnya menjaga nikmat ini dengan mencintai diri kita sendiri. Pernyataan tersebut selaras dengan apa yang disampaikan dalam al-Qushairi bahwa mencintai diri sendiri berarti kita akan mendapatkan kasih sayang dari-Nya. Hal tersebut sesuai dengan yang dinyatakan dalam surah al-Baqarah ayat 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

¹⁴ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014), 410.

¹⁵ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan...*, 410.

¹⁶ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan...*, 289.

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”¹⁷

Bahwasannya Allah memberikan kebaikan kepada kita dengan memberi apa yang kita perlukan dan apa yang kita harapkan. Jadi, kita haruslah menghargai diri kita dengan baik, sesuai dengan ajaran yang ditegaskan kembali dalam Surah al-Isra ayat 70.

وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

“Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan.”¹⁸

3. Berserah diri atau tawakkal adalah sikap yang tercermin dalam ayat 58 surah al-Furqan.

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا

“Dan bertawakkallah kepada Allah yang hidup (kekal) Yang tidak mati, dan bertasbihlah dengan memuji-Nya. Dan cukuplah Dia Maha Mengetahui dosa-dosa hamba-hamba-Nya.”¹⁹

4. Istiqamah

Dalam melaksanakan proses menerima diri sendiri, komitmen dianggap sangat penting, seperti yang dinyatakan dalam ayat 200 surah al-Imran.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah, supaya kamu beruntung.”²⁰

Berikut rincian analisis peneliti dalam pandangan Hamka mengenai konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming*.

Tabel 2. Analisis Peneliti Konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming* dalam pandangan Hamka.

Penafsiran Hamka	Analisis konsep <i>self-acceptance</i> terhadap <i>body shaming</i>
1. Konsep Diri/ <i>Ma'rifah</i> pada <i>al-Nafs</i> pada surah al-Rum ayat 54, Hamka menafsirkan awal mula manusia bahwa dilahirkan dalam keadaan lemah. 2. Cintai Diri sebagai suatu bentuk dalam penghormatan kepada Allah pada ayat 70 surah al-Isra, Hamka menafsirkan bahwasannya Allah memberikan kemuliaan terhadap	1. Mengetahui diri, Mendasari siapakah Aku?. Ini merupakan langkah awal dalam proses penerimaan diri. 2. Mencintai diri sendiri, Dari apa yang diberikan-Nya, dimulai memahami potensi-potensi yang dimiliki serta menghargai apa yang ada dalam diri

¹⁷ Ibid., 24.

¹⁸ Ibid., 289.

¹⁹ Ibid., 365.

²⁰ Ibid., 54.

<p>manusia dengan memberikan akal sehat serta memberikan kemampuan dalam melakukan berbagai hal.</p> <p>3. Bertawakkal/berserah diri pada surah al-Furqan ayat 58. Hamka menafsirkan bahwa berserah diri dari segala urusannya agar mereka bisa bersandar kepada-Nya. Serta percaya bahwa Allah sebaik-baik pelindung.</p> <p>4. Istiqamah pada surah al-Imran ayat 200, Hamka menafsirkan bahwasannya istiqamah adalah suatu usaha guna menegakkan iman. Dan kunci istiqamah ialah bersabar dan bertawakkal.</p>	<p>kita.</p> <p>3. Berserah diri yakni fokus pada diri sendiri dari pada orang lain. Yakni memanalisis waktu yang dimiliki dengan baik.</p> <p>4. Istiqamah atau konsisten</p> <p>Ini upaya dalam proses penerimaan diri yakni konsisten dari segala apa yang di usahakannya. Serta bertahan, agar bisa mencapai aktualisasi diri.</p>
---	--

Tabel 3. Perbedaan dan Persamaan Konsep *Self-acceptance* terhadap *Body shaming* dari Hamka dan Maslow.

No	Konsep	Hamka	Maslow	Substansi
1	Pengenalan diri	Konsep Diri/ <i>Ma'rifah</i> pada <i>al-Nafs</i> pada surah al-Rum ayat 54, Hamka menafsirkan awal mula manusia bahwa dilahirkan dalam keadaan lemah.	Kebutuhan Fisiologis, Persepsi sebagai proses mengenali diri Memahami, melihat, mendengar, dan merasakan.	Persamaan keduanya memiliki konsep pengenalan diri atas langkah awal dalam proses penerimaan diri.
2	Potensi diri	Cintai Diri sebagai bentuk penghormatan kepada Allah pada ayat 70 surah al-Isra, Hamka menafsirkan bahwasannya Allah memberikan kemuliaan terhadap manusia dengan memberikan akal sehat serta memberikan kemampuan dalam melakukan berbagai hal.	Kebutuhan cinta dan memiliki, Mencintai diri sendiri merupakan dasar untuk menemukan makna hidup.	Persamaan potensi diri keduanya, dimulai menciptakan cinta dari apa yang diberi Allah swt.

3	Urgensi <i>Self-acceptance</i>	Istiqamah pada surah al-Imran ayat 200, Hamka menafsirkan bahwasannya istiqamah adalah suatu usaha guna menegakkan iman. Dan kunci istiqamah ialah bersabar dan bertawakal.	Kebutuhan aktualisasi diri, menciptakan kesadaran diri agar tercerminkan aktualisasi diri.	Persamaan Urgensi <i>Self-acceptance</i> Keduanya, pentingnya istiqamah dan kesadaran dalam pentingnya penerimaan diri.
4	Latar belakang pemikiran	Hamka mengaitkan kejadian tentang penerimaan diri dengan syari'at agama Islam berpedoman kepada al-Qur'an serta Hadis.	Maslow, menerapkan pada teori-teori psikologi humanistik yakni teori Hierarki Kebutuhan.	Perbedaan dari Hamka dan Maslow.

Implikasi Keterkaitan Konsep *Self-acceptance* Dalam Keimanan

Di setiap periode dan tempat, manusia selalu mencari pedoman hidup karena kehidupan melibatkan dimensi jasmani dan rohani. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Hamka dalam bukunya yang berjudul *Studi Islam*, “Hidup yang semata-mata hanya tergantung pada benda tidaklah selalu memuaskan.”²¹ Berbicara mengenai penerimaan diri dalam konteks keimanan tidaklah sederhana. Ini adalah situasi yang menentukan apakah kita bisa beradaptasi atau tidak. Untuk menjadi diri sendiri, kita perlu meningkatkan kesadaran diri. Seperti yang diajarkan dalam Islam, seperti yang tercantum dalam Surah Al-Imran ayat 19.

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ...

“Sesungguhnya, agama di sisi Allah ialah Islam...”²²

Di zaman globalisasi kini, di mana persaingan sengit serta banyaknya orang mencari beragam cara agar mencapai tujuan mereka, masalah yang hampir dialami oleh semua orang adalah keimanan. Keyakinan kepada Allah merupakan fondasi utama dari segala kebaikan. Namun, kebenarannya hanya akan terbukti ketika keyakinan itu telah meresap dalam jiwa dengan ketenangan, penerimaan diri, dan tanpa rasa putus asa.

Beberapa faktor yang bisa meningkatkan keimanan, seperti yang telah dijelaskan dalam ayat 58 di surah al-Furqan, satu diantaranya yaitu tawakkal. Hamka menyatakan bahwa salah satu cara untuk membuktikan keimanan adalah dengan berserah diri dalam menghadapi masalah, seperti *body shaming*, sehingga kita perlu membangun keyakinan bahwasannya kita tidak berjuang sendirian. Usaha yang dilakukan untuk memperkuat iman yakni dengan bersandar kepada Allah, yakin bahwasannya Dia selalu bersama kita.

²¹ Hamka, *Studi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2020), 4.

²² Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan...*, 52.

Dalam kehidupan, seringkali kita menghadapi tantangan yang sulit diatasi, tetapi keyakinan pada diri sendiri sangat penting. Semakin kita berumur, semakin kita menyadari bahwasannya manusia mempunyai keterbatasan. Keimanan juga bisa tumbuh melalui ibadah, khususnya dalam shalat. Shalat menjadikan sumber dari kekuatan yang signifikan untuk kita, mengingatkan bahwasannya kita tidak berjuang sendirian melainkan mempunyai dukungan yang lebih besar.²³

Hubungan antara penerimaan diri dan keimanan individu terhadap yang lain, seperti yang dijelaskan sebelumnya dalam konsep-konsep dalam tafsir al-Qur'an, meliputi konsep pemahaman diri (ma'rifah al-nafs), mencintai diri, serta istiqamah. Tujuan dari penerapan konsep ini adalah untuk membantu seseorang mengatasi penghakiman dari orang lain terhadapnya. Setiap orang mempunyai potensi yang unik. Maka dari itu, penting untuk mengembangkan potensi itu melalui cara kita dalam mengenal diri sendiri.

Ini sesuai dengan pandangan Maslow tentang pentingnya mengenal diri sebagai langkah awal dalam menerima diri sendiri, dengan merawat atau memenuhi kebutuhan pribadi kita. Kebutuhan individu perlu dipenuhi agar kita bisa memuaskan diri dan mencapai aktualisasi diri. Dengan konsistensi, kita bisa lebih percaya diri dalam menerima diri sendiri.

Kedua perspektif tersebut mempunyai hubungan dalam proses penerimaan diri terhadap korban yang mengalami *body shaming*. Penerimaan diri dianggap krusial dalam menilai diri atas tekanan sosial, khususnya dalam hal penilaian fisik. Kesadaran akan kebutuhan fisik, psikologis, serta kebutuhan lainnya, menjadi suatu dasar yang kuat dalam menghadapi pengaruh negatif dari *body shaming*. Dalam artian lain, keterkaitan antara kedua perspektif tersebut saling melengkapi dalam membangun ketahanan mental kita terhadap penilaian yang merugikan diri sendiri.

KESIMPULAN

Konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming* dalam teori Maslow menekankan bahwa Hierarki Kebutuhan mempunyai peranan yang signifikan dalam menggagalkan penerimaan terhadap diri sendiri. Proses ini melibatkan pemenuhan kebutuhan dasar seperti makanan dan keamanan, serta kebutuhan psikologis seperti rasa dicintai, harga diri, serta aktualisasi diri. Proses tersebut diawali dengan proses introspeksi dan pengembangan potensi individu. Dalam pandangan Hamka, penerimaan diri diinterpretasikan berdasarkan ajaran al-Qur'an. Ini mencakup ma'rifah an-nafs (pemahaman diri), mencintai diri, tawakkal (berserah diri), serta istiqamah (keteguhan). Kedua perspektif ini saling mendukung dalam upaya mencapai penerimaan diri terhadap kritik terhadap penampilan fisik. Keduanya mengajarkan pentingnya kesadaran diri untuk tidak terlalu terpengaruh oleh pandangan orang lain.

Kedua sudut pandang tersebut mempunyai implikasi terhadap penerimaan diri terhadap penghinaan terhadap tubuh yang sejalan dengan konteks keagamaan yaitu hidup dalam kepercayaan, yaitu menyerahkan diri kepada Allah dalam menghadapi segala tantangan. Allah mengajarkan kita supaya introspeksi/memahami diri. Dengan mengembangkan bakat-bakat yang telah dimiliki, seseorang dapat mencapai penerimaan diri yang positif tanpa mempengaruhi pandangan orang lain.

²³ Hamka, *Pribadi Hebat*, (Jakarta: Gema Insani, 2014), 57.

DAFTAR REFERENSI

- Adam, Brian. (2020). *Seni Mengenal diri sendiri*. Yogyakarta: Bright Publisher.
- Defianti, Ika. Stop *Body Shaming*, Benarkah Netizen RI Selalu Berpikir Negatif dan Sulit Memberi Apresiasi?. Diakses pada 23 Juni 2023 dari <https://www.liputan6.com/news/read/5137611/stop-body-shaming-benarkah-netizeniselalu-berpikir-negatif-dan-sulit-memberi-apresiasi>
- G. Goble, Frank. (1987). *Madzhab Ketiga*. Yogyakarta: Kanisius.
- Hamka. (2014). *Pribadi Hebat*. Jakarta: Gema Insani.
- Hamka. (2020). *Studi Islam*. Jakarta: Gema Insani.
- Hamka. (2007). *Tafsir al-Azhar Jilid 2,6,7,9*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD.
- Kementerian Agama RI. (2014). *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan*. Surabaya: Halim Publishing & Distributing.
- Prameswari, Virga, dkk. (2020). "Penerimaan Diri Pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual Yang Dilakukan Oleh Keluarga," dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(7).
- Rachmawati, Ayu, Alfina. Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja. Diakses pada 23 Juni 2023 dari <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>
- Rizaty, Ayu, Monavia. Tubuh terlalu berisi, Alasan utama perempuan Indonesia terkena *body shaming*. Diakses pada 28 November 2023 dari [Tubuh Terlalu Berisi, Alasan Utama Perempuan Indonesia Terkena *Body shaming* \(katadata.co.id\)](https://katadata.co.id/Tubuh-Terlalu-Berisi,-Alasan-Utama-Perempuan-Indonesia-Terkena-Body-shaming)
- Sobur, Alex. (2016). *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia.
- Walgito, Bimo. (2004). *Pengantar psikologi umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi.