

## BAB IV

### ANALISIS AYAT TENTANG *VERBAL ABUSE* BERBENTUK *BODY SHAMING* DALAM ALQURAN

#### A. Term *Verbal Bullying* dalam Alquran

Didalam Alquran terdapat 3 kata yang menggambarkan bentuk *verbal abuse* yaitu: *istahza'a*, *sakhara*, dan *talmizu*. Masing-masing kata mempunyai makna konotasi yang berbeda-beda. Maka sangat penting kiranya untuk mendeskripsikan bagaimana makna dari ketiga kata di atas.

##### 1. *Istahza'a*

Kata *istahza'a* – *yastahzi'* merupakan *fi'il stulatsi mazid* mengikuti wazan yang berasal dari <sup>1</sup>استفعل – يستفعل kata *هَزَأَ* – *هَزَأُوا* yang berarti mengejek, mencela, mengolok-olok.<sup>2</sup> Seperti yang terdapat pada ayat,  
 يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا الَّذِينَ اتَّخَذُوا دِينَكُمْ هُزُؤًا وَلَعِبًا مِّنَ الَّذِينَ أُوتُوا  
 الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَالْكَافِرَ أَوْلِيَاءَ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ - وَإِذَا نَادَيْتُمْ إِلَى  
 الصَّلَاةِ اتَّخَذُوا هُزُؤًا وَلَعِبًا ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَعْقِلُونَ ٥٨

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu menjadikan pemimpinmu orang-orang yang membuat agamamu jadi bahan ejekan dan permainan, (yaitu) di antara orang-orang yang telah diberi kitab sebelumnya dan orang-orang kafir (orang musyrik). Dan bertakwalah kepada Allah jika kamu orang-orang beriman. Dan apabila kamu menyeru (mereka) untuk (melaksanakan) salat, mereka menjadikannya bahan ejekan dan permainan. Yang demikian itu adalah karena mereka orang-orang yang tidak mengerti.” (Q.S. al-Maidah (5): 57-58)

Menurut riwayat Abu Ishaq ayat Q.S. al-Maidah ayat 57 diturunkan berkenaan dengan pernyataan masuk

<sup>1</sup>Abdulaziz Abdurrahim, *Kamus Kecil: 80% Kosa Kata Al-Quran*, (\_\_\_\_: Program Bisa, 2015), 39

<sup>2</sup> Ahmad Warson Munawir, *Kamus almunawir Arab – Indonesia*, 1503

Islamnya orang munafik yakni Rifa'ah bin Zaid bin Attabut dan Suwaid bin Haris, sehingga banyak orang Islam yang berteman akrab dengan mereka. Sekaligus sebagai larangan bagi orang beriman untuk menjadikan orang kafir yang suka mengejek dan mempermainkan agama Islam sebagai teman setia. Dalam ayat berikutnya dijelaskan salah satu bentuk ejekan yang diberikan adalah ketika umat Islam mengajak untuk melaksanakan sholat maka ajakan tersebut dijadikan sebagai bahan ejekan dan permainan sambil menertawakan mereka.<sup>3</sup>

Sedangkan kata *huzuwa* mempunyai arti mengolok-olok ayat-ayat-Nya dengan berpaling dari-Nya serta meremehkan dan tidak mau memelihara hukum-hukum-Nya.<sup>4</sup> Didalam Alquran akar kata هزأ - هستهزء disebutkan sebanyak 34 kali, di mana digunakan sebagai kata benda sebanyak 13 kali, dan sebagai kata kerja sebanyak 21 kali.<sup>5</sup>

No	Kosa Kata	Nama Surat dan Ayat <sup>6</sup>	Arti kata <sup>7</sup>
1.	تستهزءون	Q.S. al-Taubah (9): 65	Kamu berolok-olok
2.	يستهزءون	Q.S. al-Baqarah (2): 15	Akan memperolok-olok
3.	يستهزءون	Q.S. al-An'am (6): 5	Mereka memperolok-olokkan

<sup>3</sup><https://quran.kemenag.go.id/sura/5/57>

<sup>4</sup>M. Dhuha Abdul Jabbar, N. Burhannudin, *Ensiklopedia Makna Alquran: Syarah al-Alfadz Alquran*, 693

<sup>5</sup>Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazh Alquran al-Karim*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1992), 736 -737

<sup>6</sup>Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazh Alquran al-Karim*, 736 -737

<sup>7</sup><https://www.amaany.com/id/dict/ar-id/%D9%87%D8%A3/>

		Q.S. al-An'am (6): 10	
		Q.S. Hud (11): 8	
		Q.S. al-Hijr (15): 11	
		Q.S. al-Nahl (16): 34	
		Q.S. al-Anbiya' (21): 41	
		Q.S. al-Syu'ara (26): 6	
		Q.S. al-Ruum (30): 10	
		Q.S. Yasin (36): 30	
		Q.S. al-Zumar (39): 48	
		Q.S. Ghafir (40): 83	
		Q.S. al-Zukhruf (43): 7	
		Q.S. al-Jastiyah (45): 33	
		Q.S. al-Ahqaf (46): 26	
4.	استهزءوا	Q.S. al-	Mengejek,mencemo

		Taubah (9): 64	oh, mengolok-olok
5.	استهزئ	Q.S. al- An'am (6): 10	Mengejek, mencemooh, oh, mengolok-olok
		Q.S. al- Ra'ad (13): 32	
		Q.S. al- Anbiya' (21): 41	
6.	يستهزأ	Q.S. al- Nisa' (4): 140	Akan memperolok-olok
7.	مستهزءون	Q.S. al- Baqarah (2): 14	Orang-orang yang berolok-olok
8.	المستهزءين	Q.S. al- Hijr (15): 95	Orang-orang yang memperolok-olok
9.	هزوا	Q.S. al- Baqarah (2): 67	Mengejek, mencemooh, mengolok-olok, memandang hina, memandang keji.
		Q.S. al- Baqarah (2): 231	
		Q.S. al- Maidah (5): 57	
		Q.S. al- Maidah (5): 58	
		Q.S. al- Kahfi (18): 56	
		Q.S. al- Kahfi (18): 106	

		Q.S. al-Anbiya' (21): 36
		Q.S. al-Furqon (25): 41
		Q.S. Luqman (31): 6
		Q.S. al-Jastiyah (45): 9
		Q.S. al-Jastiyah (45): 35

## 2. Sakhara

Menurut Imam al-Shabuni kata *sikhriya* dengan di *kasrohsin*-nya berasal dari *al-Sakhiru* artinya *al-Istikhdamu* (memperkejakan sebagai pelayan) bukan berasal dari *al-sikhriyah* yang artinya *al-Huzu'* (mempermainkan).<sup>8</sup> Dalam kamus al-ma'any kata *sakhara* dibagi menjadi dua bentuk yakni menggunakan tasydid dan tanpa tasydid. Dimana masing-masing dalam kata tersebut mempunyai makna yang berbeda. Seperti di dalam ayat:

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْفُلْكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْأَنْهَارَ

Artinya: “Allah-lah yang telah menciptakan langit dan bumi dan menurunkan air hujan dari langit, kemudian Dia mengeluarkan dengan air hujan itu berbagai buah-buahan menjadi rezeki untukmu; dan Dia telah menundukkan bahtera bagimu supaya bahtera itu, berlayar di lautan dengan kehendak-Nya, dan Dia telah

<sup>8</sup> M. Dhuha Abdul Jabbar, N. Burhannudin, *Ensiklopedia Makna Alquran: Syarah al-Alfadz Alquran*, 306

menundukkan (pula) bagimu sungai-sungai.”  
(Q.S. Ibrahim:32)

بَلْ عَجِبْتَ وَيَسْخَرُونَ

Artinya: “Bahkan kamu menjadi heran (terhadap keingkaran mereka) dan mereka menghinakan kamu.” (Q.S. al-Saffat: 12)

Kedua ayat diatas dapat ditarik kesimpula bahwa kata *sakhara* dengan menggunakantasydid mempunyai arti menundukkan pengendalian-Nya dan patuh pada kehendak-Nya. Sedangkan pada surat Ibrahim ayat 32 mempunyai makna menyiapkan dan memudahkan, yang merupakan bentuk masdar dari *sakhara yusakhiru*.<sup>9</sup> Sedangkan kata *sakhara* tanpatasydid mempunyai arti mengejek, menghina, mengolok-olok.

Makna kata *sakhara* kamus al-Ma’any mengklasifikanya sebagai berikut:<sup>10</sup>

Arti kata	Teks als	Kategori
Mengejek, mencemooh, memperolok, mentertawakan, mencibir	سَخَّرَ - يَسْخَرُ	Umum
Memanfaatkan, menggunakan, Mempergunakan	سَخَّرَ - يُسَخِّرُ	Umum
Memperolok-olok	يَسْخَرُ	Alquran Kata
Maka merekamenghina	فَيَسْخَرُونَ - يَسْخَرُونَ، يَسْخَرُ	Alquran Kata
Dan merekamemanda	وَيَسْخَرُونَ - يَسْخَرُونَ، يَسْخَرُ	Alquran Kata

<sup>9</sup>M. Dhuha Abdul Jabbar, N. Burhannudin, *Ensiklopedia Makna Alquran: Syarah al-Alfadz Alquran*, 306-307

<sup>10</sup><https://www.almaany.com/id/dict/ar-id/%D8%B3%D8%AE%D8%B1/>

ng hina		
Dia menundukkan	سَخَّرَ	Alquran Kata
Dia telah menundukkan	سَخَّرَ	Alquran Kata
Menundukkan	سَخَّرَ	Alquran Kata
Menghina	سَخَّرَ	Alquran Kata
Dan diamenundukkan	وَسَخَّرَ - سَخَّرَ	Alquran Kata
Dan diamenundukkan	وَسَخَّرَ - سَخَّرَ	Alquran Kata
Dan menundukkan	وَسَخَّرَ - سَخَّرَ	Alquran Kata
Diamenundukkan nya	سَخَّرَهَا - سَخَّرَ	Alquran Kata
Dia menimpakannya	سَخَّرَهَا - سَخَّرَ	Alquran Kata
Kami menundukkan	سَخَّرْنَا - سَخَّرَ	Alquran Kata
Kami tundukkannya	سَخَّرْنَاهَا - سَخَّرَ	Alquran Kata
Mencemooh	سَخِرُوا - سَخِرُ	Alquran Kata
Mengejek	سَخِرُوا - سَخِرُ	Alquran Kata
Mereka mengejek	سَخِرُوا - سَخِرُ	Alquran Kata
Kami tundukkan	فَسَخَّرْنَاهَا - سَخَّرْنَا، سَخَّرَ	Alquran Kata
Dan telah kamitundukkan	وَسَخَّرْنَاهَا - سَخَّرْنَا، سَخَّرَ	Alquran Kata

Katasakharadi dalam Alqurandigunakan sebanyak 42 kali dengan pemakaian 8 kali sebagai kata benda, dan

sebanyak 32 kali sebagai kata kerja, berikut pembagian ayatnya:<sup>11</sup>

NO	KATA	NAMA SURAT DAN AYAT
1.	تَسَخَّرُوا	Huud (11): 38
2.	تَسَخَّرُونَ	Huud (11):38 (fiil mudhari')
3.	سَخَّرَ	Al-Taubah (9): 79 (fiil madhi)
4.	سَخَّرُوا	Al-Anbiya' (21):41 (fiil madhi)
		Huud (11): 38
		Al-'An'am (6): 10
5.	سَخَّرَ	Al-Jatsiyaah (45): 12
		Al-Nahl (16): 14
		Luqman (31): 20
		Al-Hajj (22): 65
		Al-Zukhruf (43): 13
6.	سَخَّرَهَا	Al-Hajj (22): 37
		Al-Haqqah (69): 7
7.	سَخَّرْنَا	Shad (38): 18
8.	سَخَّرْنَاهَا	Al-Hajj (22): 36
9.	سُخَّرِيَا	Al-Zukhruf (43):32 (masdar)
10.	سُخَّرِيَا	Al-Mu'minun (23):110 (masdar)
		Shad (38): 63
11.	فَسَخَّرْنَا	Shad (38): 36
12.	فَيَسَخَّرُونَ	al-Taubah (9): 79
13.	مُسَخَّرَاتٍ	Al-Nahl (16): 12
		Al-Nahl (16): 79
		Al-A'raf (7): 54 (isim maf'ul)
14.	تَسَخَّرُ	Huud (11): 38 (fiil

<sup>11</sup>Muhammad Fuad Abdul Baqi, *al-Mu'jam al-Mufahras li al-Fazh Alquran al-Karim*,



		mudhari')
15.	وَسَخَّرَ	Al-Zumar (39): 5
		Al-Ra'ad (13):2 (fiil madhi)
		Al-Jaatsiyah (45): 13
		Al-Nahl (16): 12
		Father (35): 13
		Luqman (31): 29
		Al-ankaboot (29): 61
		Ibrahim (14): 32
		Ibrahim (14):33
16.	وَسَخَّرْنَا	Al-anbiya' (21): 79
17.	وَيَسْخَرُونَ	Al-Shaffat (37): 12
		Al-Baqarah (2): 212 (fiil mudhari')
18.	يَسْتَسْخِرُونَ	Al-Shaffat (37): 12 (fiil mudhari')
19.	يَسْخَرُ	Al-Hujurat (49): 11 (fiil nahiyah)
20.	السَّخِرِينَ	Al-Zumar (39): 56 (isim faa'il)
21.	المُسَخَّرِ	Al-Baqarah (2): 164 (isim maf'ul)

### 3. Talmizu

Kata *talmizu* berasal dari kata *lamiza* (لمز) yang berarti mencemooh, mencela. Imam al-Shabuni menjelaskan bahwa kata *اللمز* merupakan *sighat mubalaghah* dari *bina' fu'alatun* yang menunjukkan arti “banyak” dan “berulang-ulang”. Al-Jauhari mengatakan *al-lumaza* adalah cacat (aib).Asalnya adalah isyarat dengan tangan.Maksud *al-lumaza* adalah banyak mencacat atau membuka aib.<sup>12</sup>Seperti disebutkan dalam surat al-Humazah:1

وَيْلٌ لِّكُلِّ هَمَزَةٍ لَمَزَةٍ

<sup>12</sup>M. Dhuha Abdul Jabbar, N. Burhannudin, *Ensiklopedia Makna Alquran: Syarah al-Alfadz Alquran*,592

“Artinya: celakalah bagi setiap pengumpat dan pencela.”

Ayat diatas kata *hamaz* dan *lamaz* disebutkan bersisian. Kedua kata terasebut sekilas tampak sama, akan tetapi kedua kata tersebut mempunyai makna yang berbeda. Dalam *lisan al-‘arabi*telah dijelaskan bahwa: kata *humazah* (*hamaz*) ialah mengumpat, sedang *lumazah* (*lamaz*) mengaibkan atau memalukan orang lain. Kata *humazah* menghina orang dengan menggunakan tangan, sedang *lumazah* menggunakan lisan. *Humazah* menyakitiorang dengan kerlingan mata, *lumazah* dengan menyebut-nyebutkan keburukan seseorang.<sup>13</sup>

Akar dari kata *talmizu* di dalam Alquran diulang sebanyak empat kali, diantaranya sebagai berikut:<sup>14</sup>

ARTI KATA	KOSA KATA	NAMA SURAT
Kamu mencela	تَلْمِزُ – تَلْمِزُوا	Al-Hujurat (49): 11
Dia mencelamu	يَلْمِزُكُ – يَلْمِزُ	Al-Taubah (9): 58
Mencela	يَلْمِزُونَ – يَلْمِزُ	Al-Taubah (9): 79
Pencela	لَمَزَةٌ	Al-Humazah (104):1

## B. Analisis Ayat Tentang Verbal Bullying Berbentuk Body Shaming Dalam Alquran

Bagi teori interaksi simbolik Blummer, *verbal bullying* merupakan interaksi yang dilakukan oleh individu ke individu, individu ke kelompok, kelompok ke individu, maupun kelompok ke kelompok yang menginterpretasikan simbol-simbol yang diberikan melalui bentuk *verbal* yang akan memberikan dampak bagi korban, seperti merasa malu ketika dipermalukan.

*Verbal bullying* adalah salah satu tindakan yang merugikan orang lain dengan menggunakan bahasa yang bertujuan menyakiti hati orang lain. Seperti menghina atau mengolok-olok bentuk badan seseorang atau bisa

<sup>13</sup>Imam al-‘Alamah bin Mandzur, *Lisan al-‘Arabi Jilid 8*, (Mesir: Darul Hadits, 2003),125

<sup>14</sup>Abi Qasim al-Husain bin Muhammad bin Mudhil, *Mu’jam Mufradat al-Alfadz Alquran*, (Mesir: Dar al-Kutub al-Ilmiyah,\_\_\_), 509

disebut dengan *body shaming*. Alquran secara jelas telah melarang adanya tindakan yang merugikan orang lain baik dalam bentuk fisik maupun psikis. Berdasarkan analisis beberapa ayat Alquran yang berkaitan dengan *verbal bullying* dengan metode maudhu'i (tematik), penulis menyimpulkan bahwa pada Q.S. al-Hujurat: 11 menerangkan adanya larangan *body shaming* tersebut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَلَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَلَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ - ١١

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh jadi yang ditertawakan itu lebih baik darimereka. Dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh jadi yang direndahkan itu lebih baik. Dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. Seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan barangsiapa yang tidak bertobat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim.”

لَا يَسْخَرُ: لَا يَهْزَأُ، وَيَنْتَقِصُ

قَوْمٌ: رَجَالٌ

وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ: وَلَا يَعِيبُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا بِقَوْلٍ أَوْ إِشَارَةٍ

عَلَىٰ وَجْهِ الْخَفِيَّةِ

وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ: لَا يَدْعُ بَعْضُكُمْ بَعْضًا بِاللُّقَبِ الَّذِي

يَسُوءُهُ وَيَكْرَهُهُ

بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ: بِئْسَ الذِّكْرُ الْمَرْتَفِعُ لِلْمُؤْمِنِينَ أَنْ يَذْكُرُوا

بِالْفُسُوقِ بَعْدَ دُخُولِهِمْ فِي الْإِيمَانِ وَاشْتَرَاهُمْ بِهِ<sup>15</sup>

<sup>15</sup>Imam al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, 188-190

**a. Makna Mufradat Q.S. al-Hujurat: 11**

لَا يَسْخَرُ

Artinya janganlah mengolok-olok. *يَسْخَرُ* berasal dari *fi'il madhi* سخر artinya mengolok-olok, menyebut aib seseorang, atau kekurangan seorang yang menimbulkan tawa. Adapun isim masdarnya *al-Sukhriyah* dan *al-Sikhriyah* (huruf *sin* di *kasroh* atau di *dhummah*). Kataal-*Sukhriyah* bisa juga bermakna menjadi meniru perkataan atau perbuatan maupun dengan menggunakan isyarat atau menertawakan perkataan orang yang diolokkan apabila ia keliru perkataanya terhadap perbuatan atau rupanya yang buruk.<sup>16</sup>

قوم

Lafaz قوم secara bahasa artinya ditujukan kepada laki-laki, Zuhair berkata,

وَمَا أَدْرِي وَسَوْفَ إِخْلُ أَدْرِي # أَقَوْمٌ أَلْ حِصْنِ أُمِّ نِسَاءٍ  
 “Saya tidak tahu, dan kelak saya menduga akan tahu: apakah kaum itu penunggu benteng (kaum laki-laki) ataukah kaum perempuan.”

Para penunggu benteng itu dinamakan kaum , karena merekalah berdiri (disana) bersama para penyeru mereka pada saat yang sulit. Menurut satu pendapat, lafadz قوم merupakan jama' dari kata قائم (orang yang berdiri), yang kemudian digunakan untuk menyebut setiap jama'ah, walaupun mereka tidak berdiri. Lafaz قوم juga dapat mencakup kaum perempuan melalui jalur majaz.<sup>17</sup>

Menurut Quraish Shihab dalam tafsir *al-Misbah* menjelaskan bahwasanya kata قوم pertama kali menunjukkan kelompok laki-laki saja, karena pada ayat Q.S. al-Hujurat: 11 menyebut pula secara khusus wanita. Memang bisa saja wanita masuk kedalam kata قوم bila ditinjau dari sekian banyak kata seperti *al-Mu'minin*

<sup>16</sup> Ahmad Musthofa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, (Beirut: Dar al-Fikr, 2006), 132

<sup>17</sup> Imam al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi Jilid 17 Terjemah: Muhammad Ibrahim Alhifnawi*, (Jakarta: Pustaka Azzam, \_\_), 58-59

dapat saja kata tersebut mencakup *al-Mu'minat*. Akan tetapi, ayat tersebut mempertegas dengan adanya kata (النساء) karena ejekan dan merumpi lebih banyak terjadi pada kalangan perempuan dibandingkan pada kaum laki-laki.<sup>18</sup>

وَلَا تَلْمِزُوا

"Dan janganlah kamu mencela." Artinya, dan janganlah kalian mencela orang lain. Orang yang mengolok dan mencela orang lain, baik orang laki-laki maupun perempuan, maka mereka itu sangat tercela dan terlaknat, sebagaimana yang difirmankan Allah Ta'ala: وَيَلِّ لِكُلِّ هَمْزَةٍ لَمَزَةٍ "Kecelakaan bagi setiap pengumpat lagi pencela." (QS. Al-Humazah: 1).<sup>19</sup>

Menurut al-Thabari dalam tafsir al-Thabari menjelaskan bahwa maksud dari وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ adalah dilarang menggibah sebagian lainnya, hai orang-orang beriman dan janganlah sebagian kalian mencela sebagian lainnya. Karena Allah menjadikan orang yang mencela saudaranya seperti mencela dirinya sendiri. sebab sesama orang yang beriman ibarat satu tubuh, yang terikat satu dengan yang lainnya. Padanan ayat ini adalah Q.S. al-Nisa' ayat 29.<sup>20</sup>

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِّنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۝ ٢٩

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu saling memakan harta sesamamu dengan jalan yang batil (tidak benar), kecuali dalam perdagangan yang berlaku atas dasar suka sama suka di antara kamu. Dan

<sup>18</sup>M. Qurais Shihab, *Tafsir al-Misbah Vol. 13*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 251

<sup>19</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir Terjemah: M. Abdul Ghoffar, Abu Ihsan al-Athari*, (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2004), 486

<sup>20</sup>Ahmad Abdurraziq al-Bakri, Muhammad Adil Muhammad, dkk., *Terjemah Tafsir al-Thabari Jilid 23*, (Jakarta: Pustaka Azam, 2007), 742

janganlah kamu membunuh dirimu. Sungguh, Allah Maha Penyayang kepadamu.

بِئْسَ الْإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ

Seburuk-buruknya panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman. Dalam tafsir al-Qurthubi dijelaskan bahwasanya Ibnu Zaid memberikan pendapat betapa buruk jika seseorang dipanggil kafir, setelah dia masuk Islam dan bertobat.<sup>21</sup> Lebih lanjut dalam tafsir al-thabari menjelaskan bahwa orang yang berpendapat demikian dalam kelompok Mu'tazilah. Mereka berkata, "kami tidak mengkafirkannya sebagaimana yang dikatakan oleh ahli hawa (kalangan yang mendahulukan hawa nafsu), dan kami juga tidak mengatakan dia mukmin sebagaimana yang dikatakan oleh jama'ah (jumhur ulama'). Akan tetapi kami menyebutnya dengan namanya, jika dia pencuri maka dia pencuri, jika dia seorang pengkhianat maka mereka menyebutnya dengan pengkhianat, jika dia seorang pezina maka mereka menyebutnya dengan pezina."<sup>22</sup>

Menurut tafsir *jalalain* dijelaskan bahwa *lafaz al-Fusq* merupakan badal dari *الاسم* karena nama panggilan yang dimaksud memberikan pengertian fasik, juga karena nama panggilan itu biasanya diulang-ulang.<sup>23</sup> Ada yang memberikan kata *الاسم* dengan arti tanda. Dengan demikian ayat ini mempunyai arti: seburuk-buruk tanda pengenalan yang disandarkan kepada orang yang setelah beriman yakni memperkenalkannya dengan perbuatan dosa yang pernah dilakukannya."<sup>24</sup> Dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Ibnu Mas'ud Rasulullah SAW

<sup>21</sup>Imam al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi Jilid 17 Terjemah: Muhammad Ibrahim Alhifnawi*, 67

<sup>22</sup>Ahmad Abdurraziq al-Bakri, Muhammad Adil Muhammad, dkk., *Terjemah Tafsir al-Thabari Jilid 23*, 751

<sup>23</sup> Imam Jalaludin al-Mahalli, Imam Jalaludin al-Suyuthi, *Tafsir Jalalin Jilid 2*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2009), 894

<sup>24</sup> M. quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Vol. 13*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), 252-253

bersabda: “*Mencela seorang muslim adalah fasik, sedang membunuhnya adalah tindakan kufur.*”<sup>25</sup>

## b. Asbabun Nuzul

Ada beberapa versi terkait sebab turunnya ayat Q.S. al-Hujurat: 11. Dalam suatu riwayat mengatakan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan tingkah laku Bani Tamim yang pernah berkunjung kepada Rasulullah SAW, lalu mereka mengolok-olok beberapa sahabat yang faqir dan miskin, seperti: ‘Amar, Suhaib, Bilal, Khabbab, Salman al-Farisi, dan lain-lain karena pakaian mereka sangat sederhana.<sup>26</sup>

روي أن الآية نزلت في وفد تميم إذ كانوا يستهزئون بفقرء أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم و صهيب و بلال و خباب و ابن فهيرة و سلمان الفاريسي و سالم مولى أبي حنيفة في آخرين غيرهم لما رأوا من رثاءة حالهم

Riwayat yang lain telah ditetapkan oleh Qays bin Syamas bahwasanya saat itu yang mendengardan menghormati majlis Nabi Muhammad SAW dan dalam majlis ini berkata: “meluaslah dimajlis ini agar dia dapat duduk bersandingan dengan Nabi dan mendengarkan kajian dalam majlis ini.” Kemudian seorang laki-laki berkata: “Anda telah membuat kegaduhan dalam majlis ini maka duduklah.” Kemudian Tsabit berkata “Siapa ini?”. Kemudian seorang laki-laki menjawab: “ saya Fulan.” Kemudian Tsabit berkata: anaknya Fulanah maka disebutkanlah nama ibunya pada zaman jahiliah yang menjadi bahan hinaan”. Laki-laki tersebut merasa malu, maka turunlah ayat ini.<sup>27</sup>

و قال عكرمة عن ابن عباس: إن صفية بنت حيي بن أخطب أتت رسول الله صلى الله عليه وسلم فقالت: { يا رسول الله } إن النساء يعيرنني و يقلن: يا

<sup>25</sup> Imam Nawawi, *Riyadush Sholihin terjemah: Agus Hasan Bashori al-Sanuwi, Muhammad Syu'aib al-Faiz al-Sanuwi*, (Surabaya: Duta Ilmu,2006), 583

<sup>26</sup>Ahmad Musthofa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, 188

<sup>27</sup>Imam al-Wahidi al-Naisabur, *Asbabun Nuzul*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah,1971), 203-204

يهوديين، فقال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: هَلَا قَلْتِ: إِنَّ أَبِي هَارُونَ، وَ  
 أَنَّ عَمِي مُوسَى، وَ أَنَّ زَوْجِي مُحَمَّدٌ. فَأَنْزَلَ اللهُ تَعَالَى هَذِهِ الْآيَةَ.

Ikrimah meriwayatkan ayat ini turun berkaitan dengan Shafiyah bin Huyay bin al-Akhtab yang mengadu kepada Rasulullah mengatakan beberapa perempuan Madinah yang tak lain adalah istri-istri Rasulullah yang pernah menegurnya dengan kata-kata yang menyakitkan, “hai perempuan Yahudi, keturunan Yahudi” yang dimaksud adalah ayahnya Nabi Harun dan pamanya Nabi Musa. Kemudian Shafiyah mengadukan hal ini kepada Rasulullah yang tak lain adalah suaminya. Lalu Rasulullah SAW memberikan solusi dengan mengatakan: “cukup kau katakan: “ayahku Nabi Harun dan pamanku Nabi Musa, engkau dan aku adalah istri dari seorang nabi dan semuanya adalah nabi.”<sup>28</sup>

روي عن أنس أنها نزلت في نساء رسول الله - صلى الله عليه وسلم  
 -. حين عيرن أم سلمة بالقصر

Selain itu, ayat ini turun berkenaan dengan cemburunya istri-istri nabi dengan Ummu Salamah dengan mengatakan Ummu Salamah pendek, dan ini adalah sebuah ejekan.<sup>29</sup> Tafsir al-Thabari menjelaskan bahwa ada beberapa riwayat Hadis yang berkenaan dengan Q.S. al-Hujurat: 11, diantaranya:<sup>30</sup>

عَنْ أَبِي جَبْرِةَ بْنِ الصَّخَّكَ، قَالَ كَانَ الرَّجُلُ مِنْهَا يَكُونُ لَهُ الْإِسْمَانُ وَالثَّلَاثَةُ  
 فَيُدْعَى بِبَعْضِهَا فَعَسَى أَنْ يَكْرَهَ قَالَ فَنَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ (وَلَا تَتَّبِعُوا بِالْأَلْقَابِ)

Artinya: dari Abu Jabirah bin al-Dahak mengatakan, dahulu ada seorang laki-laki yang memiliki dua atau tiga nama. Dia dipanggil dengan salah satu nama tersebut sehingga merasa tidak suka. Maka turunlah ayat “ Dan janganlah kamu

<sup>28</sup>Ahmad Musthofa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, 188

<sup>29</sup>Imam al-Wahidi al-Naisabur, *Asbabun Nuzul*, 204.

<sup>30</sup>Ahmad Abdurraziq al-Bakri, Muhammad Adil Muhammad, dkk., *Terjemah Tafsir al-Thabari Jilid 23*, 745



panggil memanggil dengan gelar-gelar yang buruk.”<sup>31</sup>

**c. Munasabah Ayat Q.S. al-Hujurat:11**

*Munasabah* ayat Q.S. al-Hujurat:11 tidak bisa terlepas dari ayat sebelumnya yakni Q.S. al-Hujurat:10. Dimana ayat sebelumnya mengandung perintah untuk berdamai ketika bermusuhan. Lalu dilanjutkan ayat 11 yang menerangkan hal-hal yang harus dihindari untuk menghindari permusuhan yang dilanjutkan pada ayat 12 dimana larangan pada ayat ini lebih bersifat tersembunyi. Lalu pada ayat ke 13 berisi tentang tujuan dari larangan yang terdapat pada ayat 11 dan 12 yakni supaya sesama manusia saling mengenal dan tidak menyakiti antar sesama.<sup>32</sup>

**d. Kontekstualisasi Q.S. Al – Hujurat: 11 Terhadap *Body Shaming***

Menurut Q.S. al-Hujurat:11 mengandung dua jenis larangan yakni larangan *bullying verbal* dan *non verbal*. Seperti yang terdapat dalam Tafsir al-Qurthubi salah satu sebab turunya ayat ini adalah ketika Aisyah memberikan isyarat tanganya kepada Ummu Salamah (seolah-olah dia mengatakan):“Wahai Nabi Allah, sesungguhnya dia pendek.”<sup>33</sup> Akan tetapi, menurut penulis Q.S. l-Hujurat:

---

<sup>31</sup>Ayat ini turun di Bani Salamah, pada saat Nabi datang ke Madinah. Hadis riwayat Abu Daud dalam al-Sunan (n0.4962), Ahmad dalam al-Musnad (4/260), al-Hakim dalam al-Mustadrak (4/314), dia mengatakan bahwa *sanad* Hadis ini *shahih*, namun al-Bukhari dan Muslim tidak meriwayatkannya, hal ini disepakati oleh al-Dzahabi. Hadis ini diriwayatkan pula oleh al-Thabrani dalam *al-Kabir* (22/239) dikutip dari Ahmad Abdurraziq al-Bakri, Muhammad Adil Muhammad, dkk., *Terjemah Tafsir al-Thabari Jilid 23*, 745

<sup>32</sup>Muhammad Zainul Alam, *Nilai-nilai Pendidikan Anti Bullying Dalam Alquran (Kajian Tafsir al-Hujurat Ayat 11)*, (Skripsi, Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo, 2019), 52

<sup>33</sup>Imam Al-qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi Jilid 17 Terjemah: Muhammad Ibrahim Alhifnawi*, 60

11 lebih menitik beratkan pada larangan *verbal bullying* atau *verbal abuse*.

*Bullying verbal* menjadi salah satu perhatian khusus dalam permasalahan sosial, diakarenakan jumlah kasus yang semakin naik tiap tahunnya. Terlebih jenis kekerasan *verbal* ini sering tidak disadari oleh seseorang karena dampak yang terlihat tidak terlihat akan tetapi dampak tersebut lebih kearah ke psikologis bagi orang yang terkena kekerasan *verbal* tersebut.

Salah satu contoh kekerasan *verbal* tersebut adalah tindakan mengejek atau menghina dengan mengomentari fisik (bentuk atau ukuran tubuh) dan penampilan seseorang yang dikenal dengan istilah *body shaming*. *Body shaming* merupakan salah satu tindakan tercela baik dilihat dari sisi kemanusiaan maupun dalam Islam. Karena perbuatan tersebut dapat menimbulkan perpecahan dan perselisihan. Sebagaimana yang telah diterangkan dalam Q.S. al-Hujurat:11 terkait persoalan tentang mengolok, mencaci, maupun menghina.

ولا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ  
 disebutkan secara jelas akan larangan menghina, mengolok, mencaci terhadap suatu. Penggunaan kata قوم tidak terbatas pada satu kaum, gender, atau golongan akan tetapi lebih luas termasuk tertuju pada individu. Selain kata يَسْخَرُ selanjutnya terdapat kata ولا تَلْمِزُوا dan تَتَابَرُوا بِالْألقَابِ yang mempunyai larangan memanggil nama yang tidak baik.

Dapat ditarik kesimpulan bahwa ketiga kata tersebut menunjukkan larangan terhadap bentuk kekerasan *verbal* yakni dengan mencaci, menghina, mengolok-olok, maupun memanggil seseorang dengan sebutan yang tidak disukai. Salah satu bentuk kekerasan tersebut yakni dengan mengolok-olok kondisi tubuh atau dengan menyebut panggilan yang tidak baik mengenai tubuh, seperti memanggil dengan “si kurus”, “si buta”, “si hitam”, “si gendut” dll. Dilansir dari Tempo.co, berdasarkan data dari survei yang dilakukan oleh Zap clinic dalam Zap beauty index 2020, mengemukakan bahwa hampir separuh wanita di Indonesia atau 40,7%

mengalami tindakan *body shaming* dengan alasan utama tubuh yang dianggap berisi atau bisa disebut dengan *fat shaming*. Sementara itu, sebanyak 36,4% wanita Indonesia mengalami *body shaming* karena kulit yang berjerawat. Kemudian sebanyak 28,1% wanita mengatakan hal tersebut alami dikarenakan bentuk wajah yang tembam.<sup>34</sup>

Memang tindakan seperti ini terlihat sepele atau dianggap sebagai gurauan semata. Akan tetapi, bila orang yang menjadi objek *body shaming* menanggapi hal tersebut dengan serius bukan tidak mungkin bila dapat mengganggu psikologis orang tersebut. Padahal dalam ayat yang lain, Allah SWT dengan tegas mengingatkan bahwa yang membedakan seseorang disisi Allah adalah ketaqwaannya. Sebagaimana firman Allah SWT:

يٰۤاَيُّهَا النَّاسُ اِنَّا خَلَقْنٰكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَّاُنْثٰى وَجَعَلْنٰكُمْ شُعُوْبًا وَّقَبَاۤىِٕلَ لِتَعَارَفُوْا ۗ اِنَّ اَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللّٰهِ اَتْقٰىكُمْ ۗ اِنَّ اللّٰهَ عَلِيْمٌ خَبِيْرٌ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling takwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal. (Q.S. al-Hujurat:13)

Ayat tersebut terlihat secara jelas bahwa Allah tidak membedakan seseorang dari kondisi fisik atau penampilan lahiriyah. Kemudian Allah menerangkan alasan tidak diperbolehkannya mengolok, mencaci, maupun menghina hal itu dikarenakan bisa jadi orang

---

<sup>34</sup>Crusita Maharani Samsudin, *Fenomena Body Shaming dalam Pandangan Islam*, <https://www.google.com/qmp/s/www.brilio.net/amp/creator/fenomena-body-shaming-dalam-pandangan-islam-63ebbc.html>, diakses pada: 27 September 2020

yang diolok itu lebih mulia disisi Allah daripada orang yang mengolok-olok,

عَلَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِّنْ نِّسَاءِ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ

Selain itu, menghina fisik seseorang secara tidak langsung menghina Sang Pencipta fisik tersebut. Walaupun didalihkan dengan alasan hanyauntuk bercanda, akan tetapi tanpa kita sadari terselip suatu perasaan bahwa kita lebih sempurna dari orang yang kita hina. Perasaan sombong ini tentulah bukan hak manusia. Sebagaimana ditegaskan dalam hadits shahih, dari Rasulullah SAW bersabda:

عن عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم  
لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ قَالَ رَجُلٌ إِنَّ الرَّجُلَ  
يُجِبُّ أَنْ يَكُونَ تَوْبُهُ حَسَنًا وَتَعْلُهُ حَسَنَةً قَالَ إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ  
الْكِبَرُ بَطْرُ الْحَقِّ وَغَمَطُ النَّاسِ

Artinya “Diriwayatkan dari Abdullah bin Mas’ud radhiyallahu ‘anhu dari Nabi shalallahu ‘alaihi wa sallam, beliau bersabda: “Tidak akan masuk surga seseorang yang di dalam hatinya terdapat kesombongan sebesar biji sawi.” Ada seseorang yang bertanya, “Bagaimana dengan seorang yang suka memakai baju dan sandal yang bagus?” Beliau menjawab, “Sesungguhnya Allah itu indah dan menyukai keindahan. Sombong adalah menolak kebenaran dan meremehkan orang lain.” (HR. Muslim no. 91)<sup>35</sup>

Berdasarkan penafsiran Q.S. al-Hujurat: 11 jika dikontekstualisasikan dengan fenomena sekarang yakni *body shaming*, maka penulis menyimpulkan bahwa tindakan *body shaming* merupakan perbuatan tercela dan keharamannya sudah jelas dalam ayat tersebut. Adanya

<sup>35</sup>Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin Ishaq al-Sheikh, *Lubaabut Tafsir Min Ibni Katsir Terjemah: M. Abdul Ghoftar, Abu Ihsan al-Athari*, 485

larangan ini juga dapat difahami sebagai bentuk perlindungan bagi orang yang lemah atau orang yang memiliki kekurangan yang tidak mampu membela dirinya sendiri.

Seyogyanya, seseorang tidak boleh mengolok-olok seseorang lainnya yang keadaanya lebih memprihatikan, atau mempunyai cacat ditubuhnya, atau kurang baik dalam berkomunikasi. Sebab boleh jadi orang tersebut lebih tulus atau lebih suci hatinya daripada orang yang keadaanya berlawanan dengan dirinya. Dengan demikian dia telah mendzalimi dirinya sendiri, karena telah menghina apa yang dimuliakan oleh Allah, dan merendahkan apa yang diagungkan oleh Allah. Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda:

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم: إن الله لا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ، وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

Artinya: “Sesungguhnya Allah itu tidak memandang rupa dan harta kalian, akan tetapi Dia memandang hati dan amal perbuatan kalian.”<sup>36</sup>

Berdasarkan hadits diatas maka seseorang tidak dapat menetapkan aib seseorang lainnya, saat dia melakukan ketaatan atau penyimpangan lainnya. Sebab bisa jadi orang yang suka melakukan perbuatan baik, namun di dalam hatinya terdapat sifat tercela, maka perbuatan baiknya tidak sah lantaran terdapat sifat tercela tersebut.<sup>37</sup>Rasulullah SAW juga pernah melarang keras para sahabat, ketika beliau mengambil ranting untuk dijadikan siwak, angin berhembus dan menyingkap betis Abdullah bin Mas’ud yang kecil, lalu para sahabat menertawakan betis Abdullah bin Mas’ud yang kecil. Rasulullah menegur para sahabat dengan berkata:

والذي نفسي بيده لهما أثقل في الميزان من أحد

<sup>36</sup>Imam al-Mundzir, *Ringkasan Shahih Muslim Cet. II*, 1049

<sup>37</sup>Imam al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi Jilid 17 Terjemah: Muhammad Ibrahim Alhifnawi*,62.

“Demi dzat yang jiwaku berada di tanganya sungguh kedua betis itu lebih berat di timbangan daripada gunung uhud”

Selain itu, menurut penulis dalam ayat tersebut merupakan sebuah peringatan secara tersirat bahwa orang yang berakal tidak akan mencela dirinya sendiri. Menurut Umma Farida dalam Jurnal *Riwayah* Volume 4 Nomor 2 tahun 2018 menjelaskan bahwa jika kita berpandangan bahwa seolah kita menghina, mencela oranglain atau melakukan hal yang tidak baik lainnya, maka secara langsung hal tersebut juga mencela diri kita sendiri, oleh karena itu Tuhan melarangnya dan sangat tidak pantas jika dilakukan oleh orang yang beriman.<sup>38</sup> Maka sudah sepantasnya dia tidak akan mencela orang lain, karena orang lain ibarat dirinya sendiri. Rasulullah SAW bersabda:<sup>39</sup>

وعن النعمان بن بشير رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " مثل المؤمنین فی توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى" ((متفق عليه)).

Artinya: “Orang-orang yang beriman itu seperti tubuh yang satu. Jikaada satu anggota tubuh yang mengeluh sakit, maka seluruhanggota tubuh akan merasakan dengan tidak dapat tidur dandemam.”

Sudah semestinya sesama manusia senantiasa saling menjaga dan saling menghormati, bukan saling mengejek maupun mencela. Kita juga harusmenyadari bahwa pada hakikatnya sesama orang Islam adalah saudara sehingga tidak ada saling menyakiti satu sama lainnya.

---

<sup>38</sup> Umma Farida, *Hate Speech dan Penanggulangannya menurut Alquran dan Hadis*, (Jurnah Riwayah, 4, no. 2, 2018), 8

<sup>39</sup> Imam al-Mundziri, *Ringkasan Shahih Muslim Cet.II*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2003), 1048

## C. Solusi *Body Shaming* dalam Perspektif Alquran

### 1. Solusi bagi pelaku *body shaming*

#### a) Intropeksi diri / dimulai dari diri sendiri

Jika kita mem-bullybukan hanya akan menimbulkan dampak perasaan malu bagi korban, akan tetapi juga kan menimbulkan rasa *superior* atau lebih baik dari yang di *bully*. Dalam surat al-Hujurat ayat 11 terdapat peringatan untuk senantiasa intropeksi diri terlebih dahulu sebelum menilai buruk kepada yang lain.

عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ

Penggalan ayat diatas memberitahu kepada kita bisa jadi orang yang kita olok atau hina itu lebih baik daripada kita.

#### b) Bertutur kata yang baik.

Orang yang suka mencela tidak hanya mendapat balasan di akhirat saja akan tetapi di dunia pun tidak dapat membuat hati orang lain tenang dan senang malah hanya menimbulkan perpecahan dan perselisihan dalam hidupnya. Sebagai seorang muslim hendaknya bertutur kata yang baik, agar tidak menyakiti hati orang lain. Untuk mengetahui bagaimana seharusnya manusia berkomunikasi, ada enam

prinsip di dalam Alquran terkait dengan etika berkomunikasi yakni: <sup>40</sup>

- 1) *Qaulan Sadidan* (Perkataan yang benar, tepat)

Orang yang berakal hendaknya tidak bertutur kata kecuali yang benar dan tepat, seperti anjuran yang terdapat pada ayat dibawah ini:

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: “Dan hendaklah takut (kepada Allah) orang-orang yang sekiranya mereka meninggalkan keturunan yang lemah di belakang mereka yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan)nya. Oleh sebab itu, hendaklah mereka bertakwa kepada Allah, dan hendaklah mereka berbicara dengan tutur kata yang benar.” (Q.S. al-Nisa’:9)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۝٧٠

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan

---

<sup>40</sup>Muh. Syawir Dahlan, *Etika Komunikasi Dalam Al-Qur’an dan Hadis*, (Jurnal Dakwah Tabligh, 15, no.1, 2014), 117



yang benar,” (Q.s. al-Ahzab:70)

Kata *sadida* dalam tafsir al-Misbah dijelaskan bahwa menurut Ibn Faris menunjukkan makna meruntuhkan sesuatu kemudian memperbaikinya. Dan juga menunjukkan arti konsisten atau *istiqomah*. Kata ini juga menunjuk kepada sasaran. Seseorang yang mengatakan dengan benar dan tepat sasaran dilukiskan dengan kata ini. Maka dari itu kata *sadida* pada kedua ayat diatas bukan hanya berarti sekadar benar saja, tetapi juga harus tepat sasaran.<sup>41</sup> Rasulullah telah mewasiatkan kepada kita untuk selalu berkata benar, jujur, dan menjauhi kebohongan. Rasulullah SAW bersabda: “Hendaklah kalian selalu tetap jujur, karena jujur akan memberi petunjuk pada kebaikan dan kebaikan akan memberi petunjuk kepada surga” (HR. Muslim).

2) *Qaulan Baligha* (perkataan yang mudah dimengerti)

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرَضَ عَنْهُمْ وَعَظَّمَهُمْ وَقَالَ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا

Artinya: “Mereka itu adalah orang-orang yang yang (sesungguhnya) Allah mengetahui apa yang ada di dalam hatinya. Karena

<sup>41</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Jilid 2*, 355

itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka nasihat, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang membekas pada jiwanya.”(Q.S. al-Nisa’:63)

3) *Qaulan Ma'rufan* (Perkataan yang baik)

Sedikit berbeda dengan *qulan sadida* yang menekankan pada kata kata yang benar dan tepat. *Qaulan ma'rufa* mengandung arti kata kata baik yang sesuai dengan kebiasaan masing-masing masyarakat, selama kata kata tersebut tidak bertentangan dengan nilai-nilai Ilahi.<sup>42</sup> Seperti perintah yang terdapat pada ayat dibawah ini:

يٰۤاَيُّهَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْنُنَّ كَاٰحِدٍ مِّنَ النِّسَاءِ اِنَّ اَتَّقِيْنَ  
فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي  
قُلُوْبِهِمْ ضَوْفَلًا قَوْلًا مَّعْرُوفًا ۝۳۲

Artinya:“Wahai istri-istri Nabi! Kamu tidak seperti perempuan-perempuan yang lain, jika kamu bertakwa. Maka janganlah kamu tunduk (melemah lembutkan suara) dalam berbicara sehingga bangkit nafsu orang yang ada penyakit dalam hatinya, dan

---

<sup>42</sup> Umma Farida, *Hate Speech dan Penanggulangannya menurut Alquran dan Hadis*, 17

ucapkanlah perkataan yang baik.” (Q.S. al-Ahzab:32)

4) *Qaulan Karima* (Perkataan yang mulia)

Berbicara dengan perkataan mulia diperintahkan secara tersirat pada surat al-Isra’ ayat 23:

وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْكَ الْكَبِيرِ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا آفٌ وَلَا تُنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ۚ ٢٣

Artinya: “Dan Tuhanmu telah memerintahkan agar kamu jangan menyembah selain Dia dan hendaklah berbuat baik kepada ibu bapak. Jika salah seorang di antara keduanya atau kedua-duanya sampai berusia lanjut dalam pemeliharaanmu, maka sekali-kali janganlah engkau mengatakan kepada keduanya perkataan “ah” dan janganlah engkau membentak keduanya, dan ucapkanlah kepada keduanya perkataan yang baik.” (Q.S. al-Isra’:23)

Meskipun secara umum ayat diatas menjelaskan tentang perintah berbakti atau berbuat baik kepada orang tua akan tetapi dari ayat tersebut dapat dipahami bahwa perbuatan yang baik tidak hanya

ditunjukkan dengan perbutan saja akan tetapi juga diimbangi dengan perkataan yang mulia yang penuh kebaikan, kesopanan dan penghormatan kepada orang tua.

- 5) *Qaulan Layyinan* (Perkataan yang lembut)

فَقُولَا لَهُمَا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَلِيُّ الْبَدِيُّ الْكَرِيمُ أَوْ يَخْشَى - ٤٤

Artinya: “maka berbicaralah kamu berdua kepadanya (Fir’aun) dengan kata-kata yang lemah lembut, mudah-mudahan dia sadar atau takut.” (Q.S. Thaha: 44)

Ayat tersebut berkaitan dengan dakwah Nabi Harun dan Nabi Musa dalam menhadapi Firaun dan kaumnya. Allah memerintahkan nabi Harun dan Nabi Musa untuk menunjukkan kekuasaan Allah seperti mukjizat dan hujjahNya. Dalam ayat tersebut Allah memberikan semangat kepada Nabi Harun dan Nabi Musa dengan senantiasa *qaulan layyinan* (perkataan yang lembut) dalam menyampaikan dakwah kepada Firaun.<sup>43</sup>

- 6) *Qaulan Maysuran* (Perkataan yang ringan)

وَأَمَّا تُعْرَضُونَ عَنْهُمْ فَبِهِدَايَةِ رَبِّكَ  
تَرْجُوهُمْ فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مِّنْسُورًا ٢٨ -

<sup>43</sup>Umma Farida, *Hate Speech dan Penanggulangannya Menurut Alquran dan Hadis*, 18-19

Artinya: “Dan jika engkau berpaling dari mereka untuk memperoleh rahmat dari Tuhanmu yang engkau harapkan, maka katakanlah kepada mereka ucapan yang lemah lembut.” (Q.S. al-Isra’:28)

Ayat diatas menuntun kita dan jika kondisi keuangan atau ketidak mampuan kita tidak memungkinkan untuk membantu sehingga memaksa kita untuk berpaling bukan karena enggan untuk membantu, tetapi berpaling dengan harapan suatu ketika kita akan membantu setelah berusaha dan berhasil memperoleh rahmat dari Tuhan yang selalu berbuat baik kepada kita, maka ucapkanlah kepada mereka dengan perkataan yang mudah yang tidak menyinggung perasaanya dan melahirkan harapan dan optimisme.<sup>44</sup>

Keenam prinsip diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa manusia diperintahkan untuk bertaqwa dengan dibarengi dengan perkataan yang benar dan baik. Karena berbicara yang benar dan baik, menyampaikan pesan yang benar adalah prasyarat untuk kebesaran, kebaikan, kemaslahatan, dan amal. Selain itu, memanggil seseorang dengan panggilan yang baik. Salah satu contoh seperti yang dilakukan Luqman terhadap anaknya:

---

<sup>44</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah Jilid 7*, 453

وَأَذَقْنَا لُقْمَانَ إِيْمَانَهُ وَهُوَ يُعْطِيهِ بَيْنِي لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ  
الشِّرْكَ أَظْلَمُ عَظِيمًا - ١٣

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Lukman berkata kepada anaknya, ketika dia memberi pelajaran kepadanya, ”Wahai anakku! Janganlah engkau mempersekutukan Allah, sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar.” (Q.S. Luqman: 13)

Lafadz *بَيْنِي* sekalipun lafadznya tasghir, akan tetapi kata tersebut bukan bentuk hakikat tasghir, namun merupakan bentuk tarqiq (ungkapan kelembutan dan kasih sayang). Contohnya adalah kalimat yang diungkapkan kepadaseseorang *يا اخي* kepada seorang anak.<sup>45</sup>

## 2. Solusi bagi korban *body shaming*

- a. Bersabar atas Ejekan yang Diterima serta Tidak Membalasnya, seperti yang terdapat di dalam surat al-Muzammil: 10

اصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا - ١٠

Artinya: “Dan bersabarlah (Muhammad) terhadap apa yang mereka katakan dan tinggalkanlah mereka dengan cara yang baik.”

- b. Mencintai diri sendiri

Mencintai dan menghargai diri sendiri berarti meensyukuri segala

<sup>45</sup>Imam al-Qurthubi, *Tafsiral-Qurthubi*, 152

potensi yang telah dikaruniakan Allah kepada kita. Selalu ada sesuatu pada diri kita yang patut disyukuri, misalnya daya pikir dan kreativitas yang tinggi, pembawaan diri yang menyenangkan, bakat dibidang tertentu atau kesehatan yang memampukan kita menjalani hidup yang sangat produktif.<sup>46</sup> Dalam Alquran surat Ibrahim ayat 7 Allah SWT berfirman:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رُبُّكَ لَبِّسْ شَاوِيَّ لَشَدِيدٍ - ٧  
 وَإِذْ تَأْتِيَنَّ رَبُّكَ لَبِّسْ شَاوِيَّ لَشَدِيدٍ ۗ وَلَبَّسْنَا كَفْرًا لَكُمْ

Artinya: “Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat.””

Menghargai dan mencintai diri sendiri dengan tidak mencela atau membandingkan karena hal itu membuat kita semakin ciut dan mematikan rasa percaya diri.

- c. Menciptakan *inner supporter* untuk melawan *inner bully*

Tanamkan kata-kata yang menjadi penguat bagi diri sendiri, misalnya ‘saya cantik’. Semakin sering kata ini diulang-ulang, maka diri kita secara otomatis akan memercayainya. Dengan begitu,

---

<sup>46</sup>Sandra Handayani Susanto, *Tips Menghadapi Perlakuan Body Shaming*, <https://www.alodokter.com/tips-menghadapi-perlakuan-body-shaming>, diakses pada tanggal 11 Juni 2019

kita tidak akan memperdulikan perlakuan *body shaming* yang kita terima mengenai fisik kita.<sup>47</sup> Bukankah Allah telah menciptakan sebaik-baiknya rupa bagi hamba-Nya, sebagaimana firman Allah SWT:

خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوْرَكُمْ وَإِلَيْهِ الْمَصِيْرُ

Artinya: “ Dia menciptakan langit dan bumi dengan haq. Dia membentuk rupamu lalu memperbagus rupamu, dan kepada-Nya tempat kembali. (Q.S. al-Taghabun: 3)



---

<sup>47</sup>Sandra Handayani Susanto, *Tips Menghadapi Perlakuan Body Shaming*, <https://www.alodokter.com/tips-menghadapi-perlakuan-body-shaming>, diakses pada tanggal 11 Juni 2019