

KONSEP SELF-ACCEPTANCE TERHADAP BODY SHAMING (Studi Komparatif Psikologi Abraham Maslow dan Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)

Siti Aidha

Institut Al Fithrah Surabaya

aidaarsy552@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena body shaming, terutama di era media sosial, yang memberikan kerugian bagi individu karena norma kecantikan yang sempit dan standart tubuh yang tidak realistis. Namun, literatur yang mengeksplorasi peran self-acceptance dalam melawan dampak negatif dari *body shaming* masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya menggali lebih dalam konsep *self-acceptance* dalam membangun ketahanan mental dan melawan *body shaming*. Dengan mengeksplorasi pandangan Abraham Maslow dan Hamka terkait *self-acceptance* dalam mengatasi *body shaming*, penelitian ini memberikan kontribusi signifikan pada bidang psikologi dan tafsir Nusantara. Jenis penelitian skripsi ini berupa kualitatif yang berdasarkan sumber kepustakaan (*library research*) dengan teknik pengumpulan data dokumentatif, analisis data deskriptif-kualitatif dan komparatif. Kerangka penulisan memaparkan definisi *self-acceptance* dan *body shaming*, mendekrisipkan biografi tokoh Abraham Maslow dan Hamka, serta pemikirannya. Sumber rujukan utama tafsir al-Azhar karya Hamka dan buku madzhab ketiga karya Frank G. Goble mengandung pemikiran Abraham Maslow tentang *self-acceptance*. Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa: Pada teori Maslow menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, harga diri dan aktualisasi diri sebagai langkah kunci dalam menciptakan penerimaan diri. Hal ini sejalan dengan Hamka, yang didasarkan pada al-Qur'an, yang menyoroti tahapan seperti *ma'rifah an-nafs*, mencintai diri, *tawakkal*, dan *istiqamah* sebagai jalan menuju penerimaan diri. Kedua perspektif ini memiliki implementasi yang sejalan dengan konteks keimanan yang mengajarkan kesadaran untuk fokus diri sendiri, yakni berserah diri kepada Allah dan melakukan evaluasi diri untuk mengembangkan potensi dan membentuk sikap positif tanpa terpengaruh oleh penilaian orang lain.

Kata Kunci: *Self-Acceptance*, *Body Shaming*, Maslow, Hamka, Psikologi, Tafsir al-Azhar.

ABSTRAK

The phenomenon of body shaming, especially in the era of social media, poses disadvantages for individuals due to narrow beauty norms and unrealistic body standards. However, literature exploring the role of self-acceptance in combating the negative impacts of body shaming is still limited. Therefore, this research seeks to delve deeper into the concept of self-acceptance in building mental resilience and combating body shaming. By exploring the views of Abraham Maslow and Hamka on self-acceptance in addressing body shaming, this study makes a significant contribution to the fields of psychology and Nusantara exegesis.

This thesis employs a qualitative research approach based on library research with documentary data collection techniques, descriptive-qualitative, and comparative data analysis. The writing framework outlines the definition of self-acceptance and body shaming, provides biographical information on Abraham Maslow and Hamka, and discusses their thoughts. The primary references include Hamka's al-Azhar exegesis and the book "The Third Force" by Frank G. Goble, containing Abraham Maslow's thoughts on self-acceptance.

The research findings indicate that Maslow's theory emphasizes the importance of meeting physiological, safety, love, self-esteem, and self-actualization needs as key steps in achieving self-acceptance. This aligns with Hamka, who, based on the Qur'an, highlights stages such as ma'rifah an-nafs, self-love, tawakkal, and istiqamah as pathways to self-acceptance. Both perspectives have implementations in line with the context of faith, teaching awareness to focus on oneself by surrendering to Allah and self-evaluating to develop potential and foster a positive attitude unaffected by others' judgments.

Keywords: Self-Acceptance, Body Shaming, Maslow, Hamka, Psychology, al-Azhar Exegesis.

PENDAHULUAN

Secara umum, manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat dipisahkan dari interaksi antar sesama setiap harinya. Semakin sering seseorang berpartisipasi dalam interaksi sosial, maka semakin banyak pula informasi yang diterimanya, sehingga membentuk suatu pengalaman baru dalam hidup. Oleh karena itu, hubungan manusia dengan sesama menjadi konsep yang melekat, sehingga mustahil untuk hidup secara mandiri.¹

Namun, di tengah dinamika sosial tersebut, fenomena yang terjadi saat ini tidak lepas dari tekanan yang dialami individu terhadap penampilannya, yang akan menimbulkan ketidakpuasan yang signifikan. Dengan semakin pesatnya perkembangan media sosial, sering kali muncul kritik atau komentar yang tidak beralasan terkait penampilan tubuh orang lain tanpa mempertimbangkan dampak negatifnya. Salah satunya adalah body shaming.

Body shaming merupakan suatu tindakan mencela dan mempermalukan seseorang dengan ejekan atau mengomentari negatif terhadap tubuh seseorang. Hal ini berdampak buruk pada kesehatan mental individu. Di saat yang sama, body shaming juga mendapatkan gangguan psikologis seperti rendahnya harga diri, kecemasan sosial bahkan depresi. Fenomena ini diperparah dengan sempitnya standart kecantikan dan standart citra tubuh yang tidak realistis yang sering dipromosikan media.

Menurut berbagai sumber, berdasarkan laporan ZAP Beauty Index 2020, menunjukkan bahwa sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah mengalami body shaming dalam hidupnya. Survei daring ini melibatkan 6.460 responden perempuan di Indonesia. Dari jumlah tersebut, 47% responden mengalami body shaming karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu berisi. 36,4% responden mengalami masalah jerawat pada kulitnya. Selain itu, 28,1% responden mengalami bentuk wajah yang bulat atau tembam. Serta, 23,3% responden yang mengalami body shaming karena memiliki warna kulit yang lebih gelap. Dan 19,6% responden mengalami body shaming karena dianggap memiliki tubuh yang terlalu kurus.²

¹ Herimanto dan Winarno, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), 27.

² 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.

Seringkali, penampilan fisik menjadi target ejekan di masyarakat, baik secara langsung maupun tidak langsung. Contohnya, di sekolah menengah atas (SMA), seorang gadis bernama Thania sering mengalami body shaming dari teman-temannya. Mereka selalu memandang negatif terhadap penampilannya dan tidak memberikan apresiasi sama sekali.³ Dampak ini dapat menyebabkan korban body shaming mengalami gangguan pada kesehatan mental. Siapa pun dapat mengalami gangguan mental dan emosional.

Menurut penelitian kesehatan dasar tahun 2018, terdapat persentase 6,2% remaja usia 15-24 tahun yang mengalami depresi. Depresi yang parah dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melukai diri dikaitkan dengan depresi dan kecemasan. Di Indonesia, kasus bunuh diri mencapai 10.000 kasus, setara dengan satu kasus bunuh diri setiap jam.⁴

Tentu permasalahan ini bukanlah hal sepele, melainkan masalah yang signifikan. Dalam merespon body shaming, kesehatan mental seseorang sangat terpengaruh. Sudah saatnya, setiap individu tidak hanya fokus pada kekurangan saja, tapi juga mengenali kelebihan diri. Oleh karena itu, penting untuk memiliki pemahaman dan menjaga mental agar tetap sehat dengan melalui konsep self-acceptance dalam al-Qur'an dan psikologi. Hal ini juga berkaitan dengan konsep self-healing (penyembuhan diri) atau self-esteem (harga diri). Semua ini bertujuan agar setiap individu dapat lebih menerima dan berdamai dengan diri sendiri.

Self-acceptance merupakan istilah psikologi yang mencerminkan sikap positif dan penerimaan diri. Namun, dalam praktiknya, masyarakat sering menghadapi kesulitan dalam menerapkan konsep ini. Terutama di media sosial seperti instagram, whatsapp, youtube, tiktok dan platform lainnya. Dampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan individu semakin terasa. Salah satu isu yang semakin meresahkan adalah body shaming, yaitu penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang.

Dalam karyanya *Principles of Psychology*, William James membahas konsep self atau diri. Secara literal, self mencakup semua yang dapat diketahui seseorang tentang dirinya sendiri, bukan hanya rumah atau pekerjaan, melainkan juga melibatkan tubuh dan kondisi psikologis individu.⁵ Menurut Deborah Khoshaba, memiliki rasa cinta terhadap diri sendiri adalah ketika seseorang memiliki penghargaan terhadap dirinya yang berkembang melalui tindakan yang mendukung pertumbuhan fisik, psikologis, dan spiritual individu.⁶

Abraham Maslow seorang psikolog Amerika yang terkenal karena kontribusinya dalam bidang psikologi humanistik. Ia dikenal dengan teori hierarki kebutuhan.⁷ Menurutny, teori hierarki kebutuhan manusia menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis individu, termasuk kebutuhan penerimaan diri dan pengakuan.⁸ Maka self-acceptance ini sering dikaitkan dengan proses pemulihan atau penyembuhan

³ 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.

⁴ 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.

⁵ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 430.

⁶ Miftahhul Cornila Qurbah, Konsep *Self-Love* Perspektif al-Qur'an dan Implikasinya Dalam Mencapai, kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema Self-Love), (*Skripsi*. IAIN Ponorogo, 2023). 3.

⁷ Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga* (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 28.

⁸ Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, 238.

kondisi psikologis seseorang, terutama setelah mengalami gangguan psikologis atau trauma.⁹

Namun, saat ini masih terbatas literatur yang mengeksplorasi peran self-acceptance dalam membangun ketahanan mental atau melawan dampak negatif dari body shaming. Oleh karena itu, kasus-kasus tersebut telah singgung di dalam al-Qur'an, sebagaimana dalam surah al-Rum ayat 22.10 Hamka dalam tafsirnya, bahwa manusia makhluk yang lemah, dan dikatakan pula bahwa Allah telah memberikan keragaman bahasa dan warna kulit sebagai wujud ciptaan-Nya. Dan mengajak kepada setiap individu untuk lebih mengeksplorasi dirinya agar bisa mengakui dan menerima diri sendiri.¹¹

Sehingga memahami al-Qur'an dibutuhkan adanya kesadaran dan pemahaman bahwa ayat al-Qur'an memberi petunjuk tentang meningkatkan potensi manusia secara positif. Pertama, syukur yakni Allah swt memerintahkan untuk bersyukur atas nikmat yang telah diberi dan Allah akan menambah nikmat di dalamnya, pada surah al-Ibrahim ayat 7. Kedua, Qana'ah pada surah al-Hajj ayat 36. Ketiga, H{aunan yakni mengajarkan rasa rendah hati kepada Allah dan sesama manusia atas segala pemberian Allah tetap tawadhu pada surah al-Furqan ayat 63. Keempat, taqwa yakni ketaqwaan menjadi dasar bagi seseorang individu mempunyai keharusan dalam menjaga, melindungi, menerima dirinya sendiri dan orang lain atas apa yang telah Allah berikan, serta syukur terhadap kehidupannya, pada surah al-Tahrim ayat 6.12

Objek penelitian ini secara keseluruhan menggambarkan konsep umum di dalam al-Qur'an. Namun, tidak melibatkan evaluasi diri sebagai bagian dari upaya mencapai self-acceptance atau penghargaan terhadap diri sendiri.

Tafsir al-Qur'an memberikan konsep psikologi positif, termasuk konsep afirmasi diri. Banyak mufassir yang menafsirkan tentang penerimaan diri dengan karakteristik dan pendekatan penafsiran yang berbeda. Oleh karena itu, pandangan dan tujuan penerimaan diri juga beragam di antara mufassir-mufassir tersebut. Perbedaan ini didasarkan pada latar belakang ilmu dan kelimuan masing-masing mufassir, sehingga mereka memiliki ciri khas dan keunikan dalam setiap pembahasan tafsir yang dilakukan.

Hamka, juga dikenal sebagai Abdul Malik Karim Amrullah, seorang ulama modern Nusantara, yang menafsirkan al-Qur'an dengan mempertimbangkan berbagai tafsir yang ada dalam dunia Islam. Tafsir al-Azhar, karya Hamka, memiliki sentuhan sosio-kultural yang mencerminkan masalah-masalah umat Islam di Indonesia dan menampilkan upaya penafsir untuk menyajikan pemikiran dan penafsiran yang kontemporer. Tafsir al-Azhar menurut Abu Shakir¹², menunjukkan keilmuan yang luas dan mencakup hampir semua disiplin ilmu dengan informasi yang kaya.¹³

Dalam karyanya, Pribadi Hebat (2016), bahwa setiap individu memiliki potensi yang unik, seperti batu bata yang digunakan untuk membangun sebuah rumah. Jika kekuatan setiap individu sama kuat, maka rumah yang dibangun dengan susunan batu bata tersebut akan menjadi kuat, terutama dengan dukungan material lain yang baik.

⁹ 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.

¹⁰ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014), 406.

¹¹ Hamka, Tafsir al-Azhar, Jilid ke VII, cet. VII, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), 5506.

¹² Afifah Asmarini, "Konsep *Self Love* Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani," (*Skripsi*, Juli 2022), 58

¹³ Avif Alviyah, "Metode Penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar." dalam *Ilmu Ushuluddin* (No. 1, Vol. 15, Januari 2016), 34.

Setiap manusia memiliki potensi yang bermacam-macam untuk menjadi pribadi yang luar biasa dan berprestasi. Potensi-potensi kebaikan tersebut perlu dibina dan dikembangkan agar dapat berkembang di dalam diri setiap individu.¹⁴

Maka, yang menjadi pertanyaan selanjutnya ialah bagaimana menerapkan penerimaan diri bagi korban body shaming saat ini. Pada dasarnya, korban body shaming sangat sulit untuk dimulai karna melibatkan perubahan sikap dan pandangan diri yang sudah terbentuk secara negatif. Sehingga mereka merasa tidak berharga, atau tidak puas dengan penampilan fisik mereka. Sebagaimana budaya, mempromosikan standart kecantikan yang sempit yang dapat menjadi hambatan dalam proses penerimaan diri.

Penelitian ini bertujuan untuk membantu korban body shaming mengembangkan penerimaan diri melalui studi komparatif antara psikologi Abraham Maslow dan tafsir Hamka, pemikiran keduanya memiliki implikasi yang signifikan dan relevan dalam pengembangan ilmu psikologi dan tafsir di Indonesia. Terutama ketika digunakan sebagai alat analisis yang mendalam dalam merespons isu-isu terkait pengembangan diri, aspek sosial, dan topik lainnya.

Maka dari itu, penelitian ini menjadi penting, untuk mengeksplorasi persamaan dan perbedaan dalam pemahaman konsep penerimaan diri. Dengan memadukan kedua perspektif ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik dan mendalam tentang konsep tersebut, serta memberikan kontribusi dalam upaya mengatasi fenomena body shaming secara lebih efektif.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian *Self-Acceptance*

Secara etimologi, *Self-Acceptance* terdiri dari dua suku kata yakni *self* dan *acceptance*. *Self* memiliki arti diri.¹⁵ Sementara *acceptance* berarti penerimaan.¹⁶ Dalam kamus besar Indonesia (KBI) “diri” ialah seorang (terpisah) dari yang lain.¹⁷ Sedangkan “penerimaan” ialah suatu proses dalam menerima kebaikan.¹⁸

Jadi, secara harfiah, *self-acceptance* mengandung makna penerimaan diri, karena kata “acceptance” sendiri sebagai “a process of acceptance” (suatu proses penerimaan). *Self-acceptance* dimaksudkan sebagai pengenalan diri untuk memahami tentang hubungan atau perbedaan antara gambaran tentang diri yang dimiliki seseorang dengan dirinya menurut keadaan yang sesungguhnya.¹⁹ *Self-acceptance* dan pengenalan diri memiliki kaitan erat karena konteks *self* (diri sendiri) merupakan faktor penting dalam meningkatkan rasa percaya diri seseorang. Selain itu, *self-acceptance* juga berkaitan dengan komunikasi interpersonal karena terjadi proses dialog internal yang berlangsung di dalam ruang *self* itu sendiri.

Lebih jelasnya, Makna *self* itu sendiri mengandung sejumlah komponen dan proses yang dapat diidentifikasi, seperti kognisi, persepsi, motivasi, dan kesadaran. Dan *accept* ialah sikap yang mencerminkan dari perasaan puas

¹⁴ Rafinita Aditia, “Pribadi Hebat Dalam Pandangan Hamka (Analisis Wacana Dakwah Bil Qolam dalam Buku Pribadi Hebat),” (*Skripsi*. IAIN Bengkulu, 2020), 6.

¹⁵ John M. Echols, *Kamus Inggris-Indonesia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996), 639.

¹⁶ *Ibid.*, 6.

¹⁷ Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 856.

¹⁸ *Ibid.*, 753.

¹⁹ Seto Mulyadi, dkk, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: PT Gunadarma, 2016), 67.

terhadap diri sendiri.²⁰ Jadi, Seseorang yang memiliki penerimaan diri yang baik akan mengembangkan kepribadian yang baik dan sehat seperti mampu mengendalikan emosi, memiliki rasa percaya diri yang tinggi, dan memahami yang jelas kelebihan dan kekurangannya. Proses di mana seseorang dapat mencapai aktualisasi diri yang baik.

Secara terminologi, penerimaan diri merupakan suatu langkah yang harus dilalui sesuai kemampuan dan keinginan individu yang akan membantu dalam penyesuaian diri di mana itu merupakan aspek kesehatan mental.²¹ Penerimaan diri dapat dipahami sebagai sikap memandang diri sendiri dan memperlakukan diri sendiri dengan baik, disertai perasaan senang dan bangga ketika terus berupaya mencapai kemajuan.

Oleh karena itu, penerimaan diri perlu adanya kesadaran dan kemauan melihat fakta-fakta yang ada pada diri seseorang, baik secara fisik maupun psikis, yang menyangkut berbagai kekurangan dan ketidaksempurnaan yang ada, serta menerima secara utuh tanpa rasa kecewa. Hal ini banyak individu mempresepsi diri sendiri yang terpengaruh perasaan yang menghantui cara berfikir baik dari lingkungan (belajar sosial) pun sangat mempengaruhi cara seseorang dalam mempresepsi diri dan berperilaku.²²

Dalam konteks ini, setiap tindakan yang dilakukan individu, baik secara sadar (rasional) maupun tidak sadar (mekanis/naluri), pada hakikatnya merupakan upaya untuk menjaga keseimbangan dalam menjalani kehidupan. Oleh karena itu, setiap orang memiliki ciri khasnya masing-masing dalam setiap momen kehidupannya. Dengan demikian, penting bagi setiap individu untuk mengembangkan sikap positif untuk memahami dan menyingkapi berbagai situasi secara sehat dan seimbang.²³

2. Tujuan Self-Acceptance

Tujuan self-acceptance adalah untuk mencintai diri sendiri (self-love). Karena self-acceptance merupakan salah satu bentuk kebutuhan dan kewajiban manusia dalam menjalani kehidupan.²⁴ Melansir dari salah satu website satu persen, dijelaskan bahwa tujuan membangun self-acceptance adalah untuk mencapai kedamaian dengan fakta bahwa seseorang tidak dapat menghindari kekurangannya. Hal ini berdampak positif pada kesehatan mental.²⁵

3. Manfaat Self-Acceptance

Hal ini ada beberapa manfaat dalam metode self-acceptance sebagai berikut:²⁶

- a. Meningkatkan kepercayaan diri dan ketahanan terhadap kritik
- b. Mengurangi gejala depresi, keinginan untuk disetujui oleh orang lain, ketakutan akan kegagalan, dan kritik diri
- c. Mengurangi fokus pada aspek negatif diri

²⁰ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 430-431.

²¹ Antonius Atasokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, (Jakarta: Gramedia, 2002), 68.

²² Abdul Rahman Shaleh, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, (Jakarta: Prenada Media, 2004), 221.

²³ *Ibid.*, 173.

²⁴ Mawarni Ziliwu, dkk, "Kemampuan Menerima Diri (*Self-Acceptance*) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa" dalam *Pendidikan* (No. 1, Vol. Mei 2023), 203.

²⁵ Hana Nuralifiah, "Satu Persen Indonesia Life School" dalam [Self-Acceptance: Cara Menerima Kekurangan Diri \(satupersen.net\)](#) diakses 8 November 2023.

²⁶ Antonius Atasokhi Gea, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri...*, 72.

- d. Membantu seseorang untuk merasa puas dengan diri sendiri, terlepas dari kekurangan dan terlepas dari pilihan masa lalu
- e. Meningkatkan emosi positif, rasa kebebasan, dan harga diri.

4. Macam-Macam Self-Acceptance

Mike Robbins dalam buku “Berdamai dengan diri sendiri”, menyatakan bahwa setiap individu terlahir sebagai otentik. Tidak ada wujud atau kepribadian dalam jiwa seseorang yang bisa ditiru oleh orang lain. Sekalipun keduanya adalah kembar identik.²⁷ Berikut dipaparkan beberapa bentuk self-acceptance dalam ilmu psikologi:

a. Self-Concept (Konsep Diri)

Carl Rogers mendefinisikan konsep diri sebagai bentuk respon individu terhadap pengalaman hidup. Pengalaman tersebut akan menyatu menjadi satu kesatuan yang membentuk persepsi individu terhadap diri sendiri.²⁸ Jadi, konsep diri dapat dibagi dua jenis, sebagaimana dinyatakan oleh William James, yaitu “diri” dan “aku”. Diri sebagai objektif (objektif self) yang merujuk pada bagaimana orang lain mempersepsikan diri kita, sedangkan aku sebagai (subjektif self), inti dari diri kita yang aktif, mengamati, berpikir, dan berkehendak.²⁹

Dalam konteks ini, memiliki potensi bahwa perlu mengetahui lebih dalam pada siapa aku? Yang mencangkup pengakuan terhadap diri sendiri. Menurut Stuart dan Sudeen membagi konsep diri menjadi beberapa bagian, diantaranya:³⁰

b. Gambaran Diri (Self-Image)

Sikap seseorang terhadap dirinya, baik secara sadar maupun tidak sadar, mencerminkan gambaran tentang diri mereka. Sikap ini melibatkan persepsi dan perasaan terhadap ukuran, bentuk, fungsi, penampilan, dan potensi tubuh, baik saat ini maupun masa lalu, yang terus menerus dimodifikasi oleh pengalaman baru setiap individu.

Gambaran diri ini erat kaitannya dengan kepribadian seseorang tidak dapat dipungkiri bahwa cara individu melihat dirinya sendiri memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan psikologisnya. Namun, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi gambaran diri seseorang termasuk tekanan atau seperti umpan balik negatif dari interaksi antar pribadi. Hal ini dapat menyebabkan individu membangun gambaran diri yang merusak.

Maka dari itu, setiap individu ingin merasa aman, dan langkah pertama untuk merasa aman secara menyeluruh adalah menerima dan menghargai bagian tubuhnya. Sikap ini dapat membantu individu menghindari kecemasan dan meningkatkan rasa harga diri.

c. Ideal diri (Self-Ideal)

Ideal diri merupakan pandangan individu bagaimana mereka seharusnya berperilaku berdasarkan standart tertentu. Standart ini dapat terkait dengan tipe orang yang mereka ingin menjadi, aspirasi, cita-cita, atau nilai-nilai ingin mereka capai. Konsep ideal diri berkembang sejak masa kanak-

²⁷ Mutia Sayekti, *Berdamai dengan diri sendiri (Seni Menerima diri apa adanya)*, (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2017), 21.

²⁸ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Katalog Dalam Terbitan (KDT), 2009), 269.

²⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, 425.

³⁰ Jahju Hartanti, *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia*, (Surabaya: Adi Buana, 2018), 59.

kanak dan dipengaruhi oleh orang-orang yang dianggap penting dari individu tersebut.

Pengaruh ini memberikan keuntungan dan harapan saat memasuki masa remaja. Oleh karena itu, peran orang tua, guru, dan teman sangatlah penting. Namun, peran orang tua memiliki pengaruh yang paling besar. Jika orang tua gagal memberikan pengaruh yang positif, anak akan mencari pengaruh mengenai ideal dirinya dari sumber lain. Tentu saja, tidak masalah jika sumber pengaruh tersebut memiliki dampak positif ideal diri anak. Namun, masalah akan muncul jika sumber pengaruh tersebut cenderung negatif.

2. Pengertian Body Shaming

Body shaming istilah psikologi yang merupakan gabungan dari dua kata yaitu body (badan)³¹ dan Shaming (mempermalukan).³² Body shaming adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tindakan mengomentari tubuh seseorang.³³ Tindakan ini termasuk bentuk bullying (Perundungan) verbal, yang dapat dibagi menjadi dua kategori utama. Pertama, bullying fisik melibatkan perbuatan yang menjerus kekerasan fisik. Kedua, bullying verbal, mencakup perilaku seperti mencela, mencaci, memaki, mengomentari dan memanggil menggunakan sebutan yang buruk.³⁴

Melansir dari website pijar psikologi, bahwa perilaku body shaming suatu realitas yang tak dapat diabaikan masyarakat. Terutama di kalangan remaja, dimulai dari candaan yang pada akhirnya dapat melukai hati orang lain. Tindakan ini memberikan dampak negatif yang signifikan, termasuk meninggalkan trauma mendalam pada korban dan dapat mengganggu kesehatan psikisnya.³⁵

a. Macam-macam Body Shaming

Berikut dipaparkan beberapa bentuk body shaming di antaranya:³⁶

1) Fat Shaming

Fat shaming termasuk komentar negatif tentang seseorang yang memiliki berat badan (plus size).

2) Skinny Shaming

Skinny shaming kebalikan dari fat shaming yang mengomentari seseorang berbadan kurus.

3) Rambut tubuh/Tubuh berbulu

Bentuk shaming ini mengomentari seseorang yang memiliki rambut berlebih ditubuh, seperti lengan, dan kaki. Terutama perempuan yang dianggap tidak menarik jika memiliki bentuk seperti ini.

³¹ John M. Echols, *Kamus Inggris-Indonesia...*, 91.

³² *Ibid.*, 648.

³³ Maria Goreti Murni, dkk, "Hubungan Body Shaming dengan perkembangan Mental dan Psikologis", dalam *Humanity & Social Studies*, (No. 4, Vol. 3, 2023), 163.

³⁴ Arin Maulida Aulana, dkk, "Body shaming dalam al-Qur'an perspektif tafsir maqashidi" dalam *Maghza*, (No. 1, Vol. 6, 2021), 96.

³⁵ Nathania Angelica Marsha, dkk, "Mengapa Kita sering melakukan Body Shaming" dalam *Mengapa Kita Sering Melakukan Body Shaming? — Pijar Psikologi #UnderstandingHuman* diakses pada 27 November 2023.

³⁶ Tri Fajrina Fauzia, dkk, "Memahami Pengalaman Body shaming pada remaja perempuan" dalam *interaksi online*, (No. 3, Vol. 7, Juli 2019), 5.

METODOLOGI PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Ditinjau dari jenisnya, penelitian ini masuk pada kategori penelitian kualitatif dengan memanfaatkan sumber kepustakaan (*library research*). Dengan demikian, penelitian ini berfokus pada pengumpulan data-data kepustakaan, baik berupa buku, jurnal, skripsi, serta sumber-sumber lain yang relevan dengan tema dan objek penelitian.

2. Sumber Data

Sumber data skripsi ini dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer dalam penelitian ini adalah buku Madzhab Ketiga karya Frank G. Goble, buku ini mengandung pemikiran Abraham Maslow mengenai *self-acceptance*. Dan tafsir al-Azhar karya Hamka. Sedangkan sumber sekundernya adalah dari beberapa buku psikologi lainnya, dan jurnal atau kitab-kitab tafsir lain serta data-data pendukung yang berkaitan dengan sumber primer.

3. Metode Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan dokumentasi yaitu mengumpulkan data data yang diperlukan, baik sumber primer, maupun sekunder yang kemudian dideskripsikan secara komprehensif. Data yang dikumpulkan sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan penelitian ini.
- b. Mengumpulkan tafsir terutama dari kitab tafsir al-Azhar yang berkaitan dengan pembahasan penelitian ini.
- c. Mengumpulkan buku-buku filsafat atau jurnal-jurnal yang berkaitan dengan *self-acceptance* seperti pandangan para ahli psikolog dan keilmuan Islam, faktor yang menimbulkan penerimaan diri, dan manfaat bagi psikologis individu.
- d. Membaca dengan cermat dan teliti sumber data primer dan data sekunder. Mengklasifikasikan data yang sudah ada untuk selanjutnya dikelompokkan kepada data primer atau data sekunder.

4. Teknik Analisa Data

Adapun teknik analisis data yang digunakan peneliti adalah deskriptif-kualitatif dan komparatif yaitu pemecahan masalah yang menekankan pada data-data informasi sebanyak-banyaknya dari dua perspektif yang diteliti, untuk membandingkan kedua pendapat tersebut. Peneliti menjelaskan penerimaan diri mulai bagian dari salah satu psikologi positif, aspek-aspek penerimaan diri, manfaatnya, dan lain-lain.

Data kualitatif yang berupa informasi kemudian dikaitkan dengan data lainnya untuk mendapatkan suatu kejelasan. Selanjutnya, peneliti juga akan menguraikan penafsiran Hamka tentang penerimaan diri terhadap korban body shaming lalu dibandingkan dengan pandangan Maslow serta didukung data-data yang relevan lainnya.

Dengan begitu penelitian ini tidak hanya memaparkan data tentang aspek psikologis dari self-acceptance saja, tetapi juga menjelaskan penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam kitab Tafsir al-Azhar serta analisa peneliti tentang penelitian psikologis Maslow yang berkaitan dengan self-acceptance terhadap korban body shaming.

HASIL PENELITIAN

1. Konsep *Self-Acceptance* terhadap *Body Shaming* dalam Pandangan Abraham Maslow

Manusia menurut Maslow, memiliki kapasitas untuk tumbuh. Namun, setiap individu dihadapkan pada pilihan yang harus dikendalikan, sebagaimana dalam ilmu psikologi, persoalan dalam lingkup individu harus dipecahkan. Setiap perbuatan manusia, baik yang disadari (rasional) atau tidak disadari (naluri), pada dasarnya merupakan wujud dari upaya menjaga keseimbangan hidup.³⁷

Bahwa motivasi dan kesadaran terhadap kebutuhan adalah kunci untuk menjaga keseimbangan. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Freud, bahwa motivasi memainkan peran penting dalam memenuhi kebutuhan individu.³⁸ Prinsip ini juga berlaku bagi mereka yang mengalami body shaming. Kritik terhadap penampilan fisik dapat menimbulkan kecemasan dan membuat individu merasa terancam.

Dorongan atau motivasi menjadi penting dalam membantu individu tumbuh dan berkembang positif meskipun menghadapi tantangan kritik terhadap penampilan fisik mereka. Dalam pemikiran Maslow mengenai penerimaan diri, penilaian dapat dilihat dari sejauh mana seseorang mampu mengendalikan dirinya sendiri dan mendorong untuk berkembang. Menurut Maslow, tugas ini tidaklah mudah, dan banyak orang menghadapi kesulitan dalam mencapainya. Beberapa alasan mengapa banyak individu mengalami kegagalan dalam proses pertumbuhan, di antaranya:³⁹

Naluri manusia untuk tumbuh bisa terhambat oleh kebiasaan buruk karena pertumbuhan rentan terpengaruh lingkungan budaya yang tidak mendukung atau pendidikan yang kurang memadai.

Lingkungan kebudayaan barat cenderung menakuti dan merendahkan naluri-naluri, dengan menganggapnya sebagai sifat kebinatangan (mengacu pada perilaku yang mirip dengan hewan atau binatang). Kebudayaan ini menekankan kontrol dan motivasi negatif dalam kehidupan sehari-hari.

Ketidakamanan dan kurangnya perlindungan dapat berdampak negatif yang signifikan pada seseorang, yang dapat mempengaruhi aspek kehidupan.

Merasa takut akan kemampuan mereka sendiri

Bagi Maslow, pertumbuhan harus selalu menjadi pilihan, dan rasa takut harus senantiasa diselesaikan.⁴⁰ Seseorang yang sedang berkembang selalu dihadapkan pada tantangan, yang harus menuntut keberanian. Ketika seseorang menghadapi situasi baru, meskipun merasa tak berdaya dan mengalami kesulitan, itu adalah bagian dari proses pertumbuhan yang memerlukan usaha, disiplin dan penderitaan dalam batas tertentu.

Kegagalan adalah bagian dari perjalanan hidup, dan orang belajar selalu mengambil keputusan sendiri. Seiring waktu, akan terbukti bahwa usaha selalu bernilai dan tidak pernah mengkhianati. Maka, dalam teori Maslow yang dikenal sebagai Hierarki Kebutuhan, terdapat tahapan yang disebut aktualisasi diri dalam penerimaan diri. Penting untuk dipahami bahwa perjalanan menuju aktualisasi

³⁷ Bimo Walgito, *Pengantar psikologi umum*, (Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004), 91.

³⁸ Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2016), 231.

³⁹ Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga*, (Yogyakarta: Kanisius, 1987), 104.

⁴⁰ Frank G. Goble, *Madzhab Ketiga...*, 108.

diri dimulai dengan pengenalan diri, dengan pertanyaan mendasar, “Siapakah aku?”

Mengenal diri sendiri dapat menjadi titik awal menuju kebahagiaan hidup. Meskipun ukuran kebahagiaan bervariasi, seperti dalam jabatan tinggi, kekayaan, dan lainnya, memahami diri sendiri penting untuk mengetahui tujuan hidup yang sebenarnya.⁴¹ Langkah penting dalam memahami diri sendiri adalah mengenali potensi diri. Potensi mencakup aspek positif (kelebihan) dan negatif (kelemahan), serta keterampilan dan kualitas yang dimiliki seseorang namun belum dimanfaatkan sepenuhnya.⁴²

Potensi manusia mencakup kemampuan-kemampuan dasar yang tersembunyi dalam diri seseorang dan menunggu untuk diwujudkan menjadi keuntungan nyata dalam kehidupan. Setiap orang mempunyai potensi yang dapat dikembangkan untuk kemajuan dirinya. Dalam konteks ini, Maslow menekankan lima tahapan untuk mencapai aktualisasi diri, antara lain:

a. Kebutuhan Fisiologis

Memahami diri sendiri dimulai dengan kesadaran diri, yang merupakan langkah awal terhadap memulai mengenal diri, yang mencakup keyakinan, tindakan, reaksi, dan aspek lainnya, termasuk kebutuhan fisiologis (seperti makanan, air, dan tidur). Bagi Maslow, kebutuhan ini langkah dasar dalam mengenal diri. Apabila seseorang belum bisa merawat dirinya, berarti mereka belum peduli dengan dirinya. Maka dari itu, kenalilah dengan menyadari persepsi kita. Persepsi merupakan proses dimana seseorang mengenal, mengorganisir, dan menjelaskan informasi dari lingkungan. Mencakup cara kita melihat, mendengar, merasakan, dan memahami dunia di sekitar kita.⁴³

Hal ini dapat kita kenal melalui petunjuk fisik dalam tubuh kita, salah satunya adalah rasa lapar. Jika kita merasakan lapar, tubuh memberikan petunjuk seperti aktivitas terganggu dan kelelahan. Ini juga menjadi cara bagi kita untuk mengenal diri sendiri dengan memenuhi kebutuhan fisiologis.⁴⁴ Kebutuhan fisiologis yang dapat diberdayakan sesuai fungsinya untuk berbagai kepentingan dalam rangka memenuhi kebutuhan hidup.

Maka penting untuk memuaskan kebutuhan fisiologis untuk mencapai penerimaan diri. Menjaga kesehatan fisik juga berarti menjaga kesehatan psikis kita, karena keduanya saling terkait dalam mendukung keseimbangan dan kesejahteraan tubuh.

b. Kebutuhan Akan Rasa Aman

Memahami diri berarti ingin berkembang tanpa melihat dari kelebihan orang lain. Pikiran negatif terkadang mempengaruhi jiwa mental seseorang. Dari membandingkan orang lain, dan apalagi dikritik yang tidak sesuai ekspektasi diri dan orang lain. Kecemasan hal itu membuat diri mereka merasa terancam. Oleh karena itu, bagi Maslow kebutuhan ini sangatlah penting untuk menjaga jiwa mental seseorang dan

⁴¹ Brian Adam, *Seni Mengenal diri sendiri*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), 10.

⁴² *Ibid.*, 26.

⁴³ Alex Sobur, *Psikologi Umum...*, 385.

⁴⁴ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, terj. Nurul Iman, (Jakarta: PT Gramedia, 1984), 41.

melindungi lingkungan sosial dari potensi ancaman reaksi orang lain terhadap kita.⁴⁵

Maka dari itu, penting untuk memahami dan menerima kekurangan kita dan menganggap sebagai langkah awal menuju menjadi lebih baik. Untuk mengetahui tujuan hidup, bertanyalah pada diri sendiri, “Apa yang membuat saya tertarik?” “Apa yang membuat saya penasaran”, “Apa yang menjadi perhatian saya?.” Pertanyaan inilah akan membantu untuk memahami diri sendiri.⁴⁶

Jadi, kebutuhan rasa aman ini membantu seseorang agar mereka terjaga mental mereka. Dari gangguan seperti depresi, cemas, takut dan gangguan psikologis lainnya. Maslow menyadarkan kita, bahwa kita harus pahami dan menerima potensi diri kita menjadi lebih baik. Dan tidak perlu merasa takut akan reaksi atau komentar dari orang lain.

c. Kebutuhan rasa memiliki atau cinta

Menurut Maslow, setiap individu ingin dicintai atau disayangi oleh orang lain.⁴⁷ Namun, apabila kita tidak mencintai diri sendiri. Apa arti hidup kita sebenarnya?. Cinta yang sehat, mereka merasakan kejujuran di dalam dirinya, yakni memaafkan diri sendiri atas kekurangan kita. Apabila kita belum memaafkan diri sendiri, hal tersebut dapat menjadi hambatan untuk mencintai diri sendiri.

Dengan memaafkan, kita dapat menemukan tujuan hidup kita, terkait dengan aktivitas atau minat sehari-hari. Ini memungkinkan kita mengidentifikasi hal-hal sesuai dengan minat kita. Dengan menetapkan tujuan, kita dapat mewujudkan rasa cinta terhadap diri sendiri, karena hidup kita menjadi terarah dan keyakinan kita menjadi positif. Hidup tanpa tujuan seperti menjalani kehidupan tanpa arah, sama-sama tidak menghasilkan apa pun. Tujuan ini membimbing kita untuk menjadi individu yang lebih produktif.

d. Kebutuhan penghargaan diri

Menerima diri sendiri adalah suatu proses yang terus berjalan hingga akhir. Menurut Maslow, harga diri merupakan kebutuhan penting untuk penerimaan diri.⁴⁸ Yang melibatkan apresiasi atas pencapaian diri, berpikir positif dan mengurangi kritikan yang berlebihan. Salah satu aspek sulit dalam memenuhi kebutuhan ini adalah ketakutan terhadap pengakuan, terutama jika tidak sesuai harapan diri atau orang lain. Ini dapat menjadi ancaman bagi kita dan jika diabaikan, dapat mempengaruhi makna dan produktivitas hidup kita.

Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan akan harga diri merupakan kunci menuju kehidupan yang lebih bermakna dan produktif. Karna menurutnya,⁴⁹ harga diri yang stabil akan bertumbuh lebih sehat dan tidak akan terpengaruh dari komentar orang lain. Meskipun demikian, penting untuk menyadari aspek-aspek yang perlu diperbaiki dalam diri kita. Dengan menyadari kekurangan tersebut, kita dapat termotivasi untuk

⁴⁵ Ibid., 45.

⁴⁶ Brian Adam, *Seni Mengenal diri sendiri*, ..., 40.

⁴⁷ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*..., 211.

⁴⁸ Ibid., 51.

⁴⁹ Alex Sobur, *Psikologi Umum*..., 242.

memperbaiki diri. Selain itu, meresapi harapan-harapan yang kita miliki juga bisa menjadi pemicu kebahagiaan dalam diri kita.

e. Kebutuhan Aktualisasi diri

Menurut Maslow, aktualisasi diri adalah salah satu tingkat tertinggi dalam teori hierarki kebutuhan, dan itu bukanlah suatu ketiadaan atau kekurangan. Sebaliknya, aktualisasi diri merujuk pada upaya untuk mencapai potensi penuh dan berkembang menjadi versi terbaik diri seseorang. Dan juga ia percaya bahwa setelah kebutuhan dasar seperti makanan, keamanan, dan cinta telah terpenuhi, seseorang dapat fokus untuk memenuhi kebutuhan aktualisasi diri.⁵⁰

Jadi, aktualisasi diri merupakan proses di mana seseorang mencapai potensi penuh mereka dan menjadi versi terbaik dari diri mereka sendiri. Dengan kata lain, “Jadilah diri sendiri” yaitu dengan modal jujur kepada diri sendiri. Bahwa memahami diri sendiri adalah usaha menilai dan mengenali diri sendiri dengan pikiran jernih tanpa dibebani prasangka, harapan, ketakutan, dan perasaan lainnya.

Proses dalam aktualisasi diri memang tidak mudah. Namun jika dilakukan secara terus-menerus, kita akan mampu berkomunikasi diri dengan lebih jujur. Menurut Maslow, diperlukan kebutuhan akan penyendirian (sifat pemisahan diri).⁵¹ Yang berarti menata hubungan kita dan memisahkan diri dari rasa bersalah kepada orang lain, dengan fokus pada diri sendiri. Menjadi diri sendiri membantu menumbuhkan pengendalian diri terhadap kecenderungan kita terhadap orang lain.

Pengendalian diri merupakan suatu proses menuju totalitas diri, yang sangat penting untuk kehidupan kita pada saat ini ataupun masa mendatang. Jika kita mampu mengendalikan perasaan, emosi, dan aktivitas sehari-hari yang mempengaruhi peran kita dalam kehidupan personal maupun sosial. Kita dapat fokus pada diri kita sebagaimana orang-orang yang mengaktualisasi diri memiliki kapasitas yang baik dan menghargai apa yang ada di dalam dirinya, dengan melakukan apresiasi berkelanjutan.

2. Penafsiran *Self-Acceptance* terhadap *Body Shaming* dari Kitab Tafsir al-Azhar Hamka

Sebagaimana telah dibahas pada bab sebelumnya, ayat-ayat yang disajikan merupakan hasil penelusuran peneliti dengan mempertimbangkan kandungan makna masing-masing ayat. Ayat-ayat ini diyakini mampu mengakomodasi dalam konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming*. Berikut masing-masing ayat terdapat empat unsur *self-acceptance* terhadap *body shaming*, diantaranya

Pertama, *ma'rifah al-nafs* atau konsep diri.

Konsep diri yang mendasari siapakah aku?, yakni dalam memulai langkah awal dalam penerimaan diri dengan mengenal diri, Sebagaimana 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

⁵⁰ Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*..., 151.

⁵¹ *Ibid.*, 183.

“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.”⁵²

Melalui ayat ini, Allah menyadarkan siapakah kita?, sebagaimana Hamka menafsirkan⁵³ kejadian awal mula manusia dilahirkan dalam keadaan lemah. Hal ini didukung dari al-Sa'di, bahwa manusia dilahirkan dari keadaan lemah yang dari kata *ma> yasha>* (lemah) dengan dua tafsiran. Pertama, kalimat tersebut diartikan bahwa kelemahan dalam diri manusia adalah hasil dari keterbatasan alamiah yang dimiliki setiap individu. Kedua, manusia sebagai makhluk yang tidak sempurna, tidak akan pernah mencapai tingkat kesempurnaan absolut.⁵⁴

Sebagaimana manusia memiliki potensi dalam menetapkan tujuan sebagai wujud peradaban manusia. Mengenal diri sendiri sebagai ungkapan peneliti, bahwa mengenal dirinya, maka ia mengenal Tuhannya. Dengan konsep diri yaitu bagaimana individu memandang diri sendiri. Mengenal dalam segala kondisi yang dialami menjadi suatu keharusan bagi seseorang untuk memahami diri sendiri.

Ada empat cara yang diambil dari karya Hamka yang berjudul *Lembaga Budi*,⁵⁵ yang menyatakan bahwa mengenal diri merupakan pilihan kita, apakah kita ingin berubah? Oleh karena itu, kita perlu menerima segala resiko dari tindakan yang kita lakukan. Sebab, ketika kita melangkah tanpa mengetahui awal dari perubahan yang akan dimulai, langkah-langkah pertama dapat diambil dengan melakukan empat hal berikut:

Pertama, mencari seorang guru yang dapat membimbing kita menuju jalan produktif. Kedua, mencari sahabat yang jujur terhadap kekurangan kita, karena mereka dapat membantu kita memperbaiki potensi yang dimiliki. Ketiga, mengambil manfaat dari kritikan orang lain, termasuk kritik terkait *body shaming*. Dalam hal ini, penting untuk tidak memandang kritikan sebagai hambatan, melainkan sebagai motivasi untuk berkembang dan penerimaan diri. Keempat, bergaul dengan sesama manusia dan mencari peluang untuk melihat dan mengembangkan potensi dari tindakan yang mereka lakukan. Dengan demikian, kita dapat mengikuti jejak mereka dan memperkaya diri dengan pengalaman serta pembelajaran yang positif.

Tentu, mengenal diri sendiri tidak mudah, dengan penuh pencarian dari segala cara agar bisa memahami diri sendiri. Juga, dalam lanjutan surah al-Rum ayat 54,

يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ ۖ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ

“Dia menciptakan apa yang dikehendaki-Nya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa.”⁵⁶

⁵² Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan*, (Surabaya: Halim Publishing & Distributing, 2014), 410.

⁵³ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 7*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 2007), 5546.

⁵⁴ Al-Sa'di, *Taysir al-Karim al-Rahman* (Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000), 644.

⁵⁵ Hamka, *Lembaga Budi*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), 32.

⁵⁶ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan...*, 410.

Menurut Hamka,⁵⁷ bahwa kasih sayang-Nya, manusia memahami dirinya sendiri melalui akal mereka, hal ini sejalan dengan al-Qushairi>,⁵⁸ bahwa kita belajar mencari, dengan menemukan kekuatan dan pemahaman. Bahwa kita akan mampu bisa mengenali diri sendiri baik dari kekurangan ataupun kelebihan kita. Serta menetapkan tujuan atau niat kita dapat direalisasikan oleh akal kita, sebagaimana kita makhluk yang berakal. Apabila niat dalam diri kita sudah tertanam kuat, maka kita mampu menilai diri kita dengan baik.

Kedua, Cintai diri sebagai bentuk penghormatan kepada Allah. Dalam surah al-Isra ayat 70,

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

“Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkat 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.”⁵⁹

Melalui ayat ini, Hamka menjelaskan bahwa Allah memberikan kemuliaan kepada kita, dengan memberikan akal yang sehat dan mampu melakukan banyak hal. Namun, terkadang lalai dan tidak menerima apa yang sudah diberikan-Nya kepada kita. Maka kita seharusnya menjaga dengan mencintai diri. Sebagaimana pernyataan diatas didukung al-Qushairi>, bahwa ketika mencintai diri yang berarti mereka akan dicintai-Nya.

Hal ini sejalan dalam surah al-Baqarah ayat 152,

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”⁶⁰

Bahwa apa yang diberikan-Nya adalah suatu kebaikan kepada kita dan tentu kebutuhan kita apa yang kita inginkan. Maka hargailah diri kita yang sepatutnya kita jaga. Sebagaimana dilanjutkan kembali dalam Surah al-Isra ayat 70,

وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ 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.”⁶¹

Dalam tafsirnya, kemampuan yang dimiliki merupakan suatu sumber rezeki yang diberikan kepada kita. Hal ini adalah amanah agar kita mengingat-

⁵⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 7...*, 5547.

⁵⁸ Al-Qushairi, *Tafsir Laṭā'if al-Isyārāt*, Juz 3 (Mesir: al-Hai'ah al-Mishriyah li al-Kitab), 125.

⁵⁹ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan...*, 289.

⁶⁰ Ibid., 24.

⁶¹ Ibid., 289.

Nya. Sebagaimana dari al-Sa'di dan Al-Qushairi>, menyatakan bahwa kemampuan ini berbeda dengan makhluk lainnya, yang menunjukkan bahwa kita patut bersyukur atas apa yang diberikan-Nya. Jangan menjadikan kita lalai dengan mengingkari-Nya. Karena Dia pemberi rezeki maka kita patut menjaga dengan baik.

Ketiga, tawakkal atau berserah diri, sebagaimana dalam surah al-Furqan ayat 58,

وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَبِّحْ بِحَمْدِهِ ۗ وَكَفَىٰ بِهِ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَيْرًا

“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.”⁶²

Melalui tafsirannya, Hamka menyatakan bahwa Allah memerintahkan manusia untuk bertawakkal kepada Allah. Dari segala cara yang kita lakukan, dengan membuka diri agar kita menjadi lebih baik. Maka kita perlu berserah diri. Sebagaimana didukung oleh al-Sa'di dan al-Qushairi>, dikatakan bahwa serahkan urusan dirimu kepada-Nya. Pada hakikatnya semua kejadian yang dilakukan kita itu berasal dari-Nya.

Dalam kitab Tafsir Latifa al-Isyarat, bahwa tawakkal terbagi dua. Pertama, tawakkal dalam urusan dunia memiliki batas tertentu. Kedua, tawakkal kepada Allah, yakni dalam memperbaiki urusan akhirat yang lebih kompleks dan bersifat tersembunyi. Maka seimbangkanlah urusan kita dengan dunia dan akhirat. Bahwa kehidupan dunia ini bersifat sementara, sedangkan akhirat kekal abadi.

Hal ini dapat dipahami bahwa mengenal diri sendiri dengan menetapkan tujuan untuk fokus pada diri sendiri. Dengan mengetahui hal-hal yang dibutuhkan melalui memanalisis waktu. Dengan demikian, seseorang dapat merancang kehidupan ideal dengan baik. Serta bisa memahami diri kita lebih produktif.

Keempat, Istiqamah, bahwa dalam menjalankan proses penerimaan diri, pentingnya berkomitmen, sebagaimana dalam surah al-Imran ayat 200,

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.”⁶³

Hamka menafsirkan istiqamah merupakan usaha untuk menegakkan iman kepada Allah. Namun, demikian menurutnya, kunci utama dalam istiqamah adalah sabar. Yakni menahan diri dari segala apa yang membuat kita jauh dari-Nya. Hal ini senada dengan al-Sa'di dan al-Qushairi>, bahwa bersabar memiliki rasa pahit namun hasil dari kesabaran ialah bertawakkal kepada-Nya.

Ketekunan dan konsistensi merupakan ciri khas dari seseorang yang ingin berubah dan memulai proses menjadi pribadi yang lebih baik. Proses penerimaan diri, yakni menerima potensi yang dimilikinya. Dan bersedia berkembang menuju aktualisasi diri. Dengan demikian, mencapai kesuksesan tidaklah mudah tanpa adanya kesabaran.

⁶² Ibid., 365.

⁶³ Ibid., 54.

3. Implikasi Keterkaitan Konsep *Self-Acceptance* Dalam Keimanan

Dalam segala zaman dan ruang, manusia memerlukan pegangan hidup karena hidup itu adalah gabungan dari jasmani (lahir) dan ruhani (batin). Sebagaimana yang dikatakan Hamka dalam buku *Studi Islam*, “Hidup yang semata-mata hanya tergantung pada benda tidaklah selalu memuaskan.”⁶⁴ Berbicara tentang penerimaan diri dalam konteks keimanan. Tentu sangat tidak mudah. Suatu keadaan yang menentukan apakah kita mampu menyesuaikan diri?. Dalam upaya menjadi diri sendiri, kita harus membangun kesadaran diri.

Dengan melalui keimanan yaitu ajaran Islam, dalam surah al-Imran ayat 19,

إِنَّ الدِّينَ عِنْدَ اللَّهِ الْإِسْلَامُ...

“Sesungguhnya, agama di sisi Allah ialah Islam...”⁶⁵

Dalam era globalisasi saat ini, di mana persaingan sangat ketat, dan banyak orang yang menggunakan berbagai cara untuk mendapatkan apa yang kita mau, dan permasalahan ini hampir di alami oleh semua kalangan, yakni Iman. Iman kepada Allah adalah dasar semua kebajikan. Dan kenyataannya takkan pernah terbukti melainkan jika iman tersebut telah meresapi jiwa yang disertai ketenangan, menerima diri sendiri dan tidak berputus asa.

Terdapat beberapa faktor yang dapat meningkatkan iman yang berarti menerima diri sendiri, seperti yang disebutkan dalam surah al-Furqan ayat 58, salah satunya adalah bertawakkal. Seperti yang diungkapkan oleh Hamka, salah satu bentuk pembuktian dalam menegakkan iman yaitu berserah diri, dari permasalahan yang kita hadapi salah satunya adalah *body shaming*, maka wujudkanlah keyakinan diri bahwa kita tidak sendirian. Usaha yang diperoleh dari wujud iman yang kokoh adalah bersandar kepada-Nya. Bahwa Allah bersama kita.

Dalam menjalani kehidupan, kita selalu dihadapkan pada rintangan yang terasa sulit dipecahkan, namun kepercayaan pada diri sendiri sangatlah penting. Seiring berjalannya waktu, kita semakin menyadari bahwa kekuatan manusia memiliki keterbatasan. Keimanan seseorang juga dapat diperoleh melalui ibadah, terutama shalat. Shalat menjadi sumber kekuatan yang besar bagi kita, mengingatkan bahwa kita tidak sendirian dan memiliki dukungan yang lebih tinggi.⁶⁶

Keterkaitan penerimaan diri dengan keimanan individu yang lain sebagaimana penjelasan sebelumnya terdapat pada konsep-konsep dalam tafsir al-Qur'an ialah konsep diri/*ma'rifah al-nafs*, mencintai diri, dan istiqamah. Tindakan dari konsep ini bertujuan untuk menyembuhkan mental seseorang pada penilaian orang lain. Setiap individu pasti memiliki potensi yang berbeda dari yang lain. Oleh karena itu, kembangkanlah potensi tersebut dengan mengenal diri sendiri.

Hal ini sejalan dengan pendapat Maslow, bahwa langkah dasar dalam penerimaan diri ialah mengenal diri, dengan cara merawat atau menjaga diri kita (kebutuhan). Kebutuhan individu pada dasarnya memiliki kebutuhan yang harus

⁶⁴ Hamka, *Studi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2020), 4.

⁶⁵ Kementerian Agama RI, *al-Qur'an al-Karim dan Terjemahan...*, 52.

⁶⁶ Hamka, *Pribadi Hebat*, (Jakarta: Gema Insani, 2014), 57.

dipenuhi, agar kita dapat memuaskan diri untuk mewujudkan aktualisasi diri. Tentu dengan bertindak secara konsisten atau istiqamah, kita dapat lebih menerima diri kita dengan percaya diri.

Kedua pandangan ini memiliki hubungan yang signifikan dalam mengupayakan penerimaan diri terhadap korban *body shaming*. Yakni penerimaan diri menjadi kunci dalam mengevaluasi diri dari tekanan sosial, terutama terkait penilaian fisik. Kesadaran diri akan kebutuhan fisiologis, dan kebutuhan lainnya menjadi dasar yang kuat untuk mengatasi dampak negatif *body shaming*. Dengan kata lain, hubungan ini saling melengkapi untuk membangun ketahanan mental kita terhadap penilaian yang merugikan diri sendiri.

KESIMPULAN

Konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming* perspektif psikologi Abraham Maslow dan tafsir al-Azhar Hamka berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan:

1. Konsep *self-acceptance* terhadap *body shaming* dalam teori Maslow menyatakan bahwa teori Hierarki Kebutuhan memiliki peran penting dalam menciptakan penerimaan diri. Hal ini terwujud melalui pemenuhan kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta, harga diri, dan aktualisasi diri. Proses ini dimulai dengan mengenal diri sendiri dan mengembangkan potensi diri. Sejalan dengan perspektif Hamka, Hamka menafsirkan konsep penerimaan diri berdasarkan sumber al-Qur'an. Tahapan-tahapan ini mencakup konsep diri (*ma'rifah an-nafs*), mencintai diri, berserah diri (*tawakkal*), dan *istiqamah* (berpegang teguh). Kedua perspektif ini memiliki kesesuaian dalam mencapai penerimaan diri terhadap korban *body shaming*. Keduanya mengajarkan kesadaran untuk fokus pada diri sendiri daripada terpengaruh oleh penilaian orang lain.
2. Kedua perspektif ini memiliki implikasi *self-acceptance* terhadap *body shaming* yang sejalan dengan konteks keimanan adalah berpegang hidup pada keimanan, yakni berserah diri, bahwa setiap permasalahan yang dihadapi, itu semua berasal dari Allah. Allah mengajarkan kita untuk melakukan evaluasi diri. Dengan mengembangkan potensi yang dimiliki akan timbul suatu penerimaan diri yang kita terima dan membentuk sikap positif dan tidak mempengaruhi penilaian orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, *Tafsīr Ibnu Katsīr*, Kairo: Maktabah Syamilah, 2008.

Adam, Brian, *Seni Mengenal diri sendiri*, Yogyakarta: Bright Publisher, 2020.

Aditia, Rafinita, "Pribadi Hebat Dalam Pandangan Hamka (Analisis Wacana Dakwah Bil Qolam dalam Buku Pribadi Hebat)," *Skripsi*. IAIN Bengkulu, 2020.

Ahmad, *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, Juz 1 Kairo: Muassah Qurtubah, 1978.

, *Musnad Imam Ahmad bin Hanbal*, Juz 4 Kairo: Muassah Qurtubah, 1978.

- Al-Fathoni, *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu Buya Hamka*, Patani: Arqom Patani, 2015.
- Al-Qusyairī, *Tafsīr Laṭā'if al-Isyārāt*, Juz 3 Mesir: al-Hai'ah al-Mishriyah li al-Kitab.
- Al-Sa'di, *Bahjah Qulūbul Abrār Wa Qurratu Uyūni Al-Akhhbār*, Surabaya: Elba Fitrah Mandiri Sejahtera, 2011.
- , *Taysīr al-Karīm al-Raḥmān* Beirut: Muassasah al-Risalah, 2000.
- Alviyah, Avif, “Metode Penafsiran Hamka dalam Tafsir Al-Azhar.” dalam *Ilmu Uşuluddin* No. 1, Vol. 15, Januari 2016.
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang: Katalog Dalam Terbitan (KDT), 2009.
- Anwar, Khoiril, Mohamad, dkk, *Tafsir Nusantara kajian komprehensif Metodologi tafsir*, .Mataram: UIN Mataram Press, 2022.
- Asmarini, Afifah, “Konsep *Self Love* Dalam Al-Qur'an Perspektif Psikologi Qur'ani,” *Skripsi*, Juli 2022.
- Asrori, *Psikologi Pendidikan*, Banyumas: Pena persada, 2020.
- Aulana, Maulida, Arin, dkk, “Body shaming dalam al-Qur'an perspektif tafsir maqashidi” dalam *Maghza*, No. 1, Vol. 6, 2021.
- Clear, James, *Atomic Habits*, Jakarta: Kompas Gramedia, 2018.
- Collin, Catherina, dkk, *The Psychology Book*, NewYork: Hudson Street, 2012.
- Defianti, Ika, “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](https://www.liputan6.com/news/read/5137611/stop-body-shaming-benarkah-netizen-riselalu-berpikir-negatif-dan-sulit-memberi-apresiasi) diakses 23 Juni 2023.

Ersyafiani, Nurkhalisha, “Self-Heling: Sebuah perjalanan menyembuhkan diri” dalam Self-healing: Sebuah Perjalanan Menyembuhkan Diri — Pijar Psikologi #UnderstandingHuman diakses 26 November 2023.

Fauzia, Fajrina, Tri, dkk, “Memahami Pengalaman Body shaming pada remaja perempuan” dalam *interaksi online*, No. 3, Vol. 7, Juli 2019.

Fragher, Robert, *Hati, diri, & jiwa (Psikologi Sufi untuk transformasi)*, Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta, 1999.

G. Goble, Frank, *Madzhab Ketiga* Yogyakarta: Kanisius, 1987.

Gea, Atasokhi, Antonius, dkk, *Relasi Dengan Diri Sendiri*, Jakarta: PT Gramedia, 2002.

Ghofur, Amin, Saiful, *Mozaik Mufassir Al-Qur'an dari Klasik hingga Kontemporer*, Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013.

Hamka, Rusydi, *Pribadi dan Martabat Buya Hamka*, Jakarta: Mizan Publika, 2016.

Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 2,6,7,9* Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD. 2007.

, *Lembaga Budi*, Jakarta: Republik Penerbit, 2015.

, *Pribadi Hebat*, Jakarta: Gema Insani, 2014.

, *Studi Islam*, Jakarta: Gema Insani, 2020.

Hartanti, Jahju, *Konsep Diri Karakteristik Berbagai Usia*, (Surabaya: Adi Buana, 2018.

Hoedi, Suha, *Seni Mencintai Diri Sendiri*, Jakarta: TransMedia Pustaka, 2016.

Irwan, *Etika dan Perilaku Kesehatan*, Yogyakarta: CV Absolute Media, 2017.

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

M. Echols, John, *Kamus Inggris-Indonesia* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 1996.

M. Yusuf, Kadar, *Studi al-Qur'an*, Jakarta: Amzah, 2012.

- Malkan, “Tafsir al-Azhar (Suatu tinjauan biografis dan metodologis)” dalam *Hunafa*, No. 3, Vol. 6. Desember, 2009.
- Marsha, Angelica, Nathania, dkk, “Mengapa Kita sering melakukan Body Shaming” dalam Mengapa Kita Sering Melakukan Body Shaming? — Pijar Psikologi #UnderstandingHuman diakses pada 27 November 2023.
- Maslow, Harold, Abraham, *Motivasi dan Kepribadian*, terj. Nurul Iman Jakarta: PT. Gramedia, 1984.
- Maulina, Nora, dkk, “Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecenderungan Depresi pada Staf Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh” dalam *Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, No. 7, Vol. 2, November 2022.
- Mujahidin, Anwar, *Antropologi Tafsir Indonesia*, Ponorogo: STAIN Press, 2016.
- Mulyadi, Seto, dkk, *Psikologi Kepribadian* Jakarta: Gunadarma, 2016.
- Murni, Goreti, Maria, dkk, “Hubungan Body Shaming dengan perkembangan Mental dan Psikologis”, dalam *Humanity & Social Studies*, No. 4, Vol. 3, 2023.
- Noviyanti, Annisa, Self-esteem remaja yang mengalami body shaming di Desa Sido Urip, Kec. Arga Makmur, Kab. Bengkulu Utara, *Skripsi*. UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022.
- Nuralifiah, Hana, “Satu Persen Indonesia Life School” dalam Self-Acceptance: Cara Menerima Kekurangan Diri (satupersen.net) diakses 8 November 2023.
- Prameswari, Virga, dkk, “Penerimaan Diri Pada Perempuan Korban Pelecehan Seksual Yang Dilakukan Oleh Keluarga,” dalam *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, No. 4, Vol. 7, 2020.
- Pramudhanti, Hevalia, Efektivitas Meditasi Transendental Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi, *Skripsi*. UIN Semarang, 2016.

- Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*, Jakarta: Balai Pustaka, 2007.
- Qurbah, Cornila, Miftahhul, Konsep *Self-Love* Perspektif al-Qur'an dan Implikasinya Dalam Mencapai, kebahagiaan (Analisis Penafsiran Ayat-Ayat Bertema Self-Love), *Skripsi*. IAIN Ponorogo, 2023.
- Rachmawati, Ayu, Alfina, “Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja.” <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/> diakses pada 23 Juni 2023.
- Rahman, Abdul, Agus, *Sejarah Psikologi Dari Klasik Hingga Modern*, Depok: Rajawali Pres, 2021.
- Rahmasari, Diana, *Self-Healing Is Knowing Your Own Self* Surabaya: UNESA University Press, 2020.
- Rizaty, Ayu, Monavia, “Tubuh terlalu berisi, Alasan utama perempuan Indonesia terkena body shaming” dalam Tubuh Terlalu Berisi, Alasan Utama Perempuan Indonesia Terkena Body Shaming (katadata.co.id) diakses 28 November 2023.
- Roem, Ronaning, Elva, dkk, *Komunikasi Interpersonal*, Malang: CV IRDH, 2017.
- Rouf, Abdul, *Mozaik Tafsir Indonesia*, Depok: Sahifa Publishing, 2020.
- Salsabila, Wardina, Ikhlas, Hubungan *Gratitude* Dengan *Psychological Well-Being* Guru *Skripsi*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2022.
- Sanjaya, Mega, Yunies, “Hubungan *Self-Acceptance* dan Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Lansia.” *Skripsi*. UIN Raden Intan Lampung, 2021.
- Sayekti, Mutia, *Berdamai dengan diri sendiri (Seni Menerima diri apa adanya)*, Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2017.

- Sejati, Sendang, Hirarki Kebutuhan Menurut Abraham H. Maslow Dan Relevansinya dengan Kebutuhan Anak Usia Dini Dalam Pendidikan Islam, *Skripsi*. Institut Agama Islam (IAIN) Bengkulu, 2018.
- Shaleh, Rahman, Abdul, *Psikologi Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*, Jakarta: Prenada Media, 2004.
- Shihab, M. Quraish, *Tafsīr Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'ān*, Vol VII, Tangerang: Lentera Hati, 2017.
- Shohibussurur, dkk, *Mengenang 100 tahun Hamka*, Jakarta: YPI al-Azhar, 2008.
- Silvia, Anna, *Sebuah Seni Untuk Menjadi Versi Terbaik Diri Sendiri*, (Jakarta: Elex Media Komputindo, 2021.
- Sobur, Alex, *Psikologi Umum*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2016.
- Syamsu, Juntika, *Teori Kepribadian*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007.
- Tamara, Nasir, *Hamka Di Mata Umat*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 1996.
- Tristaningrat, Nugraha, Adi, Made, “Meditasi *Mindfulness* dalam Menjaga *Emotional Stability*” dalam *Pendidikan Agama Hindu* No. 1, Vol. 1, Juni 2020.
- Walgito, Bimo, *Pengantar psikologi umum*, Yogyakarta: Penerbit Andi, 2004.
- Winarno, Herimanto, *Ilmu Sosial dan Budaya Dasar*, Jakarta: Bumi Aksara, 2008.
- Windayani, Revi, Sri, Bimbingan Islami terhadap perilaku *Body Shaming* berdasarkan al-Qur'an surah al-Hujurat ayat 11-13, *Skripsi*. UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2022.
- Ziliwu, Mawarni, dkk, “Kemampuan Menerima Diri (*Self-Acceptance*) Terhadap Tindakan Bullying Antar Siswa” dalam *Pendidikan* No. 1, Vol. Mei 2023.