

## MUSLIMAH HARUS GROW UP, JANGAN CUMA GLOW UP!



Disusun Oleh :

Giriani Ayu Sabilla\*

- Edisi 25 Dzulqaidah 1446 H / 23 Mei 2025 M

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,*

Di era digital saat ini, media sosial dipenuhi dengan tren kecantikan dan penampilan fisik yang menonjolkan istilah “*glow up*” — sebuah transformasi penampilan yang lebih menarik, modis, dan memesona. Banyak muslimah yang turut ambil bagian dalam tren ini dengan memperhatikan penampilan mereka, mulai dari gaya berhijab, perawatan kulit, hingga pakaian yang sedang populer. Tentu tidak salah jika seorang muslimah ingin tampil menarik dan rapi. Namun, menjadi cantik saja tidak cukup. Ada hal yang jauh lebih penting dan mendalam yang harus diupayakan oleh seorang muslimah, yaitu *grow up*— bertumbuh secara mental, spiritual, dan intelektual.



### **Apa Itu *Grow Up*?**

*Grow up* bukan sekadar menjadi dewasa secara usia, tapi juga menunjukkan kedewasaana dalam berpikir, bersikap, dan bertindak. Seorang muslimah yang *grow up* adalah dia yang terus memperbaiki diri, memperluas ilmu, memperdalam iman, dan memperkuat peran sosialnya sebagai hamba Allâh ﷻ, anak, istri, ibu, maupun bagian dari masyarakat.

Di dalam Islam, pertumbuhan spiritual dan intelektual memiliki tempat yang tinggi. Allâh ﷻ berfirman,

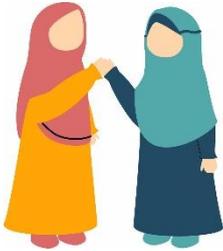
يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ

*“Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antara kamu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.”<sup>1</sup>*  
(QS. al-Mujadilah [58]: 11).

Ayat ini menegaskan bahwa keimanan dan ilmu adalah dua pilar penting dalam membentuk pribadi muslimah yang matang dan berkontribusi.

## **Glow Up Tanpa Grow Up: Sebuah Kekosongan**

Jika seorang muslimah terlalu memusatkan perhatian pada aspek fisik semata dan mengabaikan pengembangan diri dari dalam, maka hal itu bisa menimbulkan kehampaan dalam batinnya. Banyak muslimah yang mungkin tampak anggun di luar, tapi mudah emosi, *insecure*, tidak percaya diri, atau bahkan kehilangan arah hidup. Kemungkinan besar, kondisi ini disebabkan oleh tidak berlangsungnya proses pertumbuhan batiniah secara konsisten.



Media sosial seringkali menjadi panggung pencitraan, sehingga fokus utama hanya pada “apa yang dilihat orang” bukan “apa yang dilihat Allah”. Amalan yang dibalas oleh Allāh ﷻ adalah amalan yang disertai niat yang ikhlas dan benar, bukan rupa atau apa yang nampak.

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasūlullāh ﷺ bersabda,

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

“Sesungguhnya Allah tidak melihat pada bentuk rupa dan harta kalian. Akan tetapi, Allah hanyalah melihat pada hati dan amalan kalian.” (HR. Muslim no. 2564).<sup>2</sup>

*Glow up* tanpa *grow up* bisa melahirkan kepribadian yang rapuh dan mudah goyah ketika menghadapi ujian hidup. Oleh karena itu, setiap muslimah perlu menjaga keseimbangan antara penampilan fisik dan pengembangan kepribadian dari dalam.

### **Tanda-tanda Muslimah yang Grow Up**

Berikut beberapa ciri seorang muslimah yang sedang dalam proses *grow up*:

1. Mau belajar dan terbuka terhadap nasihat  
Seorang muslimah yang dewasa secara mental akan selalu haus ilmu. Ia membaca, mendengar kajian, dan memperbaiki pemahamannya terhadap agama dan kehidupan. Ia tidak

- Edisi 25 Dzulqaidah 1446 H / 23 Mei 2025 M

mudah tersinggung, tetapi justru menjadikan masukan sebagai bahan evaluasi diri.

2. Mampu mengelola emosi dan konflik  
Ia tidak mudah marah, tetapi mampu menyelesaikan masalah dengan bijaksana dan santun. Ia menunjukkan kedewasaan emosional dengan tidak langsung bereaksi, tetapi berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak.
3. Punya tujuan hidup yang jelas  
Ia tahu bahwa hidup bukan hanya untuk mengejar popularitas, tapi untuk beribadah dan memberi manfaat kepada sesama.
4. Tidak bergantung pada validasi orang lain  
Ia memahami bahwa nilai dirinya tidak ditentukan oleh jumlah *likes* atau komentar, tapi oleh akhlak dan amalnya.
5. Aktif dalam peran sosial  
Ia tidak hanya mempercantik diri, tapi juga menyibukkan diri dengan kegiatan bermanfaat—baik sebagai pelajar, profesional, istri, ibu, atau relawan sosial.
6. Lebih sadar akan tanggung jawab  
Ia mulai menyadari peran dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allāh ﷻ, anak, saudara, atau bagian dari masyarakat.
7. Mengutamakan akhlak daripada penampilan  
Penampilan tetap dijaga, tetapi akhlak dan etika menjadi prioritas utama dalam bersikap dan berinteraksi.
8. Memilih lingkungan yang mendorong kebaikan  
Ia lebih selektif dalam bergaul, mendekati kepada orang-orang yang membantunya menjadi pribadi yang lebih baik.<sup>3</sup>

### Mengapa *Grow Up* itu Mendesak?

Muslimah hari ini adalah generasi masa depan. Jika ia tidak bertumbuh secara utuh, maka akan sulit melahirkan generasi yang kuat. Dunia yang semakin kompleks menuntut muslimah untuk tidak hanya tampil cantik, tapi juga tangguh secara mental, spiritual, dan intelektual.

Apalagi tantangan terhadap identitas muslimah semakin besar. Sekularisme, feminisme



- Edisi 25 Dzulqaidah 1446 H / 23 Mei 2025 M

liberal, dan arus materialisme terus mengikis nilai-nilai Islam.<sup>4</sup> Tanpa proses *grow up*, seorang muslimah bisa mudah terseret arus dan kehilangan jati dirinya.

### ***Glow Up* dan *Grow Up*: Harus Seimbang**

*Glow up* bukanlah hal yang salah. Bahkan dalam Islam, menjaga kebersihan dan penampilan adalah bagian dari keimanan. Namun, semua itu harus dikembalikan kepada niat dan tujuan yang benar. *Glow up* yang hanya untuk pamer atau menarik perhatian manusia bisa membawa kepada kehampaan. Tapi jika dilakukan sebagai bentuk syukur, menjaga amanah tubuh, dan membahagiakan pasangan (dalam pernikahan), maka bisa bernilai ibadah.



Sementara *grow up* adalah proses seumur hidup. Tidak ada kata berhenti untuk belajar dan memperbaiki diri. Muslimah yang terus *grow up* akan memiliki *inner beauty* yang memancar dan membuatnya dihormati, bukan sekadar dikagumi.

Jadi, wahai para muslimah, jangan hanya mengejar *glow up*—keindahan luar yang sementara. Tapi kejarlah *grow up*—pertumbuhan jiwa yang abadi. Tampil menarik itu baik, tapi menjadi pribadi Tangguh, cerdas, dan bertakwa jauh lebih utama. Karena sejatinya, nilai kita tidak ditentukan oleh seberapa cantik kita di mata manusia, tapi seberapa taat kita di mata Allāh ﷻ.

---

**Maraji' :**

\* Pengajar, Alumni Biologi UGM (Yogyakarta)

<sup>1</sup> Al-Qur'an dan Terjemahannya. Kementerian Agama Republik Indonesia. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. 2019.

<sup>2</sup> Beirut: Dar Ihya al-Turats al-Arabi. 2007.

<sup>3</sup> Sri Mulyati. Pendidikan Akhlak dalam Islam. Jakarta: Kencana. 2018.

<sup>4</sup> Harun Nasution. Islam Rasional: Gagasan dan Pemikiran. Bandung: Mizan. 1995.

*Mutiara Hikmah*

Nabi ﷺ bersabda,

كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ

*“Allah telah menuliskan takdir makhluk-makhluk sebelum penciptaan langit dan bumi selama lima puluh ribu tahun”*

(HR Muslim, 4797 dan at Tirmidzi, 2157)