

Buletin

# al-Rasakh

MEDIA DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 629 Tahun XII/6

Edisi 17 Dzulhijjah 1446 H / 13 Juni 2025 M

## MUSLIMAH, GLOW UP AJA NGGAK CUKUP!



Disusun Oleh :

Frihastama

- Edisi 17 Dzulhijjah 1446 H / 13 Juni 2025 M

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

Di tengah gempuran arus digital dan budaya populer yang semakin deras, istilah *glow up* menjadi tren yang banyak disukai. Ia identik dengan perubahan penampilan fisik menjadi lebih menarik, lebih cantik, dan lebih modis. Banyak perempuan berlomba-lomba memoles wajah, memperindah busana, dan menampilkan citra sempurna di media sosial. Namun ada hal yang kerap luput dari perhatian yaitu pertumbuhan diri secara utuh sebagai insan yang beriman. *Glow up* yang hanya fokus pada fisik akan menjadi kosong jika tidak diiringi dengan *grow up* yakni kedewasaan dalam berpikir, bersikap, dan beragama.



### **Kualitas Dibangun dari Hati**

Islam merupakan agama yang mencintai keindahan, dan memperhatikan penampilan adalah bagian dari adab. Akan tetapi kecantikan sejati bukan hanya terletak pada wajah dan pakaian, melainkan pada hati yang bersih dan akhlak yang mulia.

Hati seharusnya menjadi perhatian utama daripada lahiriyah. Karena baiknya hati, baik pula amalan lainnya. Karena hati yang bersih, amalan yang lain bisa diterima. Beda halnya jika memiliki hati yang rusak, terutama hati yang tercampur noda syirik. Karena itu perhatikanlah hatimu!<sup>1</sup>

Dari Abu Hurairah, ia berkata bahwa Rasulullah 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).

Ini lah yang menjadi pengingat bahwa menjadi muslimah yang baik bukanlah soal penampilan luar semata, melainkan tentang bagaimana kualitas diri dibangun dari dalam.

## Tumbuh Secara Spiritual dan Intelektual

Pertumbuhan yang sesungguhnya mencakup banyak dimensi. Seorang muslimah harus bertumbuh secara spiritual dengan memperdalam pemahaman ilmu agama dan memperkuat hubungan dengan Allah. Ia juga perlu bertumbuh secara intelektual, karena Islam adalah agama yang memuliakan ilmu. Muslimah yang *grow up* akan memiliki semangat belajar, mampu berpikir kritis, dan tidak mudah terjebak dalam tren yang menyesatkan.<sup>2</sup> Namun, dalam prosesnya sering kali dihadapkan dengan pengaruh media sosial yang kerap mengaburkan nilai-nilai sejati dalam memaknai diri.

Fenomena media sosial saat ini menjadikan standar kecantikan sebagai tolok ukur harga diri. Banyak muslimah merasa tidak cukup cantik hanya karena tidak sesuai dengan standar dunia maya. Mereka sibuk mempercantik foto menggunakan filter, membeli produk



kecantikan, dan memoles penampilan agar terlihat sempurna di layar ponsel. Namun di balik itu semua, sering kali hati merasa hampa. Validasi dari manusia tidak akan pernah cukup jika hati belum merasa cukup di hadapan Allah ﷻ. Oleh karena itu, penting bagi muslimah untuk menyadari bahwa hidup bukanlah hanya tentang mencari pujian manusia, melainkan meraih ridha Allah ﷻ.<sup>3</sup>

## Berani Menghadapi Kenyataan Hidup

Tumbuh dewasa berarti berani menghadapi kenyataan hidup, berani menerima kritik, dan tidak terus-menerus hidup dalam bayang-bayang citra palsu. Seorang muslimah yang telah *grow up* tidak hanya menjaga penampilan luar, tetapi juga menjaga integritas dan kejujuran. Ia memahami bahwa dunia adalah tempat ujian, bukan panggung pertunjukan. Maka setiap hari harus menjadi ruang belajar dan perbaikan diri. Allah ﷻ berfirman,

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْعَفُورُ

- Edisi 17 Dzulhijjah 1446 H / 13 Juni 2025 M

*“Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun” (QS. Al-Mulk [67]: 2).*

Ayat ini menjadi penegas bahwa nilai utama seorang manusia terletak pada amal dan ketakwaannya, bukan sekedar pada penampilan dan popularitasnya.

Menjadi muslimah yang bertumbuh adalah bentuk rasa syukur atas nikmat iman dan hidayah. Dalam dunia yang penuh distraksi dan tuntutan, muslimah harus mampu berdiri tegak sebagai pribadi yang tangguh dan visioner. Ia tidak mudah terbawa arus, tidak menjadikan tren sebagai kiblat, dan tetap menjaga prinsip meski berbeda dengan lingkungan sekitarnya. Ia juga aktif memberi manfaat di tengah masyarakat, bukan hanya tampil di media sosial tetapi juga hadir nyata dalam kehidupan sosial.



Hidup ini terlalu singkat jika hanya digunakan untuk tampil cantik di layar. Kecantikan yang hanya sebatas visual tidak akan bertahan lama, sedangkan kedewasaan dan keimanan akan membimbing langkah hingga akhir hayat. Muslimah yang sejati adalah ia yang mampu menjadi cahaya, bukan hanya sekedar kilauan. Cahaya itu berasal dari hati yang jernih, ilmu yang benar, dan akhlak yang lembut. Tampil rapi dan menarik adalah anjuran Islam, tetapi jauh lebih utama jika dibarengi dengan kesadaran diri sebagai hamba yang beriman dan bertanggung jawab atas kehidupannya.<sup>4</sup>

### ***Glow Up Aja Nggak Cukup!***

Muslimah harus sadar bahwa setiap fase kehidupan adalah kesempatan untuk tumbuh. Jangan habiskan waktu hanya untuk *glow up*, sebab itu hanya satu sisi kecil dari keindahan diri. Berusahalah untuk *grow up*, menjadi perempuan yang matang secara spiritual, kuat secara mental, dan bijak dalam menghadapi realitas dunia. Dunia memerlukan lebih banyak muslimah yang berpikir besar, berjiwa

- Edisi 17 Dzulhijjah 1446 H / 13 Juni 2025 M

pemimpin, dan menjadi teladan kebaikan. Karena pada akhirnya, bukan kecantikan yang akan ditanyakan oleh Allah ﷻ kelak, tetapi keikhlasan, ketekunan, dan kontribusi nyata dalam kebaikan.

Sehingga pertumbuhan sejati seorang muslimah bukan hanya soal pencapaian diri sendiri, melainkan juga tentang memberi manfaat bagi orang lain dan lingkungan sekitarnya. Semoga kita senantiasa diberi kekuatan dan petunjuk oleh Allah ﷻ untuk terus berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, tidak hanya dalam penampilan, tetapi juga dalam iman, ilmu, dan amal. *Âmîn*.




---

### Maraji':

- <sup>1</sup> Muhammad Abduh Tuasikal. "Perhatikanlah Hatimu!" <https://rumaysho.com/3373-perhatikanlah-hatimu.html>. Diakses pada 14 Mei 2025.
- <sup>2</sup> Al-Hashimi, M. A. Pribadi Muslimah Ideal. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2002 M.
- <sup>3</sup> Septiyani, A. Menjadi Muslimah yang Dirindukan Surga. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia. 2024 M.
- <sup>4</sup> Umi Azizah Khalil, SP. Muslimah Yang Dirindukan Surga. Yogyakarta: Araska Publisher. 2019 M.

### Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

*"Dua kenikmatan yang kebanyakan manusia tertipu pada keduanya adalah kesehatan dan waktu luang" (HR. Bukhari no. 5933).*