

Etika Berpakaian Dalam Islam: Tinjauan Busana Saat Berolahraga Bagi Wanita Sesuai Ketentuan Islam

**Puji Lestari¹, Muhammad Khairan
Naufal², Muhammad Hapizul Ihsan³**

Mahasiswa, ULM Banjarbaru, Kota Banjarmasin,
Indonesia

PujiLestari281003@gmail.com⁴,

khairannaufal2004@gmail.com

[,hapizulihisan.app@gmail.com](mailto:hapizulihisan.app@gmail.com)⁵

Abstrak

Etika berpakaian dalam Islam adalah aturan dan nilai-nilai moral yang harus dipatuhi oleh setiap Muslim dalam berpakaian. Dalam Islam, pakaian dianggap sebagai sarana untuk menjaga kehormatan dan martabat manusia, serta sebagai tanda identitas sebagai seorang Muslim. Pakaian yang dipakai oleh Muslim harus memenuhi syarat-syarat tertentu, yaitu menutupi seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan, serta tidak terlalu ketat dan tidak terlalu transparan. Selain itu, pakaian harus juga sopan dan tidak menimbulkan godaan seksual bagi orang lain, mengandung nilai-nilai moral, seperti kesederhanaan, kemandirian, dan tanggung jawab sosial. Seorang Muslim diwajibkan untuk mengenakan pakaian yang sesuai dengan keadaan dan lingkungan, serta tidak mengejar trend atau gaya yang berlebihan. Dalam konteks olahraga, etika berpakaian dalam Islam juga harus dipertimbangkan. Pakaian olahraga wanita harus menutupi seluruh aurat, terbuat dari bahan yang tidak tembus pandang, dan mudah bergerak. Pakaian olahraga juga harus tidak menarik perhatian dan tidak mengganggu aktivitas olahraga orang lain.

Kata Kunci: Pakaian, Muslim

Abstract

Dress code in Islam is the rules and moral values that must be followed by every Muslim in dressing. In Islam, clothing is considered a means of preserving human honor and dignity, as well as a sign of identity as a Muslim. Clothing worn by Muslims must meet certain conditions, namely covering the entire body except the face and palms, and not too tight and not too transparent. In addition, clothing should also be polite and not cause sexual temptation for others, contain moral values, such as modesty, independence and social responsibility. A Muslim is required to wear clothes that are appropriate to the circumstances and Environment, and not to pursue excessive trends or styles. In the context of sports, the dress code in Islam should also be considered. Women's sportswear should cover the entire genitals, be made of non-translucent materials, and be easy to move. Sportswear should also not attract attention and not interfere with other people's sports activities.

Keywords: Clothing, Muslim

PENDAHULUAN

Setiap orang harus sadar menjaga kesehatan tubuh. Tidak hanya untuk kelompok usia tertentu, tetapi untuk kelompok usia yang berbeda. Oleh karena itu, segala upaya untuk menjaga kesehatan tubuh harus dipikirkan dan direncanakan dengan baik. Salah satunya adalah olahraga berikut sejumlah sarana pendukung seperti pakaian olahraga syari”. Relatif sederhana jika persoalannya sekedar pakaian olahraga pada umumnya. Namun, menjadi lebih perlu untuk ditinjau dengan baik jika sudah menyangkut paakaaian olahraga yang syari’. Artinya, bagi tiap-tiap muslim, terkhusus seorang muslimah, menjaga rambu-rambu syariat tetapharus jadi prioritas bahkan sampai persoalan pakaian olahraga.

Pakaian wanita dalam Islam telah mengalami berbagai perubahan sepanjang sejarahnya. Pakaian yang dikenakan oleh wanita Muslim pada masa awal Islam sangat sederhana dan tidak terlalu mencolok. Namun, seiring perkembangan zaman dan pengaruh budaya setempat, pakaian wanita dalam Islam mengalami perubahan yang signifikan. Pada awalnya, wanita Muslim biasanya mengenakan pakaian yang longgar dan menutupi seluruh tubuh mereka. Pakaian ini disebut dengan jilbab atau khimar, yang terbuat dari kain yang tebal dan berwarna gelap. Jilbab ini biasanya dilengkapi dengan cadar atau selendang yang menutupi wajah dan leher wanita. Namun, jenis pakaian ini tidak menjadi kewajiban dalam Islam. Pada masa kekhalifahan Utsmaniyah, pakaian wanita dalam Islam mengalami perubahan yang signifikan. Wanita Muslim mulai mengenakan pakaian yang lebih berwarna-warni dan terbuat dari kain yang lebih halus dan ringan. Pakaian ini masih menutupi seluruh tubuh wanita, tetapi memiliki hiasan dan aksesoris yang lebih beragam.

Pada abad ke-20, pakaian wanita dalam Islam mulai mengalami perubahan yang lebih signifikan. Wanita Muslim mulai mengenakan pakaian yang lebih modis dan trendy, namun tetap menutupi seluruh tubuh mereka. Pakaian seperti hijab, abaya, dan jubah menjadi lebih populer dan dikenakan oleh wanita Muslim di seluruh dunia. Hingga saat ini, pakaian wanita dalam Islam masih menjadi topik yang diperdebatkan. Beberapa kelompok Muslim berpendapat bahwa wanita harus menutupi seluruh tubuh mereka, sedangkan kelompok lainnya menganggap bahwa wanita dapat mengenakan pakaian yang lebih modis dan terbuka, selama tidak melanggar syariat Islam. Namun, secara umum, pakaian wanita dalam Islam harus tetap sopan dan menutupi aurat.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis akan memfokuskan artikel ini pada ***“Etika Berpakaian Dalam Islam: Tinjauan Busana Saat Berolahraga Bagi Wanita Sesuai Ketentuan Islam”***.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif yang menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian berdasarkan fakta-fakta yang ada melalui data

seperti buku, jurnal, artikel, dll. Metode penelitian deskriptif kualitatif menurut Sugiyono (2018, hlm. 15) adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat postpositivisme yang biasa digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci dan melakukan melukiskan suatu keadaan secara objektif atau berdasarkan fakta-fakta yang tampak.

PEMBAHASAN

Etika Berpakaian Dalam Islam

Pakaian adalah salah satu nikmat Allah Ta'ala. Allah jadikan manusia memiliki pakaian-pakaian yang memberikan banyak masalah untuk manusia.

Allah Ta'ala berfirman:

“أَيُّنَّ بَمَدَّادِ قَالِنَ زَانِ لَمَلَيَّ عِلَّاسَ إِرْبِي لَمَ آتَ وَشَاسِرِي وَ
وُي

Hai anak Adam, sesungguhnya Kami telah menurunkan kepadamu pakaian untuk menutup auratmu dan pakaian indah untuk perhiasan” (QS. Al A'raf/7: 32) Dan Islam juga menuntunkan beberapa adab dalam berpakaian untuk kebaikan dan kemaslahatan manusia dalam berpakaian.

Pakaian muslimah adalah pakaian yang sesuai dengan aturan dan adab berpakaian dalam Islam, yang biasanya ditujukan untuk dipakai oleh wanita Muslim. Pakaian muslimah harus menutupi aurat, yaitu seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan, dan tidak terlalu ketat atau transparan. Pakaian muslimah biasanya terdiri dari baju, celana atau rok, dan hijab atau kerudung yang menutupi rambut dan leher. Pakaian muslimah juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan jenis aktivitas, seperti pakaian olahraga atau pakaian formal.

Namun, pakaian muslimah tidak harus membosankan atau monoton. Ada banyak desain dan gaya pakaian muslimah yang cantik dan modis, seperti gamis, abaya, kaftan, dan busana modern dengan motif dan warna yang beragam. Juga dapat dijadikan sebagai sarana untuk mengekspresikan kepribadian dan kreativitas. Namun, tetap perlu diperhatikan bahwa pakaian muslimah harus tetap sopan dan sesuai dengan aturan dan adab berpakaian dalam Islam.

Pakaian Berolahraga Wanita Sesuai Ketentuan Islam

Terdapat larangan bagi Muslim, baik pria maupun wanita, untuk menampakkan aurat mereka di depan orang lain. Aurat sendiri adalah bagian-bagian tubuh yang wajib ditutupi, kecuali di hadapan pasangan suami-istri. Untuk wanita, aurat yang harus ditutupi adalah seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan. Sementara itu, untuk pria, aurat yang harus ditutupi adalah bagian tubuh dari pusar hingga lutut. Adapun aurat yang harus ditutupi ketika seorang Muslim berada di depan orang yang bukan muhrimnya, yaitu orang yang dapat menikahnya, antara lain adalah:

- 1) Bagian tubuh yang terlihat jelas, seperti payudara dan paha.
- 2) Bagian tubuh yang biasanya ditutupi, seperti rambut dan leher.
- 3) Bagian tubuh yang tersembunyi, seperti perut dan punggung.

Larangan menampakkan aurat ini bertujuan untuk menjaga kehormatan dan martabat manusia, serta mencegah terjadinya godaan seksual yang dapat mengganggu ketenangan dan kesehatan mental seseorang. Oleh karena itu, setiap Muslim, baik pria maupun wanita, diwajibkan untuk menutupi aurat mereka dengan pakaian yang sopan dan tidak terlalu ketat atau transparan.

Dalam praktiknya, pakaian yang menutupi aurat ini dapat berbeda-beda tergantung pada budaya dan lingkungan setempat. Namun, yang terpenting adalah bahwa pakaian tersebut memenuhi syarat-syarat Islam dan dapat menjaga kehormatan dan martabat manusia. Menurut pandangan Islam, wanita diwajibkan untuk menjaga kehormatan dan memakai pakaian yang sopan, baik dalam keadaan biasa maupun saat berolahraga. Saat berolahraga, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar pakaian yang dipakai tetap sesuai dengan ketentuan Islam. Berikut beberapa ketentuan yang harus dipenuhi saat memilih pakaian olahraga wanita yang sesuai dengan Islam:

a) Menutup Aurat

Meski terdapat perbedaan pendapat mengenai batasan aurat, namun bagi batasan aurat wanita jelas mencakup seluruh bagian tubuh melainkan wajah dan telapak tangan. Pakaian olahraga wanita harus menutupi seluruh aurat, yaitu bagian tubuh yang harus ditutupi seperti dada, punggung, perut, paha,

dan lutut. Pakaian olahraga wanita juga tidak boleh terlalu ketat sehingga membentuk lekuk tubuh.

b) Bahan yang Tidak Tembus Pandang

Pakaian olahraga yang dipilih sebaiknya terbuat dari bahan yang tidak tembus pandang dan cukup tebal. Hal ini penting untuk menjaga kehormatan wanita dan mencegah pakaian menjadi terlalu seksi.

c) Mudah Bergerak

Jika pakaian olahraga syari' sudah memenuhi kriteria menutup aurat, dan tidak transparan, maka perlu untuk diperhatikan juga sisi ketat-longgarnya pakaian olahraga. Pastikan pakaian olahraga khususnya bagi seorang muslimah agar tidak ketat sehingga tampak lekuk tubuhnya. Pakaian olahraga yang dipilih harus memungkinkan gerakan tubuh yang bebas, nyaman, dan tidak mengganggu aktivitas olahraga yang dilakukan.

d) Warna yang Tidak Terlalu Menarik Perhatian

Pilihlah warna pakaian olahraga yang sederhana dan tidak terlalu mencolok. Hindari warna-warna cerah dan mencolok yang dapat menarik perhatian orang lain.

e) Tidak Mengganggu Olahraga Orang Lain

Pakaian olahraga yang dipilih juga harus mempertimbangkan olahraga yang dilakukan. Misalnya, jika berolahraga di kolam renang, maka pakaian renang yang sesuai dengan Islam adalah pakaian yang menutupi aurat seperti burkini atau pakaian renang panjang.

f) Menghindari Wewangian

Seorang muslimah pada dasarnya tidak diperkenankan untuk menggunakan wewangian atau parfum saat keluar rumah. Sebab wewangian seorang wanita sangat berpeluang mengundang fitnah dan membangkitkan gelora syahwat kaum laki-laki. Sehingga, demi menjaga kebaikan di antara mereka, syariat islam tidak mengindahkan perkara itu.

Dalam memilih pakaian olahraga wanita yang sesuai dengan Islam, penting untuk menghindari pakaian yang terlalu ketat atau terlalu menarik perhatian. Selain itu,

pastikan pakaian yang dipilih juga nyaman dan memungkinkan gerakan tubuh yang bebas sehingga aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan optimal.

KESIMPULAN

Pakaian wanita dalam Islam telah mengalami berbagai perubahan sepanjang sejarahnya. Pakaian yang dikenakan oleh wanita Muslim pada masa awal Islam sangat sederhana dan tidak terlalu mencolok. Namun, seiring perkembangan zaman dan pengaruh budaya setempat, pakaian wanita dalam Islam mengalami perubahan yang signifikan. Aurat sendiri adalah bagian-bagian tubuh yang wajib ditutupi, kecuali di hadapan pasangan suami-istri. Untuk wanita, aurat yang harus ditutupi adalah seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan. Sementara itu, untuk pria, aurat yang harus ditutupi adalah bagian tubuh dari pusar hingga lutut.

Dalam memilih pakaian olahraga wanita yang sesuai dengan Islam, penting untuk menghindari pakaian yang terlalu ketat atau terlalu menarik perhatian. Selain itu, pastikan pakaian yang dipilih juga nyaman dan memungkinkan gerakan tubuh yang bebas sehingga aktivitas olahraga dapat dilakukan dengan optimal. Saat berolahraga, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar pakaian yang dipakai tetap sesuai dengan ketentuan Islam seperti memakai bahan yang tidak tembus pandang, mudah bergerak, warna yang tidak menarik perhatian, tidak mengganggu olahraga orang lain dan menghindari wewangian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ibrahim. Farid L. (2011). *Perempuan dan Jilbab*. Jakarta: Mitra Aksara Panaitan.
- Juneman. (2011). *Psychology of Fashion*. Yogyakarta: LKIS Group.
- Kamus Dewan. (2005). Edisi Keempat Kuala Lumpur: Dewan Bahasa dan Pustaka.
- Sheikh Abdullah Basmeih. (2001). *Tafsir Pimpinan al-Rahman Kepada Pengertian al-Quran*, c. 12. Kuala Lumpur: Darul Fikir.
- Sultan. Deni Bahtiar. (2009). *Berjilbab & Tren Buka Aurat*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.

Tahido. Huzaemah Yanggo. (2010). Fiqh Perempuan Kontemporer. Jakarta: Ghalia Indonesia.