

## **PANDANGAN SYARIAT ISLAM TERHADAP CARA BERPAKAIAN WANITA YANG KETAT PADA SAAT BEROLAHRAGA**

**\*Akhnad Julianoor, Hendrianor, Muhammad Fajar Assidiq**

Mahasiswa Jpok, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

[akhmadjulianoor888@gmail.com](mailto:akhmadjulianoor888@gmail.com), [fajarassidiq234@gmail.com](mailto:fajarassidiq234@gmail.com), [hendriannor@gmail.com](mailto:hendriannor@gmail.com)

### ***Abstrak***

Fenomena yang melanda masyarakat Indonesia khususnya para pelajar muslimah adalah budaya berpakaian yang menyimpang dari tuntunan syariat Islam, meski masih ada wanita muslimah yang menunjukkan cara berpakaian yang sesuai syariat, tapi jumlahnya relatif sedikit dibandingkan yang belum sesuai. Fenomena berhijab pun saat ini masih belum sesuai dengan syarat pakaian wanita muslimah dimana tidak sedikit dari model pakaian yang dikenakan wanita berhijab tapi masih memperhatikan bentuk tubuh, berbahan transparan dan sebagainya. Tentu saja ini adalah permasalahan yang harus dibenahi oleh para orang tua, pendidik dan penanggung jawab pendidikan, karna jika dibiarkan hal ini akan menjadi budaya yang terus menerus akan berkembang dan akhirnya menjadi sebuah hukum yang dianggap benar oleh generasi mendatang. Salah satu cara mengatasinya adalah dengan menumbuhkan kesadaran di kalangan wanita muslimah tentang kewajiban menutup aurat dengan memberikan pemahaman yang cukup mengenai aurat, kewajiban menutupnya dan adab berpakaian dalam Islam. Penelitian ini menggunakan kajian pustaka yang mensintesa teori-teori dan konsep dari para ulama fiqih tentang aurat adab berpakaian dalam Islam yang kemudian menghasilkan konsep tentang bagaimana cara menumbuhkan kesadaran menutup aurat yang bisa diinternalisasikan dalam bentuk perilaku berpakaian pada wanita muslimah khususnya para pelajar.

Kata kunci :Muslimah berpakaian,Syariat islam,Ketentuan

### **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah aktivitas yang melibatkan fisik (gerak badan) untuk menguatkan, menyehatkan, melatih tubuh dan mental. Dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan terdapat kepuasan tersendiri. Olahraga melibatkan interaksi antara satu individu dengan individu lainnya, atau bahkan dengan alam sekalipun. Tujuan utama dari olahraga ialah untuk meningkatkan energi tubuh dan meningkatkan imun (sistem daya tubuh), serta untuk mendapatkan kesehatan pada dalam diri.

Olahraga sudah ada sejak zaman dahulu, dan olahraga memiliki akar yang kuat dalam sejarah peradaban Islam. Menurut Islam, ada tiga fungsi utama dalam berolahraga, yaitu menjaga diri, media persiapan untuk berjihad di jalan Allah SWT., dan untuk menjaga kesehatan tubuh. Rasulullah SAW. sangat gemar berolahraga, Rasulullah SAW. pernah adu lari cepat dengan istri tercintanya Aisyah RA. Rasulullah SAW. juga pernah menggelar kegiatan berolahraga adu ketangkasan dalam berkuda.

Sedangkan jika dilihat dalam sisi kesehatan, dalam berolahraga terdapat banyak manfaat bagi kesehatan tubuh, yaitu sebagai berikut: mencegah penyakit jantung dan stroke, mengendalikan kadar gula darah, menjaga tekanan darah tetap stabil, mencegah dan meringankan nyeri punggung, menjaga berat badan tetap ideal, menjaga tubuh tetap bugar dan kuat saat lanjut usia, dan mengurangi risiko terjadinya osteoporosis. Selain untuk kesehatan tubuh, olahraga juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental, yaitu sebagai berikut: memperbaiki suasana hati, menumbuhkan rasa percaya diri, mengatasi stres, membuat tidur lebih nyenyak, dan mengembalikan gairah seksual.

Dengan adanya beberapa penjelasan diatas, semoga dapat membuat kita menjadi rajin berolahraga. Banyak manfaat yang bisa kita raih dalam giat berolahraga, manfaat bagi kesehatan tubuh maupun kesehatan mental. Selain itu, olahraga juga merupakan aktivitas yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Dari hadist riwayat Ahmad, menyebutkan jika Umar pernah berkata, "Ajarkanlah anak-anakmu berenang dan memanah, dan perintahkanlah mereka supaya melompat di atas punggung kuda.". Olahraga merupakan tanda syukur kita kepada Allah SWT., dimana kita menjaga diri kita untuk selalu sehat dan kuat.

Karakteristik wanita muslimah tersimpul dalam sabda Rasulullah SAW, yang menetapkan dasar-dasar persamaan antara laki-laki dan wanita dengan sedikit kekhususan dalam beberapa bidang. Demikian juga Rasulullah SAW menjelaskan bahwa yang dimaksud adalah; — Sebenarnya wanita itu adalah saudara kandung laki-laki (HR. Abu Daud)<sup>56</sup>. Sebagaimana perkataan Umar bin Khattab berkata : Demi Allah, pada zaman jahiliah kami menganggap wanita itu tidak ada artinya<sup>57</sup>. Juga ada anggapan pada masa jahiliah kaum wanita tidak di hargai sedikitpun di sebabkan seorang wanita tidak bisa berperang, juga akan membuat mereka menjadi miskin. Tetapi tatkala Islam datang dan Allah menyebut-nyebut tentang mereka, barulah mereka sadar bahwa mereka mempunyai hak yang sama<sup>58</sup>.

Standar berpakaian itu ialah takwa yaitu pemenuhan ketentuan-ketentuan agama. Berbusana muslim dan muslimah merupakan pengamalan akhlak terhadap diri sendiri, menghargai dan menghormati harkat dan martabat dirinya sendiri sebagai makhluk yang mulia. Berikut adalah kaidah umum tentang cara berpakaian yang sesuai dengan ajaran Islam yang mulia:

1. Pakaian harus menutup aurat, longgar tidak membentuk lekuk tubuh dan tebal

tidak memperlihatkan apa yang ada dibaliknya. Allah Ta'ala berfirman dalam al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 26:

2. Pakaian laki-laki tidak boleh menyerupai pakaian perempuan atau sebaliknya. Imam al-Bukhari meriwayatkan dalam kitab shahihnya:<sup>59</sup> Dari Ibnu Abbas radhiallahu anhu, dia berkata, "Rasulullah shallallahu alaihi wasallam melaknat kaum pria yang menyerupai kaum wanita dan kaum wanita yang menyerupai kaum pria." (HR. al-Bukhari)

3. Pakaian tidak merupakan pakaian syuhroh (untuk ketenaran). Imam Ibnu Majah meriwayatkan dalam kitab sunannya: Dari Ibnu Umar radhiallahu anhu ia berkata bahwa Rasulullah shallallahu alaihi wasallam telah bersabda, "Barangsiapa mengenakan pakaian ketenaran di dunia niscaya Allah akan mengenakan padanya pakaian kehinaan di hari Kiamat." (HR. Ahmad, Abu Dawud, al-Nasa'i dan Ibnu Majah).

## METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini kami menggunakan metode penelitian pustaka (library research), yaitu penelitian dengan serangkaian kegiatan dari pengumpulan data, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian, dan juga dicari dengan berbagai informasi seperti, buku, jurnal ilmiah dan dokumen. Penelitian ini, menjelaskan tentang pandangan islam tentang wanita yang berpakaian ketat saat berolahraga

## PEMBAHASAN

Sebagaimana yang telah disampaikan di atas bahwa wanita yang memakai pakaian ketat di manapun serta kapanpun, sesungguhnya ia sedang tidak memakai pakaian, hakekatnya mereka telanjang karena memamerkan aurat mereka kepada orang yang melihatnya. Sesuai dengan dua hadis berikut ini, Dalam sebuah Hadis sahih dalam Riwayat Imam Muslim menyebutkan, bahwa Abu Hurairah berkata, "Rasulullah SAW bersabda, Ada dua kelompok penghuni Neraka yang aku tidak akan melihat keduanya, yaitu satu kaum yang membawa cameti seperti ekor sapi yang memukuli orang-orang, dan perempuan-perempuan berpakaian, akan tetapi hakikatnya mereka telanjang. Mereka jauh dari ketaatan kepada Allah SWT. Dan selalu melakukan perbuatan tercela padahal mereka mengetahuinya." "Kepala-kepala mereka seperti punggung unta yang tinggi dan miring. Mereka tidak akan masuk Surga, juga tidak akan mencium bau Surga. Padahal wangi Surga itu dapat dicium dari jarak perjalanan yang menghabiskan waktu segini dan segini (maksudnya yang sangat jauh)," (HR. Muslim).

wanita muslimah jika sudah menginjak dewasa tidak diperbolehkan memperlihatkan auratnya, selain kepada 13 kelompok orang sebagaimana tersebut dalam surat an-Nur (24): 31. Sedangkan syarat-syarat jilbab yang benar di antaranya adalah: tidak tipis/transparan, tidak ketat sehingga nampak lekukan tubuhnya, dan tidak kecil sehingga bagian dada kemungkinan nampak dan tidak tertutupi.

Oleh sebab itu, jika ada instansi yang menyediakan seragam bagi perempuan berupa jilbab yang transparan dan tidak menutup dada, berarti telah memberlakukan hal yang belum sesuai dengan ketentuan di atas. Bagi seorang perempuan yang bekerja di instansi tersebut, seyogyanya dapat memodifikasi jilbab atau kerudungnya sehingga tidak lagi tampak transparan. Kami menyarankan agar saudara atau orang yang bekerja di instansi tersebut dapat menyampaikan kepada pimpinan instansi tentang hukum atau cara menutup aurat yang benar berdasarkan pemahaman terhadap ayat-ayat al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi Muhammad saw.

Selain itu berpakaian yang ketat diluar dari syariah islam dalam berpakaian bagaimana pun kondisinya kita sebagai muslim yang taat harus lah menjauhi segala larangan yang telah di tetapkan oleh Allah.

meski demikian kami bisa memberikan saran bagi muslimah saat berolahraga memakai pakaian yang tidak membentuk ke lekungan tubuh agar tidak naiknya nafsu pria. Maka, wanita boleh saja berolahraga namun ia wajib menghindarkan diri dari hal-hal yang melanggar syari'at dalam berolahraga. Di antaranya, wanita tidak

boleh menampakkan aurat atau lekuk-lekuk tubuhnya kepada lelaki non mahram ketika berolahraga. Selama ada lelaki ajnabi, baik di luar rumah, maupun di dalam rumah, baik sedang pengajian ataupun sedang olahraga, maka wajib menutup aurat dengan berpakaian syar'i. Dan juga, jika menerapkan cara berpikir seperti di atas, maka nanti akan ada:

Muslimah berpakaian ketat seksi di pemandian umum, dengan dalih “ingin renang”

Muslimah campur baur dengan laki-laki di gym, dengan alasan “ingin fitnes”

Muslimah sparring partner beladiri gulat dengan laki-laki, dengan alasan “latihan bela diri” dan hal-hal lain yang lebih rusak lagi. Allahul musta'an.

## **KESIMPULAN**

Sesuai dengan apa yang sudah kami paparkan diatas kami dapat menarik kesimpulan sebagai berikut ini:

1. Berolahraga memang di anjurkan oleh agama namun di lihat dari olahraga apa yang kita lakukan apakah akan berpotensi kelihatan aurat atau tidak.
2. Wanita dilarang memakai pakaian ketat meskipun berolahraga.
3. Pada dasarnya wanita berolahraga itu sah sah saja namun tetap memakai pakaian yang tidak keluar dari jalur agama

## **Daftar pustaka**

- [https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as\\_sdt=0%2C5&q=berpakaian+ketat+menurut+islam&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1683777634587&u=%23p%3DCLzJUJd1PgYJ](https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=berpakaian+ketat+menurut+islam&btnG=#d=gs_qabs&t=1683777634587&u=%23p%3DCLzJUJd1PgYJ)
- <https://islamdigest.republika.co.id/berita//npkvbb/manfaat-olahraga-menurut-islam?>
- <https://www.liputan6.com/ramadan/read/4266758/6-olahraga-yang-dianjurkan-rasulullah-bisa-diikuti-untuk-jaga-kesehatan>
- <https://www.alodokter.com/beragam-manfaat-olahraga>