



Received: 27-04-2026	Revised: 25-05-2026	Accepted: 26-05-2026
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Interpretasi QS. Al-Ahzab: 59 dan Relevansinya terhadap Praktik Hijab Sport Muslimah Gen Z

Muhammad Arif Yasin Bintang

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: arifyasin403222212@uinsu.ac.id

Junaidi

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

Email: junaidi@uinsu.ac.id

Abstract

This study examines the interpretation of Quranic Surah Al-Ahzab, verse 59, and its relevance to the practice of the sports hijab among Generation Z Muslim women in public sports activities. This verse serves as the primary normative foundation regarding the obligation for Muslim women to cover their aurat; however, its application in the context of modern life—particularly in the world of sports—requires Muslim women to adopt a more contextual and comprehensive understanding. Classical commentaries such as al-Jalalain emphasize the function of the hijab as a marker of social identity and protection for Muslim women, while contemporary scholar M. Quraish Shihab allows for flexibility in its implementation as long as the fundamental principles of Sharia are upheld. The phenomenon of Gen Z Muslim women actively participating in sports in public spaces while still wearing the hijab indicates the existence of a complex social construction. Using a library research approach and qualitative-descriptive analysis, this study concludes that the sports hijab is a form of contextualization of Sharia that is valid according to maqashid, not a compromise of religious teachings, as long as it meets the requirements of covering the aurat, is not transparent, and does not outline the body's contours within an appropriate environmental context.

Keywords: Olahraga, Hijab, Gen Z Muslim Women, Quran 33:59, Sports Activities, Public Spaces.

Abstrak

Penelitian ini mengkaji penafsiran QS. Al-Ahzab ayat 59 dan relevansinya terhadap praktik hijab sport di kalangan Muslimah generasi Z dalam aktivitas olahraga di ruang publik. Ayat tersebut menjadi landasan normatif utama perihal kewajiban menutup aurat bagi perempuan Muslim, namun penerapannya dalam konteks kehidupan modern khususnya dunia olahraga menuntut pemahaman muslimah agar lebih kontekstual dan komprehensif. Tafsir klasik seperti al-Jalalain menekankan fungsi jilbab sebagai pembeda identitas sosial dan perlindungan bagi perempuan Muslimah, sementara ulama kontemporer M. Quraish Shihab membuka ruang fleksibilitas dalam implementasinya selama prinsip dasar syariat terjaga. Fenomena Muslimah Gen Z yang aktif berolahraga di ruang publik dengan tetap

mengenakan hijab menunjukkan adanya konstruksi sosial yang kompleks. Dengan menggunakan pendekatan library research dan analisis kualitatif-deskriptif, penelitian ini menyimpulkan bahwa hijab sport merupakan bentuk kontekstualisasi syariat yang sah secara maqashid, bukan kompromi terhadap ajaran agama, selama memenuhi syarat menutup aurat, tidak transparan, dan tidak membentuk lekukan tubuh dalam konteks lingkungan yang tepat.

Kata Kunci: *Olahraga, Jilbab, Muslimah Gen Z, QS. Al-Ahzab:59, Aktivitas Olahraga, Ruang Publik.*

Pendahuluan

Perkembangan zaman membawa perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam cara individu memahami dan menjalankan ajaran agama. Dalam Islam, salah satu aspek yang mendapatkan perhatian khusus adalah aturan berpakaian bagi perempuan, khususnya terkait kewajiban menutup aurat. QS. Al-Ahzab ayat 59 menjadi salah satu dasar normatif yang menjelaskan pentingnya penggunaan jilbab sebagai bentuk perlindungan dan identitas bagi perempuan Muslim. Ayat tersebut memerintahkan agar perempuan mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh dengan tujuan agar mereka lebih mudah dikenali sebagai perempuan yang terhormat dan terhindar dari gangguan. Dalam konteks historis, ayat ini turun sebagai respon terhadap kondisi sosial masyarakat Arab pada masa itu, di mana perempuan sering mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan ketika berada di ruang publik.¹ Oleh karena itu, jilbab tidak hanya dipahami sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai bentuk perlindungan sosial.

Penafsiran terhadap QS. Al-Ahzab ayat 59 telah banyak dikemukakan oleh para ulama, baik dalam perspektif klasik maupun kontemporer. Dalam Tafsir al-Jalalain, dijelaskan bahwa jilbab merupakan pakaian yang menutupi seluruh tubuh perempuan sebagai tanda pembeda yang menunjukkan identitas mereka sebagai Muslimah, sehingga mereka tidak disamakan dengan perempuan lain pada masa itu.² Penafsiran ini menekankan pentingnya fungsi jilbab dalam menjaga kehormatan dan memberikan perlindungan bagi perempuan. Namun demikian, pemahaman terhadap ayat tersebut tidak dapat dilepaskan dari dinamika sosial yang terus berkembang. Seiring dengan perubahan zaman, perempuan Muslim kini memiliki peran yang lebih luas di ruang publik, termasuk dalam bidang pendidikan, pekerjaan, dan aktivitas sosial lainnya.

Salah satu fenomena yang menarik untuk dikaji adalah meningkatnya partisipasi perempuan Muslim, khususnya generasi Z, dalam aktivitas olahraga di ruang publik. menjadi salah satu bentuk aktifitas yang populer karena mudah dilakukan dan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Aktivitas ini tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan fisik, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup sehat yang semakin berkembang di kalangan generasi muda. Namun, keikutsertaan Muslimah dalam aktivitas olahraga di ruang publik juga memunculkan berbagai pertanyaan, terutama terkait dengan bagaimana mereka

¹ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 320.

² Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi, Tafsir al-Jalalain, (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hlm. 425.

menjalankan kewajiban menutup aurat dalam kondisi yang menuntut kenyamanan dan fleksibilitas gerak.

Dalam dunia olahraga, pakaian memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang performa dan kenyamanan. Secara umum, pakaian olahraga dirancang agar ringan, elastis, mampu menyerap keringat, serta tidak menghambat pergerakan tubuh. Standar ini seringkali dianggap berbeda dengan ketentuan berpakaian dalam Islam yang menekankan pada penutupan aurat secara sempurna. Hal ini menimbulkan anggapan bahwa terdapat pertentangan antara kebutuhan olahraga dan kewajiban religius. Namun, dalam praktiknya, banyak Muslimah yang berusaha menyesuaikan antara keduanya dengan memilih pakaian yang tetap memenuhi prinsip syariat, seperti tidak transparan, tidak terlalu ketat, dan tetap menutup bagian tubuh yang diwajibkan, namun tetap nyaman digunakan saat berolahraga.

Perkembangan industri fashion turut memberikan kontribusi dalam menjembatani kebutuhan tersebut. Munculnya berbagai produk busana olahraga Muslimah menunjukkan bahwa nilai-nilai keislaman dapat berjalan seiring dengan perkembangan gaya hidup modern. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki fleksibilitas dalam implementasinya, selama tidak menyimpang dari prinsip dasar yang telah ditetapkan. Dengan demikian, hubungan antara SOP pakaian olahraga dan nilai-nilai keislaman tidak selalu bersifat bertentangan, melainkan dapat saling melengkapi apabila dipahami secara proporsional.

Untuk memahami fenomena ini secara lebih mendalam, diperlukan pendekatan teoritis yang mampu menjelaskan bagaimana individu memaknai ajaran agama dalam konteks kehidupan sosial. Teori konstruksi sosial yang dikemukakan oleh Peter L. Berger menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam kajian ini. Menurut Berger, realitas sosial terbentuk melalui proses interaksi yang melibatkan tiga tahap utama, yaitu eksternalisasi, objektivasi, dan internalisasi.³ Eksternalisasi merupakan proses di mana nilai-nilai agama hadir sebagai sesuatu yang berasal dari luar individu. Objektivasi terjadi ketika nilai-nilai tersebut diterima dan diakui sebagai norma yang berlaku dalam masyarakat. Sementara itu, internalisasi merupakan proses di mana individu menyerap nilai tersebut dan memaknainya sesuai dengan pengalaman serta kondisi yang mereka hadapi.

Dalam konteks ini, ajaran tentang jilbab tidak hanya dipahami sebagai aturan yang bersifat statis, tetapi juga sebagai bagian dari realitas sosial yang terus mengalami perubahan. Muslimah, khususnya dari generasi Z, tidak hanya menerima ajaran tersebut secara pasif, tetapi juga aktif dalam menafsirkannya. Mereka berusaha mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan kebutuhan hidup modern, termasuk dalam aktivitas olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak selalu bersifat kaku, melainkan dapat bersifat dinamis dan adaptif.

Karakteristik generasi Z turut memengaruhi cara mereka dalam memahami dan menjalankan ajaran agama. Generasi ini dikenal sebagai generasi yang tumbuh dalam era digital dengan akses informasi yang sangat luas. Mereka cenderung lebih terbuka terhadap berbagai pandangan dan memiliki kemampuan untuk menyaring informasi secara mandiri. Selain itu, generasi Z juga dikenal sebagai generasi yang ekspresif dan adaptif terhadap

³ Peter L. Berger dan Thomas Luckmann, *The Social Construction of Reality*, (New York: Anchor Books, 1966), hlm. 60–61

perubahan. Dalam konteks berpakaian, mereka tidak hanya mempertimbangkan aspek religius, tetapi juga aspek estetika, kenyamanan, dan tren yang berkembang.

Dalam aktivitas olahraga, Muslimah Gen Z menunjukkan adanya upaya untuk menggabungkan antara nilai religius dan gaya hidup modern. Mereka tidak melihat jilbab sebagai penghalang untuk beraktivitas, melainkan sebagai bagian dari identitas yang tetap dapat dibawa dalam berbagai situasi. Olahraga di ruang publik menjadi salah satu contoh bagaimana mereka mengekspresikan gaya hidup sehat tanpa meninggalkan nilai-nilai agama. Selain itu, keberadaan media sosial juga memberikan pengaruh yang besar dalam membentuk pola pikir dan perilaku mereka. Melalui berbagai platform digital, mereka dapat melihat berbagai contoh gaya berpakaian olahraga Muslimah yang dianggap sesuai dengan nilai-nilai yang mereka anut.

Dengan demikian, fenomena Muslimah Gen Z yang melakukan aktivitas Olahraga di ruang publik menunjukkan adanya perubahan dalam cara memahami dan mengimplementasikan ajaran agama. Pemaknaan terhadap QS. Al-Ahzab ayat 59 tidak lagi bersifat tunggal, melainkan berkembang sesuai dengan konteks sosial yang dihadapi. Mereka berusaha menyeimbangkan antara kewajiban religius dan kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran agama tetap relevan dalam berbagai situasi, selama dipahami secara komprehensif dan kontekstual. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memahami lebih dalam bagaimana konstruksi makna terhadap ayat tersebut terbentuk di kalangan Muslimah Gen Z dalam aktivitas olahraga di ruang publik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode library research (penelitian kepustakaan), yakni serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian.⁴ Dalam konteks kajian ilmu Al-Qur'an dan tafsir, pendekatan ini sangat relevan mengingat sumber-sumber primer yang dijadikan landasan analisis merupakan teks-teks keagamaan baik kitab tafsir klasik, karya fikih, maupun literatur ilmu sosial dan studi gender yang tidak memerlukan terjun langsung ke lapangan, melainkan pendalaman sistematis atas korpus literatur yang telah tersedia.

Adapun pendekatan yang digunakan bersifat kualitatif-deskriptif yang memungkinkan peneliti untuk menggali kedalaman makna di balik teks-teks tafsir dan mengaitkannya secara kritis dengan fenomena hijab sport di kalangan Muslimah Gen Z. Adapun sumber data dalam penelitian ini diantaranya sumber primer dan sumber sekunder. Untuk sumber primer ialah QS. Al-Ahzab: 59, Tafsir al-Jalalain, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Mishbah, Fatawa Mu'ashirah Al-Qaradawi, Al-Mughni Ibn Qudamah. Sedangkan sumber sekunder ialah diambil dari artikel ilmiah diantaranya seperti Muslim Women and Sport, Qur'an and Woman, Maqasid al-Shariah Jasser Auda.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode dokumentasi, yakni penelusuran terhadap bahan-bahan tertulis yang relevan dengan topik kajian. Adapun analisis data dilakukan dengan tiga tahap utama: (1) analisis isi (*content analysis*), yakni menelaah isi dan substansi argumen dari setiap sumber, (2) analisis komparatif, yakni

⁴ Mestika Zed, Metode Penelitian Kepustakaan (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008)

membandingkan berbagai pandangan mufasir dan ulama fikih yang berbeda aliran dan periode, dan (3) analisis kontekstual, yakni menghubungkan temuan tekstual dengan fenomena kontemporer hijab sport di kalangan Muslimah Gen Z melalui kerangka teori maqashid al-syariah dan konstruksi sosial.

Hasil dan Pembahasan

A. Definisi dan Gambaran Umum Hijab Sport

Secara etimologis, kata *hijab* berasal dari akar kata Arab *h-j-b* (ح-ج-ب) yang bermakna penghalang, penutup, atau tabir. Dalam Al-Qur'an, kata ini dan derivasinya muncul dalam beberapa konteks, di antaranya QS. Al-Ahzab: 53 yang menyebutkan "*min wara'i hijab*" (dari balik tabir), serta QS. Al-A'raf: 46 yang menggambarkan hijab sebagai pemisah antara penghuni surga dan neraka. Dalam konteks fikih, hijab merujuk pada kewajiban menutup aurat bagi perempuan Muslim yang telah baligh. Para ulama klasik seperti Nawawi⁵ dalam Al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab dan Imam Ibn Qudamah dalam Al-Mughni sepakat bahwa batasan aurat perempuan di hadapan laki-laki bukan mahram adalah seluruh tubuh kecuali wajah dan telapak tangan meskipun ada perbedaan pendapat di antara mazhab terkait detail batasan tersebut. Yang menjadi titik temu adalah tiga syarat pokok pakaian Muslimah: menutup aurat (*as-satr*), tidak transparan (*ghairu syaffaf*), dan tidak membentuk lekukan tubuh (*ghairu washif*).

Syarat ketiga inilah yang kemudian menjadi isu utama ketika membahas hijab dalam konteks olahraga, karena pakaian olahraga konvensional pada umumnya dirancang *body-fit* untuk mengurangi hambatan gerak dan aerodinamika. Secara teknis, hijab *sport* umumnya terbagi dalam dua komponen utama: pertama, *sport headscarf* atau penutup kepala atletis yang menggantikan kerudung konvensional; dan kedua, *modest activewear* berupa baju dan celana olahraga yang panjang namun tetap fungsional. Dalam penggunaan sehari-hari, istilah "*hijab sport*" lebih sering merujuk pada komponen pertama yakni penutup kepala meskipun secara konsep mencakup keseluruhan sistem berpakaian saat berolahraga. Ini bukan sekadar soal mode, melainkan mencerminkan kebutuhan yang berbeda secara substansial. Sebuah riset yang dipublikasikan dalam *Journal of Sports Sciences* (Chalabaev et al., 2013) menunjukkan bahwa hambatan berpakaian termasuk penggunaan hijab yang tidak sesuai aktivitas dapat memengaruhi performa dan persepsi diri atlet perempuan Muslim.⁶ Temuan ini mendorong para desainer dan produsen untuk mengembangkan solusi pakaian yang lebih komprehensif.

Para ulama kontemporer seperti Syekh Yusuf Al-Qaradawi⁷ dalam Fatawa Mu'ashirah menegaskan bahwa fleksibilitas dalam pakaian diperbolehkan selama syarat-syarat dasar syariat terpenuhi diantaranya seperti menutup aurat, tidak transparan, dan tidak ketat membentuk tubuh. Dalam konteks olahraga, beliau juga menekankan pentingnya memisahkan ruang aktivitas perempuan yakni olahraga dilakukan dalam lingkungan sesama perempuan atau tanpa penonton laki-laki non-mahram. Ini berarti hijab sport tidak bisa dinilai secara tunggal hanya dari sisi pakaiannya. Ia harus dilihat secara system dimana siapa

⁵ Y, Nawawi. (t.t.). *Al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab*. Dar al-Fikr.

⁶ A Chalabaev., et al. (2013). The influence of sex stereotypes and gender roles on participation and performance in sport and exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 35(2). <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.183>

⁷ Syekh Yusuf Al-Qaradawi. (2003). *Fatawa Mu'ashirah*. Dar al-Qalam

yang hadir, di mana tempat berolahraga, dan bagaimana interaksinya. Sebuah pakaian olahraga yang *body-fit* namun dipakai dalam ruang tertutup hanya bagi perempuan mungkin lebih dapat dibenarkan secara fikih dibandingkan hijab longgar yang dipakai di arena terbuka bercampur laki-laki non-mahram. Posisi ini sejalan dengan kaidah fikih "*al-umur bi maqashidiha*" dimana segala sesuatu dinilai berdasarkan tujuannya. Selain itu, prinsip masalah juga harus mempertimbangkan manfaat kesehatan dan kebugaran bagi Muslimah sebagai bagian dari menjaga jiwa (*hifzh al-nafs*).

B. Motivasi Gen Z Berjilbab dalam Aktivitas Olahraga di ruang Publik

Motivasi Muslimah Gen Z dalam mengenakan jilbab saat melakukan aktivitas Olahraga di ruang publik merupakan fenomena yang tidak dapat dipahami secara sederhana. Hal ini disebabkan oleh adanya berbagai faktor yang saling berkaitan dan membentuk cara pandang mereka terhadap jilbab, baik sebagai kewajiban religius maupun sebagai bagian dari identitas diri. Dalam konteks ini, jilbab tidak hanya dipahami sebagai simbol keagamaan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup yang berkembang di kalangan generasi muda. Faktor utama yang mendorong Muslimah Gen Z untuk tetap mengenakan jilbab saat Olahraga adalah kesadaran religius. Kesadaran ini muncul dari pemahaman bahwa menutup aurat merupakan kewajiban yang harus dijalankan oleh setiap perempuan Muslim. Jilbab dipandang sebagai bentuk ketaatan kepada Allah serta manifestasi dari keimanan yang dimiliki oleh individu.⁸ Dalam hal ini, Muslimah Gen Z menunjukkan komitmen untuk tetap menjalankan ajaran agama dalam berbagai situasi, termasuk dalam aktivitas fisik yang dilakukan di ruang publik.

Kesadaran religius ini tidak muncul secara instan, tetapi terbentuk melalui proses panjang yang melibatkan pendidikan, lingkungan keluarga, serta pengalaman pribadi. Sejak usia dini, banyak Muslimah yang telah diajarkan mengenai pentingnya menutup aurat sebagai bagian dari identitas keislaman. Seiring dengan bertambahnya usia, pemahaman tersebut semakin berkembang dan diinternalisasi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menjadikan jilbab bukan sekadar kewajiban, tetapi juga kebutuhan yang dirasakan secara personal. Selain faktor religius, motivasi Muslimah Gen Z juga dipengaruhi oleh faktor sosial. Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam lingkungan yang sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi dan media sosial. Interaksi sosial tidak hanya terjadi secara langsung, tetapi juga melalui ruang digital yang memungkinkan individu untuk menampilkan identitas diri kepada khalayak luas. Dalam konteks ini, jilbab menjadi salah satu simbol yang digunakan untuk menunjukkan identitas sebagai Muslimah.

Identitas sosial seseorang terbentuk melalui interaksi dengan lingkungan sekitarnya. Individu cenderung menyesuaikan diri dengan norma dan nilai yang berlaku dalam kelompok sosialnya.⁹ Dalam hal ini, Muslimah Gen Z yang berada dalam lingkungan religius cenderung mempertahankan penggunaan jilbab sebagai bagian dari identitas kelompok. Namun, mereka juga mengembangkan cara baru dalam mengekspresikan identitas tersebut, misalnya dengan mengombinasikan jilbab dengan pakaian olahraga yang modern dan praktis. Selain itu, faktor gaya hidup juga menjadi salah satu motivasi penting.

⁸ Yusuf Al-Qaradawi, *Halal dan Haram dalam Islam*, Jakarta: Robbani Press, 2007.

⁹ Damsar, *Pengantar Sosiologi*, Jakarta: Kencana, 2015.

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang memiliki kesadaran tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Aktivitas Olahraga menjadi salah satu pilihan olahraga yang banyak diminati karena mudah dilakukan, tidak memerlukan biaya besar, dan dapat dilakukan di berbagai tempat. Dalam konteks ini, Muslimah Gen Z berusaha mengintegrasikan antara gaya hidup sehat dengan nilai-nilai religius yang mereka anut.

Olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup yang mencerminkan kepedulian terhadap kesehatan. Dengan tetap mengenakan jilbab saat berolahraga, Muslimah Gen Z menunjukkan bahwa menjaga kesehatan tidak harus bertentangan dengan ajaran agama. Sebaliknya, keduanya dapat berjalan beriringan dan saling melengkapi. Hal ini menunjukkan adanya upaya untuk menciptakan keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan spiritual. Motivasi lainnya yang tidak kalah penting adalah faktor psikologis, seperti rasa percaya diri dan kenyamanan. Bagi sebagian Muslimah Gen Z, mengenakan jilbab memberikan rasa aman dan nyaman saat berada di ruang publik. Jilbab juga dapat meningkatkan rasa percaya diri karena mereka merasa telah menjalankan kewajiban agama dengan baik. Dalam konteks ini, jilbab tidak hanya memiliki makna religius, tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu.

Di sisi lain, pengaruh media sosial juga memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk motivasi Muslimah Gen Z. Kehadiran berbagai platform digital seperti Instagram, TikTok, dan YouTube memungkinkan individu untuk mengakses berbagai informasi dan inspirasi dengan mudah. Banyak influencer Muslimah yang menampilkan gaya hidup sehat dengan tetap mengenakan jilbab, sehingga memberikan contoh nyata bahwa aktivitas olahraga dapat dilakukan tanpa harus meninggalkan nilai-nilai keislaman.¹⁰ Konten-konten yang ditampilkan di media sosial tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga sebagai sumber referensi dalam membentuk gaya hidup. Muslimah Gen Z cenderung meniru gaya berpakaian dan pola hidup yang dianggap menarik dan sesuai dengan nilai yang mereka anut. Dalam hal ini, media sosial berperan sebagai agen sosialisasi yang memengaruhi cara pandang individu terhadap jilbab dan aktivitas olahraga.

Namun demikian, pengaruh media sosial juga perlu disikapi secara kritis. Tidak semua konten yang beredar sesuai dengan nilai-nilai agama, sehingga diperlukan kemampuan untuk menyaring informasi yang diterima. Muslimah Gen Z perlu memiliki kesadaran untuk tetap berpegang pada prinsip-prinsip dasar ajaran Islam, meskipun terpapar oleh berbagai tren yang berkembang.

Selain faktor-faktor tersebut, motivasi Muslimah Gen Z juga dipengaruhi oleh perkembangan industri fashion, khususnya dalam bidang busana Muslim. Munculnya berbagai produk hijab sport dan pakaian olahraga Muslimah memberikan kemudahan bagi mereka untuk tetap menjalankan aktivitas fisik tanpa harus mengorbankan kenyamanan. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan zaman turut mendukung praktik keagamaan yang lebih fleksibel dan adaptif.

Dengan adanya berbagai pilihan busana olahraga yang sesuai dengan syariat, Muslimah Gen Z tidak lagi mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan antara kebutuhan olahraga dan kewajiban menutup aurat. Hal ini juga memperkuat motivasi mereka untuk

¹⁰ Siti Nurjanah, "Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Muslimah", *Jurnal Komunikasi Islam*, 2020.

tetap aktif dalam berolahraga tanpa harus meninggalkan identitas keagamaan. Lebih jauh lagi, fenomena ini menunjukkan bahwa motivasi Muslimah Gen Z dalam berjilbab saat Olahraga merupakan hasil dari proses konstruksi sosial yang kompleks. Mereka tidak hanya dipengaruhi oleh ajaran agama, tetapi juga oleh lingkungan sosial, media, serta perkembangan budaya populer. Semua faktor ini saling berinteraksi dan membentuk cara pandang mereka terhadap jilbab.

C. Dinamika Praktik Keagamaan Muslimah Gen Z di ruang Publik

Praktik keagamaan di kalangan Muslimah Gen Z menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Perubahan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti perkembangan teknologi, perubahan sosial, serta meningkatnya partisipasi perempuan dalam ruang publik. Dalam konteks ini, praktik keagamaan tidak lagi dipahami sebagai sesuatu yang bersifat kaku, tetapi sebagai sesuatu yang dinamis dan dapat menyesuaikan diri dengan kondisi yang ada.

Muslimah Gen Z tidak hanya menjalankan ajaran agama secara normatif, tetapi juga berusaha memahami makna di balik ajaran tersebut. Hal ini terlihat dari cara mereka mengimplementasikan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas olahraga seperti Olahraga. Mereka berusaha menjaga keseimbangan antara kewajiban religius dan kebutuhan untuk beraktivitas di ruang publik. Dalam konteks ruang publik, keberadaan Muslimah yang berjilbab menunjukkan bahwa identitas religius tetap dapat dipertahankan dalam berbagai situasi. Olahraga menjadi salah satu bentuk aktivitas yang menunjukkan bahwa Muslimah tidak hanya aktif secara fisik, tetapi juga tetap menjaga nilai-nilai agama yang mereka anut. Hal ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak menghalangi partisipasi dalam kehidupan sosial, melainkan dapat berjalan beriringan.

Menurut kajian sosiologi agama, praktik keagamaan dalam kehidupan sehari-hari sering disebut sebagai “agama yang hidup” atau *living religion*.¹¹ Konsep ini menjelaskan bahwa agama tidak hanya dipahami sebagai seperangkat aturan, tetapi juga sebagai pengalaman yang dijalani oleh individu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, Muslimah Gen Z tidak hanya mengikuti ajaran agama, tetapi juga memberikan makna baru sesuai dengan pengalaman dan kondisi yang mereka hadapi. Dinamika ini menunjukkan bahwa praktik keagamaan bersifat fleksibel dan dapat berubah sesuai dengan perkembangan zaman. Muslimah Gen Z memiliki kemampuan untuk mengintegrasikan nilai-nilai agama dengan gaya hidup modern, sehingga menghasilkan bentuk praktik yang lebih kontekstual. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam tetap relevan dalam berbagai situasi kehidupan.

Selain itu, ruang publik juga menjadi tempat yang penting dalam mengekspresikan identitas diri. Dalam teori sosial, ruang publik dipahami sebagai arena di mana individu dapat berinteraksi dan menunjukkan eksistensinya dalam masyarakat.¹² Dalam konteks ini, Olahraga di ruang publik menjadi salah satu bentuk partisipasi Muslimah dalam kehidupan sosial tanpa harus meninggalkan identitas keagamaannya. Namun demikian, dinamika ini juga menghadapi berbagai tantangan. Masih terdapat pandangan yang menganggap bahwa praktik keagamaan harus dilakukan secara kaku dan tidak boleh mengalami perubahan.

¹¹ Ahmad Zainuddin, *Sosiologi Agama*, Jakarta: Rajawali Pers, 2016.

¹² Burhan Bungin, *Sosiologi Komunikasi*, Jakarta: Kencana, 2017.

Perbedaan pandangan ini dapat menimbulkan perdebatan mengenai bagaimana seharusnya ajaran agama diimplementasikan dalam kehidupan modern.

Dalam menghadapi hal tersebut, diperlukan sikap yang bijaksana dan terbuka. Muslimah Gen Z perlu memahami bahwa perbedaan dalam praktik keagamaan merupakan hal yang wajar, selama tidak menyimpang dari prinsip dasar ajaran Islam. Dengan demikian, mereka dapat tetap menjalankan ajaran agama dengan penuh kesadaran tanpa harus terjebak dalam konflik pemahaman. Lebih jauh lagi, dinamika praktik keagamaan ini juga menunjukkan bahwa agama memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan sosial. Islam sebagai agama yang universal memberikan ruang bagi umatnya untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan zaman, selama tetap berpegang pada nilai-nilai utama yang telah ditetapkan.

Dengan demikian, praktik keagamaan Muslimah Gen Z di ruang publik mencerminkan adanya keseimbangan antara nilai religius dan tuntutan kehidupan modern. Mereka tidak hanya menjalankan ajaran agama sebagai kewajiban, tetapi juga sebagai bagian dari identitas dan gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa agama tetap memiliki peran penting dalam membentuk kehidupan individu, meskipun berada dalam konteks sosial yang terus berubah.

D. Interpretasi Tekstual dan Kontekstual QS. Al-Ahzab Ayat 59

QS. Al-Ahzab ayat 59 merupakan salah satu ayat yang memiliki posisi penting dalam pembahasan mengenai kewajiban berjilbab bagi perempuan Muslim. Ayat ini berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلْبَابِهِنَّ ذَلِكُمْ أَذْنَىٰ أَنْ
يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ ۗ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا

"Wahai Nabi! Katakanlah kepada istri-istrimu, anak-anak perempuanmu dan istri-istri orang mukmin, "Hendaklah mereka menutupkan jilbabnya ke seluruh tubuh mereka." Yang demikian itu agar mereka lebih mudah untuk dikenali, sehingga mereka tidak diganggu. Dan Allah Maha Pengampun, Maha Penyayang." (QS. Al-Ahzab: 59)

Ayat ini sering dijadikan rujukan utama dalam menjelaskan bagaimana Islam mengatur etika berpakaian, khususnya bagi perempuan yang berada di ruang publik. Secara tekstual, ayat tersebut memberikan perintah agar perempuan mengulurkan jilbabnya ke seluruh tubuh dengan tujuan agar mereka dikenali sebagai perempuan yang menjaga kehormatan serta terhindar dari gangguan. Makna tekstual ini menunjukkan bahwa jilbab tidak hanya berfungsi sebagai penutup tubuh, tetapi juga sebagai simbol identitas dan perlindungan sosial bagi perempuan Muslim.

Dalam penafsiran klasik, seperti yang dijelaskan dalam Tafsir al-Jalalain, jilbab dipahami sebagai pakaian yang menutupi tubuh secara menyeluruh sehingga membedakan perempuan Muslimah dari perempuan lain.¹³ Penekanan dalam tafsir ini terletak pada fungsi pembeda (distingsi sosial) dan perlindungan terhadap perempuan. Dengan mengenakan jilbab, perempuan dianggap memiliki identitas yang jelas sebagai Muslimah yang terhormat, sehingga dapat mengurangi potensi gangguan dari pihak lain. Penafsiran ini sangat

¹³ Jalaluddin Al-Mahalli dan Jalaluddin As-Suyuthi, Tafsir al-Jalalain, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010.

dipengaruhi oleh kondisi sosial pada masa turunnya ayat, di mana aspek keamanan dan perlindungan menjadi hal yang sangat penting.

Selain itu, dalam Tafsir Ibnu Katsir dijelaskan bahwa ayat ini memiliki latar belakang historis yang erat kaitannya dengan kondisi masyarakat pada masa Nabi Muhammad. Pada saat itu, perempuan yang keluar rumah seringkali mengalami gangguan, sehingga ayat ini hadir sebagai solusi untuk memberikan perlindungan melalui cara berpakaian yang lebih tertutup.¹⁴ Hal ini menunjukkan bahwa perintah berjilbab tidak dapat dilepaskan dari konteks sosial yang melatarbelakanginya. Dengan demikian, memahami ayat ini hanya dari sisi teks tanpa melihat konteks sejarahnya akan menghasilkan pemahaman yang kurang utuh. Seiring dengan perkembangan zaman, pemahaman terhadap QS. Al-Ahzab ayat 59 mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Dalam konteks masyarakat modern, terutama di Indonesia, penafsiran terhadap ayat ini tidak hanya mengacu pada aspek tekstual, tetapi juga mempertimbangkan kondisi sosial, budaya, dan kebutuhan masyarakat. Salah satu tokoh yang memberikan kontribusi besar dalam hal ini adalah M. Quraish Shihab.

Dalam Tafsir Al-Mishbah, ia menekankan bahwa inti dari perintah berjilbab terletak pada tujuan utama, yaitu menjaga kehormatan dan identitas perempuan Muslim, bukan semata-mata pada bentuk atau model pakaian yang digunakan.¹⁵ Pandangan ini membuka ruang bagi adanya fleksibilitas dalam praktik berjilbab, selama prinsip dasar yang diajarkan dalam Al-Qur'an tetap terjaga. Dengan kata lain, bentuk jilbab tidak harus selalu sama dalam setiap kondisi, tetapi dapat disesuaikan dengan situasi dan kebutuhan, selama tidak bertentangan dengan nilai-nilai utama yang terkandung dalam ajaran Islam. Hal ini menjadi penting untuk dipahami, terutama dalam konteks kehidupan modern yang menuntut adanya penyesuaian dalam berbagai aspek kehidupan. Pendekatan kontekstual dalam memahami ayat ini menjadi semakin relevan ketika dikaitkan dengan fenomena Muslimah Gen Z yang aktif dalam berbagai aktivitas di ruang publik, termasuk olahraga seperti Olahraga. Aktivitas ini membutuhkan pakaian yang nyaman, ringan, dan tidak menghambat pergerakan tubuh. Dalam situasi seperti ini, Muslimah Gen Z dihadapkan pada tantangan untuk tetap menjalankan kewajiban menutup aurat sekaligus memenuhi kebutuhan fungsional dalam berolahraga.

Namun demikian, fenomena yang terjadi menunjukkan bahwa Muslimah Gen Z tidak meninggalkan kewajiban berjilbab, melainkan melakukan penyesuaian dalam cara berpakaian. Mereka memilih jenis jilbab dan pakaian olahraga yang tetap menutup aurat, tetapi lebih praktis dan nyaman digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi proses adaptasi antara nilai religius dan kebutuhan praktis dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kata lain, mereka berusaha mengimplementasikan ajaran agama secara kontekstual tanpa menghilangkan esensinya. Selain pendekatan kontekstual, pemahaman terhadap QS. Al-Ahzab ayat 59 juga dapat diperkaya melalui pendekatan maqashid syariah. Pendekatan ini menekankan pada tujuan utama dari syariat Islam, yaitu menjaga kemaslahatan manusia. Dalam hal ini, penggunaan jilbab dapat dipahami sebagai upaya untuk menjaga kehormatan,

¹⁴ Ibnu Katsir, Tafsir Ibnu Katsir, Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2004.

¹⁵ M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Mishbah, Jakarta: Lentera Hati, 2002.

keamanan, dan martabat perempuan.¹⁶ Oleh karena itu, selama tujuan tersebut tercapai, maka bentuk implementasinya dapat disesuaikan dengan kondisi yang ada.

Pendekatan maqashid ini memberikan perspektif yang lebih luas dalam memahami ajaran Islam, karena tidak hanya berfokus pada aspek formal, tetapi juga pada tujuan yang ingin dicapai. Dengan demikian, praktik berjilbab dalam konteks olahraga, seperti Olahraga, dapat dipahami sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan antara nilai religius dan kebutuhan hidup modern. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memiliki fleksibilitas dalam implementasinya, selama tidak menyimpang dari prinsip dasar yang telah ditetapkan. Lebih lanjut, fenomena ini juga menunjukkan adanya perubahan dalam cara berpikir generasi muda terhadap ajaran agama. Muslimah Gen Z cenderung memiliki pendekatan yang lebih terbuka dan adaptif dalam memahami ajaran Islam. Mereka tidak hanya menerima ajaran secara tekstual, tetapi juga berusaha memahami makna di balik ajaran tersebut. Hal ini membuat mereka mampu menyesuaikan praktik keagamaan dengan kondisi yang mereka hadapi.

Dalam konteks ini, dapat dilihat bahwa pemahaman terhadap QS. Al-Ahzab ayat 59 tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan berkembang sesuai dengan perubahan zaman. Interpretasi yang awalnya bersifat tekstual kini berkembang menjadi lebih kontekstual, tanpa menghilangkan nilai-nilai dasar yang terkandung di dalamnya. Perubahan ini bukan berarti penyimpangan dari ajaran agama, tetapi justru merupakan bentuk aktualisasi ajaran Islam dalam kehidupan modern. Dengan demikian, interpretasi terhadap QS. Al-Ahzab ayat 59 menunjukkan adanya keseimbangan antara teks dan konteks. Pemahaman tekstual tetap diperlukan sebagai dasar normatif, sementara pendekatan kontekstual membantu dalam mengimplementasikan ajaran tersebut sesuai dengan kondisi yang ada. Kedua pendekatan ini saling melengkapi dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain.

E. Kontekstualisasi Interpretasi QS. Al-Ahzab Ayat 59 dengan Hijab Sport

Firman Allah SWT yang termuat dalam QS. Al-Ahzab ayat 59, secara langsung berbicara tentang kewajiban menutup aurat bagi kaum perempuan Mukmin. Ayat ini turun dalam konteks sosial Madinah di mana perempuan merdeka dan hamba sahaya sering sulit dibedakan, sehingga sebagian perempuan merdeka kerap diganggu karena dikira hamba sahaya. Dengan perintah memakai jilbab, identitas sosial mereka menjadi jelas, dan perlindungan sosial pun mengikutinya.¹⁷

Kunci utama dalam mengontekstualisasikan QS. Al-Ahzab: 59 dengan fenomena hijab sport terletak pada pemahaman yang tepat tentang *'illat* (rasio legis) dari perintah tersebut. Seperti telah diuraikan, Al-Qurthubi menegaskan bahwa *'illat* dari ayat ini adalah *ta'rif* dan *sawn* (identifikasi dan perlindungan). Jika demikian, maka selama penggunaan hijab *sport* dalam konteks olahraga masih memenuhi fungsi identitas Muslimah dan memberikan perlindungan yang layak, maka secara maqashidi ia berada dalam koridor yang dapat diterima.¹⁸ Amina Wadud, dalam perspektif feminis Islam, menekankan bahwa pembacaan terhadap ayat-ayat pakaian harus mempertimbangkan *worldview* Al-Qur'an yang lebih luas, yakni kesetaraan moral antara laki-laki dan perempuan di hadapan Allah. Ia

¹⁶ Jasser Auda, *Maqashid Syariah*, Jakarta: Mizan, 2015.

¹⁷ Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Adzim*, Juz III (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998), hlm. 518–520

¹⁸ Yusuf al-Qaradawi, *Fatawa Mu'ashirah*, Juz I (Kairo: Dar al-Qalam, 2003), hlm. 457–460

berargumen bahwa pakaian seharusnya tidak menjadi penjara bagi perempuan, melainkan ekspresi bebas dari kesadaran tauhid.¹⁹ Dari perspektif fikih, Ibn Qudamah menambahkan bahwa aurat perempuan di hadapan sesama perempuan berbeda dari aurat di hadapan laki-laki non mahram, sehingga konteks lingkungan olahraga merujuk apakah tertutup atau terbuka, campuran atau tidak dan berdasarkan hal inilah sangat menentukan hukumnya.²⁰

F. Negosiasi antara Fungsionalitas dan Syariat dalam Pakaian Olahraga

Dalam aktivitas olahraga, pakaian memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang kenyamanan, keamanan, dan performa seseorang. Pakaian olahraga umumnya dirancang dengan memperhatikan berbagai aspek, seperti fleksibilitas gerak, kemampuan menyerap keringat, serta bahan yang ringan dan tidak menghambat aktivitas fisik. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak secara leluasa dan mencapai hasil olahraga yang optimal. Oleh karena itu, pemilihan pakaian menjadi salah satu faktor yang tidak dapat diabaikan dalam kegiatan olahraga, termasuk Olahraga yang banyak dilakukan di ruang publik. Namun, bagi Muslimah, penggunaan pakaian olahraga tidak hanya mempertimbangkan aspek fungsional semata, tetapi juga harus sesuai dengan ketentuan syariat Islam. Dalam ajaran Islam, terdapat aturan yang jelas mengenai cara berpakaian, seperti kewajiban menutup aurat, tidak mengenakan pakaian yang transparan, serta tidak terlalu ketat sehingga memperlihatkan lekuk tubuh. Ketentuan ini bertujuan untuk menjaga kehormatan dan martabat perempuan. Dengan demikian, Muslimah dihadapkan pada dua tuntutan sekaligus, yaitu memenuhi kebutuhan olahraga dan menjalankan kewajiban agama.

Kondisi ini memunculkan adanya proses negosiasi antara fungsionalitas dan syariat. Negosiasi yang dimaksud bukanlah bentuk kompromi yang menghilangkan salah satu aspek, melainkan upaya untuk menemukan titik keseimbangan antara keduanya. Muslimah Gen Z, sebagai generasi yang hidup di era modern, menunjukkan kemampuan adaptasi yang cukup baik dalam menghadapi situasi ini. Mereka berusaha mencari solusi yang memungkinkan mereka tetap aktif berolahraga tanpa harus meninggalkan kewajiban menutup aurat. Salah satu bentuk negosiasi yang dilakukan adalah dengan memilih jenis pakaian yang dirancang khusus untuk memenuhi kedua kebutuhan tersebut. Misalnya, penggunaan hijab sport yang memiliki desain lebih praktis, tidak mudah lepas, dan mampu menyerap keringat dengan baik. Selain itu, banyak Muslimah yang memilih pakaian olahraga dengan model longgar, seperti training longgar atau tunik olahraga, yang tetap memberikan ruang gerak yang cukup tanpa memperlihatkan bentuk tubuh secara jelas. Pilihan-pilihan ini menunjukkan adanya upaya untuk menggabungkan antara nilai religius dan kebutuhan praktis dalam satu bentuk yang harmonis.

Proses negosiasi ini juga menunjukkan bahwa praktik keagamaan tidak selalu bersifat kaku, tetapi dapat disesuaikan dengan kondisi yang dihadapi. Dalam konteks ini, Muslimah Gen Z tidak meninggalkan ajaran agama, tetapi justru berusaha mengimplementasikannya dengan cara yang lebih kontekstual. Mereka memahami bahwa tujuan utama dari aturan berpakaian dalam Islam adalah menjaga kehormatan dan

¹⁹ Amina Wadud, *Qur'an and Woman: Rereading the Sacred Text from a Woman's Perspective* (Oxford: Oxford University Press, 1999), hlm. 9–10

²⁰ Ibn Qudamah al-Maqdisi, *Al-Mughni*, Juz II (Riyadh: Dar 'Alam al-Kutub, 1997)

kesopanan, sehingga selama tujuan tersebut tetap terjaga, bentuk pelaksanaannya dapat disesuaikan dengan situasi. Dalam kajian fiqh, terdapat prinsip yang sangat penting, yaitu bahwa Islam memberikan kemudahan dan tidak memberatkan umatnya. Prinsip ini dikenal dengan konsep bahwa kesulitan dapat mendatangkan kemudahan.²¹ Dalam konteks berpakaian olahraga, prinsip ini dapat dijadikan dasar untuk memahami bahwa Muslimah diperbolehkan melakukan penyesuaian selama tidak melanggar batasan yang telah ditetapkan. Hal ini menunjukkan bahwa ajaran Islam memiliki fleksibilitas yang memungkinkan umatnya untuk menjalankan kewajiban agama dalam berbagai kondisi.

Selain itu, perkembangan industri modest fashion juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam mendukung proses negosiasi ini. Dalam beberapa tahun terakhir, busana Muslim mengalami perkembangan yang pesat, termasuk dalam kategori pakaian olahraga. Banyak desainer dan produsen yang mulai menghadirkan produk pakaian olahraga khusus untuk Muslimah, yang tidak hanya memenuhi aspek syariat, tetapi juga mengikuti tren fashion yang berkembang.²² Kehadiran busana olahraga Muslimah ini memberikan kemudahan bagi Muslimah Gen Z dalam memilih pakaian yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Mereka tidak lagi harus memilih antara kenyamanan dan kepatuhan terhadap syariat, karena keduanya dapat dipenuhi dalam satu produk. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan zaman tidak selalu bertentangan dengan nilai agama, tetapi justru dapat menjadi sarana untuk memperkuat praktik keagamaan dalam kehidupan sehari-hari.

Lebih jauh lagi, fenomena ini juga menunjukkan adanya perubahan dalam cara pandang terhadap agama. Muslimah Gen Z tidak lagi melihat aturan berpakaian sebagai sesuatu yang membatasi, tetapi sebagai pedoman yang dapat diinterpretasikan secara fleksibel sesuai dengan kondisi. Mereka berusaha memahami makna di balik aturan tersebut, sehingga dapat mengimplementasikannya secara lebih relevan dalam kehidupan modern. Namun demikian, proses negosiasi ini tidak selalu berjalan tanpa tantangan. Masih terdapat perbedaan pandangan di kalangan masyarakat mengenai batasan pakaian yang dianggap sesuai dengan syariat. Sebagian pihak mungkin berpendapat bahwa pakaian olahraga yang digunakan oleh Muslimah belum sepenuhnya memenuhi ketentuan agama. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang komprehensif dan sikap saling menghargai terhadap perbedaan tersebut.

Dalam menghadapi hal ini, Muslimah Gen Z perlu memiliki pemahaman yang kuat terhadap ajaran agama, sehingga dapat menentukan pilihan yang sesuai dengan prinsip yang diyakini. Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan aspek niat dan tujuan dalam berpakaian. Selama niat utama adalah untuk menjaga kehormatan dan menjalankan perintah agama, maka upaya penyesuaian yang dilakukan dapat dipahami sebagai bagian dari dinamika praktik keagamaan. Dengan demikian, negosiasi antara fungsionalitas dan syariat dalam pakaian olahraga merupakan fenomena yang mencerminkan kemampuan adaptasi Muslimah Gen Z dalam menghadapi tuntutan kehidupan modern. Mereka tidak hanya berusaha memenuhi kebutuhan fisik melalui aktivitas olahraga, tetapi juga tetap menjaga komitmen terhadap ajaran agama. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam tetap relevan dan dapat diimplementasikan dalam berbagai situasi kehidupan.

²¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Ushul Fiqh Islam*, Jakarta: Gema Insani, 2011.

²² Nina Nurmila, *Fashion dan Identitas Muslimah*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.

Kesimpulan

Hijab sport, sebagaimana dipraktikkan oleh Muslimah Gen Z dalam aktivitas olahraga di ruang publik, bukanlah penyimpangan dari ajaran Islam. Ia adalah respons kreatif dan adaptif terhadap kebutuhan zaman yang tetap berakar pada prinsip-prinsip syariat. Selama hijab sport memenuhi tiga syarat pokok menutup aurat (*as-satr*), tidak transparan (*ghairu syaffaf*), dan tidak membentuk lekukan tubuh (*ghairu washif*) serta digunakan dalam konteks lingkungan yang tepat, maka secara maqashidi ia memenuhi tujuan syariat yang sesungguhnya. Perkembangan industri global turut memperkuat artikel ini dengan menyediakan solusi busana yang secara teknis mengakomodasi kedua tuntutan tersebut secara bersamaan. Dari perspektif konstruksi sosial, Muslimah Gen Z tidak pasif menerima norma berpakaian yang diturunkan dari generasi sebelumnya, tetapi secara aktif memaknai ulang praktik berjilbab melalui proses internalisasi yang dipengaruhi oleh pendidikan agama, lingkungan keluarga, dan terutama ekosistem digital media sosial. Kehadiran influencer Muslimah, konten olahraga berhijab di platform digital, serta regulasi olah raga internasional yang semakin inklusif semakin memperkuat legitimasi sosial hijab sport di ruang publik. Hal ini menunjukkan bahwa identitas keagamaan tidak harus dipertentangkan dengan partisipasi aktif dalam kehidupan publik. penelitian ini menegaskan bahwa ajaran Islam memiliki elastisitas yang cukup untuk merespons dinamika kehidupan modern tanpa kehilangan substansinya. Pemahaman yang kontekstual atas QS. Al-Ahzab: 59 yang mempertimbangkan asbabun nuzul, 'illat hukum, dan maqashid al-syariah justru memperkuat, bukan melemahkan, relevansi Al-Qur'an sebagai hudan li al-nas di setiap zaman. Sesuai kaidah *shalih li kulli zaman wa makan*, Islam tetap mampu memberikan panduan yang hidup bagi umatnya, termasuk bagi Muslimah Gen Z yang ingin berolahraga dengan tetap menjaga identitas dan integritas keislaman mereka

Daftar Pustaka

- Al-Mahalli, Jalaluddin, dan Jalaluddin al-Suyuthi. *Tafsir al-Jalalain*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2010.
- . *Tafsir al-Jalalain*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003.
- Al-Maqdisi, Ibn Qudamah. *Al-Mughni*. Vol. 2. Riyadh: Dar 'Alam al-Kutub, 1997.
- Al-Qaradawi, Yusuf. *Fatawa Mu'ashirah*. Vol. 1. Kairo: Dar al-Qalam, 2003.
- . *Halal dan Haram dalam Islam*. Jakarta: Robbani Press, 2007.
- Auda, Jasser. *Maqashid Syariah*. Jakarta: Mizan, 2015.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Ushul Fiqh Islam*. Jakarta: Gema Insani, 2011.
- Berger, Peter L., dan Thomas Luckmann. *The Social Construction of Reality*. New York: Anchor Books, 1966.
- Bungin, Burhan. *Sosiologi Komunikasi*. Jakarta: Kencana, 2017.

- Chalabaev, A., et al. "The Influence of Sex Stereotypes and Gender Roles on Participation and Performance in Sport and Exercise." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 35, no. 2 (2013). <https://doi.org/10.1123/jsep.35.2.183>.
- Damsar. *Pengantar Sosiologi*. Jakarta: Kencana, 2015.
- Ibn Katsir. *Tafsir al-Qur'an al-'Adzim*. Vol. 3. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.
- . *Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2004.
- Nawawi, Yahya ibn Syaraf al-. *Al-Majmu' Syarh al-Muhadzdzab*. Beirut: Dar al-Fikr, t.t.
- Nurjanah, Siti. "Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup Muslimah." *Jurnal Komunikasi Islam*, 2020.
- Nurmila, Nina. *Fashion dan Identitas Muslimah*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- . *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Wadud, Amina. *Qur'an and Woman: Rereading the Sacred Text from a Woman's Perspective*. Oxford: Oxford University Press, 1999.
- Zainuddin, Ahmad. *Sosiologi Agama*. Jakarta: Rajawali Pers, 2016.
- Zed, Mestika. *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2008.