

Kajian Filosofis: Etika dan Nilai Olahraga di Era Digital

Ahmad Islah Tamimi
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pergeseran etika dan nilai-nilai olahraga di era digital, ketika media sosial membentuk cara individu memahami, mempraktikkan, dan menampilkan olahraga. Aktivitas fisik yang dahulu berorientasi pada kesehatan dan pembentukan karakter kini semakin dipengaruhi kebutuhan pencitraan, validasi sosial, serta budaya performatif berbasis visual. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan makna, nilai, dan praktik olahraga dalam ekosistem digital melalui perspektif filsafat olahraga, khususnya dimensi ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah buku, jurnal, dan artikel ilmiah periode 2021–2025, kemudian diseleksi menjadi 11 sumber relevan untuk dianalisis secara sistematis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa media sosial mendorong transformasi olahraga menjadi arena representasi citra diri, memunculkan krisis aksiologi ketika motivasi intrinsik tergeser oleh orientasi ekstrinsik seperti popularitas dan brand attitude. Nilai sportivitas, kejujuran, dan fair play sering tereduksi menjadi pencitraan moral. Studi ini menyimpulkan perlunya reorientasi filosofis agar olahraga tetap berfungsi sebagai ruang pembentukan karakter. Filsafat olahraga, melalui peran strategis Pendidikan Jasmani, dapat menjadi kompas moral untuk mengembalikan olahraga pada makna etisnya serta memperkuat motivasi intrinsik dan pengalaman gerak yang otentik.

Kata Kunci: Filsafat Olahraga ; Etika dan Nilai Olahraga ; Era Digital

PENDAHULUAN

Di era digital dengan masifnya penggunaan media sosial yang serba cepat dan saling terhubung, olahraga kini dipahami berbeda dibanding sebelumnya. Aktivitas yang dulunya hanya dipandang sebagai upaya menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental, kini juga menjadi bagian dari pembentukan citra diri di ruang-ruang digital. Melalui unggahan foto kebugaran, data *self-tracking*, hingga video tantangan olahraga di *platform* seperti Instagram, TikTok, atau Strava, individu memperlihatkan versi terbaik dirinya, baik dalam bentuk visual maupun angka. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga tidak lagi sekadar ruang untuk merefleksikan tubuh, tetapi juga menjadi ruang ekspresi sosial sekaligus simbol status gaya hidup modern (Wheaton, 2022).

Fenomena ini muncul dari kebutuhan psikologis manusia untuk memperoleh pengakuan sosial. Media sosial menciptakan lingkungan di mana aktivitas fisik bukan hanya olahraga, melainkan bagian dari narasi pencapaian, popularitas, dan validasi sosial. Konsep Fear of Missing Out (FOMO) menjadi pendorong utama perilaku ini, di mana individu merasa cemas jika tertinggal tren olahraga atau gagal menunjukkan konsistensi dalam menjaga kebugaran (Przybylski et al., 2013). Secara konseptual, fenomena ini dapat dipahami sebagai bentuk pergeseran makna olahraga dari aktivitas intrinsik menuju aktivitas performatif. Akibatnya, olahraga kehilangan makna hakikinya sebagai kegiatan yang menumbuhkan kesadaran diri, berubah menjadi dunia maya tempat tubuh diukur, dibandingkan, dan divalidasi secara sosial (Lupton, 2020).

Di era digital, nilai-nilai etika olahraga menghadapi tuntutan budaya yang menekankan citra, performa, dan daya tarik visual. Nilai seperti kejujuran, sportivitas, dan keseimbangan diri

sering tergeser oleh dorongan untuk tampil sempurna. Olahraga kini tidak hanya proses pembentukan karakter dan kebugaran jasmani, tetapi juga cara menampilkan identitas diri secara digital. Tubuh diperlakukan sebagai simbol keberhasilan yang diukur melalui penilaian dan pengakuan publik. Menurut Foucault (1977), self-tracking dan rutinitas olahraga digital mencerminkan bentuk “pengawasan diri”, di mana individu menjadi pengawas sekaligus objek yang diawasi (Smith & Sparkes, 2023).

Sementara itu, dari sudut pandang fenomenologi, Merleau-Ponty (1945) menyatakan bahwa tubuh merupakan pusat kesadaran (*lived body*). Namun, di media sosial, tubuh sering dipersempit menjadi sekadar citra visual dan angka statistik yang dapat dimanipulasi. Fenomena ini memperlihatkan bahwa terdapat jarak antara tubuh yang dialami (*lived body*) dan tubuh yang ditampilkan (*represented body*), sehingga pengalaman olahraga menjadi terpengaruh oleh ekspektasi performatif (Garcia-Puchades & Chiva-Bartoll, 2020).

Dalam konteks filsafat olahraga, kajian ini berpijak pada tiga pilar utama: ontologi, epistemologi, dan aksiologi. Secara ontologis, olahraga dipahami bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi sebagai manifestasi kesadaran tubuh manusia yang memiliki makna eksistensial. Secara epistemologis, pemahaman tentang olahraga dibangun melalui refleksi kritis terhadap pengalaman tubuh dan budaya digital yang membentuk cara berpikir manusia modern. Sedangkan secara aksiologis, olahraga memiliki nilai-nilai etis yang mengarahkan individu untuk mencapai keseimbangan antara tubuh, jiwa, dan moralitas. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan filosofis mampu menyingkap hakikat terdalam olahraga sebagai aktivitas yang melampaui batas fungsi fisik semata. Dengan demikian, studi ini menempatkan olahraga bukan hanya sebagai fenomena sosial, melainkan sebagai ruang reflektif untuk memahami hakikat manusia secara utuh di era media sosial.

Kondisi ini mendorong tinjauan kritis: bagaimana individu masa kini memahami olahraga di tengah dominasi budaya digital yang serba tampil dan kompetitif? Pertanyaan ini membuka ruang untuk meninjau kembali ontologi olahraga yang menekankan olahraga sebagai aktivitas jasmani yang menumbuhkan kesadaran diri, dan aksiologi olahraga yang menekankan olahraga sebagai sarana menyeimbangkan tubuh, jiwa, dan nilai-nilai moral di era digital (Annasai & Sabillah, 2021). Berdasarkan pemahaman tersebut, ontologi dapat dipahami sebagai hakikat olahraga itu sendiri, sedangkan aksiologi merujuk pada nilai dan tujuan yang terkandung dalam olahraga.

Dengan demikian, studi ini berupaya meninjau kembali hakikat etika dan nilai olahraga di era media sosial melalui pendekatan reflektif dan filosofis. Pendekatan ini diharapkan mampu menawarkan perspektif baru tentang bagaimana individu dapat berolahraga dengan kesadaran tulus, bukan karena dorongan FOMO atau pencitraan digital, melainkan sebagai bentuk penghormatan terhadap tubuh dan kehidupan itu sendiri (Ariestika et al., 2020). Filsafat olahraga memiliki peran penting dalam praktik olahraga. Melalui pendekatan reflektif dan fenomenologis, studi ini menekankan tubuh sebagai pusat kesadaran. Olahraga diarahkan pada keseimbangan dan kesehatan, bebas dari tekanan dan ekspektasi yang muncul melalui media sosial. Keputusan yang diambil menekankan disiplin diri yang tulus, bukan sekadar pencarian pengakuan digital, sehingga olahraga menjadi wujud penghormatan terhadap tubuh.

METODE

Metode yang dipergunakan dalam penulisan artikel ini adalah studi kepustakaan atau studi literatur (*literature review*). Studi literatur adalah metode pengumpulan data dan informasi dengan menggunakan penelitian teoritis dan referensi lain tergantung pada subjek penelitian

(Annasai & Muhamad Sabillah, 2021). Studi literatur menggunakan sumber berupa buku, jurnal, artikel di internet, dan referensi kajian filsafat dan olahraga di era media sosial. Kata kunci yang digunakan adalah filsafat olahraga, etika dan nilai olahraga, olahraga dan media sosial.

Artikel yang telah dikumpulkan akan diidentifikasi dengan rentang khusus dari Tahun 2021–2025 ditemukan 14 artikel di Google Scholar dan 18 artikel di Semantic Scholar. Selanjutnya artikel tersebut di-*screening* dengan klasifikasi yang sesuai atau relevan dalam penelitian ini menjadi 11 artikel di jurnal-jurnal bereputasi standar nasional. Data yang telah terkumpul selanjutnya akan dikompilasi, dianalisis, sehingga akan ditarik kesimpulan sesuai dengan hasil analisis literature yang telah diperoleh. Data yang terkumpul akan dianalisis untuk menarik kesimpulan sesuai dengan hasil analisis literatur yang diperoleh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari berbagai paparan di atas, pada bagian ini akan dijelaskan secara lebih mendalam mengenai hasil dan pembahasan berkenaan dengan judul penelitian “Etika dan Nilai-Nilai Olahraga di Era Media Sosial dalam Perspektif Filsafat Olahraga”. Dengan pertanyaan mendasar bagaimana individu masa kini memahami olahraga di tengah dominasi budaya digital yang serba tampil dan kompetitif?

Paparan ini menyajikan temuan dan analisis penelitian mengenai pergeseran etika dan nilai-nilai olahraga di era media sosial, ditinjau dari perspektif filsafat olahraga. Konteks budaya digital, yang ditandai oleh konektivitas konstan dan imperatif untuk tampil (*performance*), telah meresap ke dalam praktik olahraga. Fenomena ini mentransformasi olahraga dari yang semula merupakan aktivitas fisik dan moral menjadi sebuah tontonan yang termediasi. Akibatnya, terjadi pergeseran pada dimensi aksiologi (nilai) dalam olahraga, yang menuntut analisis filosofis mendalam untuk memahami bagaimana individu masa kini memaknai olahraga di tengah dominasi budaya digital yang kompetitif.

1. Transformasi Makna dan Nilai Olahraga

Studi literatur dan analisis fenomenologis menegaskan bahwa secara fundamental, olahraga dalam konteks pendidikan (PJOK) dipahami sebagai wahana integral untuk pengembangan holistik. Filsafat olahraga mengidentifikasi aktivitas ini sebagai sarana pendidikan karakter, yang bertujuan menanamkan nilai-nilai luhur (aksiologi) seperti disiplin, kerja sama, kepemimpinan, dan tanggung jawab. Olahraga secara tradisional dipandang sebagai laboratorium pengalaman manusia, tempat individu menginternalisasi etika universal berupa keadilan, kejujuran, tanggung jawab, dan rasa hormat (*respect*) (Nasution & Sibuea, 2022).

Namun, temuan empiris menunjukkan intervensi media sosial telah mengubah lanskap ini secara signifikan. Partisipasi dalam aktivitas olahraga kini sangat dipengaruhi oleh promosi digital. Studi kasus pada event olahraga (Pati Futsal and Dance Competition) menunjukkan bahwa media sosial (seperti Instagram dan WhatsApp) menjadi faktor determinan yang memengaruhi minat (*interest*) peserta untuk bergabung (Rizaldi & Hartono, 2021). Lebih lanjut, keputusan partisipasi tidak lagi murni didorong oleh motivasi intrinsik untuk pengalaman gerak yang bermakna (*meaningful movement experience*) atau kegembiraan bergerak (*joy of movement*), melainkan sangat bergantung pada Sikap Merek (*Brand Attitude*). Olahraga, dalam konteks ini, telah bergeser dari sebuah laku (*practice*) etis menjadi sebuah produk atau merek yang dikonsumsi (Annasai & Muhamad Sabillah, 2021).

Pergeseran ini berdampak langsung pada pemaknaan individu, khususnya Generasi Z, terhadap olahraga. Di satu sisi, mereka masih mencari kegembiraan dan makna dalam

bergerak. Namun di sisi lain, realitas olahraga di luar sekolah (seperti di klub) seringkali mengekspos mereka pada budaya kompetitif yang ekstrem, di mana faktor-faktor non-etis seperti favoritisme pelatih atau dukungan finansial menjadi penentu. Media sosial berfungsi sebagai akselerator dari realitas kompetitif ini. Fokus bergeser dari proses (latihan dan disiplin) ke hasil (tampilan fisik dan citra kemenangan). Nilai *Excellence* (Keunggulan) tidak lagi dimaknai sebagai perjuangan moral untuk mengatasi keterbatasan diri, melainkan sebagai kesempurnaan citra (*image perfection*) yang layak diunggah (Rizki et al., 2024).

2. Krisis Aksiologi di Era Kompetisi Citra

Temuan ini mengindikasikan terjadinya krisis aksiologi dalam olahraga modern. Jawaban atas pertanyaan penelitian bagaimana individu kini memahami olahraga adalah: olahraga dipahami sebagai arena performa citra diri. Jika filsafat olahraga klasik (misalnya, mengacu pada Huizinga) memandang olahraga sebagai *play* (bermain) yang esensinya bersifat bebas dan tidak bertujuan (*non-utilitarian*), budaya media sosial justru menariknya ke ranah yang sebaliknya. Olahraga menjadi sangat utilitarian; ia digunakan sebagai instrumen untuk mencapai tujuan ekstrinsik, yakni validasi sosial, popularitas, atau Brand Attitude. Aktivitas *play* kini berubah menjadi *work*-pekerjaan mengelola citra personal (Ilham, 2023).

Dari perspektif etika kebajikan (*virtue ethics*), olahraga seharusnya menjadi ruang untuk mempraktikkan kebajikan (*virtues*) hingga menjadi karakter. Namun, era media sosial mendorong apa yang dapat disebut sebagai pencitraan moral (*moral branding*). Nilai-nilai seperti sportivitas, fair play, dan solidaritas tidak lagi menjadi kebajikan yang diinternalisasi, melainkan atribut yang ditampilkan untuk konsumsi publik. Seorang atlet mungkin menunjukkan sikap *respect* di depan kamera, namun didorong oleh kalkulasi citra, bukan oleh imperatif moral internal (Asri et al., 2024).

Tekanan untuk tampil ini menciptakan etos kompetitif baru yang tidak lagi berakar pada penghormatan terhadap aturan main (*deontologi*) atau pencapaian kebajikan (*virtue*), melainkan pada visibilitas. Tubuh atlet dieksploitasi bukan hanya secara fisik untuk performa tetapi secara semiotik sebagai "teks" yang harus menarik secara visual. Dilema etis yang muncul adalah devaluasi nilai intrinsik olahraga itu sendiri. Ketika *Brand Attitude* lebih penting daripada karakter, dan minat yang didorong media mengalahkan "tanggung jawab" etis, maka esensi olahraga sebagai pendidikan moral terancam erosi (Cakrawati, 2023).

Fenomena ini bertentangan dengan apa yang seharusnya menjadi fokus filsafat olahraga untuk Generasi Z, yakni mengedepankan kerja sama dan meminimalisir persaingan yang tidak sportif. Budaya digital justru melakukan yang sebaliknya: ia mengamplifikasi persaingan tidak sportif ke ranah citra, di mana otentisitas pengalaman gerak dikorbankan demi viralitas.

3. Filsafat sebagai Kompas Moral

Memasuki era digital, pemaknaan individu terhadap olahraga menjadi terfragmentasi. Individu masa kini bergerak dalam tegangan antara pencarian otentik akan pengalaman gerak yang bermakna dan keharusan mengelola personal brand dalam ekosistem media sosial yang kompetitif. Olahraga dipahami secara hibrida: sebagai laku fisik sekaligus sebagai aset citra digital. Implikasinya, untuk menjaga nilai-nilai luhur olahraga, diperlukan sebuah reorientasi filosofis. Pendidikan Jasmani (PJOK) di sekolah memegang peran krusial. Pendidik tidak bisa lagi hanya mengajarkan teknik (epistemologi) atau fakta (ontologi) olahraga, tetapi harus secara eksplisit mengajar mengapa (aksiologi). Pembelajaran harus berfokus pada penguatan motivasi intrinsik dan kegembiraan bergerak, sebagai penyeimbang dari obsesi terhadap citra ekstrinsik (Paramitha et al., 2024).

Pada akhirnya, filsafat olahraga harus berfungsi sebagai kompas moral. Ia menyediakan perangkat kritis bagi pendidik, atlet, dan masyarakat untuk membedah realitas baru olahraga yang termediasi. Filsafat membantu kita untuk terus mempertanyakan: Apakah praktik olahraga ini masih menjunjung tinggi keadilan dan kejujuran, atau hanya memproduksi citra keadilan dan kejujuran? Dengan demikian, filsafat olahraga menjadi alat esensial untuk menavigasi dilema etis dan menegaskan kembali bahwa olahraga, pada intinya, adalah sarana untuk membangun karakter, bukan sekadar panggung citra (Rusdin et al., 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemaknaan individu terhadap olahraga di era media sosial telah mengalami pergeseran fundamental. Olahraga kini dipahami secara hibrida, di satu sisi sebagai aktivitas fisik untuk menunjang kesehatan baik secara jasmani dan rohani, dan di sisi lain sebagai arena performa citra diri yang sangat dipengaruhi oleh budaya digital kompetitif. Hal ini yang kemudian dipandang sebagai adanya krisis aksiologi di mana nilai-nilai filosofis intrinsik olahraga, seperti motivasi diri, menjunjung nilai sportivitas, dan kegembiraan dalam bergerak, ditantang oleh imperatif ekstrinsik untuk membangun minat dan eksistensi diri akan validasi orang lain. Sehingga nilai-nilai etika luhur seperti sportivitas, keadilan, dan kejujuran terdegradasi menjadi pencitraan moral. Etos kompetitif baru berbasis visibilitas dan viralitas ini mengancam esensi olahraga sebagai laku etis yang otentik.

Sebagai implikasi, filsafat olahraga harus berfungsi sebagai kompas moral dalam praktik olahraga modern. Implementasi utamanya terletak pada Pendidikan Jasmani (PJOK), yang tidak bisa lagi hanya berfokus pada ontologi (apa itu olahraga) atau epistemologi (bagaimana melakukannya), melainkan harus secara sadar memperkuat dimensi aksiologi (mengapa kita berolahraga). Dengan memprioritaskan kembali motivasi intrinsik, kerja sama, dan kegembiraan otentik dalam bergerak, filsafat olahraga menyediakan perangkat kritis untuk menavigasi realitas yang termediasi dan memastikan bahwa olahraga tetap menjadi wahana pembentukan karakter, bukan sekadar panggung kompetisi citra.

REFERENCES

1. Annasai, F., & Sabillah, M. I. (2021). "Sudut Pandang Filsafat Terhadap Kesehatan Olahraga". *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 27(2), 37–45.
2. Ariestika, E., Hita, I. P. A. D., & Pambayu, S. H. (2020). "Pandangan Filsafat terhadap Ilmu Keolahragaan pada Pendidikan Zaman Now". *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(2), 9–16.
3. Foucault, M. (1977). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Vintage.
4. Garcia-Puchades, W., & Chiva-Bartoll, O. (2020). "A philosophy of physical education oriented toward the game as an object". *Sport, Ethics and Philosophy*, 14(2), 192–205.
5. Lupton, D. (2020). "Self-tracking health over time: From the use of Instagram to perform optimal health to the protective shield of the digital detox". *Social Media + Society*, 6(3), 1–14.
6. Merleau-Ponty, M. (1945). *Phenomenology of perception*. Routledge.

7. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out". *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.
8. Smith, P. M., & Sparkes, A. C. (2023). "The ethics of performance in the digitally tracked body". *Sport, Ethics and Philosophy*.
9. Wheaton, B. (2022). Sport and digital media: An introduction. *Sport in Society*, 25(7), 1119–1136.
10. Annasai, F., & Muhamad Sabillah, I. (2021). "Sudut Pandang Filsafat Terhadap Kesehatan Olahraga". *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 1(1), 1–14.
11. Asri, T. I. C., Rakhmat, C., & Carsiwan, C. (2024). "Pemikiran Filsafat Ilmu dalam Konteks Olahraga". *JlIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(8), 8702–8709. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i8.5095>
12. Cakrawati, D. K. (2023). "Pengembangan Media Pembelajaran PJOK Berbasis Web di Kelas IV SD". *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 19(2), 17–28.
13. Ilham, N. T. (2023). "Pendidikan Jasmani dan Olahraga sebagai Sarana Pendidikan dan Pembentukan Karakter Peserta Didik". *JPKO Jurnal Pendidikan dan Kepelatihan Olahraga*, 1(1), 1–9. <https://journal.sabajayapublisher.com/index.php/jpko%0APendidikan>
14. Nasution, A. F., & Sibuea, N. (2022). "Analysis of the Relationship of Philosophy with Physical Education and Sport". *Jurnal Penelitian: All Fields of Science J-LAS*, 2(4), 50–56. <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>
15. Paramitha, S. T., Ramadhan, M. G., & Wahyudi, A. (2024). "Peran Olahraga sebagai Media dalam Mempromosikan Nilai-Nilai Olimpiade di Training Center Padjajaran: Perspektif Etika". *Jurnal Moral Kemasyarakatan*, 9(1), 90–97. <https://doi.org/10.21067/jmk.v9i1.10226>
16. Rizaldi, D. G., & Hartono, M. (2021). "Analisis Pengaruh Media Sosial Terhadap Keputusan Peserta Dalam Mengikuti Event Olahraga Pati Futsal and Dance Competition di Kabupaten Pati". *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 677–683. <https://doi.org/10.15294/inapes.v2i2.49205>
17. Rizki, F., Nurkadri, Br Sembiring, T. I., Gamaliel Pasaribu, A., & Sanjaya Mendrofa, N. (2024). "Hubungan Antara Olahraga dan Pendidikan Karakter di Sekolah". *Jumper : Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 89–97. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2484>
18. Rusdin, R., Mardian Andriani, Sri Yanti, & Shutan Arie Shandi. (2022). "Peran Mata Pelajaran Olahraga terhadap Pengetahuan Anak Usia Sekolah Tentang Kebersihan Diri di

Desa Belo Kabupaten Bima". Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(1), 5–10.
<https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.676>