
**Pengaruh Aktivitas Jasmani melalui Sepak Bola terhadap Kepercayaan Diri
Orang dengan HIV Positif**

*The influence of physical activity through football on people's confidence with
HIV positive*

**Nadia Eka Putri¹, Rini Syafriani², Bambang Abduljabar³, Ikbal Gentar
Alam⁴.**

^{1,2}*Sekolah Farmasi, Institut Teknologi Bandung, Indonesia*

^{3,4}*Fakultas Pendidikan Indonesia, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia*

Diterima: 27 Mei 2022; Diperbaiki: 12 Juni 2022; Diterima terbit: 30 Juni 2022

Abstrak

Kepercayaan diri adalah perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri tanpa rasa takut dan mampu menyelesaikan segala tantangan hidup tanpa membandingkan dengan kemampuan orang lain. Pernyataan tersebut tidak berlaku untuk orang dengan HIV positif karena stigma yang dilekatkan masyarakat terhadap mereka seperti kelompok pendosa, bersalah, penerima kutukan hingga azab membuat tingkat kepercayaan diri orang dengan HIV positif menjadi rendah. Aktivitas jasmani melalui sepak bola memiliki peran penting untuk merubah stigma dan menjadi salah satu cara orang dengan HIV positif dapat diterima oleh masyarakat tanpa memandang statusnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas jasmani melalui sepak bola terhadap kepercayaan diri orang dengan HIV positif. Penelitian menggunakan metode penelitian kausal komparatif atau *ex post facto*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel orang dengan HIV positif sebanyak 5 orang yang mengikuti kegiatan sepak bola. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan menggunakan Skala Likert. Berdasarkan uji validitas kuesioner yang valid sebanyak 28 butir dari 50 butir pernyataan dan uji reliabilitas diperoleh hasil 0,722021 dan masuk dalam kriteria reliabel. Pengolahan dan analisis data diperoleh skor orang dengan HIV positif yang mengikuti kegiatan sepak bola sebesar 514 dari skor maksimal 700 setelah dipersentase hasilnya adalah 73,43%. Dengan demikian, peneliti dapat menyimpulkan bahwa aktivitas jasmani melalui sepak bola dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri orang dengan HIV positif.

Kata kunci: Aktivitas jasmani, Sepak Bola, Kepercayaan Diri, HIV positif

Abstract

Self-confidence is a feeling of confidence in one's abilities without fear and being able to solve all life's challenges without comparing them with the abilities of others. This statement does not apply to people with HIV-positive because the stigma attached to them by society, such as groups of sinners, guilty, recipients of curses, and even torment, lower their self-confidence of people with HIV-positive. Physical activity through football has an important role in changing stigma and is a way for people with HIV-positive to be accepted by society regardless of their status. This study aims to determine the effect of physical activity through football on the self-confidence of people with HIV-positive. The research uses causal-comparative or ex post facto research methods. Sampling used a purposive sampling technique with a sample of 5 people with HIV-positive who participated in football activities. The instrument used is a closed questionnaire using a Likert Scale. Based on the validity test of a valid questionnaire as many as 28 items out of 50 statement items and reliability test results obtained 0.722021 and included in the reliable criteria. Processing and analyzing data, it was found that the score of people with HIV-positive who took part in football activities was 514 from a maximum score of 700 after the percentage of the results was 73.43%. Thus, researchers can conclude that physical activity through football can affect the self-confidence of people with HIV-positive.

Keywords: *Physical Activity, Football, Self-Confidence, HIV-Positif*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya manusia tidak bisa hidup sendiri dan merupakan makhluk sosial yang saling berinteraksi dengan berbagai cara. Interaksi antar manusia sering terjadi tanpa disengaja, karena manusia sering tertarik satu sama lain karena kesamaannya sehingga membentuk membentuk suatu kelompok. Tujuan dari hidup berkelompok merupakan kunci untuk meningkatkan kesejahteraan dan kebahagiaan hidup. Selain itu, manusia juga menginginkan sebuah pengakuan akan keberadaan dirinya. Jika seorang manusia diakui, maka rasa kepercayaan diri tersebut akan tumbuh.

Kepercayaan diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan hidup dan melakukan apa yang diinginkan, bersikap sopan dan hormat kepada

oranglain, dan memilikid dorongan untuk sukses (Lauster, 2012). Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah perasaan yakin akan kemampuan diri sendiri, tidak merasa takut dan perasaan mampu menyelesaikan segala tantangan hidup tanpa membandingkan kemampuan diri sendiri dengan orang lain. Orang dengan HIV positif tidak memiliki kepercayaan diri karena stigma dan ketakutan yang melekat pada masyarakat terhadap mereka.

Di Indonesia, sebagian pengidap HIV diperlakukan sebagai buronan seperti pekerja seks dan pecandu narkoba yang didesak untuk meninggalkan lingkungannya karena virus tersebut dipandang sebagai penyakit yang dapat menular melalui kontak sosial biasa (Irawan, 1994). Orang yang hidup dengan HIV positif seringkali memiliki kepercayaan diri yang rendah karena mereka tahu bahwa harapan hidup mereka lebih pendek, memiliki penyakit tidak lumrah, dan kurang dukungan dari orang yang mereka cintai. Stigma juga membuat segalanya menjadi sulit.

Human Immunodeficiency Virus (HIV) adalah virus yang menyerang sel-sel dalam sistem kekebalan tubuh manusia (terutama CD4 positif T-sel dan makrofag). Virus HIV dapat merusak atau bahkan menghancurkan sel-sel tersebut (Seddiki et al., 2013). HIV adalah virus yang dapat merusak sistem kekebalan tubuh, menyebabkan penurunan kesehatan secara bertahap. Jika seseorang terinfeksi HIV, bukan berarti mereka akan langsung jatuh sakit. Seseorang dapat hidup dengan HIV selama bertahun-tahun tanpa mengalami gejala atau masalah apa pun. Lamanya masa sehat ini sangat ditentukan oleh motivasi mereka sendiri dan bagaimana mereka menjaga kesehatannya dengan melakukan pola hidup sehat (Green et al., 2006). Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang positif HIV dapat melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami sakit atau masalah kesehatan yang berarti.

Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi. Ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko independent untuk penyakit kronis dan diperkirakan menyebabkan kematian secara keseluruhan secara global. Aktivitas jasmani adalah setiap gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi. Ketidakaktifan fisik merupakan faktor risiko independent

untuk penyakit kronis dan diperkirakan menyebabkan kematian secara keseluruhan secara global (World Health Organization, 2010).

Aktivitas fisik adalah hasil kerja otot rangka dan menghasilkan pengeluaran energi yang mengarah pada peningkatan kesehatan. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terencana akan memberikan pengalaman-pengalaman, situasi sosial, keterampilan secara langsung dan memberikan pembelajaran yang melekat pada orang dengan HIV positif. Hidup dengan HIV positif membuat kecenderungan menarik diri dari lingkungan karena seseorang yang terkena virus HIV memiliki pandangan bahwa dirinya terbuang, sampah masyarakat dan tak berguna. Penelitian telah menemukan bahwa orang dengan HIV positif memiliki kepercayaan diri yang lebih rendah daripada orang tanpa HIV.

Ini mempengaruhi perasaan mereka tentang kemampuan mereka sendiri, dan kesediaan mereka untuk berbagi informasi atau mendukung orang lain untuk tidak tertular virus HIV. Dampaknya akan menjadi masalah besar, karena mempersulit orang yang hidup dengan virus HIV untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang tanpa virus HIV. Kepercayaan diri adalah kunci untuk hidup sukses, dan orang dengan kepercayaan diri yang rendah seringkali tidak memiliki harapan hidup. Aktivitas jasmani melalui sepakbola memiliki peran penting untuk merubah pandangan terhadap diri orang dengan HIV positif dan stigma masyarakat. Dukungan dari orang tua, teman, relasi dan lingkungan menjadi modal utama terhadap perubahan diri sehingga orang dengan HIV positif merasa diterima, dihargai, dan tidak dijauhi.

Cabang olahraga futsal dapat menjadi sarana yang tepat bagi orang dengan HIV positif untuk meningkatkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik mereka untuk menjelaskan isu-isu seputar HIV/AIDS kepada orang tanpa virus HIV sehingga dapat belajar lebih banyak tentang pentingnya kesehatan. Ini dapat membantu orang dengan HIV positif merasa lebih dapat mengendalikan hidup mereka sendiri dan juga membantu orang lain merasa lebih terhubung dengan komunitas HIV/AIDS (Erida, 2021). Olahraga teratur memiliki dampak positif pada sistem kekebalan tubuh dengan menyebabkan perubahan pada jaringan, sel, dan protein (Guenter et al., 1993).

Orang dengan HIV positif yang mengikuti sepakbola memiliki persepsi bahwa seseorang yang memiliki jasmani yang sehat, prestasi yang tinggi akan mudah diterima oleh masyarakat luas walaupun keadaan dirinya tidak sempurna seperti orang yang memiliki kualitas hidup yang baik. Persepsi awal ini akan berdampak baik sehingga memberikan stimulus terhadap orang dengan HIV positif untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Ketika orang dengan HIV positif merasa nyaman dengan pengalaman aktivitas jasmani mereka dan berhasil, mereka akan mengubah pikiran, peran, dan sikap mereka. Hal ini akan menimbulkan rasa percaya diri. Dengan adanya penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan dalam membangun kepercayaan diri pada orang yang hidup dengan HIV positif melalui media sepak bola.

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kausal komparatif atau *ex post facto* dan pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel orang dengan HIV positif sebanyak 5 orang yang mengikuti kegiatan sepak bola di Rumah Cemara Bandung melalui ketentuan orang dengan HIV positif yang menggunakan narkoba jenis jarum suntik yang mengikuti kegiatan sepak bola minimal satu tahun atau lebih dan tidak berpindah-pindah kegiatan yang berusia 25-35 tahun karena pembentukan sikap seseorang dapat terbentuk dari aktivitas sama yang berulang-ulang dalam waktu yang sama. Berdasarkan data yang diperoleh bahwa jumlah populasi kurang dari 100, sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian adalah seluruh bagian dari populasi itu sendiri, yaitu orang dengan HIV positif.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tertutup dan menggunakan skala likert yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014). Beberapa aspek dari kepercayaan diri yang dipaparkan oleh (Lauster, 2012) maka peneliti menyimpulkan dan mengembangkan komponen berdasarkan batasan dari variable penelitian, selanjutnya ditentukan ciri umum dan indikator tersebut. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner diolah menjadi bentuk kuantitatif dengan memberikan skor pada jawaban atas pertanyaan yang telah dijawab oleh

responden. Skor tersebut didasarkan pada ketentuan yang terdapat dalam kuesioner (Sugiyono, 2014).

Tabel 1. Skor Untuk Soal Positif-Negatif

Positif	Jawaban	Negatif
5	Sangat Setuju (SS)	1
4	Setuju (S)	2
3	Kurang Setuju (KS)	3
2	Tidak Setuju (TS)	4
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5

Berdasarkan uji validitas kuesioner yang valid sebanyak 28 butir dari 50 butir pernyataan dan uji reliabilitas diperoleh hasil 0,722021 masuk dalam kriteria reliabel.

HASIL

Kriteria penilaian rata-rata kepercayaan diri didapatkan hasil dari jumlah responden sebanyak 5 orang dengan 28 butir tes pernyataan kuesioner kepercayaan diri yang dihasilkan dari setiap item memiliki bobot maksimal 5 maka jumlah keseluruhan tes dari 5 responden sebanyak $514/5 = 102,8$ dengan standar deviasi 7,4 yang mengikuti sepak bola.

Tabel 2. Hasil Perhitungan Kuesioner Kepercayaan Diri

n	Mean ± SD	Nilai Minimal	Nilai Maksimal
5	102,8 ± 7,4	94	111

Untuk mengukur kriteria penilaian dari setiap variabel pada penelitian ini, dapat dihitung persentase ketercapaian skor yang diperoleh seluruh responden dimana kriteria penilaian berdasarkan persentase skor jawaban sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Persentase

Skor	Kriteria
0 – 20%	Sangat Lemah
21 – 40%	Lemah

41 – 60%	Cukup
61 – 80%	Kuat
81 – 100%	Sangat Kuat

Sumber: (Riduwan, 2011)

Untuk kriteria penilaian kepercayaan diri didapatkan hasil dengan jumlah responden sebanyak 5 orang dimana setiap item memiliki bobot maksimal 5 maka total skor ideal variabel kepercayaan diri adalah 700. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa jumlah skor variabel kepercayaan diri adalah 514, maka persentase skor ketercapaian variabel kepercayaan diri adalah sebesar $514/700 \times 100\% = 73,43\%$. Hasil tersebut menunjukkan kepercayaan diri orang dengan HIV positif termasuk pada kriteria kuat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data ditemukan bahwa aktivitas jasmani dapat mempengaruhi kepercayaan diri orang dengan HIV positif. Setelah dipersentasekan hasil kuesioner kepercayaan diri didapat nilai 73,43% untuk orang dengan HIV positif yang mengikuti kegiatan sepak bola. Aktivitas jasmani yang dilakukan secara terencana akan memberikan pengalaman-pengalaman, situasi sosial, keterampilan secara langsung dan memberikan pembelajaran yang melekat pada orang dengan HIV positif.

Temuan hasil penelitian menunjukkan bahwa anak-anak muda yang lebih aktif dalam olahraga memiliki kemampuan yang lebih tinggi untuk mengatasi stress, gejala kenakalan dan penyimpangan perilaku remaja. Sedangkan dari sisi ekonomi akan mengakibatkan penurunan pengeluaran biaya perawatan Kesehatan karena tubuh lebih sehat, dan menjadi produktif bila kelak menjadi tenaga kerja (Brettschneider, 1999).

Aktivitas jasmani melalui sepak bola menjadi kunci kesembuhan dan pandangan masyarakat untuk menaikkan kepercayaan diri orang dengan HIV positif dengan memberikan sebuah deskripsi kepada masyarakat bahwa seseorang yang terkena virus HIV dapat melakukan hal yang sama seperti masyarakat umum yang HIV negatif. Selain daripada itu, seseorang yang diperbudak narkoba jenis jarum suntik sampai hidupnya dinyatakan HIV positif akhirnya berubah setelah

gigih mengasah fisik dan mental dengan mengalihkan candu ke aktivitas jasmani melalui sepak bola. Orang dengan HIV positif ingin membuktikan bahwa mereka tetap layak mendapat tempat di masyarakat sehingga aktivitas jasmani melalui sepak bola bukan lagi sebagai media penyaluran melainkan sebagai obat ketika melakukannya dengan sungguh-sungguh.

KESIMPULAN

Dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa orang dengan HIV positif ketika mendapatkan pengalaman-pengalaman dalam aktivitas jasmani dan berprestasi akan merubah pikiran, peran dan sikap yang akan menimbulkan kepercayaan diri, inilah yang memberikan pengaruh terhadap orang dengan HIV positif yang mengikuti aktivitas jasmani melalui sepak bola dapat meningkatkan kepercayaan dirinya. Diharapkan ada penelitian lanjutan dengan jumlah responden lebih banyak lagi selain yang mengikuti sepak bola dan lebih luas untuk daerah penelitiannya tidak hanya di Jawa Barat namun di luar Jawa Barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden penelitian dan pihak Rumah Cemara Bandung serta tim Homeless World Cup.

REFERENSI

Brettschneider, W.-D. (1999). *Risks and Opportunities: Adolescents in Top-Level Sport-Growing Up with the Pressures of School and Training*.

Green, E. C., Halperin, D. T., Nantulya, V., & Hogle, J. A. (2006). Uganda's HIV Prevention Success: The Role of Sexual Behavior Change and the National Response. *AIDS and Behavior*, 10(4). <https://doi.org/10.1007/s10461-006-9073-y>

Guenter, P., Muurahainen, N., Simons, G., Kosok, A., Cohan, G. R., Rudenstein, R., & Turner, J. L. (1993). *Relationships Among Nutritional Status, Disease Progression, and Survival in HIV Infection*.

Irawan. (1994). *Dialog Seputar AIDS (Rev)* - Google Buku. Irawan. <https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=WfozCJX7rj0C&oi=fnd&pg=PA13&dq=lr>

[awan,+1994+HIV&ots=uzsDncMNZO&sig=QfzkRI3GOg5P2TYh7fTB8NeDQpo&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](#)

Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian*. Bumi Aksara.

Riduwan. (2011). *Dasar-Dasar Statistika*. Alfabeta.

Seddiki, M.-A., Yatim, N., Carriere, A., & Hulin, M. (2013). *Regulatory T Cells Negatively Affect IL-2 Production of Effector T Cells through CD39/Adenosine Pathway in HIV Infection*. <https://doi.org/10.1371/journal.ppat.1003319>

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

World Health Organization, R. O. for the E. M. (2010). *Framework for the implementation of the global strategy on diet, physical activity and health in the Eastern Mediterranean Region: working document*. WHO: World Health Organization.