



**Persepsi Orang Tua Terhadap Tingkat Stres  
Atlet Disabilitas Intelektual *Special Olympics* Indonesia Provinsi DKI Jakarta**

*Parents' Perceptions of Stress Levels of Athletes with Intellectual Disabilities in  
Special Olympics Indonesia DKI Jakarta Province*

**Slamet Sukriadi<sup>1</sup> dan Muhamad Arif<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

[slametsukriadi@unj.ac.id](mailto:slametsukriadi@unj.ac.id) dan [m.arif@unj.ac.id](mailto:m.arif@unj.ac.id)

**ABSTRAK**

Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan drastis hampir dalam semua sendi kehidupan, mulai dari bekerja, sekolah, beribadah, hingga interaksi sosial. Semua sektor terdampak, termasuk olahraga demikian pula dengan atlet disabilitas intelektual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress atlet disabilitas intelektual khususnya atlet *Special Olympic* DKI Jakarta melalui persepsi yang dilakukan oleh orang tua masing-masing. Penelitian ini dilakukan di Provinsi DKI Jakarta pada bulan Oktober tahun 2021, sebanyak 60 sampel yang telah melewati proses inklusi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan dua cara, yaitu pengumpulan data primer dan instrument penelitian yang menggunakan instrument DASS 21. Hasil penelitian disimpulkan bahwa sebanyak 35,56% orang tua memiliki persepsi bahwa anak-anak masuk dalam kriteria tingkat stress sangat berat selama pandemic COVID-19.

**Kata kunci: Persepsi Orang Tua, Tingkat Stress, Disabilitas Intelektual**

**ABSTRACT**

*The Covid-19 pandemic has caused drastic changes in almost all aspects of life, from work, school, worship, to social interaction. All sectors are affected, including sports as well as athletes with intellectual disabilities. This study aims to determine the stress level of athletes with intellectual disabilities, especially DKI Jakarta Special Olympic athletes through perceptions made by their respective parents. This research was conducted in DKI Jakarta Province in October 2021, as many as 60 samples had passed the inclusion process. Data collection techniques were carried out in two ways, namely primary data collection and research instruments using the DASS 21 instrument. The results of the study concluded that as many as 35.56% of parents had the perception that children were included in the criteria for very severe stress levels during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords: Parents' Perceptions, Stress Levels, Intellectual Disabilities**

**PENDAHULUAN**

Virus corona atau *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS Cov-2)* telah mengubah banyak hal dalam kehidupan kita (Rifai, et al, 2020). Selain hidup sehat dengan rutin mencuci tangan, *Psychical distancing* adalah cara yang digunakan untuk mencegah penyebaran virus corona. *Psychal distancing* memaksa kita untuk melakukan aktivitas di dalam rumah, yang biasa kita kerjakan di luar rumah. Hal ini

menuntut kita untuk beradaptasi pada perubahan aktivitas tersebut, misalnya belajar, berlatih, bekerja dan beribadah di rumah.

Pandemi covid-19 ini memaksa masyarakat untuk meleak teknologi informasi (Astini, 2020). Aktivitas belajar, rapat, edukasi serta kegiatan keagamaan seperti kajian yang sebelumnya dilakukan secara konvensional tatap muka, selama pandemi covid-19 ini dilakukan secara daring atau *online*. Aktivitas secara daring tersebut dapat dilakukan di rumah dengan menggunakan berbagai aplikasi *online zoom, voov, google meet, hangouts*, serta media sosial seperti live streaming instagram dsb. Aktivitas daring atau online perlu didukung infrastruktur koneksi jaringan yang kuat dan teknologi yang memadai. Jika didukung infrastruktur koneksi jaringan dan teknologi yang memadai maka aktivitas daring atau online akan mempermudah dan membantu kita. Kadang kala kendala koneksi jaringan dan beban pekerjaan yang terlalu berat sering kali menjadi faktor pemicu stres yang menyebabkan imun tubuh menjadi menurun sehingga rentan terserang penyakit.

Pandemi Covid-19 menjadi salah satu isu yang sedang dibicarakan pada saat ini. Covid-19 (Corona Virus Disease 2019) merupakan sebuah virus yang disebabkan oleh infeksi Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus-2 (SARS-CoV-2) . Virus ini dapat menyebabkan kerusakan pada sistem pernafasan dan juga dapat menyebabkan kematian. Penyebaran virus ini telah memberikan dampak dan perubahan yang sangat besar di berbagai aspek kehidupan manusia seperti perubahan ekonomi, teknologi, dunia Pendidikan dan juga dunia olahraga. Di tengah pandemi Covid-19 ini, sistem pendidikan dan lainnya mengalami transformasi sistem pembelajaran menjadi pembelajaran berbasis online yang di laksanakan oleh semua guru dan juga siswa termasuk juga pertemuan dalam latihan olahraga dalam upaya meminimalisir penyebaran virus tersebut. Pandemi Covid-19 mengharuskan masyarakat, khususnya guru, pelatih siswa dan atlet untuk melaksanakan kebijakan social distancing, atau di Indonesia lebih dikenalkan sebagai physical distancing (menjaga jarak fisik) untuk meminimalisir persebaran virus tersebut. Jadi, kebijakan ini diupayakan untuk memperlambat laju persebaran Covid-19 di tengah masyarakat

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemdikbud) merespon hal tersebut dengan menetapkan kebijakan belajar dari rumah, melalui pembelajaran berbasis online. Kebijakan pemerintah ini mulai efektif diberlakukan di beberapa wilayah provinsi di Indonesia pada hari Senin, 16 Maret 2020 yang juga diikuti oleh wilayah-wilayah provinsi lainnya. Hal ini mengacu pada surat edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) dengan menjalankan sistem pembelajaran berbasis online dan ini juga berlaku bagi kegiatan lainnya. Pemberlakuan kebijakan physical distancing yang kemudian menjadi dasar pelaksanaan belajar dari rumah, dengan pemanfaatan teknologi informasi yang berlaku secara tiba-tiba, tidak jarang membuat pendidik/guru, pelatih, siswa dan atlet tidak siap dengan perubahan ini. Hal ini juga dirasakan oleh orang tua bahkan semua orang yang berada dalam rumah.

Sistem pembelajaran dan latihan berbasis online merupakan salah satu bentuk model yang difasilitasi dan didukung pemanfaatan teknologi informasi dan komunikasi. Menurut Munir, e-learning (pembelajaran berbasis online) merupakan sebuah bentuk teknologi informasi yang diterapkan dibidang pendidikan dalam bentuk dunia maya. Istilah e-learning lebih tepat ditujukan sebagai usaha untuk membuat sebuah transformasi proses pembelajaran yang ada disekolah kedalam bentuk digital yang dijemptani teknologi internet. Sistem pembelajaran yang dilaksanakan secara online

tersebut membuat orang tua merasakan kesulitan, baik dari segi waktu dan juga ketersediaan fasilitas. Orang tua dituntut untuk menjadi pembimbing serta menggantikan peran pelatih dalam proses pembelajaran dan latihan berbasis online di rumah. Kemudian, kurangnya ketersediaan fasilitas seperti handphone, kuota internet dan laptop juga menjadi masalah yang dihadapi oleh orang tua. Ada sebagian orang tua berpenghasilan rendah atau dari kalangan menengah kebawah (kurang mampu). Hingga akhirnya hal seperti ini dibebankan kepada orang tua yang ingin anaknya tetap mengikuti pembelajaran dan latihan berbasis online. Hal ini menimbulkan persepsi yang beragam dari orang tua.

Cara pandang akan menentukan kesan yang dihasilkan dari proses persepsi. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa orang tua memberikan respon yang positif terhadap pembelajaran berbasis online dan implementasi pembelajaran daring di sekolah dasar pada masa pandemi Covid-19 dapat terlaksana dengan cukup baik dengan adanya kerjasama antara guru, siswa dan orang tua.

Pandemi Covid-19 menyebabkan perubahan drastis hampir dalam semua sendi kehidupan, mulai dari bekerja, sekolah, beribadah, hingga interaksi sosial. Semua sektor terdampak, seperti ekonomi, sosial, budaya, politik, dan olahraga. Berbagai perhelatan olahraga ditunda, bahkan dibatalkan. Selain acara yang ditunda atau dibatalkan, para atlet juga harus beradaptasi dengan keadaan agar bisa menjaga performa tetap prima. Latihan tetap harus berjalan meski dalam kondisi tidak ideal.

Latihan dilakukan bersama-sama dari rumah masing-masing yang dipandu pelatih secara daring melalui aplikasi Zoom. Latihan dilakukan seminggu sekali setiap hari Sabtu pagi dengan durasi 30 menit, latihan di rumah memang tidak maksimal. Selain membutuhkan ruangan yang luas, peralatan yang diperlukan juga lengkap.

Pandemi COVID-19 tidak hanya menimbulkan stres pada orang dewasa tapi juga anak-anak (Meutia, 2020) dan juga terjadi pada atlet disabilitas intelektual *Special Olympics* Indonesia. Namun, dampak tersebut bagi disabilitas intelektual akan sulit diketahui karena kebanyakan anak belum mengerti apa itu stres dan cara menyampaikan perasaannya kepada orangtua. Sumber stres pada anak disabilitas Intelektual sangat beragam (Lestari, et.al, 2021) namun pada intinya ada tiga hal yang menyebabkan anak disabilitas stres di masa pandemi.

Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan seluruh manusia (Kupriyanov et al., 2014) juga reaksi fisik terhadap permasalahan kehidupan yang dialaminya dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan *distress*. Aturan yang membingungkan artinya, misal mereka tidak tahu kapan pandemi ini berakhir, kapan anak bisa bertemu teman-temannya lagi bisa latihan lagi, di sisi lain ada teman-temannya yang sudah keluar sedangkan dia belum, selanjutnya Rasa bosan yang berkepanjangan tersebut akhirnya menimbulkan rasa tak nyaman yang membuat anak menjadi stres.

Stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Stres juga terbukti berdampak negatif pada pembelajaran (Lin & Huang, 2014). Sumber stres dapat terjadi karena adanya perubahan signifikan pada kegiatan harian anak. Sebelum COVID-19, mereka bisa bebas bermain di luar rumah namun pada saat COVID-19 merebak kegiatan harian mereka tiba-tiba berubah, Perubahan signifikan tersebut juga membuat mereka merasa kebingungan, sulit adaptasi, dan berbagai perasaan negatif.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi analitik dengan desain cross sectional untuk menilai persepsi orang tua terhadap tingkat stress atlet (anak) disabilitas intelektual Special Olympic Indonesia Provinsi DKI Jakarta dengan menggunakan kuesioner DASS 21. Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan memberikan kuesioner kepada responden yang diperoleh dengan cara stratified random sampling dari orang tua yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi subjek penelitian ini meliputi: a) Memiliki anak yang tergabung dalam atlet disabilitas intelektual Special Olympic Indonesia DKI Jakarta. b) Tergabung dalam whatsapp group orang tua atlet Special Olympic Indonesia DKI Jakarta. c) Bersedia menjadi subjek penelitian dan telah menandatangani informed consent.

## HASIL PENELITIAN

### Gambaran umum responden

Data penelitian diambil melalui google form pada bulan Oktober 2021, data disebar melalui grup whatsapp orang tua atlet Special Olympic Indonesia Provinsi DKI Jakarta. Berikut deskripsi gambaran umum responden.

Table 1. Kriteria Jenis Kelamin responden

Jenis Kelamin	f	Persentase
Laki-laki	19	21,11%
Perempuan	71	78,89%
Total	90	100,00%

Rentang usia responden yang mengisi kuesioner adalah sebagai berikut. Sebanyak 32,22 % usia responden 20-30 tahun, 30% responden berusia rentang 41-50 tahun, 24,44% responden dalam rentang 51-60 tahun, 7,78% responden dalam rentang 31-40 tahun dan 5,56% usia responden dalam rentang 61-70 tahun

Tabel 2. Kriteria rentang usia responden

Usia	f	Persentase
20 – 30	29	32,22
31 – 40	7	7,78
41 – 50	27	30,00
51 – 60	22	24,44
61 – 70	5	5,56
	90	100,00

Dari hasil penelitian dapat dilihat bahwa 50% Riwayat Pendidikan responden merupakan tamat SMA/SMK/MA, sebanyak 12,22% responden merupakan tamatan SMP/MTs dan D4/S1 sebanyak 8,89% responden merupakan tamatan SD/MI dan D1/D2/D3 dan sebanyak 4,44% responden tidak tamat sekolah, dan 3,33% merupakan tamatan S2.

Tabel 3. Tingkat stress atlet disabilitas Spesial Olympic Indonesia Provinsi DKI Jakarta

Skala DASS	f	Presentase
Normal	31	34,44
Ringan	11	12,22
Sedang	7	7,78
Berat	9	10,00
Sangat Berat	32	35,56
Total	90	100

Penelitian ini menggunakan kuesioner DASS 21, kuesioner DASS 21 merupakan kuesioner yang dirancang untuk mengukur tingkat gejala depresi, kecemasan, dan stress individu. Dalam kuesioner ini peneliti hanya mengukur tingkat stress atlet melalui persepsi orang tua yang dapat dilihat melalui table di atas.

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil penelitian tersebut diperoleh hasil berdasarkan persepsi orang tua atlet disabilitas intelektual *Special Olympic* Indonesia Provinsi DKI Jakarta terhadap atlet disabilitas intelektual *Spesial Olympic* DKI Jakarta, 7,78% orang tua memiliki persepsi bahwa anak mereka selama masa pandemic masuk dalam kriteria tingkat stress yang sedang, sebanyak 10% orang tua memiliki persepsi anak-anak mereka masuk dalam kriteria tingkat stress yang berat, sebanyak 12,22% orang tua memiliki persepsi bahwa anak-anak mereka masuk dalam kiteria stress sedang, sebanyak 34,44% orang tua memiliki persepsi bahwa anak-anak mereka masuk ke dalam kriteria tingkat stress yang normal dan sebanyak 35,56% orang tua memiliki persepsi bahwa anak-anak masuk dalam kriteria tingkat stress sangat berat selama pandemic COVID-19.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat stress atlet selama pandemic meningkat. Berbagai kondisi yang terjadi selama pandemic COVID-19 memberikan efek psikologis kepada masyarakat. Status pandemic atau epidemi global menandakan bahwa penyebaran COVID-19 berlangsung sangat cepat, menyebabkan pemerintah menerapkan *Work From Home*, *Social Distancing*, dan pembatasan aktifitas masyarakat terutama olahraga di ruang terbuka. Kondisi tersebut membuat masyarakat tidak siap menghadapinya baik secara fisik maupun psikis. Diantara kondisi psikologis yang dialami oleh masyarakat adalah rasa cemas dan stress apabila tertular Menurut *American Psychological Association (APA)*, kecemasan merupakan keadaan emosi yang muncul saat individu sedang stres, dan ditandai oleh perasaan tegang, pikiran yang membuat individu merasa khawatir dan disertai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, naiknya tekanan darah, dan lain sebagainya. Hal ini dikarenakan pandemi COVID-19 menjadi stressor yang berat, kecemasan merupakan respon umum yang terjadi selama masa krisis, kecemasan adalah kondisi umum dari ketakutan atau perasaan tidak nyaman.

Dukungan sosial berwujud dukungan emosional diperlukan seperti rasa empati, mendampingi individu ketika sedang mengalami masalah dan membuat suasana hangat, kenyamanan, diperdulikan dan dicintai, sehingga individu akan lebih mampu menghadapi masalah dengan lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebanyak 35,56% orang tua memiliki persepsi bahwa anak-anak masuk dalam kriteria tingkat stress sangat berat selama pandemic COVID-19. Melalui persepsi orang tua tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, Tindakan dan sikap terhadap pencegahan stress selama masa pandemic covid 19 serta merubah pola hidup dengan melakukan kegiatan yang produktif dan mengatur jadwal harian dengan baik agar tidak berdampak signifikan pada masalah Kesehatan atlet.

## REFERENSI

- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: problems and outlooks. *World Journal of Medical Sciences*, 11(2), 179-185.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90.
- Rifa'i, I., Irwansyah, F. S., Sholihah, M. A., & Yuliawati, A. (2020). Dampak dan pencegahan wabah Covid-19: Perspektif sains dan Islam. *Jurnal Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M)*.
- Astini, N. K. S. (2020). Pemanfaatan teknologi informasi dalam pembelajaran tingkat sekolah dasar pada masa pandemi covid-19. *Lampuhyang*, 11(2), 13-25.
- Meutia, A. (2020). Dampak Pandemi Covid 19 Pada Psikis Dan Ingatan Anak. *Elementary School Journal PGSD FIP Unimed*, 10(1), 60-66.
- Lestari, G. M., Pratamawati, T. M., & Brajadenta, G. S. (2021). Hubungan Pengetahuan tentang Disabilitas Intelektual terhadap Tingkat Kecemasan Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Disabilitas Intelektual. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 7(2).