

**EFEKTIVITAS *BACKYARD SPORTS* DALAM MENINGKATKAN  
PENYESUAIAN DIRI DAN MENURUNKAN STRES SANTRI BARU DI  
PONDOK PESANTREN**

Lutfi Irwansyah  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *backyard sports* dalam meningkatkan penyesuaian diri dan menurunkan stres santri baru yang tinggal di pondok pesantren pada tahun pertama.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen yang pelaksanaannya menggunakan *quasi experiment* dengan desain *nonequivalent control group design*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan teori dari Schneiders (1964) dan *The Standard Stress Scale* (SSS) dari Gross dan Seebaß (2014). Subjek penelitian berjumlah 18 santri baru di Pondok Pesantren Ash-Shofiyah yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 12 santri sebagai kelompok eksperimen dan 6 santri sebagai kelompok kontrol. Rentang usia santri yang menjadi subjek penelitian yaitu 12 hingga 13 tahun dan tinggal di pondok pada tahun pertama. Proses pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuesioner kepada responden yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi (*pretest* dan *posttest*) pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis data yang membandingkan antara skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi awal dengan kondisi akhir setelah pemberian *treatment* dengan nilai *sig. (2-tailed)*= 0,000 untuk variabel penyesuaian diri dan *sig. (2-tailed)*= 0,042 untuk variabel stres. Hasil analisis data lainnya yang membandingkan *gain score* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol menunjukkan bahwa pengaruh intervensi signifikan terhadap kedua variabel yaitu *sig. (2-tailed)*= 0,013 untuk variabel penyesuaian diri dan *sig. (2-tailed)*= 0,047 untuk variabel stres. Hasil uji efektivitas dengan penghitungan *effect size* didapatkan hasil  $d= 1,5$  dan  $r_{\gamma\lambda}= 0,589$  pada variabel penyesuaian diri, artinya intervensi yang dilakukan memberikan efek yang besar terhadap peningkatan penyesuaian diri dengan sumbangan efektifitas sebesar 36%. Uji efektivitas pada variabel stres didapatkan hasil  $d=-1,2$  dan  $r_{\gamma\lambda}= -0,521$ , artinya intervensi yang dilakukan memberikan efek yang besar terhadap penurunan stres dengan sumbangan efektifitas sebesar 26,5%. Berdasarkan hasil analisis data, maka diputuskan bahwa hipotesis yang berbunyi aktifitas *backyard sports* efektif meningkatkan penyesuaian diri dan menurunkan stres santri baru di pondok pesantren dapat diterima.

Kata kunci: *Backyard Sports*, Penyesuaian Diri, Stres, Santri, Pesantren.