



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

*Efektivitas Sound Qur'anic Healing Untuk Mereduksi Culture Shock Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya*

**Skripsi**

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

**Muhammad Khadafi**  
**NIM. B53216057**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel  
Surabaya 2019

## PERNYATAAN PERTANGGUNGJAWABAN OTENTISITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Khadafi  
NIM : B53216057  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

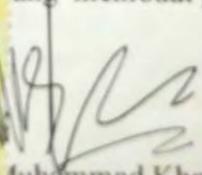
menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **Efektivitas *Sound Qur'anic Healing* Untuk Mereduksi *Culture Shock*** Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya adalah benar merupakan karya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya, dalam skripsi tersebut diberi tanda sitasi dan ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar dan ditemukan pelanggaran atas karya skripsi ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi tersebut.

Surabaya, 18 Desember 2019

Yang membuat pernyataan,



  
Muhammad Khadafi  
NIM. B53216057

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Muhammad Khadafi  
NIM : B53216057  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Efektivitas *Sound Qur'anic Healing*  
Untuk Mereduksi *Culture Shock*  
Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan  
Komunikasi UIN Sunan Ampel  
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 18 Desember 2019

Menyetujui

Dosen Pembimbing



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.

NIP. 197008251998031002

# LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

EFEKTIVITAS *SOUND QUR'ANIC HEALING* UNTUK MEREDUKSI  
*CULTURE SHOCK* MAHASISWA BARU FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

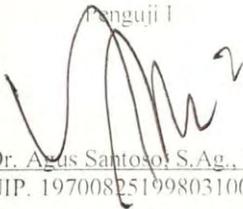
## SKRIPSI

Disusun Oleh  
Muhammad Khadafi  
B53216057

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana Strata Satu  
Pada tanggal 23 Desember 2019

Tim Penguji

Penguji I



Dr. Agus Santoso, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197008251998031002

Penguji II

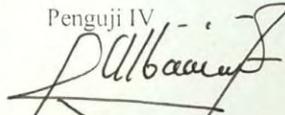


Dr. Lukman Fahmi, S.Ag., M.Pd.  
NIP. 197311212005011002

Penguji III

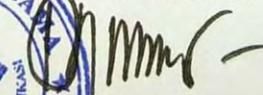
  
Dr. Rudy Al-Hana, M.Ag  
NIP. 196803091991031001

Penguji IV

  
Dra. Ragwan Albaar, M.Fil.I  
NIP. 196303031992032002

Surabaya, 23 Desember 2019

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi,



Abdul Halim, M.Ag  
NIP. 196307251991031003



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : MUHAMMAD KHADAFI  
NIM : B53216057  
Fakultas/Jurusan : FDK/BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
E-mail address : mdhaffy@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi     Tesis     Desertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS SOUND QUR'ANIC HEALING UNTUK MEREDUKSI CULTURE SHOCK MAHASISWA BARU FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA.

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 30 Desember 2019

Penulis

( MUHAMMAD KHADAFI )

## ABSTRAK

Muhammad Khadafi (B53216057), Efektivitas *Sound Qur'anic Healing* untuk Mereduksi *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

*Culture Shock* merupakan serangkaian reaksi emosional terhadap hilangnya *Reinforcements* perseptual dari budaya sendiri, terhadap rangsangan budaya baru yang sangat belum terbiasa. Akibat yang ditimbulkan seperti perasaan tidak berdaya, mudah marah, dan kekhawatiran, cemas (*anxiety*) serta diabaikan yang tentunya hal ini akan memakan waktu yang cukup lama. Penelitian ini bertujuan *Pertama*, mengetahui efektivitas peran *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru. *Kedua*, Mengetahui hasil akhir *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru.

Peneliti menggunakan metode *true experiment, pretest-posttest control group design* untuk menjawab tujuan penelitian di atas. Selain itu, penelitian ini menggunakan tahap-tahap konseling, yaitu identifikasi, diagnosis, prognosis, *treatment*, serta evaluasi dan *follow up*.

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan beberapa hasil yaitu *Pertama*, pada uji *Paired Sample Statistic*, data *pre-test* kelompok eksperimen (980) dan *post-test* (623) yang dikelola, menunjukkan bahwa adanya pereduksian kondisi *Culture Shock* pada mahasiswa baru. *Kedua*, pada uji *Paired Sample t-Test* terdapat signifikansi nilai sebesar  $0,000 < 0,05$  maka kesimpulan yang diambil adalah  $H_0$  diterima yaitu terdapat perbedaan dan pereduksian kondisi psikis yang signifikan dan lebih baik pada peserta setelah penerapan *Sound Qur'anic Healing* dalam mengurangi *Culture Shock* pada Mahasiswa

Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. *Ketiga*, peneliti menemukan perubahan (1) berkurangnya rasa khawatir terhadap kegiatan baru perkuliahan, (2) mulai membiasakan diri dengan program-program baru dari kampus, (3) merasa aman dengan lingkungan baru dan Semangat untuk beradaptasi dengan segala aspek baru yang ditemuinya, (4) paham dengan potensi diri, (5) selama penelitian, peserta sangat antusias untuk mendengarkan *sound* yang diberikan, baik secara langsung tatap muka ataupun *online*.

**Kata Kunci:** *Sound Qur'anic Healing, Culture Shock.*



## ABSTRACT

Muhammad Khadafi (B53216057), The Effectiveness of Sound Qur'anic Healing to Reduce Culture Shock for New Students of the Da'wah and Communication Faculty of UIN Sunan Ampel Surabaya.

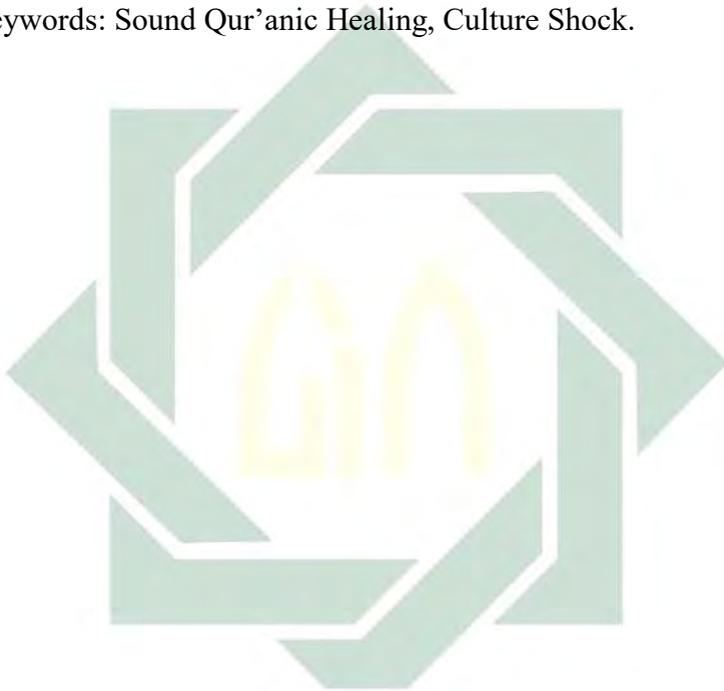
Culter Shock is a series of emotional reactions to the loss of perceptual Reinforcements from one's own culture, to new cultural stimuli that are very unfamiliar. The resulting consequences such as feelings of helplessness, irritability, anxiety and being ignored, which of course this will take a long time. This study aims to First, find out the effectiveness of the role of Sound Qur'anic Healing in reducing Culture Shock to new students. Second, find out the final result of Sound Qur'anic Healing in reducing Culture Shock to new students.

The researcher uses the true experiment method, the pretest-posttest control group design to answer the research objectives above. In addition, this study uses counseling stages, namely identification, diagnosis, prognosis, treatment, and evaluation and follow-up.

In this study, researchers found several results, namely First, in the Paired Sample Statistical Test, the experimental group pre-test data (980) and post-test (623) were managed, indicating that there was a reduction in Culture Shock conditions in new students. Second, in the Paired Sample t-Test there is a significance value of  $0,000 < 0.05$ , the conclusion drawn is "Ha" is accepted, that is, there is a significant and better difference in psychological conditions and reduction in participants after the application of Sound Qur'anic Healing in reducing Culture Shock to the New Students of the Da'wah Faculty of UIN Sunan Ampel Surabaya. Third, the researchers found changes (1) reduced worry about new lecture activities, (2) began to familiarize themselves with new programs from

campus, (3) felt safe with the new environment and the spirit to adapt to all new aspects that he encountered, (4) understand their own potential, (5) during the study, participants were very enthusiastic to listen to the sound given, either face to face or online

Keywords: Sound Qur’anic Healing, Culture Shock.



## مستخلص البحث

محمد كحادفي (B53216057) ، فاعلية *Sound Qur'anic Healing* لتقليل *Culture Shock* للطلاب الجدد في الدعوة والاتصال بكلية جامعة الدولة الإسلامية سنن أمبيل سورابايا.

*Culter Shock* هي سلسلة من ردود الفعل العاطفية لفقدان التعزيزات الإدراكية من ثقافة الفرد ، إلى محفزات ثقافية جديدة غير مألوفة للغاية. النتائج المترتبة على ذلك مثل الشعور بالعجز والتهيج والقلق والتجاهل ، وهذا بالطبع سيستغرق وقتاً طويلاً. تهدف هذه الدراسة أولاً إلى معرفة مدى فعالية دور الشفاء القرآني الصوتي في الحد من *Culture Shock* للطلاب الجدد. ثانياً ، اكتشف النتيجة النهائية للشفاء القرآني الصوتي في الحد من *Culture Shock* للطلاب الجدد.

يستخدم الباحث طريقة التجربة الحقيقية ، تصميم مجموعة مراقبة الاختبار القبلي ، للإجابة على أهداف البحث أعلاه. بالإضافة إلى ذلك ، تستخدم هذه الدراسة مراحل الإرشاد ، وهي تحديد الهوية والتشخيص والتشخيص والعلاج والتقييم والمتابعة.

في هذه الدراسة ، وجد الباحثون العديد من النتائج ، وهي أولاً ، في الاختبار *Paired Sample Statistic* ، تمت إدارة بيانات ما قبل الاختبار للمجموعة التجريبية (980) والاختبار اللاحق (623) ، مما يشير إلى وجود انخفاض في ظروف *Culture Shock* في الطلاب الجدد. ثانياً ، في اختبار *t* للعينة المقترنة ، هناك قيمة دلالة تبلغ 0،000 > 0.05 ، والنتيجة التي تم استخلاصها مقبولة من  $H_a$  ، أي أن هناك فرقاً كبيراً وأفضل في الحالات النفسية وتقليلاً للمشاركين بعد تطبيق *Sound Qur'anic* شفاء في الحد من *Culture Shock* للطلاب الجدد في كلية الدعوة في *UIN Sunan Ampel Surabaya*. ثالثاً ، وجد الباحثون أن التغييرات (1) قللت من قلقهم بشأن أنشطة المحاضرات الجديدة ، (2) بدأوا يتعرفوا على البرامج الجديدة من الحرم الجامعي ، (3) شعروا بالأمان مع البيئة الجديدة وروح التكيف

مع جميع الجوانب الجديدة التي واجهها (4) فهم إمكاناتهم الخاصة ،  
(5) أثناء الدراسة ، كان المشاركون متحمسين جداً للاستماع إلى  
الصوت المقدم ، إما وجهاً لوجه أو عبر الإنترنت

الكلمات المفتاحية: *Sound Qur'anic Healing, Culture Shock*



## DAFTAR ISI

Judul Penelitian .....	i
Lembar Persetujuan Pembimbing .....	ii
Lembar Pengesahan Ujian Skripsi .....	iii
Motto .....	iv
Halaman Persembahan .....	v
Pernyataan Pertanggungjawaban Otentisitas Skripsi .....	vi
Abstrak .....	vii
Kata Pengantar .....	xiii
Daftar Isi .....	xiv
Daftar Tabel .....	xvii
Daftar Gambar .....	xix

### BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	10
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Manfaat Penelitian .....	10
E. Definisi Operasional .....	11
1. <i>Sound Qur'anic Healing</i> .....	11
2. <i>Culture Shock</i> .....	12
F. Sistematika Pembahasan .....	13

### BAB II : KAJIAN TEORITIK

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	15
B. Kerangka Teori .....	17
1. <i>Sound Qur'anic Healing</i> .....	17
2. <i>Culture Shock</i> .....	30
3. <i>Culture Shock</i> Pada Mahasiswa Baru .....	38
4. Hubungan <i>Sound Qur'anic Healing</i> dengan <i>Culture Shock</i> .....	41
C. Paradigma Penelitian .....	45

D. Hipotesis Penelitian.....	46
------------------------------	----

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	48
B. Lokasi Penelitian.....	49
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	51
1. Populasi.....	51
2. Sampel.....	52
3. Teknik Sampling.....	53
D. Variabel dan Indikator Penelitian.....	55
E. Tahap-Tahap Penelitian.....	56
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian.....	60
1. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	60
2. Hasil Uji Reabilitas Data.....	62
H. Teknik Analisis Data.....	63
1. Uji Normalitas.....	63
2. Uji Homogenitas.....	64

### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Obyek Penelitian.....	66
B. Penyajian Data.....	72
1. Desain Perlakuan/ <i>treatment</i> .....	67
2. <i>Sound Qur'anic Healing</i> .....	82
3. Deskripsi Hasil Perlakuan/ <i>treatment</i> .....	82
C. Pengujian Hipotesis.....	90
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	96
1. Prespektif Teoritis.....	96
2. Prespektif Keislaman.....	100

### **BAB V : PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	105
B. Saran dan Rekomendasi.....	106

C. Keterbatasan Penelitian..... 107

DAFTAR PUSTAKA ..... 109

LAMPIRAN..... 115

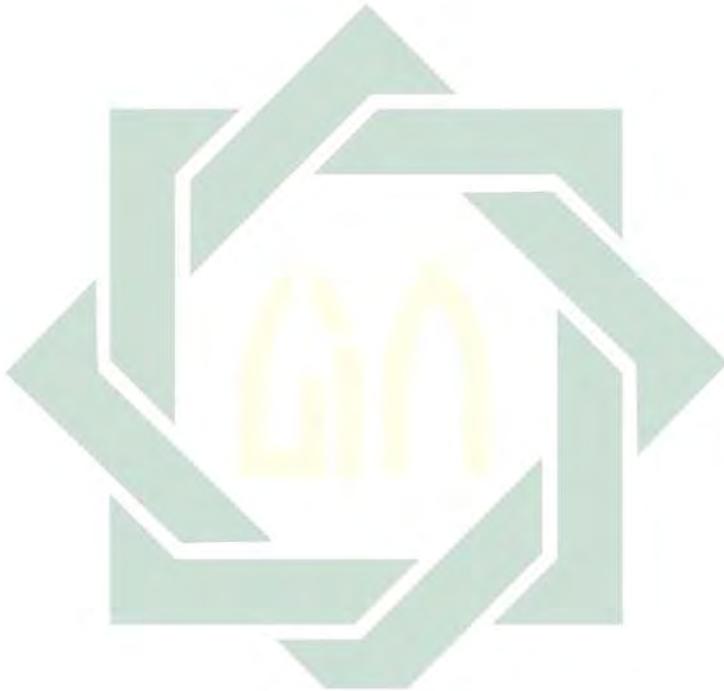


## DAFTAR TABEL

### Tabel

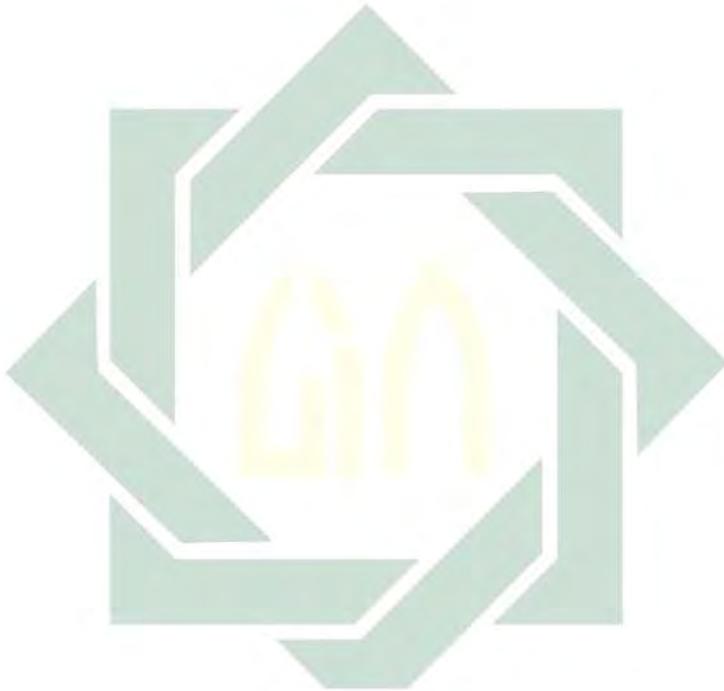
3.1 Rancangan Penelitian Eksperimen.....	49
3.2 Indikator Variabel X dan Variabel Y.....	56
3.3 Kisi-kisi Butir Pertanyaan.....	60
3.4 Hasil dari Uji Validitas Kuisisioner.....	61
3.5 Hasil Uji Reabilitas Kuisisioner.....	62
3.6 <i>Test of Normality</i> .....	63
3.7 <i>Test of Homogeneity of Variance</i> .....	64
4.1 Daftar Nama Peserta Penelitian (Eksperimen).....	66
4.2 Daftar Nama Peserta Penelitian (Kontrol).....	67
4.4 Kegiatan Sesi I.....	70
4.5 Kegiatan Sesi II.....	73
4.6 Kegiatan Sesi III.....	76
4.7 Kegiatan Sesi IV.....	77
4.8 Aspek dan Indikator <i>Culture Shock</i> .....	79
4.9 Skala Pengukuran (Likert).....	80
4.10 Skala Kuisisioner <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	80
4.11 <i>pre test</i> dan <i>post test</i> .....	81
4.12 Hasil Skor <i>pre-test</i> (Eksperimen).....	84
4.13 Hasil Skor <i>pre-test</i> (Kontrol).....	84
4.14 Hasil Skor <i>post-test</i> (Eksperimen).....	85
4.15 Hasil Skor <i>post-test</i> (Kontrol).....	85
4.16 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> Kelompok Eksperimen.....	92
4.17 Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post test</i> Kelompok Kontrol.....	92
4.18 <i>Paired Sample Statistic</i> Eksperimen.....	93

4.19 *Paired Sample Statistic* Kontrol.....94  
4.20 Hasil *Paired Sample t-Test* eksperimen .....94  
4.21 Hasil *Paired Sample t-Test* control .....95  
4.22 Kegiatan *Treatment*.....98



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....	45
Gambar 2.2 Paradigma Penelitian.....	46



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Al-Qur'an secara umum pengertiannya adalah wahyu Allah Swt. yang disampaikan kepada Nabi Muhammad Saw. sebagai pedoman hidup umat manusia.<sup>1</sup> Sudah barang tentu sebagai pedoman, banyak sekali kandungan yang terdapat didalamnya meliputi pengetahuan dan hukum Islam.<sup>2</sup> Turunnya Al-Qur'an sebagai pedoman, banyak sekali makna-makna yang bisa kita pahami untuk dijadikan putusan dan jalan keluar terbaik bagi problem-problem kehidupan manusia. Inilah fungsi utama kehadirannya, sebagai upaya mewujudkan kehidupan manusia yang bahagia baik di dunia maupun di akhirat nanti. Al-Qur'an merupakan kitab penyempurna kitab-kitab yang sebelumnya turun ke muka bumi ini. Salah satu bentuk keagungannya terletak pada keindahan, keserasian dan keseimbangan kata-katanya, ditambah lagi isyarat-isyarat ilmiahnya yang sungguh mengagumkan ilmuwan masa kini.<sup>3</sup>

Selain di beri nama Al-Qur'an, kitab yang diturunkan kepada nabi Muhammad Saw. ini juga memiliki nama-nama lain. Diantaranya ada *al-furqan* (pembeda), sebagai pembeda antara yang *haq* dan yang *bathil*. *Adz-Dzikir* (pemberi peringatan), sebagai peringatan bagi hamba-Nya. *Al-Mau'idhah*

---

<sup>1</sup> Bachrul Ilmy. *Pendidikan Agama Islam untuk Kelas X SMA* (Bandung: Grafindo Media Pratama, 2007), 58.

<sup>2</sup> Tim Penyusun KMD UIN Sunan Ampel Surabaya: *Studi Al-Qur'an* (Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, cetakan ke -6, 2016), 8.

<sup>3</sup> M. Quraish Shihab, *Lentera Al-Qur'an* (Jakarta: Mizan, 2008), 23.

(pelajaran/nasihat), sebagai pelajaran atau nasihat bagi orang-orang yang beriman. Selanjutnya ada *Asy-Syifa'* (Obat/penyembuh). Nama inilah (*Asy-Syifa'*) yang akan jadi dasar dalam pembahasan ini, dengan kata lain bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh atau obat dari segala penyakit. Saat mendengarkan ayat Al-Qur'an, yang dirasakan pertama kali oleh telinga adalah nada dan langgamnya. Meskipun Allah Swt. menegaskan bahwa Al-Qur'an bukanlah puisi ataupun syair, namun terasa dan terdengar memiliki keunikan didalam nada dan ritmenya.<sup>4</sup>

Hal ini ditegaskan dalam firman-Nya:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ  
وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*<sup>5</sup>

Terdapat banyak dalil yang menerangkan dengan jelas bahwa Al-Quran adalah obat yang terbaik untuk segala penyakit dalam (Q.S Al-Isra [17]:82), (Q.S Al-Fushilat [41]:44), (Q.S As-Syuara [26]:80), (Q.S Al-Anfal [8]:2) dan masih banyak lagi. Kandungan yang begitu bermanfaat bagi kesehatan, dapat mengobati segala penyakit dan membuat tubuh menjadi sehat bagi

---

<sup>4</sup> M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, Cetakan ke-5 1999), 198.

<sup>5</sup> Al-Qur'an, Yunus : 57

setiap yang senantiasa membacanya. Didalam kitab Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan dalam (QS. Yunus [10]:57) dijelaskan bahwa al-Qur'an adalah *Syifaun Lima fi as-Shudur* (obat bagi yang terdapat dalam dada). Penyebutan kata “*dada*” yang diartikan dengan hati menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani (psikologis), seperti ragu, dengki, gelisah, *takabbur*, dan semacamnya.<sup>6</sup> Al-Qur'an tidak hanya dapat dipersepsi sebagai sebuah teks suci yang berisi petunjuk dan hukum-hukum normatif saja, atau sebagai sebuah kemukjizatan pada aspek ilmu *balaghah* dan ilmu kalamnya, akan tetapi di sana terkandung mukjizat pengobatan, yaitu khasiat yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. di dalam ayat-ayat kitab-Nya.<sup>7</sup>

Didalam agama Islam, hal ini sangat diperhatikan, dalam artian adanya perintah yang cukup serius untuk menjaga kesehatan secara jasmani dan rohani, agar seseorang muslim bisa hidup sehat dan keseimbangan antara keduanya. Rasulullah Saw. juga menganjurkan umatnya untuk terus menjaga kesehatan. Rasulullah Saw. menegaskan didalam haditsnya “*Allah tidak akan menurunkan suatu penyakit melainkan Dia juga menurunkan penyembuhnya*” (Riwayat Al-Bukhary dan Muslim).<sup>8</sup> Pada dasarnya penyembuhan bisa dilakukan dengan dua hal; pencegahan dan

---

<sup>6</sup> M Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 103.

<sup>7</sup> Abdud Daim Al-Kahl. *'Aalij Nafsaka bil Qur'an*, 7.

<sup>8</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Zaadul Ma'ad, Bekal Menuju ke Akherat* (Jakarta: Pustaka Azam, Cetakan ke-7 2007), 270.

pengobatan (Preventif dan Kuratif).<sup>9</sup> Berbagai sistem pengobatan muncul sebagai alternatif penyembuhan, alternatif tersebut hadir untuk membuat inovasi baru yang lebih cepat dan efisien dari kecepatan dan kehebatan dunia kedokteran yang semakin canggih namun memerlukan biaya yang tinggi.<sup>10</sup>

Begitu banyak para ilmuwan terus mempelajari dan mengembangkan berbagai metode serta alternatif yang akan ditawarkan sebagai penyembuhan berbagai penyakit. Mulai dari pengobatan herbal, pengobatan *holistic* (mengutamakan makanan atau diet sebagai obat utama), pengobatan spiritual, dan *Sound Healing*. Dari itu semua *Sound Healing* memiliki beberapa keunikan dan metodenya menjadikan gelombang suara sebagai obat utama dalam penyembuhan, baik secara fisik atau non fisik dan membawa kedalam keadaan harmoni dan kesehatan.<sup>11</sup> Para peneliti telah membuktikan bahwa suara seperti musik mampu meningkatkan kecerdasan dan memepertajam daya ingat. Suara juga bisa meningkatkan rasa nyaman dengan perilaku yang terorganisasi, bertujuan, dan terkendali.<sup>12</sup>

Pada dasarnya sel-sel tubuh terpengaruh oleh bermacam gelombang, seperti gelombang sinar, gelombang radio, gelombang suara, dan lain-lain. Sebab itulah kesehatan tubuh bisa juga dapat diperoleh

---

<sup>9</sup> Kompas.com. *Seimbangkan Upaya Preventif dan Kuratif*, <https://nasional.kompas.com/read/2010/07/27/09271015/www.kompas.com>. diakses pada tanggal 4 September 2019.

<sup>10</sup> M. Amin Syukur. *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf* (Semarang: Penerbit Erlangga, 2012), 3.

<sup>11</sup> Simon Heather. *What Is Sound Healing? Vol.7* (UK: Jurnal Internasional Healing and Caring, 2007), 1.

<sup>12</sup> Rizem Aizid. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu* (Yogyakarta: DIVA Press, 2016), 73.

dengan melalui media suara. Saat gelombang suara ditangkap oleh telinga lalu diolah menjadi sinyal-sinyal elektrik, dan bergerak melalu saraf suara didalam otak. Sinyal-sinyal tersebutlah yang mempengaruhi keadaan otak dan berimbas pada kondisi-kondisi yang dimunculkan oleh otak.<sup>13</sup> *Michael Mayne* menyatakan didalam konfrensi terapi musik di *Oxford University*, bahwa terapi musik meningkatkan spiritualitas pada mereka yang berjuang melawan penyakit lanjut melalui fasilitasi empat aspek utama spiritualitas: transendensi, iman dan harapan, arti dan tujuan serta mencari keterhubungan.<sup>14</sup>

Adapun dari sisi pengobatan, Ibnu Al-Qoyyim menjelaskan dalam kitab *Zaadul ma'ad*, “pengobatan yang diberikan Rasulullah Saw. kepada orang sakit ada tiga macam; 1) Obat-obatan herbal; 2) obat-obatan ilahi; 3) obat-obatan keduanya, herbal dan ilahi.<sup>15</sup> Mengobati hati dan ruh sekaligus menghilangkan segala sesuatu yang bisa merusak keduanya adalah tujuan pertama. Menjaga kesehatan badan tanpa kesehatan hati tidaklah bermanfaat. Meskipun badan sakit, jika hati bersih, maka bahaya yang akan ditimbulkan lebih kecil. Karena itulah para ahli hikmah lebih memperhatikan obat-obatan jiwa dan penyakit-penyakitnya.

Menurut *World Health Organization* (WHO), satu dari empat orang didunia mengalami penyakit gangguan mental dalam beberapa waktu di kehidupan

---

<sup>13</sup> Rizem Aizid. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu*, 37.

<sup>14</sup> Mcclean, Stuart & Bunt, Leslie & Daykin, Norma. (2012). *The Healing and Spiritual Properties of Music Therapy at a Cancer Care Center* (New York: *Jurnal alternative and complementary medicine*, tt). 7

<sup>15</sup> Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. *Zaadul Ma'ad, Bekal Menuju ke Akherat* (Jakarta: Pustaka Azam, Cetakan ke-7. 2007), 270.

mereka. Di Indonesia sendiri prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi kecemasan sebesar 6% untuk usia 17-23 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang.<sup>16</sup>

Kondisi masyarakat modern yang tidak benar-benar berada pada pusat eksistensinya, secara otomatis menimbulkan kegelisahan-kegelisahan yang bersumber dari dirinya sendiri. Menurut Abu Al-Wafa At-Taftazani dalam buku *Sufi Healing* oleh M. Amin Syukur, sebab-sebab kegelisahan itu diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu: *Pertama*, karena takut kehilangan yang dimiliki, *Kedua*, timbulnya rasa khawatir terhadap masa depan yang tidak diharapkan, *Ketiga*, rasa kecewa terhadap hasil kerja yang tidak sesuai dengan ekspektasi dan yang *Keempat*, banyak melakukan pelanggaran dan dosa.<sup>17</sup>

Proses transisi seseorang dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi, merupakan proses pendewasaan dan pematangan. Baik secara pikiran dan fisik, didalam proses ini juga kewajiban pembelajaran dalam kuliah secara akademis ataupun non akademis akan semakin kompleks.<sup>18</sup> Kemampuan beradaptasi yang cepat terhadap suasana kampus sangat dibutuhkan sekali oleh para mahasiswa baru tersebut. Karena didalam sebuah proses penyesuaian dan pembelajaran, tidak membutuhkan kesiapan secara utuh disetiap individu, akan tetapi pasti ada penyeleksian selama

---

<sup>16</sup> Tirto.id. *Kesehatan Mental Indonesia Hari Ini* oleh Anzi Matta. <https://tirto.id/kesehatan-mental-di-indonesia-hari-ini-b9tw> diakses pada tanggal 2 september 2019.

<sup>17</sup> M. Amin Syukur. *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf* (Semarang: Penerbit Erlangga, 2012), 27.

<sup>18</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Penerbit Erlangga,tt), 206

proses berjalannya penyesuaian tersebut. Didalam penyesuaiannya, proses pengalaman dalam mencapai keseimbangan hidup sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan hidup sesuai dengan lingkungan tersebut.<sup>19</sup> Tekanan mental serta ketidaknyamanan terhadap budaya dan lingkungan baru akan sangat berpengaruh didalam kehidupan sosialnya sehingga menyebabkan *Culture Shock*.<sup>20</sup> Biasanya *Culture Shock* terjadi kepada orang-orang yang secara tiba-tiba pindah dari daerah asalnya kedaerah yang baru. Banyak kebiasaan-kebiasaan baru yang harus dilakukan dan belum pernah dilakukan sebelumnya. *Culter Shock* merupakan serangkaian reaksi emosional terhadap hilangnya *Reinforcements* perseptual dari budaya sendiri, terhadap rangsangan budaya baru yang sangat belum terbiasa. Akibat yang ditimbulkan seperti perasaan tidak berdaya, mudah marah, dan kekhawatiran, cemas serta diabaikan yang tentunya hal ini akan memakan waktu yang cukup lama.<sup>21</sup> Dengan keadaan seperti ini membuat para mahasiswa baru memiliki kekuatan motivasi yang bersifat emosional dan nonrasional sehingga menumbuhkan sikap *overthinking* terhadap masa depan dikampus.<sup>22</sup> Kurangnya perhatian juga berdampak pada aktivitasnya sebagai mahasiswa yang harus mereka selesaikan.<sup>23</sup> Dari hal tersebut, akan muncul perasaan gelisah dan

---

<sup>19</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan*, 265.

<sup>20</sup> Peter S. Adler. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture Shock*. Jurnal Psikologi Humanistik, 13.

<sup>21</sup> K. Oberg, *Cultural Shock: Adjustment To New Cultural Environments*, Jurnal Praktik Antropologi (1960), 177.

<sup>22</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)* (Malang: UMM Press, 2009), 133.

<sup>23</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*, 136.

cemas (*Anxiety*) dengan terus memikirkan hal-hal yang tidak semestinya harus terlalu di pikirkan.

Masalah ini kerap diabaikan karena bisa dianggap hilang dengan sendirinya. Ratus dalam buku Tinjauan Psikologis menyatakan orang yang mengalami depresi pada umumnya mengalami gangguan yang meliputi keadaan emosi, motivasi, fungsional dan gerakan tingkah laku serta kognisi.<sup>24</sup> Depresi dengan keadaan *abnormal organism* yang dimanifestasikan dengan tanda dan *symptom* seperti menurunnya *mood* subjektif, rasa pesimis, dan sikap tidak percaya, kehilangan kespontanan dan gejala vegetatif (misalnya penurunan berat badan dan gangguan tidur).<sup>25</sup>

Pengalaman dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an umumnya menghasilkan pemahaman dan penghayatan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tertentu secara atomistik.<sup>26</sup> Pertama, pemahaman dan penghayatan individual diimplementasikan secara verbal yang sangat berpengaruh kepada tindakan dan perilaku sehari-hari terhadap orang sekitar. Kedua, dalam praktek keberagaman umat islam, ada berbagai macam model pembacaannya. Dari yang berorientasi pada pemahaman dan pendalaman makna untuk meraih ketenangan hati hingga yang berorientasi kepada sebagai terapi pengobatan (Rukiah).

Bukan tanpa alasan bila Allah Swt. memerintahkan untuk membaca secara tartil atau

---

<sup>24</sup> Namora Lumongga Lubis. *Depresi; Tinjauan Psikologis* (Jakarta: Kencana Prenada Media, 2009), Cet 1, 13.

<sup>25</sup> Namora Lumongga Lubis. *Depresi; Tinjauan Psikologis*, 131.

<sup>26</sup> Ahmad Farhan: *Studi Living Al-Qur'an Pada Praktek Quranic Healing Kota Bengkulu (Analisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-ayat Al-Qur'an)*. (Bengkulu: Jurnal Prodi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir IAIN Bengkulu, tt), 67.

perlahan-lahan. Karena membaca Al-Quran secara tartil dapat meningkatkan kecerdasan otak dan daya ingat serta memberikan efek kesehatan bagi tubuh.<sup>27</sup> Selain meningkatkan ketenangan hati, membaca Al-Qur'an secara tartil dapat menurunkan depresi dan stress.<sup>28</sup> Sebagai penyebab utama masalah kesehatan, depresi membuat hati tidak tenang dan masalah jasmani serta ruhani sangat mudah untuk masuk dan menyerang. Banyak upaya medis untuk menangani masalah ini namun masih belum terbilang sukses. Didalam kitab *Obati Dirimu dengan Al-Qur'an* karya Abdud Daim Al-Kahl, ditemukan satu solusi untuk mengatasi depresi dan stress dengan cepat dan aman. Solusi itu tidak lain adalah mendengarkan murotal Al-Quran, karena mendengarkan Al-Qur'an merupakan pengobatan yang komplementer. Dengan mendengarkan Al-Quran setiap hari selama beberapa jam, dan kapan pun memungkinkan akan memikirkan ayat-ayat yang didengar, kemudian mengelola serta memahami maknanya juga merupakan bentuk perawatan pada jiwa setiap manusia.<sup>29</sup>

Maka dari itu, peneliti mengambil sebuah judul penelitian **“Efektivitas *Sound Qur'anic Healing* Dalam Mereduksi *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.”**

---

<sup>27</sup> Rizem Aizid. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu* (Yogyakarta: DIVA Press,2016), 80.

<sup>28</sup> M. Quraish Shihab. *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, Cetakan ke-5 1999), 82.

<sup>29</sup> Abdud Daim Al-Kahl. *'Aalij Nafsaka bil Qur'an*, 49.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang didapat adalah:

1. Bagaimana efektivitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana hasil akhir *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari beberapa rumusan masalah di atas, maka didalam penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui efektivitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Mengetahui hasil akhir *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya?

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini, peneliti mengutarakan sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah pengembangan keilmuan dan menambah wawasan pemikiran bagi pembaca dan peneliti tentang *Sound Qur'anic Healing*: peranannya dalam mereduksi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

## 2. Manfaat Praktis

Bagi peneliti, hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan tentang *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

## E. Definisi Operasional

### 1. *Sound Qur'anic Healing*

*Sound* dalam Bahasa Indonesia artinya adalah suara. Suara adalah getaran cepat yang ditransmisikan sebagai variasi dalam tekanan udara. Getaran dikirimkan melalui medium seperti udara dan air dengan frekuensi dalam kisaran perkiraan 20 sampai 20.000 *hertz* yang mampu terdeteksi oleh organ pendengaran manusia.<sup>30</sup> Suara bisa berasal dari mulut manusia, musik, bahkan kebisingan dan lain sebagainya.<sup>31</sup>

Sedangkan *Qur'anic Healing* adalah istilah dari ayat-ayat al-Qur'an yang dibacakan pada orang yang sakit atau juga bisa dibaca sendiri serta ditambahkan dengan doa-doa *ma'tsurah*, yang kita ulangi beberapa kali sehingga terjadi kesembuhan atas izin Allah.<sup>32</sup> Berdasarkan pengertian di atas, istilah *Sound Qur'anic Healing* dalam pembahasan dan tujuan penelitian ini adalah memiliki keefektifan dalam mereduksi *Culture Shock* dengan menggunakan suara dari pembacaan ayat-ayat Al-

---

<sup>30</sup> Abdud Daim Al-Kahl., *The Power of Qur'an Healing*.  
<http://kaheel7.com/eng/index.php/secrets-of-quran-a-sunnah/69-the-power-of-quran-healing>. Diakses tanggal 12 September 2019.

<sup>31</sup> Aplikasi Android. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V*.

<sup>32</sup> Abdud Daim Al-Kahl. *'Aalij Nafsaka bil Qur'an*, 29.

Qur'an dengan diselingi makna tafsir disetiap ayatnya dan dibacakan dengan penuh nilai terapeutik dapat mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

## 2. *Culture Shock*

Pada awalnya definisi *Culture Shock* cenderung pada kondisi gangguan mental. Saat seseorang mengalami *Culture Shock*, kondisi yang dialami sama seperti dengan kesedihan, berduka cita dan kehilangan.<sup>33</sup> Sehingga dapat dikaitkan mirip dengan kondisi seseorang ketika kehilangan orang yang dicintai. Bedanya dalam *Culture Shock* individu merasa kehilangan relasi, objek atau pendeknya kehilangan kulturnya.

Adler mengungkapkan bahwa *Culture Shock* juga bagian dari gejala ketakutan yang irrasional atau sebuah kecemasan, tidak realistis dan munculnya tidak secara intensif diperlihatkan didalam tingkah laku yang jelas.<sup>34</sup> Takut yang berlebihan juga bisa dimasukkan kedalam sebuah gejala gangguan kecemasan<sup>35</sup>, terlepas dari sebuah keadaan dan batasan normal seseorang, dimana dapat mengganggu pola tingkah laku serta kecemasan tersebut yang terus muncul.<sup>36</sup> Beberapa

---

<sup>33</sup> Peter S. Adler. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture Shock*. Jurnal Psikologi Humanistik, 14.

<sup>34</sup> Peter S. Adler. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture Shock*. Jurnal Psikologi Humanistik, 14.

<sup>35</sup> Sutardjo A. Mirahardja. *Pengantar Psikologi Abnormal* (Bandung: PT Refika Aditama), 69.

<sup>36</sup> Jeffrey S. Nevid, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012), 169.

diantaranya yang termasuk gangguan kecemasan adalah gangguan kompulsif disorder, panik, gangguan pasca trauma hingga kecemasan yang mengakibatkan tubuh bergetar, berkeringat dan susah konsentrasi.

Didalam penelitian ini *Culture Shock* yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya adalah kurangnya kemampuan beradaptasi dengan suasana kampus. Pada awalnya para mahasiswa baru belum pernah melakukan kegiatan-kegiatan orientasi religius yang padat di UIN Sunan Ampel Surabaya. Sebab saat di sekolah menengah atas responden belum pernah melakukan kebiasaan tersebut. Dengan keadaan seperti ini membuat para mahasiswa baru bersikap *overthinking* terhadap masa depan dikampus ataupun kehidupan setelah dikampus.<sup>37</sup>

## **F. Sistematika Pembahasan**

Dalam menyusun skripsi, peneliti membagi kedalam tiga bagian agar mempermudah penyusunannya yaitu:

### **1. Bagian Awal**

Bagian ini terdiri dari: Judul penelitian, persetujuan dosen pembimbing, pengesahan tim penguji, *motto* dan halaman persembahan, pernyataan keaslian skripsi, abstrak, kata pengantar, daftar isi, dan daftar tabel.

### **2. Bagian Inti**

Bab I. dalam bab ini, berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan

---

<sup>37</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)* (Malang: UMM Press, 2009), 133.

penelitian, definisi operasional dan sistematika pembahasan.

Bab II. dalam bab ini, berisi kajian teoritik yang meliputi penelitian terdahulu yang relevan, kerangka teori, paradigma penelitian dan hipotesis penelitian.

Bab III. Dalam bab ini berisi metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, populasi, sampel, dan teknik sampling, variabel dan indikator penelitian, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik validitas instrumen penelitian dan teknik analisis data.

Bab IV. Dalam bab ini berisi hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi tentang gambaran umum objek penelitian, penyajian data, pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian.

Bab V. Dalam bab ini berisi penutup yang meliputi kesimpulan, saran dan rekomendasi serta keterbatasan penelitian.

### 3. Bagian Akhir

Dalam bagian akhir ini berisi tentang daftar pustaka, dokumentasi, serta lampiran lampiran, dan biodata peneliti.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIK

#### A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Hasil Penelitian terdahulu, baik yang berasal dari jurnal maupun dari penelitian lain dijadikan referensi pembandingan dalam penelitian ini. Adapun penelitian terdahulu tersebut disampaikan sebagai berikut :

*Pertama*, penelitian Ramadhani<sup>38</sup> berfokus kepada bagaimana proses terapi hipnoquran dalam menangani trauma perceraian dan bagaimana hasil akhir terapi hipnoquran dalam menangani trauma perceraian tersebut. Dalam penelitian ini ayat suci Al quran yang dibacakan terapis secara berulang-ulang dengan nada dan suara yang cukup bagus pada tahap induksi, deepening, sugesti dan terminasi. Adapun tahapan atau prosedur hipnoquran sebagai berikut; pre induksi atau *pre talk*, pada tahap ini klien masih dalam kondisi sadar. Selanjutnya konselor dan klien mengambil wudhu kemudian berdoa bersama agar semakin fokus dan terapi berjalan lancar sesuai yang diharapkan.

*Kedua*, penelitian Mutawally<sup>39</sup>, penelitian ini berfokus pada bagaimana *Qur'anic Healing* (penyembuhan qur'ani) untuk mengatasi masalah depresi pada lansia akibat meninggalnya anak angkatnya dan akibat dimasukkan ke dalam panti jompo bukan atas dasar keinginan klien sendiri. Depresi sebagai masalah utamanya, dengan kategori sedang, sebagaimana hasil dari

---

<sup>38</sup> Ramadhani, “*Terapi Hipnoquran Sebagai Upaya Mengurangi Trauma Perceraian Seorang Single Parent Di Prapen Surabaya*”. Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2018.

<sup>39</sup> Mutawally, “*Qur'anic Healing Sebagai Psikoterapi Dalam Menangani Depresi Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Hargo Dedali Surabaya*.” Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2016

*Beck Depression Inventory* (BDI), seperti gangguan makan, mudah lelah, sedih, menangis, membenci diri sendiri, merasa diri tidak berharga, kehilangan keinginan dan minat, kehilangan kesenangan, dan mudah teringgung dan marah.

Proses pelaksanaan konseling dan terapi penyembuhan qur'ani (*qur'anic healing*) dalam menangani depresi pada lansia melalui tahapan-tahapan konseling dan metode dan teknik penyembuhan qur'ani yang terdiri dari pra-terapi; meliputi menyiapkan tempat yang nyaman, peralatan terapi (kaos tangan, air mineral, kantong plastik, dan lain-lain) dalam tahapannya, konselor memulai penyembuhan qur'ani dengan membacakan ayat-ayat Al-Qur'an.

*Ketiga*, penelitian Ifan Ristiano<sup>40</sup> penelitian ini berfokus kepada apakah terdapat kolerasi antara prasangka sosial dengan *Culture Shock* yang terjadi pada mahasiswa perantauan. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Hubungan antara prasangka sosial dengan *Culture Shock* bersifat positif (+), yang berarti bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang searah yakni semakin tinggi tingkat prasangka sosial maka akan semakin tinggi juga tingkat *Culture Shock* yang dialami. Begitupun sebaliknya apabila semakin tinggi tingkat *Culture Shock* yang dialami maka akan semakin tinggi juga tingkat prasangka sosial.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, kekhasan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada beberapa aspek yaitu; *pertama*, fokus yang dikaji yaitu bagaimana efektivitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* yang dialami mahasiswa baru. *Kedua*, dari ciri khas metode *Sound Qur'anic Healing* yang digunakan dalam penelitian ini

---

<sup>40</sup> Ifan Ristiano, "Hubungan Antara Prasangka Sosial dengan *Culture Shock* Pada Mahasiswa Asal Sumatera UIN Sunan Ampel Surabaya." Skripsi pada UIN Sunan Ampel Surabaya Tahun 2019

adalah dimana setelah pembacaan ayat suci Al-Qur'an akan diselingi dengan pembacaan makna tafsir disetiap ayatnya dan dibacakan dengan penuh nilai terapeutik.

## **B. Kerangka Teori**

### **1. *Sound Qur'anic Healing***

#### a. Pengertian *Sound Qur'anic Healing*

*Sound Qur'anic Healing* adalah sebuah frasa<sup>41</sup> yang tidak bisa diartikan kata per kata untuk mengetahui maksud darinya tersebut. Dari beberapa literatur, *Sound* dalam Bahasa Inggris berarti suara. Secara etimologi, suara adalah bunyi yang berasal dari mulut manusia (seperti pada waktu bercakap-cakap, menyanyi, tertawa, dan menangis), bunyi alat musik, binatang dan lain sebagainya.<sup>42</sup>

Secara terminologi, suara adalah gelombang longitudinal yang merambat melalui medium.<sup>43</sup> Medium atau zat perantara ini dapat berupa zat cair, padat, dan gas. Kebanyakan suara adalah gabungan berbagai sinyal getar terdiri dari gelombang harmonis. Batas frekuensi yang dapat didengar oleh manusia berkisar antara 20 Hz sampai 20 kHz pada amplitudo berbagai variasi dalam kurva responsnya.<sup>44</sup>

---

<sup>41</sup> Frasa adalah gabungan dua kata atau lebih yang bersifat non predikatif (misalnya *gunung tinggi* disebut frasa karena meruakan konstruksi non prediktif), lihat di Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI).

<sup>42</sup> Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI).

<sup>43</sup> Sears, Francis Weston. *Fisika Untuk Universitas Jilid 1 : Mekanika, Panas Dan Bunyi* (Bandung: Binacipta, 1985), 58.

<sup>44</sup> Abdud Daim Al-kahl, *The Power of Qur'an Healing*.  
<http://kaheel7.com/eng/index.php/secrets-of-quran-a-sunnah/69-the-power-of-quran-healing>. Diakses tanggal 3 Oktober 2019.

Dalam penelitian ini, kata *Qur'anic* dirujuk dari makna kata Al-Qur'an. Kata Al-Qur'an berasal dari bahasa Arab yang berarti "bacaan" / "Sesuatu yang dibaca berulang-ulang". Kata Al-Qur'an merupakan bentuk *masdar* dari *fi'il* "*Qara'a*" yang artinya membaca.<sup>45</sup>

Sedangkan *Healing* berasal dari kata *heal* berarti menyembuhkan, memulihkan, menyembuhkan. *Healing* merupakan bentuk *noun* dari *heal* yang berarti penyembuhan.<sup>46</sup> Dari segi bahasa, *healing* adalah sebuah metode penyembuhan dimana ada beberapa ciri khas didalam proses penyembuhannya. Seperti pemilihan jenis dan bentuk terapi, teknik hingga media yang digunakan dengan tujuan penyembuhan terhadap penyakit fisik atau psikis seperti kecemasan (*Anxiety*).

Pengaruh positif yang dihasilkan dari Al-Qur'an, seperti saat dibacakan bisa memberikan sebuah reaksi relaksasi terhadap detak jantung, mampu membuat stabil kondisi psikis dan mampu menghilangkan kegelisahan.<sup>47</sup>

Maka sebab inilah *Qur'anic Healing* dapat dijadikan sebuah alternatif metode penyembuhan. Hal ini ditegaskan didalam firman-Nya:

---

<sup>45</sup> Ahmad W. Munawwir, *AL-Munawwir Kamus Arab – Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1101.

<sup>46</sup> John M. Enchols, *Kamus Inggris Indonesia. Terjemahan oleh Hassan Shadily* (Jakarta: Gramedia, t.t), 293.

<sup>47</sup> Abdud Daim Al-Kahl, '*Alij Nafsaka bil Qur'an*, 27.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ

وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*<sup>48</sup>

Didalam kitab Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan dalam (QS. Yunus [10]: 57) dijelaskan bahwa Al-Qur'an adalah *Syifaun lima fi as-Shudur* (obat bagi yang terdapat dalam dada). Penyebutan kata “*dada*” yang diartikan dengan hati menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani (psikologis), seperti ragu, dengki, gelisah, *takabbur*, dan semacamnya.<sup>49</sup> Al-Qur'an tidak hanya dapat dipersepsi sebagai sebuah teks suci yang berisi petunjuk dan hukum-hukum normatif saja, atau sebagai sebuah kemukjizatan pada aspek ilmu *balaghah* dan ilmu kalamnya, akan tetapi di sana terkandung mukjizat pengobatan, yaitu khasiat yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. di dalam ayat-ayat kitab-Nya.<sup>50</sup>

Menurut Abdudaim Al-Kahl, *Qur'anic Healing* adalah suatu istilah dari ayat-ayat al-

---

<sup>48</sup> Al-Qur'an, Yunus : 57

<sup>49</sup> M Quraish Shihab. *Tafsir al-Misbah* (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 103.

<sup>50</sup> Abdud Daim Al-Kahl. *'Aalij Nafsaka bil Qur'an*, 7.

Qur'an yang dibacakan pada orang yang sakit serta bisa ditambahkan dengan doa-doa *ma'tsurah*, yang dibacakan berulang kali sehingga terjadi kesembuhan atas izin Allah Swt.<sup>51</sup>

*Sound Qur'anic Healing* merupakan sebuah teknik penyembuhan yang tidak semata-mata cukup dilakukan dengan membacanya. Melainkan dalam penyembuhan ini, adanya dukungan sang terapis atau klien memiliki sebuah bentuk kecintaan terhadap Al-Qur'an. Salah satu wujud dari kecintaan tersebut, seseorang dapat mengimplementasikan kepribadian *Qur'ani* dalam dirinya. Menurut Ahmad Fahan, ada beberapa hasil dari pemahaman serta penghayatan saat membaca /interaksi dengan Al-Qur'an.<sup>52</sup> Berbagai persepsi yang dihasilkan adalah sebagai berikut:

- 1) Pemahaman dan penghayatan individual yang diungkapkan serta dikomunikasikan secara lisan maupun perilaku.
- 2) Memiliki orientasi kepada sebuah pemahaman dan pendalaman makna. Sehingga Al-Qur'an dibaca bukan sekedar dibaca namun juga sebagai ibadah ritual untuk memperoleh ketenangan didalam jiwa.

---

<sup>51</sup> Abdud Daim Al-Kahl. *'Aalij Nafsaka bil Qur'an*, 29.

<sup>52</sup> Ahmad Farhan, *Studi Living Al-Qur'an pada Praktek Qur'anic Healing Kota Bengkulu (Anilisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur'an)* (Bengkulu: Jurnal Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Bengkulu, tt.), hal 67.

Bahkan dalam beberapa cara membaca Al-Qur'an yang memiliki orientasi sebagai pengobatan atau terapi dianggap dapat mendatangkan kekuatan supranatural untuk mengusir jin dan sebagainya. Dari hal ini dapat dikuatkan bahwa dengan adanya Al-Qur'an telah menciptakan banyak bentuk respon beragam. Jika mengutip dari Nasr Hamid, tidak berlebihan sekiranya bahwa Al-Qur'an adalah sebagai produsen peradaban.<sup>53</sup> Tentunya fenomena ini merupakan variasi dari berbagai respon para muslimin terhadap Al-Qur'an.

Sebagai kesimpulan, *Sound Qur'anic Healing* adalah proses terapi penyembuhan terhadap penyakit psikis berupa kegelisahan melalui media suara murotal dari kitab suci Al-Qur'an untuk mencapai sebuah kesembuhan atau ketenangan jiwa atas izin Allah Swt.

b. *Sound Qur'anic Healing* Sebagai Psikoterapi

Sebagai kitab penyempurna dari kitab-kitab sebelumnya, Al-Qur'an juga bisa menjadi sebuah media penyembuhan dalam mengingat Allah Swt. melalui berbagai peringatan, teguran, panggilan bagi hamba-Nya dalam Al-Qur'an. Beragam masalah fisik hingga psikis ataupun kegelisahan hati, Allah Swt selalu menenangkan hamba-Nya untuk kembali kepada Sang Pencipta sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Ar-Rad [13]:28-29

---

<sup>53</sup> M. Syamsul Arifin, *Konsep Muntaj Tsaqafy dalam Studi Al-Qur'an Nashr Hamid* (Ponorogo: Jurnal Universitas Darussalam Gontor, 2016), 74.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ <sup>ظ</sup>  
 أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ الَّذِينَ  
 ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ  
 وَحَسَنُ مَا ب ﴿٢٩﴾

(yaitu) Orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(28) Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.(29).<sup>54</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa dengan sering mengingat Allah Swt. akan membuat hati dan pikiran akan merasa lebih tenang, damai, dan memiliki keseimbangan pada emosi. Didalam Al-Qur'an maupun Hadist, banyak yang menegaskan bahwa Al-Qur'an adalah penyembuh dari berbagai penyakit. Salah satu dari berbagai nama untuk Al-Qur'an adalah *Asy-Syifa'*. Dalam kamus *Al-Munawwir*, kata *Asy-Syifa'* memiliki arti kesembuhan, pengobatan, atau obat.<sup>55</sup>

Menurut M. Quraish Shihab dalam kitab tafsir *Al-Misbah*, bahwa kata *Asy-Syifa'* bisa diartikan kesembuhan atau obat serta bisa juga

<sup>54</sup> Al-Qur'an, Ar-Raad: 28-29

<sup>55</sup> Ahmad W. Munawwir, *Al-Munawwir: Kamus Bahasa Arab Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 731.

digunakan dalam arti keterbebasan dari kekurangan, atau ketiadaan aral dalam memperoleh manfaat.<sup>56</sup> Saat mendengarkan ayat Al-Qur'an, yang dirasakan pertama kali oleh telinga adalah nada dan langgamnya. Meskipun Allah Swt. menegaskan bahwa Al-Qur'an bukanlah puisi ataupun syair, namun terasa dan terdengar memiliki keunikan didalam nada dan ritmenya.<sup>57</sup>

Secara definitif, *Asy-Syifa'* adalah segala sesuatu yang diupayakan oleh seseorang dalam menyembuhkan manusia dari penyakitnya sehingga menjadi normal, bagus imannya, pemikirannya, dan akidahnya dalam meraih kebahagiaan di hadapan Allah Swt. baik secara lahiriah maupun bathiniyah. Terdapat banyak dalil yang menerangkan dengan jelas bahwa Al-Quran adalah obat yang terbaik untuk segala penyakit dalam (Q.S Al-Isra [17]:82), (Q.S Al-Fushilat [41]:44), (Q.S As-Syuara [26]:80), (Q.S Al-Anfal [8]:2) dan masih banyak lagi. Kandungan yang begitu bermanfaat bagi kesehatan, dapat mengobati segala penyakit dan membuat tubuh menjadi sehat bagi setiap yang senantiasa membacanya.

Al-Qur'an tidak hanya dapat dipersepsi sebagai sebuah teks suci yang berisi petunjuk dan hukum-hukum normatif saja, atau sebagai sebuah kemukjizatan pada aspek ilmu *balaghah* dan ilmu kalamnya, akan tetapi di sana terkandung

---

<sup>56</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* ( Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm 532.

<sup>57</sup> M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, Cetakan ke-5 1999), 198.

mukjizat pengobatan, yaitu khasiat yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. di dalam ayat-ayat kitab-Nya.<sup>58</sup>

Lalu bagaimana suara *murotal* dari Al-Qur'an dapat dijadikan sebagai psikoterapi? Selain di dalam Al-Qur'an dan Hadist, telah banyak juga penelitian yang mengungkapkan bahwa terapi menggunakan media suara memiliki dampak saat diberikan perlakuan dengan *morotal* tersebut. *Sound Healing* menggunakan gelombang suara sebagai obat utama dalam penyembuhan, baik secara fisik atau non fisik dan membawa kedalam keadaan harmoni dan kesehatan.<sup>59</sup> Dengan memahami peran posisi gelombang otak dan gelombang hati, kita bisa mengatur suasana hati sehingga selalu merasa tenang, nyaman, dan damai.<sup>60</sup> Selain itu kita juga bisa mengamati kondisi sekitar kita dengan jernih.

Michael Mayne menyatakan didalam konferensi terapi musik di *Oxford University*, bahwa terapi musik meningkatkan spiritualitas pada mereka yang berjuang melawan penyakit lanjut melalui fasilitasi empat aspek utama spiritualitas: transendensi, iman dan harapan, arti dan tujuan kehidupan.<sup>61</sup> Gelombang suara juga bisa menjadi perantara untuk menyampaikan

---

<sup>58</sup> Abdud Daim Al-Kahl. *'Aalij Nafsaka bil Qur'an*, 7.

<sup>59</sup> Simon Heather. *What Is Sound Healing? Vol.7* (UK: Jurnal Internasional Healing and Caring, 2007), 1.

<sup>60</sup> Wahyu Hidayat, *The Power of Sound Healing* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010), 12.

<sup>61</sup> Mcclean, Stuart & Bunt, Leslie & Daykin, Norma. (2012). *The Healing and Spiritual Properties of Music Therapy at a Cancer Care Center* (New York: Alternatif jurnal dan pelengkap medis, tt). 7

perasan serta membangkitkan rangkaian emosi. Gelombang yang dihasilkan dari suara-suara tersebut dapat merubah kondisi tidak nyaman menjadi lebih nyaman dengan menyentuh emosi-emosi yang akan dirasakan setiap orang yang mendengarnya.

Mengenai terapi *murottal* atau pembacaan ayat Al-Qur'an beberapa studi menyebutkan efek yang sama bahkan lebih dengan terapi musik. Pada penelitian tiga pria dan dua perempuan, Robb (2000) menemukan bahwa mereka mendapatkan ketenangan sebanyak 65% ketika mendengarkan *murottal* meski tidak memahami Bahasa Arab dan tidak diberi tahu bahwa yang diperdengarkan adalah ayat Al-Qur'an<sup>62</sup>. Responden hanya mendapatkan ketenangan sebanyak 35% ketika mendengarkan alunan bahasa Arab yang bukan dari Al-Qur'an.

Al-Quran merupakan sarana pengobatan untuk mengembalikan keseimbangan sel yang rusak. M. Quraish Shihab menyatakan bahwa, saat mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosi (EQ), maka bacaan Al Quran juga memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ).<sup>63</sup>

Maka dari beberapa uraian tersebut dan berdasarkan Al-Qur'an, hadist, dan penelitian terdahulu bahwa *Sound Qur'anic Healing* adalah salah satu metode/terapi pengobatan yang

---

<sup>62</sup> Eldessa Vava Rilla, dkk. *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah*. Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 17, No.2, Juli 2014, 75.

<sup>63</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 421.

berperan sebagai psikoterapi serta dapat digunakan oleh semua kalangan terkhusus para muslimin.

c. Metode Terapi *Sound Qur'anic Healing*

Pengertian metode adalah “jalan yang harus dilalui” untuk mencapai suatu tujuan, karena kata metode berasal dari dua suku kata yaitu dari kata “meta” yang berarti melalui dan “hedos” yang berarti jalan atau tujuan.<sup>64</sup> Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara yang teratur dan terpikir baik-baik untuk mencapai maksud.<sup>65</sup>

Dari beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa metode merupakan suatu jalan yang teratur untuk digunakan terapis dalam memberikan perlakuan *Sound Qur'anic Healing* agar tujuan akhir yang direncanakan bisa tercapai disertai dengan perubahan fisik dan psikis responden. Muhammad Syauman di dalam bukunya *Nikmatnya Menangis Bersama Al-Qur'an*, menyatakan bahwa perlu adanya tadabur melalui Al-Qur'an dalam melakukan *healing* terhadap diri sendiri. Melalui renungan serta menghayati setiap makna yang terkandung didalam Al-Qur'an, berikut beberapa metodenya:

- 1) Hati hanya berfokus kepada Allah Swt.
- 2) Membaca dengan tartil
- 3) Merasakan keagungan Allah Swt.

---

<sup>64</sup> M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 1996), 61.

<sup>65</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), 652.

- 4) Terus berupaya memahami setiap makna Al-Qur'an
- 5) Hubungkan Al-Qur'an dengan kondisi yang dialami saat ini.
- 6) Mengetahui beberapa hasil penelitian ilmiah.<sup>66</sup>

Selain metode dalam mentadaburi Al-Qur'an, ada beberapa hal yang harus dilakukan agar hasil dari penyembuhan yang didapatkan maksimal, diantaranya adalah:

- 1) Terapi penyembuhan Qur'ani menggunakan ayat Al-Qur'an dan bisa juga menggunakan nama dan sifat-Nya
- 2) Menggunakan bahasa Arab yang mudah dipahami (*fasih*)
- 3) Yakin dengan penuh bahwa proses kesembuhan akan terjadi atas izin Allah Swt.
- 4) Harus dalam keadaan suci (tidak Junub dan sebagainya)
- 5) Penyembuhan tidak dilakukan oleh paranormal atau dukun
- 6) Bacaan yang dibacakan tidak mengandung unsur simbol-simbol yang diharamkan<sup>67</sup>

6 poin di atas merupakan syarat yang baik dipenuhi dalam proses penyembuhan. Sebelum melakukan terapi, Perdana Ahmad didalam bukunya *Qur'anic Healing Technology*

---

<sup>66</sup> Muhammad Syauman Ar-Ramil, dkk., *Nikmatnya Menangis Bersama Al-Qur'an*, Terjemahan oleh Imtihan Asy-Syafi'i dan Muhammad Amin, (Jakarta: Istanbul, 2015), 70.

<sup>67</sup> Abdul Aziz Al-Aidan, *Obati Sakitmu dengan Al-Qur'an*. Terjemahan Oleh Abu Fawwaz (Solo: Zamzam, 2015), 49-50.

menyebutkan ada beberapa hal yang harus dilakukan sebelum proses terapi dilakukan<sup>68</sup>;

- 1) Berwudhu
- 2) Membawa pada kondisi *trance*<sup>69</sup> /melakukan Konseling
- 3) Adanya nasihat-nasihat agama serta petunjuk sukses melakukan penyembuhan melalui *Sound Qur'anic Healing*
- 4) Berada pada posisi yang paling nyaman agar bisa merasakan relaksasi pada tubuh dan fikiran.

Dari beberapa metode tersebut, yang menjadi ciri khas metode dalam penelitian ini adalah sebagai berikut;

- 1) Terapi *Sound Qur'anic Healing* menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber utama terapi.
- 2) Terapis mengajak responden sebelum diberikan terapi *Sound Qur'anic Healing* kedalam kondisi *Trance*<sup>70</sup> sehingga mudah untuk diberikan sugesti.
- 3) Responden mampu mencapai atau berada pada kondisi paling nyaman dan merasakan relaksasi pada tubuh dan fikiran.

---

<sup>68</sup> Perdana Ahmad, *Qur'anic Healing Technology* (Jakarta: Pustaka Tarbiah Semesta, 2014), 76-77.

<sup>69</sup> Keadaan setengah sadar, bisa hingga tak sadar diri lihat Aplikasi Android, *Kamus bahasa Inggris Indonesia Edisi ke-III*

<sup>70</sup> Keadaan setengah sadar, bisa hingga tak sadar diri lihat Aplikasi Android, *Kamus bahasa Inggris Indonesia Edisi ke-III*

- 4) Mendengarkan dan membaca jika hafal ayat-ayat Al-Qur'an secara tartil dan hati fokus kepada Allah Swt. semata.
- 5) Mendengarkan rekaman makna yang diambil dari beberapa tafsir dan dibacakan penuh dengan nilai trapeutik disetiap ayat yang sudah dibacakan.
- 6) Terapis meyakini bahwa *Sound Qur'anic Healing* tidak memberikan efek sendirinya, melainkan dengan takdir Allah Swt.

Saat pemberian *treatment* ada beberapa tahap yang akan dilalui peneliti sebagai berikut:

- 1) Identifikasi

Sebelum memberikan *treatment* peneliti harus terlebih dahulu mengidentifikasi para responden dengan memberikan kuisisioner atau angket untuk diisi oleh para responden yang telah terdaftar.

- 2) Diagnosis

Diagnosis adalah menetapkan masalah dari responden serta faktor yang mempengaruhi. Dalam mendiagnosis sebuah masalah peneliti juga bisa melihat dari fakta di lapangan dan melalui beberapa wawancara.

- 3) Prognosis

Selanjutnya peneliti memberikan alternatif bantuan dalam bentuk metode pengajaran, dalam penelitian ini menggunakan *Sound Qur'anic Healing*, dan menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an yang telah ditentukan.

- 4) Perlakuan atau *Treatment*  
*Treatment* merupakan proses pemberian bantuan terhadap peserta/responden. Bisa dilakukan beberapa kali tatap muka di waktu yang berbeda dan telah ditentukan rentang waktunya.
- 5) Evaluasi dan *Follow Up*  
Evaluasi dan *Follow Up* adalah tindak lanjut untuk mengetahui sejauh mana manfaat dan kelanjutan setelah *treatment* dilakukan. Setelah itu peneliti memeberikan *post test* sebagai syarat dari penelitian *true experiment*. Diikuti juga dengan melakukan observasi seperti wawancara kepada beberapa responden.

## 2. *Culture Shock*

### a. Pengertian *Culture Shock*

*Culture Shock* adalah keadaan dimana seseorang menemukan budaya atau kebiasaan baru dan mencerminkan reaksi mereka terhadap budaya baru tersebut. Mulai dari sifat marah, cemas, panik, khawatir, krisis dan diabaikan.<sup>71</sup>

Oberg memperkenalkan pertama kali istilah *Culture Shock*, dimana ia menggambarkan bahwa *Culture Shock* adalah respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustasi dan disorientasi yang dialami seseorang saat berpindah dari lingkungan budaya lama ke budaya baru.<sup>72</sup> Saat ketiadaan arah, bingung harus berbuat apa saat akan

---

<sup>71</sup> Peter S. Adler, *The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock* (Jurnal Psikologi Humanistik, tt), 14.

<sup>72</sup> Tri Dayakisni, *Psikologi Lintas Budaya* (Malang: UMM Press, 2004), 359.

mengerjakan segala sesuatu disinilah istilah *Culture Shock* dinyatakan oleh Oberg. Ward juga mendefinisikan *Culture Shock* adalah proses saat menghadapi perubahan di lingkungan yang baru dan tidak familiar. Proses aktif tersebut terdiri dari *behaviour*, *affective*, dan *cognitive* individu<sup>73</sup>

*Culture Shock* memiliki kecenderungan pada kondisi gangguan mental. Menurut Bowbly dalam Dayakisni menyatakan bahwa kondisi *Culture Shock* memiliki kesamaan dengan kesedihan, berduka cita, dan kehilangan.<sup>74</sup> Namun didalam *Culture Shock* individu akan mengalami kehilangan relasi, objek, hingga kulturnya. Banyak juga ilmuwan seperti Foster (1962), Oberg (1958), Arensberg & Niehoff (1964) yang menyatakan bahwa *Culture Shock* adalah masalah dalam gangguan mental dan sebagai masalah lapangan dalam adaptasi atau penyesuaian pada lingkungan baru.

*Culture Shock* juga merupakan serangkaian reaksi emosional negatif terhadap hilangnya bala bantuan perseptual dari budaya atau kebiasaan sebelumnya terhadap budaya baru yang memiliki beberapa perbedaan dan kesalahpahaman dengan pengalaman baru tersebut.<sup>75</sup> Menurut Furnham dan Bochner mengatakan bahwa *Culture Shock* adalah saat individu tidak mampu beradaptasi dengan bagus pada kebiasaan-kebiasaan baru dan

---

<sup>73</sup> Colleen Ward, *The Psychology of Culture Shock* (East Sussex: First Published, 2001), 53.

<sup>74</sup> Tri Dayakisni. *Psikologi Lintas Budaya* (Malang: UMM Press, 2004), 360

<sup>75</sup> Peter S. Adler. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture Shock*. (Hawaii: East-West Center. Tt), 14.

sosial dari kultur yang baru atau saat seseorang tidak mampu menampilkan sebuah perilaku yang sesuai dengan aturan-aturan itu.<sup>76</sup>

*Culture Shock* bukan istilah klinis atau sebuah kondisi medis. Kingsley dan Dakhari menyatakan bahwa *Culture Shock* adalah istilah untuk menjelaskan perasaan ragu-ragu dan bingung terhadap budaya baru yang dikenal setelah meninggalkan budaya lama yang telah lama dikenalnya. J.P. Spradley mengemukakan bahwa *Culture Shock* dapat ditimbulkan oleh beberapa sebab, seperti; jenis makanan, perilaku (pria atau wanita), sikap kebersihan, factor ekonomi, cara berbahasa, manajemen waktu, relasi interpersonal, dan sikap terhadap agama.<sup>77</sup> Terjadinya *Culture Shock* biasanya bisa dipicu oleh:

- 1) Kehilangan *cues* (tanda-tanda familiar).  
Cues adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, seperti *gestures*, ekspresi wajah ataupun kebiasaan yang menandakan bagaimana tindakan yang harus dilakukan saat situasu tertentu.
- 2) Putusnya komunikasi antar pribadi baik pada tingkat yang disadari maupun tidak yang mengerahkan pada frustrasi dan kecemasan. Halangan bahasa adalah penyebab jelas dari gangguan-gangguan ini

---

<sup>76</sup> Stephen Bochner. *Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures* (Jurnal Online In Psychologi And Culture: University of New South Wales, Sydney, Australia, 2003), diakses pada 16 Oktober 2019.

<sup>77</sup> Colleen Ward dkk, *The Psychology of Culture Shock: Second Edition* (USA: Routledge, 2001), 74.

- 3) Krisis identitas, dengan pergi keluar daerahnya seseorang akan kembali mengevaluasi gambaran tentang dirinya.

Dengan demikian berdasarkan pengertian para ilmuan di atas dapat disimpulkan bahwa *Culture Shock* merupakan keadaan yang berhubungan dengan suasana hati yang psikopatologis dan bagaimana reaksi terhadap lingkungan baru yang belum pernah ditemukan sebelumnya, baik dari segi kebiasaan & pikiran

b. Faktor-faktor dalam *Culture Shock*

Ada tiga faktor yang mempengaruhi timbulnya *Culture Shock*, yaitu:

1) Faktor Intrapersonal

Faktor ini termasuk dalam cara bagaimana berkomunikasi, kemandirian, dan toleransi. Karakteristik fisik juga termasuk yang mempengaruhi dalam faktor ini. berbagai penelitian menunjukkan bahwa umur dan jenis kelamin berhubungan dengan *Culture Shock*. semakin muda usia individu tersebut, maka akan semakin rentan mengalami *Culture Shock* dan wanita lebih rentan juga mengalami *Culture Shock*.<sup>78</sup>

2) Variasi Budaya

Variasi budaya mempengaruhi transisi dari satu budaya/kebiasaan ke budaya/kebiasaan lain. *Culture Shock* lebih cepat jika budaya tersebut semakin berbeda, dilihat dari sisi sosial, perilaku, adat istiadat, agama, pendidikan, norma dalam masyarakat,

---

<sup>78</sup> Lusiana Andriana Lubis, *Culture Shock Pada Mahasiswa Asal Malaysia di Medan* (Skripsi Universitas Sumatera Utara, 2015)

dan bahasa. Bochner (2003) menyatakan bahwa semakin berbeda kebudayaan antar dua individu yang berinteraksi, semakin sulit kedua individu tersebut membangun dan memelihara hubungan yang harmonis. Pederson (1995) menyatakan bahwa semakin beda antar dua budaya, maka interaksi sosial dengan mahasiswa lokal akan semakin rendah.

### 3) Manifestasi sosial

Manifestasi sosial, pandangan terhadap agama, serta politik juga bisa memiliki pengaruh terhadap *Culture Shock*. sikap prasangka, stereotip dan intimidasi dari masyarakat juga berpengaruh.

#### c. Fase dan Gejala *Culture Shock*

Seseorang yang baru berpindah ke sebuah tempat yang baru akan mengalami proses penyesuaian terhadap budaya dan kebiasaan barunya. Saat di lingkungan yang tidak familiar akan mengalami *Culture Shock* dengan serangkaian proses. Samovar (dalam Sekeon, 2011) mengungkapkan adanya empat fase untuk *Culture Shock*,<sup>79</sup> yaitu:

##### 1. Fase *Honey Moon/ Euphoria/ Fun*

Fase yang paling disukai adalah fase bulan madu. Dalam fase ini, individu akan mengalami kegembiraan, rasa penuh harapan, dan euphoria sebagai antisipasi individu sebelum memasuki budaya baru. Beberapa waktu hal ini disebabkan individu

---

<sup>79</sup> Kezia Sekeon, *Komunikasi Antar Budaya Pada Mahasiswa Fisip UNSRAT* (Skripsi Universitas Sam Ratulangi, 2011)..Diakses tanggal 16 Oktober 2019

merasakan sesuatu hal yang unik dan baru dari budaya sebelumnya. Pada fase ini semuanya merasakan kesenangan, kegembiraan serta kenikmatan. Layaknya seperti pasangan baru yang merasakan bulan madu yang belum ada termasuk kesulitan-kesulitan dalam menjalani hubungan dan budaya yang baru.

## 2. Fase Krisis

Pada fase inilah dimana para responden diberikan terapi *Sound Qur'anic Healing*. Saat lingkungan baru mulai berkembang, disini individu mulai merasakan *Culture Shock*. Banyaknya keadaan yang menekan dan sulit, sering timbulnya perasaan takut, gelisah, tidak nyaman, ada rasa ingin pergi dan menolak tapi tidak bisa berbuat apa-apa. Di fase ini individu akan merasa bimbang dan terpojok sendiri. Dengan adanya perubahan pada lingkungan yang dirasakan, maka individu akan banyak menemukan hal yang kurang sesuai dan tidak diinginkan. Kondisi mengkritik kultur baru ini bisa termanifestasi dalam kebencian terhadap kultur baru tersebut. Pada fase ini juga munculnya berbagai stereotip terhadap masyarakat yang bisa menghalangi jalannya kesehatan dan komunikasi yang efektif dengan masyarakat tersebut.

Dalam masa ini individu akan menentukan akan menetap atau meninggalkan tempat barunya. Munculnya keinginan regresi, keinginan untuk kembali

ke rumah, rindu dengan kondisi-kondisi di tempat asalnya dan mencari perlindungan dari orang-orang yang memiliki kultur yang sama.

### 3. Fase Adaptasi

Saat berhasil melalui fase kritis, individu akan masuk kepada tahap yang ketiga. Individu mulai memahami berbagai perbedaan norma-norma antara budaya yang baru dan yang lama. Di fase ini mulai mengerti akan budaya baru dengan ditandai oleh peristiwa-peristiwa yang dapat diperkirakan serta tidak ada tekanan didalamnya.

Adler mengelaborasi konsep ini bahwa di fase awal individu akan merasa terisolasi dari budaya lama,<sup>80</sup> lalu mengalami disintegrasi dan semakin menyadari bahwa dengan adanya perbedaan diantara keduanya menimbulkan sebuah negosiasi baru yang sesuai dengan kebutuhannya sehingga tercipta perasaan nyaman dalam diri individu dan mencapai tahap kemandirian, mampu memaknai berbagai situasi dan perbedaan yang bisa dinikmati dan diterima.

### 4. Fase Penyesuaian Diri

Saat individu telah mengerti elemen kunci dari budaya barunya, maka tidak ada lagi kesulitan karena masa adaptasi sudah terlewati tentunya membutuhkan waktu

---

<sup>80</sup> Peter S. Adler, *The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock* (Jurnal Psikologi Humanistik, tt), 15

yang tidak sedikit. Hidup di budaya yang baru dan berbeda akan ditandai dengan adanya rasa puas dan mampu menikmati.

Ada beberapa gejala *Culture Shock* yang dapat di alami oleh individu yang berada di lingkungan baru<sup>81</sup>, diantaranya yaitu:

- 1) Perasaan sedih, kesepian, cemas, hingga merasa frustrasi dengan keadaan
- 2) Preokupasi (pikiran terpaku hanya pada sebuah ide saja, yang biasanya berhubungan dengan keadaan yang bernada emosional) dengan kesehatan. Dalam masalah kesehatan, individu lebih merasa khawatir dikarenakan menjadi lebih sensitif terhadap masalah kebersihan, makanan atau minuman dari makanan setempat.
- 3) Kesulitan untuk tidur, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit.
- 4) Adanya perubahan pada temperamen, perubahan perilaku, tekanan atau depresi serta merasa tidak berdaya.
- 5) Kemarahan, sifat cepat marah, keengganan untuk berhubungan dengan orang lain
- 6) Selalu membandingkan dan mengaitkan dengan budaya lama atau mengidealkan budaya lama

---

<sup>81</sup> Erni Khoirun Niam, *Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami Culture Shock Di Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009), 71.

- 7) Ketika melakukan penyesuaian, sangat berusaha keras untuk menyerap segalanya di budaya baru karena rasa cemas ingin menguasai lingkungan baru
- 8) Tidak mampu memecahkan permasalahan sederhana
- 9) Hilangnya kepercayaan terhadap diri sendiri. Hilangnya identitas serta mempertanyakan kembali identitas diri yang selama ini diyakininya.
- 10) Rindu keluarga

### 3. *Culture Shock* Pada Mahasiswa Baru

Sebuah upaya untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berhasil dan berkualitas, pemerintah memberikan perhatian lebih kepada perguruan tinggi. Dari banyaknya perguruan tinggi yang ada di Indonesia, namun tidak banyak perguruan tinggi yang menjadi favorit oleh calon mahasiswa. Setiap siswa pasti menginginkan masuk kedalam perguruan tinggi favorit baik dari Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), hingga Madrasah Aliyah (MA). Begitu juga pilihan perguruan tinggi, mulai dari Perguruan Tinggi Negeri, Perguruan Tinggi Swasta, Perguruan Tinggi Kedinasan, hingga Perguruan Tinggi Agama. Tentunya pada masa transisi di kedua jenjang pendidikan tersebut banyak hal yang akan ditempuh. Masyarakat menganggap bahwa Perguruan Tinggi atau Universitas di kota memiliki kualitas yang lebih baik, jika dibandingkan Universitas yang berada di tempat asal mereka.<sup>82</sup>

---

<sup>82</sup> Lusty Septi Muharomi, *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Komunikasi Dan Konsep Diri Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa*

Latar belakang pendidikan formal sebelumnya juga berpengaruh kepada Universitas yang dipilih oleh mahasiswa, seperti budaya kebiasaan yang berbeda pula.

Budaya sangat erat kaitannya dengan pendidikan, orang yang dibesarkan dalam budaya tertentu akan belajar sesuai dengan apa yang dibutuhkan budaya tersebut. Pada umumnya, mahasiswa yang sebelumnya memiliki latar belakang sekolah umum, akan memiliki sikap etnosentris pada budaya perguruan tinggi agama yang mana kegiatan-kegiatan atau budaya baru yang ada di perguruan tinggi tersebut belum pernah dilakukan oleh mahasiswa baru tersebut.

Jadi, walaupun manusia secara biologis sama, namun karena pengalaman budaya mereka secara sosial, mereka tumbuh menjadi berbeda berbeda, seperti orang yang didik dalam latar belakang budaya Papua akan berbeda dengan orang yang di didik dengan latar belakang Jawa. Pendidikan budaya tersebut dapat di wakili oleh sekolah yang mewakili salah satu dari pengalaman penting tersebut. Sekolah menjadi sebuah konteks di mana baik proses sosialisasi maupun pembelajaran terjadi. Pengaruh sekolah besar terhadap interaksi antar budaya membuat pendidikan menjadi fokus utama.<sup>83</sup>

Proses interaksi dan penyesuaian diri sering kali menimbulkan ketidaksiapan mahasiswa dalam memasuki lingkungan disebut juga dengan *Culture Shock*. *Culture Shock* menyebabkan permasalahan yakni

---

*Baru* (Ringkasan Skripsi, Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro, 2012), 2.

<sup>83</sup> Samovar & McDaniel, *Komunikasi Lintas Budaya (edisi tujuh)* (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 35

stres dan ketegangan saat dihadapkan pada situasi yang berbeda dari sebelumnya. Bentuk *Culture Shock* yang dialami oleh mahasiswa berupa perbedaan kegiatan rutinitas, pandangan agama, cara berbahasa, gaya berpakaian, makanan dan kebiasaan makan, relasi interpersonal, kondisi cuaca (iklim), waktu belajar, hingga makan dan tidur, tingkah laku pria dan wanita.<sup>84</sup> *Culture shock* merupakan tuntutan penyesuaian yang berada pada level kognitif, sosio-emosional, perilaku, dan psikologi yang dialami oleh seseorang yang berada pada budaya yang berbeda.<sup>85</sup>

Toomey; Marshall, & Mathias, (2016) mengungkapkan bahwa proses yang biasa dialami mahasiswa ketika beralih dari keadaan *familiar setting* ke keadaan yang *unfamiliar setting*. masuknya ke dalam lingkungan akademis baru akan mengalami *Culture Shock* karena memiliki budaya berbeda, seperti perbedaan rutinitas, cara komunikasi, cara belajar, cara penggunaan bahasa dan berinteraksi.<sup>86</sup>

Penelitian yang dilakukan Sharma & Wavare (2013) menyatakan bahwa 60% mahasiswa tahun pertama banyak mengalami stress, salah satunya diakibatkan oleh *Culture Shock*. Kemudian, terdapat

---

<sup>84</sup> Efni Andriani, *Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Jawa Barat* (Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung: INSAN Vol. No. 03, 2012), 150

<sup>85</sup> Goldstein, S. B., & Keller, *college students' lay theories of culture shock* (US: International Journal of Intercultural Relations, 2015) 187

<sup>86</sup> Aguilera & Guerrero, *A Brief Description of Culture Shock Among Latin American Nationals in South Korea* (Artikel Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo", 2016), 120

korelasi antara penyesuaian diri mahasiswa dengan stres akibat tidak mampu menyesuaikan diri.<sup>87</sup>

#### 4. **Hubungan *Sound Qur'anic Healing* dengan *Culture Shock***

Secara garis besar, *Sound Qur'anic Healing* adalah sebuah terapi yang menggunakan suara murotal dari ayat suci Al-Qur'an sebagai media penyembuhannya. menggunakan gelombang suara sebagai obat utama dalam penyembuhan, baik secara fisik atau non fisik dan membawa kedalam keadaan harmoni dan kesehatan.<sup>88</sup> Dengan memahami peran posisi gelombang otak dan gelombang hati, kita bisa mengatur suasana hati sehingga selalu merasa tenang, nyaman, dan damai.<sup>89</sup> Selain itu kita juga bisa mengamati kondisi sekitar kita dengan jernih.

Realita yang sering terjadi pada mahasiswa baru adalah dinamika yang terjadi dalam proses penyesuaian/adaptasi pada lingkungan kampus barunya. Pada saat menemukan budaya atau kebiasaan baru tersebut banyak kemungkinan yang akan terjadi. Ketiadaan arah, merasa tidak mengetahui harus berbuat apa menggambarkan respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh mahasiswa baru yang hidup dalam suatu lingkungan budaya yang baru. Dari hal inilah individu akan memasuki fase pada *Culture*

---

<sup>87</sup> Mahmood & Beach, *Analysis of Acculturative Stress and Sociocultural Adaptation Among International Students at a Non-Metropolitan University* ( Journal of International Students, 2018), hal, 289.

<sup>88</sup> Simon Heather. *What Is Sound Healing? Vol.7* (UK: Jurnal Internasional Healing and Caring. 2007), 1.

<sup>89</sup> Wahyu Hidayat, *The Power of Sound Healing* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010), 12.

*Shock. Culture Shock* memiliki kecenderungan pada kondisi gangguan mental. Menurut Bowbly dalam Dayakisni menyatakan bahwa kondisi *Culture Shock* sama dengan kesedihan, berduka cita, dan kehilangan.<sup>90</sup>

Sebab terjadinya *Culture Shock* dapat dipandang dari beberapa pendekatan, salah satunya adalah pendekatan sosiopsikologis. Dalam pendekatan ini ada dua penyesuaian dalam melihat adanya *Culture Shock*, yaitu Penyesuaian psikologis (afektif) dan penyesuaian Sosial. Penyesuaian psikologis beranggapan bahwa ketidaksamaan kultur antara kultur asal dan kultur di tempat baru menimbulkan perasaan asing, perasaan kesepian, rasa keterhilangan di tempat yang baru.

Sedangkan penyesuaian sosial dalam hal ini, *Culture Shock* terjadi karena individu tidak memiliki pemahaman budaya yang cukup untuk ia dapat berinteraksi dengan baik dengan warga lingkungan baru. Individu juga memiliki identitas kultur yang begitu besar sehingga menyulitkan untuk beradaptasi dengan kultur yang baru. Selain memiliki kecenderungan pada kondisi gangguan mental, J.P. Spradley dan M. Philips (dalam Ward, dkk, 2001) mengemukakan bahwa salah satu yang dapat menimbulkan *Culture Shock* sikap terhadap agama seseorang dalam memandang lingkungan barunya.<sup>91</sup>

Kondisi masyarakat modern yang tidak benar-benar berada pada pusat eksistensinya, secara otomatis menimbulkan kegelisahan-kegelisahan yang

---

<sup>90</sup> Tri Dayakisni. *Psikologi Lintas Budaya* (Malang: UMM Press, 2004), 360

<sup>91</sup> Colleen Ward dkk, *The Psychology of Culture Shock Second Edition* (USA: Routledge, 2001), 74.

bersumber dari dirinya sendiri. Menurut Abu Al-Wafa At-Taftazani dalam buku *Sufi Healing* oleh M. Amin Syukur, sebab-sebab kegelisahan itu diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu: *Pertama*, karena takut kehilangan yang dimiliki, *Kedua*, timbulnya rasa khawatir terhadap masa depan yang tidak diharapkan, *Ketiga*, rasa kecewa terhadap hasil kerja yang tidak sesuai dengan ekspektasi dan yang *Keempat*, banyak melakukan pelanggaran dan dosa.<sup>92</sup>

Pengalaman dalam berinteraksi dengan Al-Qur'an umumnya menghasilkan pemahaman dan penghayatan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tertentu secara atomistik.<sup>93</sup> Pertama, pemahaman dan penghayatan individual diimplementasikan secara verbal yang sangat berpengaruh kepada tindakan dan perilaku sehari-hari terhadap orang sekitar. Kedua, dalam praktek keberagaman umat islam, ada berbagai macam model pembacaannya. Dari yang berorientasi pada pemahaman dan pendalaman makna untuk meraih ketenangan hati hingga yang berorientasi kepada sebagai terapi pengobatan (Rukiah).

Bukan tanpa alasan bila Allah Swt. memerintahkan untuk membaca secara tartil atau perlahan-lahan. Karena membaca Al-Quran secara tartil dapat meningkatkan kecerdasan otak dan daya ingat serta memberikan efek kesehatan bagi tubuh.<sup>94</sup>

---

<sup>92</sup> M. Amin Syukur. *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf* (Semarang: Penerbit Erlangga, 2012), 27.

<sup>93</sup> Ahmad Farhan, *Studi Living Qur'an pada Praktek Qur'anic Healing Kota Bengkulu (Analisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur'an)* (Bengkulu: Jurnal Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Bengkulu, tt), 67.

<sup>94</sup> Rizem Aizid. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu* (Yogyakarta: DIVA Press, 2016), 80.

Selain meningkatkan ketenangan hati, membaca Al-Qur'an secara tartil dapat menurunkan depresi dan stress.<sup>95</sup> Sebagai penyebab utama masalah kesehatan, depresi membuat hati tidak tenang dan masalah jasmani serta ruhani sangat mudah untuk masuk dan menyerang.

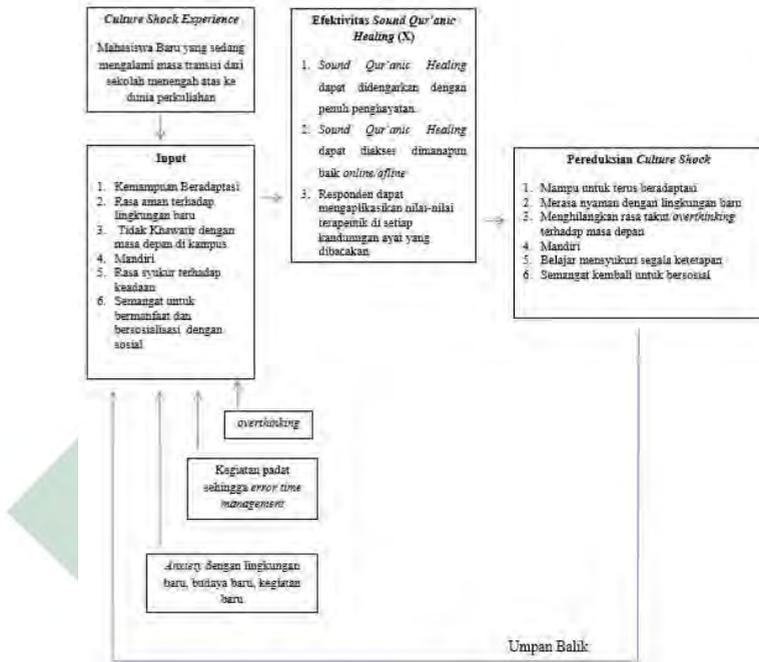
Didalam kitab *Obati Dirimu dengan Al-Qur'an* karya Abdud Daim Al-Kahl, ditemukan satu solusi untuk mengatasi depresi dan stress dengan cepat dan aman. Solusi itu tidak lain adalah mendengarkan murotal Al-Quran, karena mendengarkan Al-Qur'an merupakan pengobatan yang komplementer. Dengan mendengarkan Al-Quran setiap hari selama beberapa jam, dan kapan pun memungkinkan akan memikirkan ayat-ayat yang didengar, kemudian mengelola serta memahami maknanya juga merupakan bentuk perawatan pada jiwa setiap manusia.

Dari beberapa penjelasan di atas, penulis menarik kesimpulan bahwa saat seseorang mulai kehilangan acuan dalam memahami lingkungan barunya dan menghadapinya dengan gelisah hingga mampu menimbulkan sebuah bentuk depresi didalam hati mereka. Dengan memahami konteks pemahaman dan penghayatan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, maka seseorang bisa mendapatkan sebuah ketenangan serta kembali kepada tujuan awalnya sesuai anjuran yang ada di dalam Al-Qur'an. Dalam hal ini, terapi yang digunakan adalah *Sound Qur'anic Healing* yang efektif dan relevan untuk dijadikan *treatment* dalam masalah kecemasan saat mengalami *Culture Shock*.

---

<sup>95</sup> M. Quraish Shihab. *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, Cetakan ke-5 1999), 82.

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Teori Penelitian**

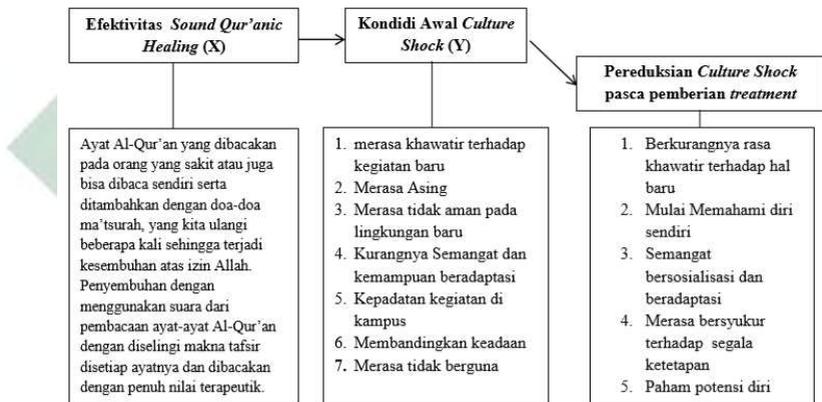


### C. Paradigma Penelitian

Paradigma adalah sebuah asumsi yang dimiliki oleh setiap orang atau kelompok yang tentunya berbeda-beda. Perbedaan itu menggambarkan bahwa sebagian orang melihat sebuah pengertian berdasarkan pengalaman sebuah situasi dan kondisi. Dalam penelitian ini, peneliti menganut paradigma positivisme, yang mana paradigma ini digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Paradigma positivisme menempatkan penelitian sosial seperti halnya penelitian ini dimana realita ditempatkan sebagai sesuatu yang nyata dan menunggu untuk ditemukan, dan sebagai metode yang terorganisir untuk mengkombinasikan logika deduktif (Umum ke Khusus) dengan pengamatan empiris guna secara probabilistik menemukan atau memperoleh konfirmasi tentang hukum sebab akibat yang bisa dipergunakan memprediksi pola-pola tertentu.

**Gambar 2.2**  
**Paradigma Penelitian**



#### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang artinya dibawah, dan “*thesa*” yang artinya kebenaran. Jadi, hipotesis adalah di bawah kebenaran atau kebenarannya masih perlu diuji lagi.<sup>96</sup> Di sisi lain arti hipotesis dapat

<sup>96</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), 71.

dimaknai sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai data terkumpul.<sup>97</sup>

Maka, hipotesis menjadi dugaan sementara tentang kebenaran mengenai hubungan dua variabel atau lebih, berarti dugaan itu bisa saja benar dan bisa saja salah. Kembali lagi kepada bagaimana peneliti mengumpulkan data sebagai pembuktian dari hipotesis.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

Ha: Terdapat efektivitas pereduksian kondisi psikis (*Culture Shock*) yang signifikan dan lebih baik pada peserta setelah penerapan *Sound Qur'anic Healing* dalam mengurangi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

Ho: Tidak terdapat efektivitas pereduksian kondisi psikis (*Culture Shock*) yang signifikan dan lebih baik pada peserta setelah penerapan *Sound Qur'anic Healing* dalam mengurangi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

Selanjutnya, untuk menentukan apakah Ha atau Ho yang akan diterima, maka peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji *paired sample statistic* dan uji *paired sample t-Test*. Metode pengujian hipotesis ini menggunakan dua data sampel atau dapat menggunakan data *pre-test* dan *post-test*, serta uji ini untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata sampel yang berpasangan. Uji ini akibat adanya perlakuan atau *treatment*, dan berharap adanya perbedaan dari *pre-test* dan *post-test*.

---

<sup>97</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*, 72

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen atau *true experiment*.<sup>98</sup> Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest control group design*<sup>99</sup>. Dalam *design* ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara acak, kemudian diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal, apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelas kontrol hanya diberikan perlakuan metode ceramah pada saat pertemuan pertama bersamaan dengan *pre-test* tanpa diberikan *treatment*, sedangkan kelas eksperimen diberi *treatment Sound Qur'anic Healing*. Setelah selesai semuanya dalam beberapa sesi waktu, kedua kelompok tersebut diberi *post-test* yang bertujuan untuk mengukur tingkat kecemasan atau *Culture Shock* yang dialami

---

<sup>98</sup> *True experiment* adalah metode penelitian sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Lihat di Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 245. Sedangkan menurut Hadi, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang timbul dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Lihat di Sutrisno Hadi. *Metodologi Research* (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fakultas Psikologi UGM, 1980), 19.

<sup>99</sup> *Pretest-posttest control group design* adalah salah satu bentuk *design* dari *true experiment* dimana terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random* kemudian diberi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan setelah diberi *treatment* adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lihat di Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 114.

mahasiswa baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

Adapun rancangan eksperimen dalam penelitian ini dijelaskan dalam tabel 1.1 dibawah ini:

**Tabel 3.1**  
**Rancangan Penelitian Eksperimen**

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	<i>Treatment (X)</i>	<i>Post-Test</i>
KE	O1	Ceramah dan <i>Sound Qur'anic Healing</i>	O2
KK	O3	Ceramah	O4

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen (Kelompok yang diberikan perlakuan)

KK : Kelompok Kontrol (Kelompok yang tidak diberikan perlakuan)

O1 : *Pre-Test* (Kelompok Eksperimen)

O2 : *Post-Test* (Kelompok Ekperimen)

O3 : *Pre-Test* (Kelompok Kontrol)

O4 : *Post-Test* (Kelompok Kontrol)

X : Perlakuan

Didalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan beberapa mahasiswa sebagai kelompok kontrol dan ekperimen masing-masing dengan jumlah 15 mahasiswa yang mewakili mahasiswa baru berdasarkan dengan angket/kuisisioner yang telah diberikan dan setiap peserta dikategorikan kedalam seberapa besar angka yang dihasilkan dalam kuisisioner yang telah diisi sebelumnya.

## **B. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel Surabaya. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya terletak di Kota Surabaya, tepatnya ibu

kota provinsi Jawa Timur. Surabaya merupakan kota terbesar kedua di Indonesia setelah Jakarta. Surabaya merupakan kota metropolitan yang memiliki berbagai keanekaragaman dari berbagai sisi dan menjadi sebagai pusat bisnis, perdagangan, industri hingga pendidikan. Untuk menuju Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya sendiri bisa ditempuh 20 menit dari Bandar Udara Juanda, 15 menit dari Terminal Bungurasih dan 30 menit dari Stasiun Kereta Api Gubeng.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK) ini mengembangkan kelilmuan dakwah *integrative-transformative* dan pada saat yang bersamaan juga memusatkan perhatian kepada ilmu komunikasi. Dengan model pembelajaran seperti ini, selain pembelajaran yang diberikan, mahasiswa juga melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat sesuai basis matakuliah bisa disebut dengan model *Experiential Learning*.

Fakultas Dakwah dan Komunikasi mengembangkan ilmu dakwah melalui dua jurusan, yaitu Jurusan Dakwah dan Jurusan Komunikasi. Jurusan merupakan satuan pelaksana akademik pada Fakultas yang memiliki tugas menyelenggarakan program studi dalam satu disiplin ilmu pengetahuan, teknologi dan seni. Setiap jurusan memiliki Program Studi, untuk Jurusan Dakwah terdiri dari tiga program studi yaitu Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Manajemen Dakwah (MD), dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI). Sedangkan Jurusan Komunikasi terdiri dari dua program studi yaitu Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) dan Program Studi Ilmu Komunikasi (I.Kom).

## Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi

### 1) Visi

Visi Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah menjadi pusat pengembangan dakwah transformative berbasis riset dan teknologi.

### 2) Misi

Misi Fakultas Dakwah dan Komunikasi adalah sebagai berikut:

- a) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran bidang dakwah dan komunikasi berbasis riset dan teknologi informasi.
- b) Mengembangkan penelitian dakwah dan komunikasi berskala Internasional.
- c) Mengembangkan pola pengembangan masyarakat berbasis keilmuan, riset, dan spiritualitas.

Alasan peneliti memilih lokasi penelitian ini adalah mudahnya akses untuk menemukan mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan dan sedang menjalani beberapa proses adaptasi pada jenjang perguruan tinggi.

## C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek dan objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>100</sup> Berarti populasi disini bukanlah hanya yang berkaitan dengan orang saja akan tetapi juga berkaitan dengan objek dan benda alam lainnya serta meliputi karakteristik yang dimiliki oleh subjek

---

<sup>100</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RND* (Bandung: Alfabeta, 2014), 80

atau objek tersebut untuk kemudian menentukan pengambilan sampel.

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya melakukan rekrutmen mahasiswa baru dengan beberapa jalur, diantaranya SNMPTN, SBMPTN, SPAN-PTKIN, UM-PTKIN, PBSB, dan jalur mandiri sebanyak dua gelombang. Dari semua pendaftar di UIN Sunan Ampel Surabaya, untuk di Fakultas Dakwah dan Komunikasi sendiri ada sebanyak 664 mahasiswa baru. Dari total mahasiswa mahasiswa tersebut, tersebar di lima prodi yaitu 138 orang di jurusan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), 151 orang di jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), 105 orang di jurusan Manajemen Dakwah (MD), 133 orang di jurusan Komunikasi Penyiaran Islam (KPI), dan 137 orang di jurusan Ilmu Komunikasi (ILKOM).<sup>101</sup>

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.<sup>102</sup> Di dalam sebuah penelitian sampel diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian, sebab apa yang dipelajari dan diteliti kesimpulannya dapat diberlakukan untuk populasi. Pengambilan sampel (*Sampling*) adalah proses memilih sejumlah elemen secukupnya dari populasi, sehingga semua aspek dari populasi tersebut dapat memudahkan kita dalam

---

<sup>101</sup> Sumber data dari Bagian Akademik Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya di ambil pada tanggal 21 November 2019

<sup>102</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan RND* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal 81

membentuk sebuah karakteristik atau sifat pada bagian populasi.<sup>103</sup>

Pada penelitian kali ini, sampel yang digunakan oleh peneliti menggunakan *Accidental Sampling* karena pengambilan sampel diambil peneliti berdasarkan peserta yang peneliti temukan langsung di lapangan secara insidental. Teknik *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan insidental dimana peneliti dan peserta sudah pernah bertemu dan sudah ada kedekatan sebelumnya. Teknik sampling ini juga dipilih karena aksesibilitas nyaman dan kedekatan peneliti kepada responden. Dalam semua bentuk penelitian, akan sangat ideal untuk menguji seluruh populasi, tetapi dalam hal ini, populasi terlalu besar dan waktu yang kurang mencukupi sehingga mustahil untuk menyertakan setiap individu.

Adapun jumlah dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berjumlah 15 mahasiswa eksperimen dan 15 mahasiswa masuk kedalam kelompok kontrol diklasifikasikan berdasarkan hasil dari *pre test*.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang digunakan maka ada beberapa teknik yang bisa digunakan. Teknik sampling dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu *Probability Sampling* dan *Nonprobability Sampling*.<sup>104</sup>

---

<sup>103</sup> Juliansyah Noor, *Metode Penelitian* (Jakarta: Kencana, 2011), 148.

<sup>104</sup> Muslich Anshori dan Sri Iswati, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Surabaya: Universitas Airlangga Press, 2009), 101.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *Nonprobability Sampling* dimana teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak bisa dipilih secara acak sehingga tidak semua unsur atau elemen populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk bisa dipilih menjadi sampel.

Unsur populasi yang terpilih menjadi sampel bisa disebabkan oleh faktor kebetulan atau faktor lain yang sebelumnya sudah direncanakan oleh peneliti. Adapaun jenis sampel *nonprobability sampling* yang diambil oleh peneliti adalah *Accidental Sampling*. *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan insidental dimana peneliti dan peserta sudah pernah bertemu dan sudah ada kedekatan sebelumnya.<sup>105</sup>

Alasan peneliti menggunakan teknik sampling ini adalah dipilih karena aksesibilitas nyaman dan kedekatan peneliti kepada responden. Dalam semua bentuk penelitian, akan sangat ideal untuk menguji seluruh populasi, tetapi dalam hal ini, populasi terlalu besar dan waktu yang kurang mencukupi sehingga mustahil untuk menyertakan setiap individu. Ini adalah alasan mengapa peneliti sebagian besar bergantung pada teknik sampling seperti pengambilan sampel kenyamanan, yang paling umum dari semua teknik sampling. Namun dalam hal pengukurannya, peneliti tetap melakukan tahap klasifikasi terhadap responden yang dipilih secara insidental tersebut melalui kuisisioner yang telah diberikan untuk mengetahui seberapa besar *Culture Shock* yang dialaminya.

---

<sup>105</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan RND* (Bandung: Alfabeta, 2014), hal 85

Berdasarkan langkah-langkah tersebut, peneliti mengambil 2 hingga 3 orang dari beberapa Jurusan/Kelas hingga mencapai 15 peserta eksperimen dan 15 peserta kontrol yang mana keduanya juga diklasifikasikan berdasarkan seberapa besar hasil *pre test*.

#### **D. Variabel dan Indikator Penelitian**

Definisi Operasional adalah semua variabel<sup>106</sup> dan istilah yang akan digunakan dalam penelitian secara operasional, sehingga mempermudah bagi pembaca serta pengujian dalam mengartikan makna penelitian<sup>107</sup>.

Variabel dibedakan menjadi 2 macam:

1. Variabel bebas atau variabel independen atau sering disebut variabel X, yaitu variasi variabel yang diselidiki efektivitasnya.
2. Variabel terikat atau variabel dependen atau sering disebut variabel Y, yaitu variabel yang diramalkan akan timbul dalam kaitan atau hubungan yang fungsional dengan variabel bebas.

Variabel pada skripsi ini antara lain:

1. Variabel bebas (X), *Sound Qur'anic Healing*.
2. Variabel terikat (Y), *Culture Shock*

Indikator dari variabel X dan Y dapat dilihat pada tabel berikut:

---

<sup>106</sup> Variabel adalah gejala yang bervariasi, dimana gejala adalah objek penelitian. Berarti variabel adalah objek penelitian yang bervariasi. Variabel merupakan objek penelitian atau apa saja yang menjadi perhatian. Lihat di Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian* (Jakarta: Rineka Cipta, 1991), 89.

<sup>107</sup> Nursalam dan Siti Pariani. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan* (Jakarta: Salemba Medika, 2000), 107.

**Tabel 3.2**  
**Indikator Variabel X dan Variabel Y**

No.	Variabel	Indikator Variabel
1.	Variabel X <i>Sound Qur'anic Healing</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responden dapat meresapi suara dari <i>Sound Qur'anic Healing</i>.</li> <li>• Responden dapat mengakses <i>Sound Qur'anic Healing</i> dimanapun secara <i>online</i>.</li> <li>• Responden dapat mengaplikasikan nilai-nilai terapeutik di setiap ayat yang dibacakan.</li> </ul>
2.	Variabel Y <i>Culture Shock</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rasa khawatir terhadap kegiatan baru</li> <li>• Merasa asing dengan Program baru dari kampus.</li> <li>• Belum memahami maksud kebiasaan lain yang berbeda</li> <li>• Merasa tidak aman dan pada lingkungan baru</li> <li>• Kurangnya Semangat dan kemampuan beradaptasi</li> <li>• Kepadatan kegiatan di kampus</li> <li>• Mulai membandingkan kebiasaan di tempat asal dan di tempat baru</li> <li>• Merasa tidak berguna dan salah memilih kampus</li> </ul>

## E. Tahap-Tahap Penelitian

### 1. Perencanaan

- a. Pada langkah awal, peneliti memilih beberapa mahasiswa baru secara insidental dan mulai melakukan *approach* hingga *pre test* untuk mengukur kondisi *Culture Shock* mahasiswa baru fakultas Dakwah dan Komunikasi sesuai dengan ukuran variabel Y penelitian ini.
- b. Selanjutnya peneliti membuat dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok control berdasarkan hasil *pre-test*.

- c. Peneliti membuat *Script* dari beberapa makna tafsir yang digabungkan serta memilih ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan dari indeks Al-Qur'an khususnya pada ayat-ayat yang dikategorikan mengandung motivasi, rasa syukur, dan ajakan-ajakan untuk tetap semangat. Beberapa yang akan dijadikan *treatment* dalam penelitian ini dan merekamnya dalam bentuk format mp3.
  - d. Setelah diketahui nilai *pre-test*, selanjutnya adalah memberi *treatment* pada semua peserta kelompok eksperimen.
  - e. Kemudian memberikan *post-test* setelah melakukan *treatment* dengan memperdengarkan rekaman *Sound Qur'anic Healing*.
  - f. Menghitung serta membandingkan nilai *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol dan eksperimen untuk mengetahui efektivitas pengurangan kondisi *Culture Shock* dari penerapan *Sound Qur'anic Healing*.
2. Menyusun Strategi Evaluasi dan *follow up*
- Menyusun strategi evaluasi dan *follow up* adalah hal yang penting untuk diterapkan. Untuk mengetahui indikasi keberhasilan, penting adanya dilakukan evaluasi setelah memberikan perlakuan *Sound Qur'anic Healing* untuk mencapai hasil yang maksimal.

## F. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa teknik dalam mengumpulkan data. Berikut adalah teknik pengumpulan data dalam penelitian ini:

### 1. Observasi

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), observasi adalah peninjauan secara cermat.<sup>108</sup> Metode ini menggunakan pengamatan atau penginderaan langsung terhadap suatu benda, kondisi, situasi, proses atau perilaku. Pengumpulan data dengan menggunakan alat indera dan diikuti dengan pencatatan secara sistematis terhadap gejala-gejala atau fenomena yang diteliti.<sup>109</sup> Observasi ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas sehari-hari peserta pelatihan, kondisi, serta berbagai hal yang memiliki pengaruh terhadap perilaku *Culture Shock* pada mahasiswa.

### 2. Kuisisioner atau Angket

Dalam penelitian ini, kuisisioner<sup>110</sup> diberikan dalam dua waktu yang berbeda, yaitu angket *Pre-Test* dan *Post-Test*. Keuntungannya adalah sebagai media ukur keberhasilan dan perubahan yang

---

<sup>108</sup> Aplikasi Android, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (KBBI).

<sup>109</sup> Cholil Narbuka, *Metodelogi Penelitian* (Jakarta: Bumi Aksara, 1997), 70.

<sup>110</sup> Kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Lihat di Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. (Bandung: Alfabeta, 2015), 162.

berdampak pada perilaku serta pengaruh terhadap hasil implementasi pemberian perlakuan.<sup>111</sup>

Adapun uji yang dilakukan pada kuisioner ini adalah sebagai berikut;

a) Uji Validitas Data

Uji validitas data adalah uji kecermatan dan ketepatan instrumen yang digunakan peneliti dalam mengukur sesuatu yang ingin diukur dalam penelitian.<sup>112</sup>

b) Uji Reliabilitas Data

Uji reliabilitas Data adalah pengujian untuk mengetahui dan memastikan bahwa instrument yang digunakan peneliti sudah benar teruji konsisten, dalam situasi lain instrument tersebut dapat digunakan apabila pengukuran diulang.<sup>113</sup>

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumentasi dapat berbentuk gambar, maupun tulisan. Dokumentasi yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan (*life histories*), cerita, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen yang berbentuk gambar misalnya foto, gambar hidup, sketsa dan lain-lain.<sup>114</sup> Dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan untuk memberikan alat bukti dan data akurat serta sebagai memori penelitian.

---

<sup>111</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*, 199.

<sup>112</sup> Dewi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS* (Yogyakarta: Media Kom, 2009), 16.

<sup>113</sup> Dewi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS*, 25.

<sup>114</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. (Bandung: Alfabeta, 2015), 240.

## G. Teknik Validitas Instrumen Penelitian

Saat mendistribusikan kuisioner *pre-test* dan *post-test* kepada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya peneliti terlebih dahulu menguji kelayakan instrumen penelitian. Uji instrumen ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu uji validitas dan uji reabilitas. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *software IBM Statistical Package for the Social Science (SPSS) versi 22.0 for Windows*.

### 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Uji Validitas Data adalah uji kecermatan dan ketepatan instrumen yang digunakan peneliti dalam mengukur sesuatu yang ingin diukur dalam penelitian.<sup>115</sup> Adapun kisi-kisi Instrumen *post-test* dan *pre-test* yang dibuat peneliti adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.3**  
**Tabel Kisi kisi butir pertanyaan**

NO	ASPEK	INDIKATOR	Butir Soal		Total
			F	Uf	
1	Kehilangan <i>Cues</i> atau tanda-tanda yang dikenalnya	Rasa khawatir terhadap kegiatan baru	7, 8	17, 18	4
		Merasa asing dengan Program baru dari kampus.	9, 10	19, 20	4
		Belum memahami maksud kebiasaan lain yang berbeda	21, 22	28, 29	4
2	Putusnya Komunikasi antar pribadi	Merasa tidak aman dan pada lingkungan baru	3, 4	13, 14	4
		Kurangnya Semangat dan kemampuan beradaptasi	5, 6	15, 16	4
3	Krisis Identitas	Kepadatan kegiatan di	1, 2	11,	4

---

<sup>115</sup> Dewi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS*, (Yogyakarta: Media Kom, 2009), 16.

		kampus		12	
		Mulai membandingkan kebiasaan di tempat asal dan di tempat baru	23, 24	26, 31	4
		Merasa tidak berguna dan salah memilih kampus	25, 30	27, 32	4
<b>JUMLAH KESELURUHAN</b>					32

**Tabel 3.4**  
**Hasil dari Uji Validitas Kuisiner**

Item	$R_{hitung}$	$R_{tabel\ 5\% (21)}$	Keterangan
1	0.523	0.432	VALID
2	0.070	0.432	TIDAK VALID
3	0.048	0.432	TIDAK VALID
4	0.121	0.432	TIDAK VALID
5	0.059	0.432	TIDAK VALID
6	0.537	0.432	VALID
7	0.342	0.432	TIDAK VALID
8	0.530	0.432	VALID
9	0.106	0.432	TIDAK VALID
10	0.513	0.432	VALID
11	0.457	0.432	VALID
12	0.253	0.432	TIDAK VALID
13	0.499	0.432	VALID
14	0.487	0.432	VALID
15	0.603	0.432	VALID
16	0.440	0.432	TIDAK VALID
17	0.509	0.432	VALID
18	0.635	0.432	VALID
19	0.528	0.432	VALID
20	0.585	0.432	VALID
21	0.594	0.432	VALID
22	0.327	0.432	TIDAK VALID
23	0.493	0.432	VALID
24	0.085	0.432	TIDAK VALID
25	0.704	0.432	VALID
26	0.555	0.432	VALID
27	0.387	0.432	TIDAK VALID

28	0.565	0.432	VALID
29	0.158	0.432	TIDAK VALID
30	0.179	0.432	TIDAK VALID
31	0.682	0.432	VALID
32	0.537	0.432	VALID

Hasil dari analisis validitas dapat diketahui semua nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  yaitu semua nilai lebih tinggi dari angka 0,432 (N-21). Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji validitas instrumen terdapat 20 butir soal yang valid dan terdapat 12 butir soal yang gugur. Sehingga keputusan pada semua item yang valid pada kuisioner dapat digunakan untuk penelitian.

## 2. Hasil Uji Reabilitas Data

Uji reabilitas data adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui dan memastikan bahwa instrumen yang peneliti gunakan memiliki konsistensi, yaitu alat ukur tersebut dapat diandaikan dan konsisten apabila pengukuran diulang.<sup>116</sup>

**Tabel 3.5**  
**Hasil Uji Reability Statistic Kuisioner**

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.680	32

Dari hasil *output* tersebut, diketahui nilai *alpha* sebesar 0,680 yang ketika dibandingkan nilai  $r_{tabel}$  dengan distribusi nilai signifikan 5% diperoleh sebesar 0,432, maka dari hal ini dapat disimpulkan bahwa  $alpha = 0,680 > r_{tabel} 0,432$ . Dalam artian item-item

<sup>116</sup> Dewi Purwanto, *Mandiri Belajar SPSS*, 25.

kuisisioner pengukuran kondisi *Culture Shock* Mahasiswa baru UIN Sunan Ampel Surabaya dinyatakan reliabel atau terpercaya sebagai alat ukur dalam penelitian.

## H. Teknik Analisis Data

Analisis operasional perlakuan atau *treatmet* dilakukan dengan dua uji, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Dimana uji normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak.<sup>117</sup> Sedang uji homogenitas digunakan untuk menegetahui apakah sampel mempunyai varian yang sama atau tidak. Berikut hasil dari kedua uji tersebut:

### 1. Uji Normalitas

**Tabel 3.6**  
**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.204	15	.094	.885	15	.056
POSTTEST	.152	15	.200 <sup>*</sup>	.925	15	.226

Uji normalitas dilakukan menggunakan aplikasi IBM *Statistic Package for the Social Science versi 22.0 for windows*, dengan uji rumus *Shapiro-Wilk*.

Berdasarkan hasil dari uji tersebut, bisa dilihat bahwa *output* data nilai signifikasi menunjukkan nilai sebesar 0,056 untuk *pre-test* dan 0,226 untuk *post-test*. Maka dari itu dapat dinyatakan bahwa

<sup>117</sup> Asep Saepul Hamdi dan Bahrudin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikatif dalam Pendidikan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2014), 119.

data dari *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal karena keduanya memiliki nilai yang signifikan (*sig.*) lebih dari 0,05.

2. Uji Homogenitas

Uji ini digunakan sebagai tumpuan untuk menentukan keputusan uji statistik. Adapun rumus dalam megambil keputusan atau hipotesis,

- a. Jika nilai signifikasi < 0,05, maka dapat dikatakan varian dari kedua data tidak sama.
- b. Jika nilai signifikasi > 0,05, maka dapat dikatakan data kedua varian adalah sama.

Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3.7**  
**Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Treatment SQH	Based on Mean	.020	1	28	.888
	Based on Median	.028	1	28	.869
	Based on Median and with adjusted df	.028	1	27.417	.869
	Based on trimmed mean	.027	1	28	.871

Uji homogenitas ini dilakukan menggunakan aplikasi IBM *Statistic Package for the Social Science versi 22.0 for windows*. Berdasarkan hasil *output* di atas, nilai signifikan sebesar 0.888. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa penelitian efektivitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* mahasiswa baru fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya memiliki varian yang homogen.

Setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas, sebagaimana dari uji homogenitas terdapat varian yang homogen, selanjutnya peneliti akan melakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* atau yang disebut uji *t-sample* berpasangan. Metode pengujian ini dilakukan menggunakan dua data sampel atau dapat menggunakan data *pre-test* dan *post-test*, dan uji *paired* ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata sampel berpasangan akibat adanya sebuah perlakuan atau *treatment* yang diberikan dan tentunya ada perbedaan hasil dari *pre-test* dan *post test*. Sama halnya dengan uji *Paired Sampel t-Test* digunakan untuk mengetahui perubahan dari sebelum dan sesudah adanya perlakuan atau *treatment*.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Pada penelitian ini, objek penelitiannya adalah Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. Pengambilan sampel berfokus pada mahasiswa baru yang diambil secara insidental oleh peneliti. Peserta dalam penelitian ini berjumlah 15 mahasiswa untuk kelompok eksperimen dan 15 mahasiswa kelompok kontrol. Dengan metode penelitian yang digunakan adalah *true experiment* dengan desain *pretest-posttest control group design*.<sup>118</sup> Beberapa peserta juga berasal dari luar pulau Jawa sehingga peneliti bisa menemukan beberapa aspek perbedaan budaya yang signifikan untuk melihat pengaruhnya terhadap *Culture Shock* yang dialami para mahasiswa baru tersebut. Berikut daftar nama peserta kelompok eksperimen dan kelompok kontrol;

**Tabel 4.1**  
**Daftar Nama Peserta Penelitian**  
**(Kelompok Eksperimen)**

No.	Nama	Prodi	Sekolah Asal
1	Diati	BKI	MA Muaro Bungo Jambi
2	Nur Umi Kalsum	BKI	MA Al-Mukhlisin Kalbar
3	Annisa Alifatur Rohmah	BKI	MA NU Banat Kudus
4	Hanna Nur 'Arifah	PMI	MA Pacul Gowa
5	A.Anugrah Maharani	PMI	MA DDI Baruga

---

<sup>118</sup> *Pretest-posttest control group design* adalah salah satu bentuk *design* dari *true experiment* dimana terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random* kemudian diberi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan setelah diberi *treatment* adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lihat di Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 114.

6	Ridwan Marsetio Adi	PMI	MA Al-Akhirat
7	Ferdiana Aisyah	ILKOM	MAN 2 Lamongan
8	Imroatul Mufidah	ILKOM	-
9	Tasya Putri Armadhani	ILKOM	MAN 3 Blitar
10	Phuja Lailaty Sha Banna	KPI	SMK NU Gresik
11	Ahmad Taufik	BKI	MA Darul Iman
12	M. Ruf'ul Athfal	PMI	MA RUAB Aceh
13	Chlara Devita Hadini	ILKOM	-
14	Ajhar	ILKOM	SMA Antartika Sidoarjo
15	Jordi Turnando	BKI	MA Langkan

**Tabel 4.2**  
**Daftar Nama Peserta Penelitian**  
**(Kelompok Kontrol)**

No.	Nama	Prodi	Sekolah Asal
1	Ferdianata Gustafian	BKI	MA Jaal-Haq Bengkulu
2	Indriyani Nugraha	BKI	MA An-Nida
3	Raudah	BKI	MA As-Syifa Balikpapan
4	Afifah Dhiya Ulhaq	PMI	-
5	Myrra Cintana Leodiar	PMI	MA Tawalib Bukittinggi
6	Putri Diana Ningsih	PMI	MA Ta'limiddin
7	Bagas Dwi Pangestu	ILKOM	SMA N 1 Waru
8	Yunita Maulidina	ILKOM	SMK Antartika Sidoarjo
9	Its'naini Jihan Nissa	ILKOM	SMA Buduran
10	Khanif Aawlya' u Rohmah	BKI	MA As-Syifa Balikpapan
11	Ajhar	ILKOM	SMA Antartika Sidoarjo
12	Sulthoni	BKI	MAN 1 Ponorogo
13	Siti Sholikah	PMI	MAN 2 Bojonegoro
14	Harfuddin	PMI	SMAN 1 Wonoayu
15	Afifah Sofyana Rahmah	BKI	MA Bani Hasyim

## **B. Penyajian Data**

### **1. Desain Perlakuan/Treatment**

#### **a. Proses Pemberian *Sound Qur'anic Healing***

Dalam proses perlakuan atau *treatment* ini, peneliti memiliki peran sebagai konselor sekaligus fasilitator. Media suara yang digunakan juga berasal dari suara peneliti

sendiri yang sudah direkam dan dipersiapkan sebelum proses *treatment* dilakukan.

Penelitian ini dilakukan di ruang kelas Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya berdasarkan alasan sebagai berikut:

- 1) Peneliti sebelumnya sudah menyesuaikan dengan banyaknya peserta. Ketika telah melihat kondisi area yang kondusif, maka peneliti memilih ruangan kelas untuk dijadikan lokasi penelitian. Ditambah lagi dengan mempermudah para responden mendengar media suara yang diberikan agar tidak terusik oleh kegiatan civitas akademik lainnya.
- 2) Faktor jarak, dalam menyesuaikan tempat penelitian yang paling efektif dan agar para responden bisa menempuh jarak yang dekat serta tidak menyita waktu kegiatan yang lainnya. Juga untuk menghindari keterlambatan para responden saat *treatment* diberikan karena mayoritas responden tinggal di area belakang kampus.

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa sesi/pertemuan yang akan dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Sesi pertama, perkenalan, *pre-test*, dan menjelaskan secara singkat tentang *treatment Sound Qur'anic Healing*.

Sesi pertama dilakukan pada tanggal 18 November 2019 untuk kedua kelompok di ruang kelas yang berbeda dan peneliti mendahulukan kelompok kontrol karena tidak perlu membutuhkan waktu yang lama. Peserta tiba di ruang kelas D1-205 dan melakukan absen/registrasi menggunakan lembar absensi yang sudah disiapkan oleh peneliti. Tidak mengurangi sikap *take and give* antara peneliti dan responden, peneliti juga telah menyiapkan *snack* berupa wafer dan air mineral untuk diberikan kepada masing-masing individu di pertemuan pertama ini.

Setelah menunggu selama 10 menit untuk para responden lengkap hadir dan siap, maka peneliti memulai sesi pertama ini dengan perkenalan diri. Sebelumnya juga sudah berkenalan namun hanya via *Whats App* saja. Sebelum peneliti bercerita banyak mengenai apa itu *Culture Shock* dan *Sound Qur'anic Healing*, peneliti terlebih dahulu memberikan *link Google Form* untuk diisi sebagai tes awal (*Pre Test*) kepada masing-masing responden. Setelah semuanya mengisi selama kurang lebih 20 menit, peneliti melanjutkan dengan menjelaskan bagaimana sesi pertama ini berlangsung.

Dengan mendengarkan sebuah musik klasik (Instrumen), dan murotal Al-Qur'an dari beberapa Imam Masjid Al-Haram, peneliti menanyakan kepada masing individu apa yang dirasakan

ketika/setelah mendengar dua media tersebut. Sebelum memberikan media *treatment Sound Qur'anic Healing* sebanyak 5 *Sound*, peneliti juga menanyakan bagaimana pengalaman mahasiswa baru selama menjalankan perkuliahan awal ini kemudian *treatment* diberikan sesuai yang sudah peneliti siapkan untuk sesi pertama ini sebagai berikut:

- a) Q.S. Al-Fatihah (1-7) perihal Pembukaan
- b) Q.S. Az-Zumar (54) perihal Berserah diri terlebih dahulu
- c) Q.S. Taubah (40) perihal Jangan bersedih ayo bangkit!
- d) Q.S. Baqoroh (155-156) perihal Cobaan, ujian, bersahabatlah
- e) Q.S. Al-Imran (139) perihal Setiap orang, adalah hebat dan *Limited Edition*.

**Tabel 4.4**  
**Kegiatan Sesi I**

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	12.50-13.15	Pengondisian Fisik	Melengkapi segala keperluan <i>treatment</i> , kesiapan ruangan, registrasi peserta dan perkenalan.
2	13.15-13.35	<i>Pre-Test</i>	
3	13.35-14.30	pemutaran 5 Suara <i>Treatment Sound Qur'anic</i>	Kegiatan Inti

		<i>Healing</i>	
4	14.30	Evaluasi & Tanya Jawab	Penutup
<b>Total Waktu : 1 Jam 40 menit</b>			

- 2) Sesi kedua, pemberian media *Sound Qur'anic Healing* bagian II serta pendalaman kisah motivasi dan terapeutik.

Sesi kedua ini dilakukan pada tanggal 27 November 2019. Peneliti menjelaskan beberapa dampak dampak buruk dari kurangnya kepercayaan diri dan kurangnya rasa syukur responden terhadap keadaan saat ini. Hal ini juga bisa memberikan bantuan responden dalam mereduksi dampak-dampak *Culture Shock* yang dialaminya. Berbeda dengan sesi pertama, sesi kedua ini peneliti menambahkan materi tentang *Sound Qur'anic Healing* setelah media diputar melalui pengeras suara. Namun materi yang disampaikan tetap memiliki kolerasi dengan ayat sebelumnya yang telah di putar. Adapun salah satu pembahasan pada sesi kedua ini adalah di Surah At-Taubah ayat 51 :

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ  
 مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾

*Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya*

*kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal".<sup>119</sup>*

“Berbahagialah dengan qadar-Nya. Hanya kepada Allah kaum mukmin bersandar dalam menaruk masalahat dan menghindarkan madharat serta mempercayakan kepada-Nya dalam mewujudkan apa yang kita inginkan. Semua sudah ditetapkan, janganlah risau teman-teman”.

Setelah menjelaskan beberapa materi tersebut, peneliti juga melakukan refleksi diri kepada tiap tiap individu. Awalnya peneliti hanya menawarkan saja siapa yang mau mengatakan apa yang dirasakan terlebih dahulu sebelum ditunjuk satu per satu oleh peneliti. Hal ini peneliti lakukan untuk mengetahui sejauh mana respon antusias responden dalam penelitian ini, khususnya pada sesi kedua ini. di pertemuan ini responden sangat menantikan bagaimana kelanjutan *sound* di sesi selanjutnya dan juga antara peneliti dan responden sudah memiliki hubungan yang cukup akrab dan bisa merasakan rileks saat sesi sedang berjalan.

Berikut adalah pembagian waktu pada sesi yang telah dilakukan:

---

<sup>119</sup> Al-Qur'an, At-Taubah : 51.

**Tabel 4.5**  
**Kegiatan Sesi II**

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	09.15-09.25	Pengondisian	Melengkapi segala keperluan <i>treatment</i> , kesiapan ruangan, registrasi peserta dan perkenalan.
2	09.25-10.45	Pemutaran 5 Suara ( <i>Treatment</i> ) dan <i>sharing</i>	Kegiatan Inti
3	10.45-11.00	Evaluasi dan tanya jawab	Penutup
<b>Total waktu : 1 jam 45 menit</b>			

3) Sesi ketiga, pemberian media *Sound Qur'anic Healing* bagian III dan pendalaman nilai-nilai terapeutik yang terkandung di tiap-tiap ayatnya

Sesi ketiga dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2019. peneliti menjelaskan sub materi tentang pentingnya beradaptasi dengan sosial berdasarkan surat-surat pilihan berikut ini:

- a) Q.S. Thalaq (3): Percayalah, semua sudah ada takarannya
- b) Q.S. At-Taubah (51): Allah telah menetapkan, janganlah risau
- c) Q.S. Al-Imran (160): Jika Allah menolong, tak aka nada yang mengalahkanmu
- d) Q.S. Al-Anfal (9-10): Libatkan Allah dalam urusanmu
- e) Q.S. N-Nur (26): Bahkan urusan jodoh sekalipun. Minta dan serahkanlah kepada Allah

- f) Q.S. Al-Hadid (22-23): semua sudah ditakdirkan oleh Allah  
 g) Q.S. Fushilat (30-32): Janganlah takut dan bersedih

Salah satu pembahasannya adalah sebagai berikut pada Q.S. Fushilat (30-32):

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا  
 تَنْزِيلٌ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا  
 وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ  
 تُوعَدُونَ ﴿٣٠﴾ نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ  
 الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۗ وَلَكُمْ فِيهَا  
 مَا تَشْتَهَى أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا  
 مَا تَدْعُونَ ﴿٣١﴾ نَزَلْنَا مِنْ غُفُورٍ رَحِيمٍ ﴿٣٢﴾

(30) Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".  
 (31) Kamilah pelindung-pelindungmu

*dalam kehidupan dunia dan akhirat; di dalamnya kamu memperoleh apa yang kamu inginkan dan memperoleh (pula) di dalamnya apa yang kamu minta.(32) Sebagai hidangan (bagimu) dari Tuhan Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.<sup>120</sup>*

“Rabb kami adalah Allah, tidak ada Rabb bagi kami kecuali Allah,” Saat kita istiqamah menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, yakinlah teman, para Malaikat turun kepada kita saat itu juga dan menghadapi ajal dengan mengatakan, “Jangan takut kepada kematian dan kejadian sesudahnya, jangan bersedih atas dunia yang kalian tinggalkan, berbahagialah dengan Surga yang dijanjikan kepada kalian di dunia karena iman dan amal saleh kalian.” Masyaallah, semoga kita termasuk hamba yang beruntung.

Setelah menjelaskan dan menambahkan pesan-pesan motivasinya, tidak lupa lagi peneliti menanyakan sejauh mana dampak yang dirasakan setelah sesi ketiga ini berlangsung. Berikut pembagian waktu pada sesi yang telah dilakukan:

---

<sup>120</sup> Al-Qur'an, Fushilat : 30-32

**Tabel 4.6**  
**Kegiatan Sesi III**

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	08.00-08.15	Pengondisian	Melengkapi segala keperluan <i>treatment</i> , kesiapan ruangan, registrasi peserta dan perkenalan.
2	08.15-10.15	Pemutaran 7 Suara ( <i>Treatment</i> ) dan <i>sharing</i>	Kegiatan Inti
3	10.15-10.40	Evaluasi dan Tanya Jawab	Penutup
<b>Total Waktu : 2 jam 40 menit</b>			

4) Sesi Keempat, *Post Test* dan Penutupan

Sesi terakhir ini dilaksanakan pada 9 Desember 2019 di ruangan d1-205. Pada pertemuan terakhir ini, sebelum peneliti memberikan *Sound* bagian terakhir, peneliti memperlihatkan kepada responden sebuah *short movie* yang berjudul “Salah Siapa” karya dari Chandra Timothy Liow yang menjelaskan tentang kehidupan mahasiswa yang sering menyalahkan keadaan.

Setelah film diputar, peneliti melanjutkan *treatment Sound Qur’anic Healing* bagian akhir dan beberapa penjelasan lainnya. Kemudian peneliti melakukan refleksi diri kembali kepada seluruh peserta tentang yang dirasakan selama sesi I-IV berlangsung. Setelah refleksi berlangsung, peneliti meminta

para responden untuk mengisi *post Test* dan diakhiri dengan makan siang bersama di ruangan kelas tersebut.

Berikut adalah pembagian waktu pada sesi yang telah dilakukan:

**Tabel 4.7**  
**Kegiatan Sesi IV**

No.	Waktu	Kegiatan	Keterangan
1	13.00-13.15	Pengondisian	Melengkapi segala keperluan <i>treatment</i> , kesiapan ruangan, registrasi peserta dan perkenalan.
2	13.15-14.15	Pemutaran 4 Suara ( <i>Treatment</i> ) dan Sharing	Kegiatan Inti
3	14.15-14.35	<i>Post-Test</i>	
4	14.35-15.00	Evaluasi dan Tanya Jawab	Penutup
<b>Total Waktu : 2 jam</b>			

Demikianlah proses *treatment Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dengan empat sesi pertemuan. Selain sesi ini, peneliti juga memberikan akses gratis bagi responden dan khalayak umum untuk mendengarkan media *Sound* di kanal *YouTube* peneliti. Media yang di upload tiap minggu di kanal “Degreatdafi” sudah diakses sebanyak sekitar 50 kali. Untuk

memperbanyak data dan respon dari responden, peneliti melakukan *sharing* dan wawancara dengan beberapa dari mereka. Kemudian komunikasi juga masih terus berlangsung di grup *Whats App* yang pernah dibuat pada awal perkenalan.

b. *Sharing* dan evaluasi

Di dalam penelitian ini peneliti beranggapan bahwa perlu adanya tinjauan lebih lanjut terhadap responden di luar sesi *treatment* sebelumnya. Peneliti juga terus melihat perkembangan dari berbagai pertanyaan yang ditanyakan responden di grup *Whats App*. Di samping itu juga peneliti butuh mengetahui sejauh mana keefektifan dampak dari proses tersebut. Apakah persentase manfaatnya besar atau bisa saja tidak sama sekali.

Dalam hal ini, saat peneliti sedang memiliki waktu luang dan juga para responden, peneliti melakukan *sharing* di tempat sesuai kesepakatan dengan para peserta, seperti di warung kopi, pelataran kampus hingga ke tempat tinggal peneliti bagi peserta yang laki-laki.

c. *Pre-test* dan *Post-test*

Untuk menjelaskan data hasil keefektifitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, peneliti menggunakan *pre-test* dan *post-test* kepada kelompok kontrol dan

kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

**Tabel 4.8**  
**Aspek dan Indikator *Culture Shock***  
**dalam Kuisioner<sup>121</sup>**

NO	ASPEK	INDIKATOR
1	Kehilangan <i>Cues</i> atau tanda-tanda yang dikenalnya	Rasa khawatir terhadap kegiatan baru
		Merasa asing dengan Program baru dari kampus.
		Belum memahami maksud kebiasaan lain yang berbeda
2	Putusnya Komunikasi antar pribadi	Merasa tidak aman dan pada lingkungan baru <sup>122</sup>
		Kurangnya Semangat dan kemampuan beradaptasi
3	Krisis Identitas	Kepadatan kegiatan di kampus
		Mulai membandingkan kebiasaan di tempat asal dan di tempat baru
		Merasa tidak berguna dan salah memilih kampus

Untuk melihat seberapa besar kondisi *Culture Shock* yang dialami oleh peserta, peneliti menggunakan tiga aspek indikator yang sangat penting dari kondisi tersebut.

---

<sup>121</sup> Kezia Sekeon, *Komunikasi Antar Budaya Pada Mahasiswa Fisip UNSRAT* (Skripsi Universitas Sam Ratulangi, 2011)..Diakses tanggal 16 Oktober 2019

<sup>122</sup> Colleen Ward dkk, *The Psychology of Culture Shock: Second Edition* (USA: Routledge, 2001), 74.

**Tabel 4.9**  
**Skala pengukuran (Likert)**

No.	Pilihan
1	Sangat Setuju (SS)
2	Setuju (S)
3	Kurang Setuju (KS)
4	Tidak Setuju (TS)
5	Sangat Tidak Setuju (STS)

Skala Likert adalah suatu skala yang umum digunakan dalam kuisioner dan digunakan dalam reset berupa survey. Peneliti menggunakan lima skala pengukuran dengan format seperti tabel di atas.

**Tabel 4.10**  
**Skala Kuisioner *Favorable* dan *Unfavorable***

Pernyataan			
<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
Pilihan	Point	Pilihan	Point
Sangat Setuju (SS)	5	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	4	Setuju (S)	2
Kurang Setuju (KS)	3	Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5

**Tabel 4.11**  
**Skala *Culture Shock***

Hasil Akhir <i>Post Test</i>	Keterangan
10-20	Sangat Tinggi (ST)
21-40	Tinggi (T)
41-60	Rendah (R)
61-80	Cukup Rendah (CR)
81-100	Rendah Sekali (RS)

Pada angket tersebut, peneliti menggunakan pernyataan *favourable* dan *unfavorable*. Adapun tujuannya adalah untuk menghindari bias berupa stereotip respon atau berbentuk respon klise.

**Tabel 4.11**  
**Pernyataan dalam kuisioner sebagai *pre-test* dan *post-test***

NO	PERNYATAAN
1	Saya sudah terbiasa dengan kegiatan kampus yang banyak (Intesif Bahasa Arab & Inggris, Program Ma'had, Program Pesma/Pesmi)
2	Saya pernah tahu sebelumnya tentang program-program baru yang ada di kampus (Intesif Bahasa Arab & Inggris, Program Ma'had, Program Pesma/Pesmi)
3	Capek dan kelelahan sering membuat saya tidak hadir kegiatan Ma'had
4	Saya lebih suka berdiam diri di kamar kos daripada beradaptasi dengan lingkungan/teman kampus
5	Saya baru pertama kali bertemu dengan orang-orang baru yaitu saat berada di kampus ini
6	Kegiatan akademik (Kuliah) dan non akademik (organisasi) yang padat membuat saya tidak bisa fokus kepada pengembangan <i>skill</i> saya
7	Program-program wajib kampus (Intesif Bahasa Arab & Inggris, Program Ma'had, Program Pesma/Pesmi, Program BTQ) bagi mahasiswa baru membuat saya kebigungan karena belum pernah belajar sebelumnya
8	Saya lebih fokus ke mata kuliah Program studi daripada program tambahan (Intesif Bahasa Arab & Inggris, Program Ma'had, Program Pesma/Pesmi) yang padat
9	Saya selalu datang tepat waktu saat program Intensif Bahasa
10	Banyak pembelajaran baru yang saya dapat dari program kegiatan yang saya temukan
11	Kegiatan seperti ma'had, Intensif Bahasa, pernah saya temukan sebelumnya saat masih SMA
12	Saya sangat senang dan bersyukur bisa kuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya
13	Saya merasa belum puas saat kuliah di UIN Sunan Ampel dengan jurusan yang saya ambil
14	Saya tidak paham dengan kegiatan kampus yang padat dan baru pertama kali saya pelajari (Intesif Bahasa Arab & Inggris, Program Ma'had, Program Pesma/Pesmi)
15	Saya mengerti kenapa mahasiswa baru diberikan program kegiatan yang

	banyak
16	Saya kesusahan dalam membagi waktu antara kegiatan akademik dan non akademik
17	Sejak SMA saya sudah berencana kuliah di UIN Sunan Ampel Surabaya
18	Saya tidak terbiasa tinggal jauh dari lingkungan keluarga
19	Saya takut tidak bisa maksimal dalam memahami materi kuliah karena kegiatan yang padat
20	Kegiatan-kegiatan yang padat membuat saya lebih produktif

## 2. *Sound Qur'anic Healing*

*Sound Qur'anic Healing* dalam pembahasan dan tujuan penelitian ini adalah metode penyembuhan/treatment dengan menggunakan media suara dari pembacaan ayat-ayat suci Al-Qur'an. Ayat-ayat dan makna tafsir yang dipilih sesuai dengan kondisi kebutuhan para Mahasiswa Baru dalam upaya mereduksi *Culture Shock* sebagaimana terlampir dalam lembar lampiran.

Dalam proses treatment, setiap ayat yang telah dibacakan, akan diselingi dengan makna tafsir disetiap ayatnya dan dibacakan dengan penuh nilai terapeutik dapat mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya. Media suara yang telah direkam, juga berasal dari suara peneliti sendiri yang sudah disiapkan sebelumnya.

## 3. Deskripsi Hasil Perlakuan/*Treatment*

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen (*True Experiment*) dengan desain *pretest-posttest control group design*.<sup>123</sup>

---

<sup>123</sup> *Pretest-posttest control group design* adalah salah satu bentuk *design* dari *true experiment* dimana terdapat dua kelompok yang dipilih secara *random* kemudian diberi *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan setelah diberi *treatment* adakah perbedaan antara

Peneliti membagi para peserta menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Pada langkah awal, kedua kelompok sama-sama diberikan *pre-test* untuk mengukur kondisi awal. Namun bedanya, untuk kelompok eksperimen akan diberikan sebuah perlakuan/*treatment* sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan/*treatment* sama sekali. Setelah proses *treatment* diberikan dalam beberapa sesi pertemuan, kedua kelompok ini akan kembali diberikan sebuah *post-test* sebagai tes akhir. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat apakah ada perbedaan hasil yang signifikan dari kelompok yang diberikan perlakuan dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan berdasarkan hasil rangkaian *pre-tes* dan *post-test*.

Untuk mendeskripsikan hasil efektivitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas dan Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, maka dari itu peneliti melakukan *pre-test* yang melengkapi penyajian data pada penelitian ini. Dalam penyajian data ini, peneliti juga akan mendeskripsikan data yang diperoleh dari lapangan berdasarkan sesi pertemuan yang telah dilakukan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil kuisioner, dapat disimpulkan bahwa *pre-test* jika di implementasi ke dalam ilmu konseling adalah sebuah identifikasi masalah, mayoritas dari para peserta memiliki rasa *Culture Shock* yang cukup signifikan. Beberapa diantaranya masih belum bisa berdamai dan

---

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Lihat di Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (Bandung: Alfabeta, 2015), 114.

beradaptasi dengan kegiatan serta keadaan/suasana kampus yang belum pernah ditemui sebelumnya. Sebagaimana hasil kuisisioner dibawah ini:

**Tabel 4.12**  
**Hasil Skor Kuisisioner *Pre-test Culture Shock***  
**Mahasiswa Baru (Kelompok Eksperimen)**

NO	Nomor Item																				J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	4	4	2	5	3	4	4	5	2	1	4	5	3	4	1	4	3	5	4	4	71
2	4	3	3	5	3	4	4	5	2	2	4	5	3	4	2	4	3	3	4	4	71
3	4	3	1	5	3	4	3	2	2	1	4	5	2	3	1	3	4	5	3	5	63
4	5	1	1	4	3	5	3	4	2	2	2	5	3	3	1	3	3	4	4	5	63
5	5	4	2	5	4	4	5	2	2	1	4	5	4	3	2	4	4	4	4	4	72
6	4	3	3	3	3	4	2	4	2	1	4	5	5	5	1	3	3	3	3	4	65
7	4	3	1	5	2	4	3	5	2	1	4	5	2	3	1	4	4	2	5	5	65
8	4	3	3	5	2	5	1	5	1	1	3	5	2	4	1	3	3	3	4	5	63
9	5	3	2	5	3	3	4	4	1	1	4	5	3	3	1	3	3	3	5	5	66
10	3	3	3	4	2	4	5	5	1	2	4	5	1	3	2	2	2	4	4	4	63
11	4	4	1	4	5	4	5	5	2	2	2	5	4	3	2	2	2	5	3	4	68
12	3	3	2	4	4	2	3	2	5	2	2	5	1	4	2	3	2	5	5	4	63
13	3	3	2	3	1	3	2	5	2	2	1	5	3	4	1	4	4	3	4	3	59
14	2	3	2	3	3	2	4	2	3	1	5	4	4	4	2	3	3	5	5	5	65
15	5	4	1	5	5	3	3	3	1	1	4	5	3	3	1	4	1	5	3	3	63
Total																				980	

**Tabel 4.13**  
**Hasil Skor Kuisisioner *Pre-test Culture Shock***  
**Mahasiswa Baru (Kelompok Kontrol)**

NO	Nomor Item																				J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	5	2	3	4	2	3	3	4	1	5	5	5	4	3	2	3	2	4	2	2	64
2	4	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	5	3	2	2	2	4	3	2	2	60
3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	5	5	4	3	2	3	4	4	3	2	69	
4	5	1	5	5	4	2	4	2	3	5	5	4	4	2	2	2	5	4	3	1	68
5	4	3	5	5	2	4	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	5	3	2	2	70
6	4	3	2	3	1	4	1	3	2	5	4	5	4	1	2	1	2	2	2	2	53
7	4	2	3	4	4	3	3	2	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	3	2	63
8	4	3	4	3	1	3	3	3	3	5	4	5	4	4	1	3	5	2	2	2	64
9	4	2	4	2	3	2	4	3	1	4	2	5	2	4	5	5	2	4	4	2	64
10	4	2	3	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	63
11	4	3	4	5	4	3	3	2	3	5	4	5	2	3	2	4	5	5	3	2	71
12	4	2	4	4	1	3	2	5	2	4	5	5	3	1	1	4	1	4	1	1	57
13	4	2	4	5	4	3	3	4	2	4	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	62
14	3	2	5	1	2	5	2	4	3	4	4	5	4	2	1	3	3	3	1	3	60
15	4	2	3	5	5	3	3	3	1	5	5	5	4	3	2	3	3	5	3	2	69
Total																				957	

Setelah mengisi *pre-test* dan melakukan pemahaman materi hingga *treatment*, maka tahap selanjutnya adalah pengisian kuisisioner *Post-test*, sesi ini disebut sebagai tahap evaluasi. Adapun hasil *post-test* sebagai berikut:

**Tabel 4.14**  
**Hasil Skor Kuisisioner *Post-test Culture Shock***  
**Mahasiswa Baru (Kelompok Eksperimen)**

NO	Nomor Item																				J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	3	3	2	3	1	1	2	2	1	2	1	3	3	2	2	2	1	4	1	40
2	2	3	1	3	2	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	48
3	3	3	1	4	4	2	2	1	2	1	2	1	3	3	2	4	3	3	2	3	49
4	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	4	2	4	2	2	2	3	2	2	4	43
5	4	3	2	2	4	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	42
6	3	1	2	5	1	3	2	1	2	2	1	1	3	3	1	2	4	3	2	3	45
7	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	3	5	2	4	1	2	1	1	39
8	2	2	1	2	2	2	1	5	4	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	37
9	4	3	1	3	1	1	3	3	3	2	2	4	2	3	2	3	4	2	3	4	53
10	3	4	3	3	1	2	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1	1	3	38
11	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	1	1	1	3	3	42
12	2	3	2	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	3	1	3	1	1	2	2	37
13	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	3	3	2	35
14	2	3	2	1	2	1	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	3	1	36
15	2	3	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	39
Total																				623	

**Tabel 4.15**  
**Hasil Skor Kuisisioner *Post-test Culture Shock***  
**Mahasiswa Baru (Kelompok Kontrol)**

NO	Nomor Item																				J
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	2	3	4	2	3	3	4	1	5	5	5	4	3	2	3	2	4	2	2	61
2	4	3	3	3	3	4	2	3	2	4	4	5	3	2	2	2	1	3	2	2	57
3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	5	5	5	4	3	2	3	1	4	3	2	66
4	5	1	5	5	4	2	4	2	3	5	5	4	4	2	2	5	4	3	1	68	
5	2	3	5	5	2	4	3	3	3	4	4	4	5	3	3	3	5	3	2	2	68
6	4	3	2	3	1	4	1	3	2	5	4	5	4	1	2	1	2	2	2	2	53
7	4	2	3	4	4	3	3	2	3	5	3	4	2	3	2	3	4	4	3	2	63
8	2	3	4	3	1	3	3	3	3	5	1	5	4	4	1	3	5	2	2	2	59
9	2	2	4	2	3	2	4	3	1	4	2	5	2	4	5	5	2	4	4	2	62
10	2	2	3	5	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	1	2	2	61
11	2	3	4	5	4	3	3	2	3	5	4	5	2	3	2	4	5	5	3	2	69
12	2	2	4	4	1	3	2	5	2	4	5	5	3	1	1	4	1	4	1	1	55
13	4	2	4	5	4	3	3	4	2	1	1	2	3	3	2	3	2	3	3	2	56
14	3	2	5	1	2	5	2	4	3	4	4	5	4	2	1	3	3	3	1	3	60
15	4	2	3	5	5	3	3	3	1	5	5	5	4	3	2	3	3	5	3	2	69
Total																				927	

Berdasarkan hasil dari pengisian *Post-test* di atas, bahwa telah ada pereduksian dari dampak-dampak *Culture Shock* yang dialami oleh para peserta yaitu Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

Sebagaimana dalam pernyataan, peneliti menuliskan beberapa jawaban para peserta di lembar *pre test* dan *post-test* berikut ini:

#### *Pre-Test*

- 1) Saya sudah terbiasa dengan kegiatan kampus yang banyak.  
Jawaban : Kurang Setuju (Mahasiswi: Annisa Alifatur)
- 2) Saya lebih baik berdiam diri di kamar daripada beradaptasi dengan lingkungan baru.  
Jawaban : Sangat Setuju (Mahasiswa: Harfuddin)
- 3) Saya merasa belum puas saat kuliah di UIN Sunan Ampel dengan jurusan yang saya ambil.  
Jawaban : Setuju (Mahasiswi: Imroatul Mufidah)
- 4) Saya tidak terbiasa tinggal jauh dari lingkungan keluarga.  
Jawaban : Setuju (Mahasiswa: Ajhar)
- 5) Saya takut tidak bisa maksimal dalam memahami materi kuliah karena kegiatan yang padat.  
Jawaban : Sangat Setuju (Mahasiswa: Anugrah Maharani)

#### *Post-Test*

- 1) Saya sudah terbiasa dengan kegiatan kampus yang banyak.

Jawaban : Kurang Setuju (Mahasiswi: Annisa Alifatur)

- 2) Saya lebih baik berdiam diri di kamar daripada beradaptasi dengan lingkungan baru.

Jawaban : Sangat Setuju (Mahasiswa: Harfuddin)

- 3) Saya merasa belum puas saat kuliah di UIN Sunan Ampel dengan jurusan yang saya ambil.

Jawaban : Setuju (Mahasiswi: Imroatul Mufidah)

- 4) Saya tidak terbiasa tinggal jauh dari lingkungan keluarga.

Jawaban : Setuju (Mahasiswa: Ajhar)

- 5) Saya takut tidak bisa maksimal dalam memahami materi kuliah karena kegiatan yang padat.

Jawaban : Sangat Setuju (Mahasiswa: Anugrah Maharani)

Setelah semua proses *treatment* selesai, peneliti kembali melakukan wawancara dan observasi kepada beberapa peserta pelatihan. Dari hasil wawancara dan observasi tersebut, peneliti jadikan sebagai penguat dari data bahwa pemberian *treatment Sound Qur'anic Healing* ini sangat bermanfaat dan berdampak positif terhadap peserta pelatihan. Berikut hasil dalam bentuk wawancara :

- a. *Cues* (Tanda-tanda lingkungan yang dikenali)

Berikut pernyataan peserta pada saat wawancara setelah *treatment Sound Qur'anic Healing* diberikan :

Peneliti : “*Bagaimana perasaan anda setelah adanya pelatihan Sound Qur'anic Healing ini, apakah masih ada perasaan khawatir atau asing dengan kegiatan baru yang padat di masa awal perkuliahan ini?*”

Peserta : *“Setelah adanya pelatihan ini, saya awalnya sedikit bingung, karena saya sudah sering mendengarkan ayat murotal Al-Qur’an, tetapi pas saya mendengar lanjutan terjemahan terapeutiknya, saya merasa termotivasi kembali untuk semangat dalam menjalani aktivitas yang padat.”* (Ahmad Taufik)

Peneliti : *“Bagaimana perasaan anda setelah adanya pelatihan Sound Qur’anic Healing ini, apakah masih ada perasaan khawatir atau asing dengan kegiatan baru yang padat di masa awal perkuliahan ini?”*

Peserta : *“ Saat saya mendengar terapi ini, saya merasa tenang kak, dan saya baru sadar kalau masa transisi itu memang begitu adanya”* (Hanna)

b. Kualitas Komunikasi Antar Pribadi

Berikut pernyataan peserta pada saat wawancara setelah *treatment Sound Qur’anic Healing* diberikan :

Peneliti : *“apakah setelah treatment Sound Qur’anic Healing ini dilakukan, anda merasakan semangat kembali untuk semangat dalam beradaptasi dengan orang-orang baru beserta kebiasaannya?”*

Peserta : *Alhamdulillah, Saya mencoba untuk itu kak, karena jika tidak, saya akan selalu tidak betah untuk tinggal di sini kak”* (Jordy Turnando).

c. Mengenal Identitas Diri

Berikut pernyataan peserta pada saat wawancara setelah *treatment Sound Qur'anic Healing* diberikan :

Peneliti : “*Setelah mendengarkan treatment Sound Qur'anic Healing ini, apakah anda mulai sadar bahwa setiap dari kita memiliki potensi diri yang luar biasa dan berguna bagi orang-orang sekitar?*”

Peserta : “*Iya kak, perlahan saat saya sudah akan mulai merasa down atau mulai pesimis sama diri sendiri, saya sangat ingin sekali rasanya menelaah kembali kandungan kandungan motivasi potensi diri yang ada di dalam Al-Qur'an. Terkadang juga saya suka putar lagi sound-nya di You Tube*”. (Ridwan)

Deskripsi hasil *treatment*, menunjukkan bahwa adanya pereduksian terhadap *Culture Shock* yang dialami oleh mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Selain itu juga adanya beberapa perubahan *mindset* dan perilaku mahasiswa baru mengenai cara pandang nya terhadap lingkungan baru, kegiatan yang padat, dan orang-orang baru yang harus dipahaminya. Perubahan tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* ini sangat bermanfaat bagi mahasiswa baru melalui beberapa hal, yaitu :

- a. Mengacu pada saat proses pelatihan, peserta mendapatkan wawasan baru mengenai kondisi *Culture Shock* dan juga kecemasan yang mereka alami dan media Al-Qur'an sebagai penawarnya.

- b. Berdasarkan hasil penelitian yang dihubungkan dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, peserta mengetahui bagaimana peran terapi *Sound Qur'anic Healing* dapat mereduksi kondisi *Culture Shock* yang sedang dialami.

Analisis data merupakan kegiatan setelah proses pengumpulan data dari seluruh sampel penelitian yang didapatkan. Penelitian ini menguji efektivitas terapi *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi *Culture Shock* pada mahasiswa baru fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. Pada penelitian kali ini, data yang digunakan adalah menggunakan *pre-test* dan *post-test* dalam bentuk kuesioner indikator keadaan *Culture Shock* mahasiswa baru tersebut.

### C. Pengujian Hipotesis

Setelah melakukan uji normalitas dan homogenitas, sebagaimana dari uji homogenitas terdapat varian yang homogen, selanjutnya peneliti akan melakukan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* atau yang disebut uji *t-sample* berpasangan. Metode pengujian ini dilakukan menggunakan dua data sampel atau dapat menggunakan data *pre-test* dan *post-test*, dan uji *paired* ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan rata-rata sampel berpasangan akibat adanya sebuah perlakuan atau *treatment* yang diberikan dan tentunya ada perbedaan hasil dari *pre-test* dan *post test*. Sama halnya dengan uji *Paired Sampel t-Test* digunakan untuk mengetahui perubahan dari sebelum dan sesudah adanya perlakuan atau *treatment*.

## 1. Uji Hipotesis

Adapun hipotesis sebagai berikut ;

- a. Ha: Terdapat efektivitas pereduksian kondisi psikis (*Culture Shock*) yang signifikan dan lebih baik pada peserta setelah penerapan *Sound Qur'anic Healing* dalam mengurangi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.
- b. Ho: Tidak terdapat efektivitas pereduksian kondisi psikis (*Culture Shock*) yang signifikan dan lebih baik pada peserta setelah penerapan *Sound Qur'anic Healing* dalam mengurangi *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya.

Pedoman dalam pengambilan keputusan berdasarkan perbandingan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  adalah sebagai berikut;

- a. Jika nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka Ha diterima dan Ho ditolak
- b. Jika nilai  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka Ho diterima dan Ha ditolak

Sedangkan pengambilan keputusan dalam *Paired Sampel t-Test* berdasarkan perbandingan nilai signifikan adalah sebagai berikut;

- a. Jika nilai signifikansi  $< \alpha$  (0,05) maka Ha diterima
- b. Jika nilai signifikansi  $> \alpha$  (0,05) maka Ho ditolak

Sebelum peneliti melampirkan hasil hitung uji hipotesis, berikut terlebih dahulu hasil *pre-test* dan *post-test* :

**Tabel 4.16**  
**Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok**  
**Eksperimen**

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Diati	71	40
2	Nur Umi Kalsum	71	48
3	Annisa Alifatur Rohmah	63	49
4	Hanna Nur'arifah	63	43
5	A. Anugrah Maharani	72	42
6	Ridwan Marsetio Adi	65	45
7	Ferdiana Aisyah	65	39
8	Imro'atul Mufidah	63	37
9	Tasya Putri Armadhani	66	53
10	Phuja Lail Aty Sha Banna	63	38
11	Ahmad Taufik	68	42
12	M. Ruf'ul Athfal	63	37
13	Chlara Devita Hadini	59	35
14	Mochammad Abdulloh Ajhar	65	36
15	Jordy Turnando	63	39

**Tabel 4.17**  
**Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok**  
**Kontrol**

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Ferdianata Gustafian	64	61
2	Indriyani Nugraha	60	57

3	Raudah	69	66
4	Afiifah Dhiya Ulhaq	68	68
5	Myrra Cintana Leodiar	70	68
6	Putri Diana Ningsih	53	53
7	Bagas Dwi Pangestu	63	63
8	Yunita Maulidina	64	59
9	Itsnaini Jihan Nissa	64	62
10	Khanif Awlya'U Rhohmah	63	61
11	Mochammad Abdulloh Ajhar	71	69
12	Ahmad Baskoro Dwi Sultoni	57	55
13	Siti Sholikhah	62	56
14	Yanuar Irfani Harfuddin	60	60
15	Afifah Sofyana Rahma	69	69

Adapun hasil ananlisis data menggunakan program IBM *Statistic Package for the Social Science versi 22.0 for Windows* sebagai berikut:

**Tabel 4.18**  
***Paired Samples Statistics* Kelompok Eksperimen**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRE TEST	65.33	15	3.677	.950
	POST TEST	37.53	15	5.249	1.355

**Tabel 4.19**  
***Paired Samples Statistics* Kelompok Kontrol**

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre test	63.80	15	5.060	1.306
	Post test	61.80	15	5.294	1.367

Hasil dari tabel menunjukkan bahwa ada pereduksian yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diberi perlakuan/*treatment Sound Qur'anic Healing*, hal tersebut bisa dilihat pada *mean* atau rata-rata dari hasil *pre-test* 65.33 berkurang menjadi 37.53 pada *post-test*. Sedangkan pada kelompok eksperimen, hanya memiliki pengurangan yang sangat sedikit dari angka 63.80 menuju 61.80.

**Tabel 4.20**  
**Hasil *Paired Sample t-Test* Kelompok Eksperimen**

		Paired Differences					T	d f	Sig. (2- tailed )
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRE TEST - POST TEST	23.800	5.213	1.346	20.913	26.687	17.683	14	.000

**Tabel 4.21**  
**Hasil Paired Sample t-Test Kelompok Kontrol**  
**Paired Samples Test**

		Paired Differences					t	d f	Sig. (2- tailed )
		Mean	Std. Deviasi on	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	2.000	1.852	.478	.975	3.025	4.183	14	.001

Dari hasil *output* tabel kelompok eksperimen dan kontrol di atas, menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok eksperimen adalah 17.683, sedangkan  $t_{tabel}$  dapat dicari dari tabel distribusi t pada taraf signifikansi 5% : 2 dengan derajat keabsahan ( $df$ ) =  $n-1/15-1 = 14$  dan taraf signifikansi sebesar 2,5% (0,025) sehingga hasil yang diperoleh untuk  $t_{tabel}$  adalah 2.145, pengambilan kesimpulan bahwa  $H_a$   $t_{hitung} > t_{tabel}$  diterima  $H_o$  ditolak.

Hal ini menunjukkan bahwa perolehan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $17.683 > 2.145$ , dan terdapat signifikansi nilai sebesar  $0,000 < 0,05$  dengan demikian terdapat perbedaan yang riil dan signifikan antara *pre-test* dan *post-test*, kesimpulannya  $H_a$  diterima, dimana terdapat pereduksian kondisi *Culture Shock* pada mahasiswa baru yang signifikan setelah pemberian *treatment Sound Qur'anic Healing*.

## **D. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Prespektif Teoritis**

Sebelum memaparkan analisis data, hal yang perlu diketahui bahwa mendengarkan *Sound Qur'anic Healing* sangatlah bermanfaat dan memberikan perubahan psikis pada peserta, dengan demikian untuk mereduksi keadaan *Culture Shock* yang dialami mahasiswa baru UIN Sunan Ampel Surabaya serta menjawab rumusan masalah penelitian ini. ada beberapa tahapan yang dilalui dalam proses penelitian ini sebagai berikut :

#### **1. Identifikasi**

Jauh sebelum melakukan identifikasi, peneliti sudah melakukan *approach* untuk menciptakan relasi yang baik dengan para peserta atau responden terkhusus kepada peserta yang masuk kedalam kelompok eksperimen, selanjutnya peneliti melakukan identifikasi dengan memeberikan kuisioner untuk mengukur kondisi *Culture Shock* untuk diisi oleh para peserta.

Ada 20 butir pernyataan yang ada didalam kuisioner dari 3 aspek indikator yang telah ditentukan, yaitu Kehilangan *Cues* atau tanda-tanda yang dikenalnya, Putusnya Komunikasi antar pribadi, dan Krisis Identitas. Kuisioner menggunakan lima skala likert yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KS (Kurang Setuju), TS (Tidak Setuju) dan STS (Sangat Tidak Setuju).

#### **2. Diagnosis**

Diagnosis adalah menetapkan masalah dari peserta serta faktor yang mempengaruhi.

Dalam hal ini peneliti menetapkan bahwa peserta sedang berada pada kondisi *Culture Shock* karena sedang berada pada masa transisi dari sekolah menengah atas menuju dunia perkuliahan dan menemui hal hingga lingkungan baru yang belum pernah ditemui sebelumnya. Sebelum penelitian dilakukan, juga ada beberapa peserta yang sudah peneliti kenal sebelumnya, dari hal itu peneliti sering melihat beberapa peserta mengeluh dan tidak betah dengan kegiatan-kegiatan baru yang ada di kampus. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya kesadaran diri dari para peserta bahwa harus mensyukuri sebuah keputusan yang terbaik dari Allah Swt. dan kurangnya mentor untuk peserta dalam melakukan kegiatan-kegiatan baru yang ada di kampus.

### 3. Prognosis

Selanjutnya peneliti memberikan alternatif *treatment* dalam bentuk bimbingan dan pengajaran melalui pesan-pesan terapeutik yang terkandung dari ayat-ayat Al-Qur'an yang dipilih sebelumnya. Seperti dalam Al-Qur'an surah At-Taubah ayat 51, dalam ayat ini menjelaskan bahwa kita harus bersyukur dan berbahagia dengan qadar-Nya. Hanya kepada Allah kaum mukmin bersandar dalam menarik maslahat dan menghindarkan madharat serta mempercayakan kepada-Nya dalam mewujudkan apa yang kita inginkan. Semua sudah ditetapkan, janganlah risau. Hal ini bisa mengingatkan kembali kepada peserta bahwa untuk bisa menerima tugas dan

kewajiban mereka dengan kegiatan-kegiatan baru yang ada di kampus.

4. Perlakuan atau *Treatment*

*Treatment* merupakan proses pemeberian bantuan terhadap peserta. Pada penelitian ini, peneliti melakukan 4 kali sesi pertemuan dalam memberikan *treatment*. Berikut laporan kegiatan selama 4 kali tatap muka:

**Tabel 4.22**  
**Kegiatan *Treatment***

No.	Kegiatan	Keterangan
1	Pengondisian	Melengkapi segala keperluan <i>treatment</i> , kesiapan ruangan, registrasi peserta dan perkenalan.
2	<i>Pre-test, treatment, Post-test.</i>	Inti Kegiatan
2	<i>Sharing &amp; Tanya jawab</i>	Penutup

5. Evaluasi dan *Follow Up*

Evaluasi dan *follow up* adalah tindak lanjut untuk mengetahui sejauh mana manfaat dan kelanjutan setelah *treatment* dilakukan. Setelah itu peneliti memberikan *post-test* sebagai syarat dari penelitian *true experiment*. Peneliti juga melakukan observasi dengan beberapa wawancara kepada beberapa peserta, selengkapnya dijelaskan dalam bab IV.

Berikut perubahan yang peneliti dapatkan dari peserta:

- a. Berkurangnya rasa khawatir terhadap kegiatan baru perkuliahan.
- b. Mulai membiasakan diri dengan program-program baru dari kampus.

- c. Merasa aman dengan lingkungan baru dan Semangat untuk beradaptasi dengan segala aspek baru yang ditemuinya.
- d. Paham dengan potensi diri.
- e. Selama penelitian, peserta sangat antusias untuk mendengarkan *sound* yang diberikan, baik secara langsung tatap muka ataupun *online*.

Setelah membahas proses awal hingga akhir, maka peneliti mendeskripsikan hasil dari *post-test* dan *post-test*, adapun hasil penelitian efektivitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi kondisi *Culture Shock* mahasiswa baru fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, bahwa ada pereduksian kondisi *Culture Shock* setelah adanya *treatment*, hal ini bisa dilihat dari hasil *mean* atau rata-rata pada uji *paired sample statistic* dengan nilai *pre-test* 65.33 lalu berkurang menjadi 37.53 pada *post-test*. Jika dilihat dari skala likert pereduksian yang signifikan dari “tinggi” ke “rendah”.

Berdasarkan pada perolehan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $17.683 > 2.145$  pada uji *Paired Sample t-Test*, dan terdapat signifikansi nilai sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya ada perubahan pada sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa *Sound Qur'anic Healing* dan kesimpulan  $H_a$  diterima, dimana ada pereduksian kondisi psikis *Culture Shock* pada mahasiswa baru Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya.

## 2. Prespektif Keislaman

Pada dasarnya sel-sel tubuh terpengaruh oleh bermacam gelombang, seperti gelombang sinar, gelombang radio, gelombang suara, dan lain-lain. Sebab itulah kesehatan tubuh bisa juga dapat diperoleh dengan melalui media suara. Saat gelombang suara ditangkap oleh telinga lalu diolah menjadi sinyal-sinyal elektrik, dan bergerak melalui saraf suara didalam otak. Sinyal-sinyal tersebutlah yang mempengaruhi keadaan otak dan berimbas pada kondisi-kondisi yang dimunculkan oleh otak. Kondisi yang dimunculkan tersebut bisa mengefektifkan perlawanan terhadap penyakit lanjut melalui fasilitasi empat aspek utama spiritualitas: transendensi, iman dan harapan, arti dan tujuan serta mencari keterhubungan.

Dengan hilangnya *Reinforcements* perseptual dari budaya sendiri, terhadap rangsangan budaya baru yang sangat belum terbiasa saat seseorang mengalami *Culture Shock*, maka akibat yang ditimbulkan seperti perasaan tidak berdaya, mudah marah, dan kekhawatiran, cemas serta diabaikan yang tentunya hal ini akan memakan waktu yang cukup lama.<sup>124</sup> Dengan keadaan seperti ini membuat para mahasiswa baru memiliki kekuatan motivasi yang bersifat emosional dan nonrasional sehingga menumbuhkan sikap *overthinking* terhadap masa depan dikampus.<sup>125</sup> Kurangnya perhatian juga berdampak pada aktivitasnya sebagai mahasiswa yang harus mereka

---

<sup>124</sup> K. Oberg, *Cultural Shock: Adjustment To New Cultural Environments*, Jurnal Praktik Antropologi (1960), 177.

<sup>125</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)* (Malang: UMM Press, 2009), 133.

selesaikan.<sup>126</sup> Dari hal tersebut, akan muncul perasaan gelisah dan cemas (*Anxiety*) dengan terus memikirkan hal-hal yang tidak semestinya harus terlalu di pikirkan.

Bukan tanpa alasan bila Allah Swt. memerintahkan untuk membaca secara tartil atau perlahan-lahan. Didalam kitab *Obati Dirimu dengan Al-Qur'an* karya Abdud Daim Al-Kahl, ditemukan satu solusi untuk mengatasi depresi dan stress dengan cepat dan aman. Solusi itu tidak lain adalah mendengarkan murotal Al-Quran, karena mendengarkan Al-Qur'an merupakan pengobatan yang komplementer. Dengan mendengarkan Al-Quran setiap hari selama beberapa jam, dan kapan pun memungkinkan akan memikirkan ayat-ayat yang didengar, kemudian mengelola serta memahami maknanya juga merupakan bentuk perawatan pada jiwa setiap manusia. Ada beberapa keuntungan saat membaca Al-Qur'an dengan tartil diantaranya:

1. Meningkatkan kecerdasan otak dan daya ingat
2. Memberikan efek kesehatan bagi tubuh.<sup>127</sup>
3. Membuat hati merasa tenang,
4. Menurunkan depresi dan stress.<sup>128</sup>

Allah Swt berfirman dalam Al-Qur'an Surah Yunus ayat 57 :

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ

---

<sup>126</sup> Alwisol. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*, 136.

<sup>127</sup> Rizem Aizid. *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu* (Yogyakarta: DIVA Press,2016), 80.

<sup>128</sup> M. Quraish Shihab. *Mukjizat Al-Qur'an* (Bandung: Mizan, Cetakan ke-5 1999), 82.

وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

*Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.*<sup>129</sup>

Didalam kitab Tafsir Al-Misbah, Quraish Shihab menafsirkan dalam (QS. Yunus [10]:57) dijelaskan bahwa al-Qur'an adalah *Syifaun Lima fi as-Shudur* (obat bagi yang terdapat dalam dada). Penyebutan kata “*dada*” yang diartikan dengan hati menunjukkan bahwa wahyu-wahyu Ilahi itu berfungsi menyembuhkan penyakit-penyakit ruhani (psikologis), seperti ragu, dengki, gelisah, *takabbur*, dan semacamnya.<sup>130</sup> Al-Qur'an tidak hanya dapat dipersepsi sebagai sebuah teks suci yang berisi petunjuk dan hukum-hukum normatif saja, atau sebagai sebuah kemukjizatan pada aspek ilmu *balaghah* dan ilmu kalamnya, akan tetapi di sana terkandung mukjizat pengobatan, yaitu khasiat yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. di dalam ayat-ayat kitab-Nya.

Al-Quran merupakan sarana pengobatan untuk mengembalikan keseimbangan sel yang rusak. M. Quraish Shihab menyatakan bahwa, saat mendengarkan musik klasik dapat memengaruhi kecerdasan intelektual (IQ) dan kecerdasan emosi

---

<sup>129</sup> Al-Qur'an, Yunus : 57

<sup>130</sup> M Quraish Shihab. Tafsir al-Misbah (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 103.

(EQ), maka bacaan Al Quran juga memengaruhi kecerdasan spiritual (SQ).<sup>131</sup>

Saat proses prognosis juga, peneliti juga memberikan alternatif *treatment* dalam bentuk bimbingan dan pengajaran melalui pesan-pesan terapeutik yang terkandung dari ayat-ayat Al-Qur'an yang dipilih sebelumnya. Seperti dalam Al-Qur'an surah At-Taubah ayat 51, dalam ayat ini menjelaskan bahwa kita harus bersyukur dan berbahagia dengan qadar-Nya. Hanya kepada Allah kaum mukmin bersandar dalam menarik masalah dan menghindarkan madharat serta mempercayakan kepada-Nya dalam mewujudkan apa yang kita inginkan. Semua sudah ditetapkan, janganlah risau. Hal ini bisa mengingatkan kembali kepada peserta bahwa untuk bisa menerima tugas dan kewajiban mereka dengan kegiatan-kegiatan baru yang ada di kampus.

Maka dari beberapa uraian tersebut dan berdasarkan Al-Qur'an, hadist, dan penelitian terdahulu bahwa Sound Qur'anic Healing adalah salah satu metode/terapi pengobatan yang berperan sebagai psikoterapi serta dapat digunakan oleh semua kalangan terkhusus para muslimin. Dengan dibuktikannya melalui beberapa dalil dari Al-Qur'an dan Hadist, penelitian ini juga dikuatkan dengan hasil dari proses awal hingga akhir, maka peneliti mendeskripsikan hasil dari *post-test* dan *post-test*, adapun hasil penelitian efektivitas *Sound Qur'anic Healing* dalam mereduksi kondisi *Culture Shock* mahasiswa baru fakultas Dakwah dan

---

<sup>131</sup> M. Quraish Shihab, Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 421.

Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya, bahwa ada pereduksian kondisi *Culture Shock* setelah adanya *treatment*, hal ini bisa dilihat dari hasil *mean* atau rata-rata pada uji *paired sample statistic* dengan nilai *pre-test* 65.33 lalu berkurang menjadi 37.53 pada *post-test*. Jika dilihat dari skala likert pereduksian yang signifikan dari “tinggi” ke “rendah”.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Efektivitas *Sound Qur'anic Healing* untuk mereduksi kondisi *Culture Shock* pada mahasiswa baru fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya dapat peneliti simpulkan sebagai berikut;

Dalam penelitian ini, ada beberapa tahap penelitian yang peneliti lalui, dimulai dari indentifikasi, diagnosis, prognosis, perlakuan/*treatment*, hingga ke tahap evaluasi dan *follow up*. Penelitian ini dapat dikatakan sukses dari beberapa tahapan proses yang telah dilalui, dan dengan adanya pereduksian terhadap kondisi *Culture Shock* mahasiswa baru yang signifikan saat diberikan perlakuan. Hal tersebut dapat dibuktikan dari *mean* atau nilai rata-rata pada uji *Paired Sample Statistic* dengan nilai 65.33 pada *pre-test* lalu berkurang menjadi 37.53 pada *post-test*. Jika dilihat dari skala likert pereduksian yang signifikan dari “tinggi” ke “rendah”.

Berdasarkan pada perolehan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu 17.683 > 2.145 pada uji *Paired Sample t-Test*, dan terdapat signifikansi nilai sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya ada perubahan pada sebelum dan sesudah diberikan *treatment* berupa *Sound Qur'anic Healing*. Dikuatkan lagi dengan adanya kelompok kontrol dimana tanpa diberikan perlakuan dan saat di ukur secara bersamaan, memiliki hasil yang berbeda.

Tahapan seperti indentifikasi, diagnosis, prognosis *treatment*, serta evaluasi dan *follow up* yang peneliti lalui dalam penerapan *treatment Sound Qur'anic Healing* ini. berdasarkan tahap proses tersebut, peneliti menemukan beberapa perubahan sebagai berikut:

- a. Berkurangnya rasa khawatir terhadap kegiatan baru perkuliahan.
- b. Mulai membiasakan diri dengan program-program baru dari kampus (Intesif Bahasa Arab & Inggris, Program Ma'had, Program Pesma/Pesmi)
- c. Merasa aman dengan lingkungan baru dan Semangat untuk beradaptasi dengan segala aspek baru yang ditemuinya.
- d. Paham dengan potensi diri.
- e. Selama penelitian, peserta sangat antusias untuk mendengarkan *sound* yang diberikan, baik secara langsung tatap muka ataupun *online*.

Dari kesimpulan ini, menunjukkan bahwa penelitian ini mampu menjawab masalah yang ada, berdasar pada peninjauan langsung dari peneliti serta analisis hipotesis yang muncul dari pemberian *treatment Sound Qur'anic Healing* itu sendiri dapat mereduksi kondisi *Culture Shock* mahasiswa baru fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

## **B. Saran dan Rekomendasi**

Hasil dari kesimpulan penelitian ini, diantaranya ada beberapa saran dan harapan kedepannya yang perlu diperhatikan bagi semua pihak khususnya para peserta, sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa baru fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya

Bagi para peserta, hendaknya senantiasa selalu belajar mensyukuri dan ikhlas atas segala keputusan-keputusan yang diberikan oleh Allah Swt. sebab hal ini adalah dasar dari segala aktivitas yang akan dilakukan selayaknya manusia dalam mengejar cita-

cita, baik dunia dan akhirat. Serta tetap jadikan murotal Al-Qur'an dan membaca Al-Qur'an sebagai obat dari segala keluh kesah kita.

## 2. Untuk Khalayak Umum

Capaian ketentraman adalah sesuatu yang diharapkan setiap manusia. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup manusia, segala sesuatu sudah ada dan termaktub didalamnya, seberapa besar masalah kita, jadikanlah Al-Qur'an sebagai penawar sekaligus cara kita dan Rabb berkomunikasi secara langsung. Sebagaimana telah dibahas dalam bab II pada penelitian ini.

Dengan selesainya skripsi ini, kami menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari penelitian ini, dalam penelitian ini peneliti merekomendasikan untuk menyiapkan lebih matang proses persiapan rekaman *Sound* agar diperoleh hasil yang maksimal pula dan bisa disebarkan ke khalayak ramai, oleh karena itu peneliti sangat membutuhkan saran dan kritik yang membangun dari antum sekalian. Peneliti juga berharap tulisan ini bisa menjadi sesuatu yang bermanfaat serta menjadi referensi bagi teman-teman mahasiswa atau akademisi, peneliti lainnya serta bagi para pembaca lainnya. Kami ucapkan *Jazakallahu Ahsanul Jazaa*.

## C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dan dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun demikian masih memiliki keterbatasan yaitu:

1. Keterbatasan *Setting* lokasi penelitian yang kurang memadai dan kurang maksimalnya peneliti dalam mengkondisikan ruangan yang nyaman untuk

membuat para peserta mencapai pada kondisi *Trance*<sup>132</sup>.

2. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh sampel tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya.



---

<sup>132</sup> Keadaan setengah sadar, bisa hingga tak sadar diri lihat Aplikasi Android, *Kamus bahasa Inggris Indonesia Edisi ke-III*

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler, P. S., *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture Shock*. Jurnal Psikologi Humanistik. tt
- Aguilera, Guerrero, *A Brief Description of Culture Shock Among Latin American Nationals in South Korea*, Artikel online Università degli Studi di Urbino "Carlo Bo". 2016
- Ahmad, P., *Qur'anic Healing Technology*, Jakarta: Pustaka Tarbiah Semesta. 2014
- Aizid, R., *Tartil Al-Qur'an Untuk Kecerdasan dan Kesehatanmu*, Yogyakarta: DIVA Press. 2016
- Al-Aidan, A.A., *Obati Sakitmu dengan Al-Qur'an. Terjemahan Oleh Abu Fawwaz*, Solo: Zamzam. 2015
- Al-Jauziyyah, I.Q., *Zaadul Ma'ad, Bekal Menuju ke Akherat*, Jakarta: Pustaka Azam, Cetakan ke-7. 2007
- Al-Kahl, A., *'Aalij Nafsaka bil Qur'an*. tt.
- Al-Kahl, A., *The Power of Qur'an Healing* <http://kaheel7.com/eng/index.php/secrets-of-quran-a-sunnah/69-the-power-of-quran-healing>. Diakses tanggal 12 September 2019.
- Alwisol. *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*, Malang: UMM Press. 2009
- Andriani, E., *Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari*

*Luar Jawa Barat*, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung: INSAN Vol. No. 03. 2012

Anshori, M. dan Sri Iswati, *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Surabaya: Universitas Airlangga Press. 2009

Aplikasi Android. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V*.

Arifin, M. S., *Konsep Muntaj Tsaqafy dalam Studi Al-Qur'an Nashr Hamid*, Ponorogo: Jurnal Universitas Darussalam Gontor. 2016.

Arikunto, S., *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*, Jakarta: Rineka Cipta. 2006

Ar-Ramil, M. S. dkk., *Nikmatnya Menangis Bersama Al-Qur'an*, Terjemahan oleh Imtihan Asy-Syafi'i dan Muhammad Amin, Jakarta: Istanbul Press. 2015

Bochner, S., *Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures* (Jurnal Online In Psychologi And Culture: University of New South Wales, Sydney, Australia, 2003), diakses pada 16 Oktober 2019.

Chapdelaine, *Social Skills Difficulty: Model of Culture Shock for International Graduate Students*, Jurnal of College Student Development. 2004

Dayakisni, T., *Psikologi Lintas Budaya*, Malang: UMM Press. 2004

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka. 1995

- Enchols, J. M., *Kamus Inggris Indonesia. Terjemahan oleh Hassan Shadily*, Jakarta: Gramedia. t.t
- Farhan, A., *Studi Living Al-Qur'an pada Praktek Qur'anic Healing Kota Bengkulu (Anilisis Deskriptif Terhadap Penggunaan Ayat-Ayat Al-Qur'an*, Bengkulu: Jurnal Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir IAIN Bengkulu. tt
- Goldstein, S. B., & Keller, *college students' lay theories of culture shock*, US: International Journal of Intercultural Relations. 2015
- Hamdi, A.S. dan Bahruddin, *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikatif dalam Pendidikan*, Yogyakarta: Deepublish. 2014
- Heather, S., *What Is Sound Healing? Vol.7*, UK: Jurnal Internasional Healing and Caring. 2007
- Hidayat, W., *The Power of Sound Healing*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2010
- Hurlock, E.B., *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Penerbit Erlangga. tt
- Ilmy B., *Pendidikan Agama Islam untuk Kelas X SMA*, Bandung: Grafindo Media Pratama. 2007
- Jefrey, S.N., *Psikologi Abnormal*, Jakarta: Penerbit Erlangga. 2012
- Khoirun, E. N., *Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami Culture Shock Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*, Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2009

- Kompas.com. *Seimbangkan Upaya Preventif dan Kuratif*, <https://nasional.kompas.com/read/2010/07/27/09271015/www.kompas.com>. diakses pada tanggal 4 September 2019.
- Lubis, L. A., *Culture Shock Pada Mahasiswa Asal Malaysia di Medan*, Skripsi Universitas Sumatera Utara. 2015
- Lubis, N. L., *Depresi; Tinjauan Psikologis*, Jakarta: Kencana Prenada Media. 2009
- M. Arifin, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara. 1996
- Mahmood & Beach, *Analysis of Acculturative Stress and Sociocultural Adaptation Among International Students at a Non-Metropolitan University*, Journal of International Students, 2018
- Mcclean, S. & Bunt, Leslie & Daykin, Norma. *The Healing and Spiritual Properties of Music Therapy at a Cancer Care Center*, New York: Alternatif jurnal dan pelengkap medis, 2012
- Mirahardja, S. A., *Pengantar Psikologi Abnormal*, Bandung: PT Refika Aditama
- Muharomi, L. S., *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Komunikasi Dan Konsep Diri Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Baru*, Ringkasan Skripsi, Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. 2012
- Munawwir, A.W., *Al-Munawwir: Kamus Bahasa Arab Indonesia*, Surabaya: Pustaka Progresif. 1997

- Narbuka, C., *Metodelogi Penelitian*, Jakarta: Bumi Aksara. 1997
- Noor, J., *Metode Penelitian*, Jakarta: Kencana. 2011
- Nursalam dan Siti Pariani. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*, Jakarta: Salemba Medika. 2000
- Oberg, K., *Cultural Shock: Adjustment To New Cultural Environments*, Jurnal Praktik Antropologi. 1960
- Purwanto, D., *Mandiri Belajar SPSS*, Yogyakarta: Media Kom. 2009
- Rilla, E.V., dkk, *Terapi Murottal Efektif Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik Pada Pasien Pascabedah*, Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 17, No.2. 2014
- Samovar & McDaniel, *Komunikasi Lintas Budaya (edisi tujuh)*, Jakarta: Salemba Humanika. 2010
- Sears, F. W., *Fisika Untuk Universitas Jilid 1 : Mekanika, Panas Dan Bunyi*, Bandung: Binacipta. 1985
- Sekeon, K., *Komunikasi Antar Budaya Pada Mahasiswa Fisip UNSRAT*, Skripsi Universitas Sam Ratulangi. 2011. Diakses tanggal 16 Oktober 2019
- Shihab, M. Q., *Lentera Al-Qur'an*, Jakarta: Mizan. 2008
- Shihab, M. Q., *Mukjizat Al-Qur'an*, Bandung: Mizan, Cetakan ke-5. 1999
- Shihab, M. Q., *Tafsir al-Misbah*, Jakarta: Lentera Hati, 2007

Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan RND*, Bandung: Allfabeta. 2014

Syukur, M. A., *Sufi Healing, Terapi dengan Metode Tasawuf*, Semarang: Penerbit Erlangga. 2012

Tim Penyusun KMD UIN Sunan Ampel Surabaya: *Studi Al-Qur'an*, Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, cetakan ke -6. 2016

Tirto.id. *Kesehatan Mental Indonesia Hari Ini* oleh Anzi Matta. <https://tirto.id/kesehatan-mental-di-indonesia-hari-ini-b9tw> diakses pada tanggal 2 september 2019.

Ward, C., *The Psychology of Culture Shock*, East Sussex: First Published. 2001