

**PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG
SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun oleh:

Tri Indriyanto Nugroho

30702000214

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2024

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Tri Indriyanto Nugroho

30702000214

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Dosen Pembimbing

Tanggal



Retno Setyaningsih, S.Psi. M.Si.

26 November 2024

NIK. 210705018

Semarang,

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi.

NIK.210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Pengaruh Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)
terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa yang sedang
Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung
Semarang**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Tri Indrivanto Nugroho

30702000214

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 9 Desember 2024

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S. Psi, M. Si
2. Dr. Laily Rahmah, S.Psi., M.Si., Psikolog
3. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si.

Tanda Tangan

.....
.....
.....

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 9 Desember 2024

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Tri Indriyanto Nugroho dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 26 November 2024

Yang Menyatakan,



Tri Indriyanto Nugrogo

30702000214

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS Al-Insyirah: 5)

“Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan”

(Sutan Syahrir)

“Menyesali nasib tidak akan mengubah keadaan. Terus berkarya dan
bekerjalah yang membuat kita berharga”

(Abdurrahman Wahid)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis persembahkan karya ini kepada orang tua tercinta dan tersayang, ibu dan bapak, yang dengan tulus memberikan seluruh kasih sayang, usaha, dukungan, dan do'a kepada penulis.

Kemudian Saudara dan saudari tersayang yang selalu menghibur dan memberikan semangat untuk penulis. Dosen Pembimbing, Ibu Retno Setyaningsih S.Psi.M.si. yang selalu sabar dalam membimbing, memberikan arahan, motivasi, masukan, serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Teman dan juga orang-orang terdekat penulis yang telah membantu dan mendukung penulis dari awal hingga akhir.

Almamater yang membuat penulis bangga mendapatkan banyak makna dalam menuntut ilmu di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan kelancaran dalam proses penyelesaian karya ini dengan baik sebagai salah satu syarat memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, serta para sahabatnya.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Dalam penyusunan karya ini tentu penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan, dan motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan karya ini dengan waktu yang telah ditentukan. Untuk itu melalui kata pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih yang setulus – tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi.M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA.
2. Ibu Retno Setyaningsih, S.Psi. M.Si. sebagai Dosen Pembimbing penulis yang dengan sabar memberikan bimbingan, meluangkan waktu dan pikiran, serta mengarahkan dan memberikan dukungan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Wali yang selalu memberikan bimbingan, dan arahan selama proses akademik di UNISSULA.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu staf TU Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam administrasi selama penulis menjalani perkuliahan.
6. Teman-teman yang sudah berkenan menjadi subjek penelitian.
7. Orang tua tercinta dan tersayang, ibu dan bapak yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, nasehat, dan dukungan kepada penulis sampai saat ini.
8. Kakak dan adik yang selalu menghibur, dan memberikan semangat penuh

kepada penulis.

9. Berbagai pihak yang turut membantu, memberikan dukungan, serta do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
10. Penulis menyadari bahwa skripsi ini memiliki banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan perkembangan dalam bidang ilmu psikologi khususnya bidang psikologi industri dan organisasi. Penulis juga berharap semoga karya ini bisa memberikan wawasan luas dan bermanfaat di semua kalangan.

Semarang, 26 November 2024

Yang Menyatakan,

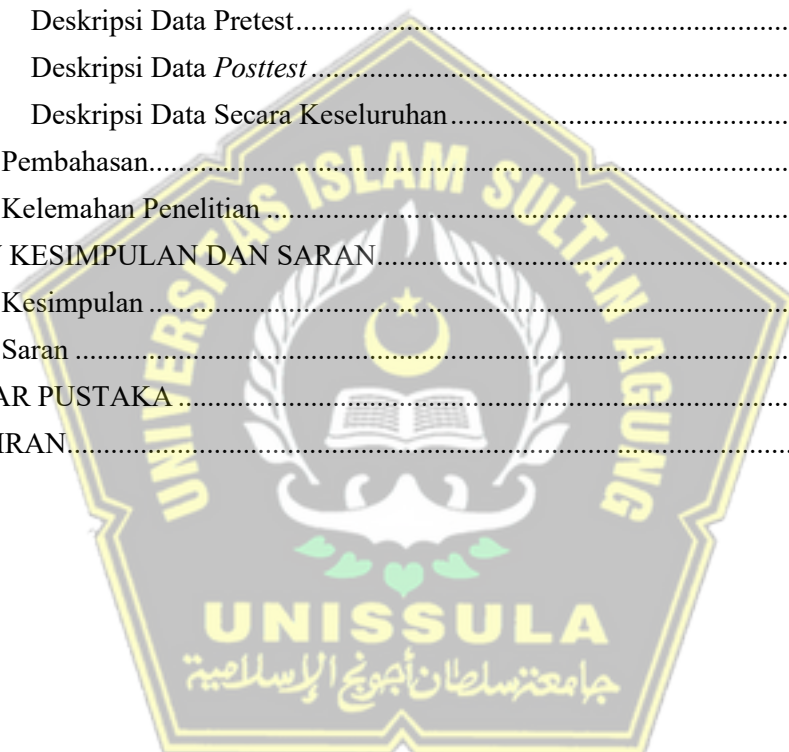
Tri Indriyanto Nugroho



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Stres.....	9
1. Pengertian Stres	9
2. Faktor Penyebab Stres.....	11
3. Aspek-aspek Stres.....	11
4. Metode Penanggulangan Stres	12
B. <i>Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)</i>	13
1. Pengertian <i>ASMR</i>	13
2. Stimulus <i>ASMR</i>	13
C. Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)</i> Terhadap Penurunan Tingkat Stres	14
D. Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	16
B. Definisi Operasional	16
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	17
1. Populasi.....	17
2. Sampel.....	17

3. Teknik Sampling.....	17
D. Metode Pengumpulan Data.....	18
E. Prosedur Penelitian	18
F. Teknik Analisis	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	21
1. Orientasi Kanchah.....	21
2. Pelaksanaan Penelitian.....	22
3. Pemberian Perlakuan	22
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	23
1. Uji Paired Sample T Test.....	23
C. Deskripsi Data Penelitian.....	24
1. Deskripsi Data Pretest.....	24
2. Deskripsi Data <i>Posttest</i>	24
3. Deskripsi Data Secara Keseluruhan.....	24
D. Pembahasan.....	29
E. Kelemahan Penelitian	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	37



DAFTAR TABEL

Tabel 1	Interpretasi Skala.....	18
Tabel 2	Tahap Penelitian.....	19
Tabel 3	Hasil Uji Hipotesis.....	23
Tabel 4	Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sesi 1.....	25
Tabel 5	Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sesi 2.....	26
Tabel 6	Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Sesi 3.....	27



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kuesioner <i>Depression Anxiety Stress Scales</i> (DASS 42).....	38
Lampiran 2	Tabulasi Data Penelitian.....	41
Lampiran 3	Sata Hasil SPSS.....	45
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian.....	46
Lampiran 5	Dokumentasi Penelitian.....	47
Lampiran 6	Modul ASMR.....	56



**PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)*
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh:

Tri Indriyanto Nugroho

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: triindriyanto@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh *ASMR* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang dari berbagai fakultas. Instrumen penelitian ini adalah skala *DASS-42* yang dibuat oleh Lovibond (1995) dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Damanik (2006) sebanyak 42 item. Penelitian diuji menggunakan uji *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: *Autonomous Sensory Meridian Response*, Tingkat Stres, Skripsi.

***THE INFLUENCE OF AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE
(ASMR) ON REDUCING STRESS LEVELS OF STUDENTS WHO ARE
WORKING ON THESIS AT ISLAMIC UNIVERSITY
SULTAN AGUNG SEMARANG***

By:

Tri Indriyanto Nugroho

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University Semarang

E-mail: triindriyanto@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) on reducing stress levels among students working on their undergraduate theses at Sultan Agung Islamic University (Unissula), Semarang. The research employed an experimental method. The population consisted of undergraduate students from various faculties at Sultan Agung Islamic University who were in the process of completing their theses. A total of 30 students were selected as the research subjects. The instrument used in this study was the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42), developed by Lovibond (1995) and translated into Indonesian by Damanik (2006), comprising 42 items. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The results indicate that ASMR has a significant effect on reducing stress levels among students engaged in thesis writing.

Keywords: Autonomous Sensory Meridian Response, Stress Level, Thesis

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar serta belajar di suatu perguruan tinggi (Sudarman, 2004). Seorang mahasiswa mengemban tugas untuk belajar serta memperdalam ilmu yang didapat sesuai dengan bidang ilmu yang diambil di perguruan tinggi masing-masing. Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, salah satu persyaratan untuk lulus bagi mahasiswa semester akhir yang telah menuntaskan seluruh mata kuliahnya adalah dengan membuat suatu karya ilmiah, yaitu skripsi.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam menentukan judul yang disetujui oleh dosen pembimbing (Alfa, 2014). Tantangan dalam proses penulisan skripsi ini dapat mempengaruhi kesehatan mahasiswa, baik secara fisik maupun psikologis. Studi yang dilakukan oleh Syarofi & Muniroh (2019) menunjukkan adanya tekanan atau perasaan tertekan yang dialami mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Menurut Lubis dan Nurlaila dalam Gori, M., & Kustanti (2018) kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi menyebabkan perubahan mood dan emosi, sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stres. Hal ini didukung oleh hasil wawancara peneliti dengan teman-teman yang sedang menyusun skripsi sebagai berikut:

“saya merasa cukup stres karena sulit dalam mengatur waktu dan mood untuk mengerjakan skripsi”. (E/14 Mei 2024)

“pasti stres banget sih kalo itu, soalnya ya aku sama adekku itu satu angkatan, beda jurusan. Dan pasti disbanding-bandingin terus sama abiku. Apalagi adekku itu sidangnya lebih duluan daripada aku. Dan aku masih proses ngerjain skripsi. Pasti aku selalu ditanyain kapan selesainya? Bisa wisuda bareng ga sama adek? Dan pertanyaan-pertanyaan lainnya yang membuat otakku seketika penuh banget, rasanya pengen nangis dan teriak

sekencang-kencangnya. Ya jengkel, ya gemes, ya campur aduk di kepala jadi satu. Nyesek aja gitu kenapa harus ditanya-tanya kayak gitu, males dengerinnya". (N/15 Mei 2024)

Mahasiswa mempersiapkan skripsi menghadapi sejumlah tantangan, antara lain ketidakmampuan untuk menyeimbangkan waktu antara skripsi dan kegiatan lainnya, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, kesulitan mendapatkan referensi, dan kurangnya infrastruktur. Akibatnya, tantangan ini dapat menyebabkan stres bagi siswa (Fadillah, 2013). Temuan percakapan peneliti dengan teman tentang tantangan yang dihadapi selama skripsi:

"saya terkadang merasa stres ketika mengalami hambatan yang sulit saya selesaikan saat sedang mengerjakan skripsi". (A/15 Mei 2024)

"yang membuat aku stres sih tentunya mikirin banyak hal ditambah juga mikirin skripsi. Aku anak pertama di keluargaku, dan adekku ada tiga. Semua urusan adekku pasti aku yang selalu turun tangan pertama. Mulai dari tugas, masalah di sekolah, masalah di rumah, semua diarahin ke aku. Dan harus super duper sabar banget. Apalagi skripsi yang ngerjainnya butuh proses yang sangat-sangat sabar dan telaten. Ditambah aku juga harus menyelesaikan jabatanku sebagai wakil ketua di salah satu organisasi univ. waw banget campur aduk kayak es campur". (N/15 Mei 2024).

"aku merasa bingung menentukan judul skripsi apa yang harus ku teliti, ditambah aku orangnya mageran dan suka menunda-nunda pekerjaan. Judul pertama dan bab satuku revisi 5 kali ga dacc. Di bulan Desember baru sekali ngilang seminggu sampe dicariin dosbing, padahal aku lagi nentuin buat ganti judul. Kadang juga menguras banyak energi, ga sesuai ekspektasi pas sampe kampus revisiku ketinggalan di rumah dosbing, jadi ga dibawa sama dosbing". (S/14 Mei 2024)

“stresnya karena suntuk sih, masak skripsian doang ga selesai-selesai, terus keadaan rumah gak enak banget jadi bikin stres skripsinya ga selesai-selesai, ditambah kepikiran masak skripsian doang, harus sambil kerja tapi mikir nanti keteteran, jadinya ovt gitu”. (M/14 Mei 2024)

Berbagai macam penelitian menggambarkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir diantaranya merupakan hasil penelitian *Macmillan Social Sciences* menurut Kumar & Bhukar (2013) menunjukkan 70% mahasiswa menyatakan bahwa tingkat semester perkuliahan memberikan efek langsung terhadap tingkat stres yang mereka alami.

Berdasarkan penelitian lain menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang, Sumatera Barat, mencapai 83,3%, sebagaimana diungkapkan dalam studi Hastuti (Agusmar & Wahyuni, 2019). Stres adalah keadaan di mana seseorang merasa tertekan atau tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada (Marks et. al., 2002).

Stres merupakan respon tubuh terhadap stressor psikososial, seperti beban kehidupan atau tekanan mental. Kondisi ini muncul ketika ada rangsangan intens yang tidak menyenangkan, yang dapat berupa reaksi psikologis, fisiologis, maupun perilaku, dan mampu memicu stres. Selain itu, stres dapat diartikan sebagai tekanan yang timbul dari ketidaksesuaian antara harapan dan realitas, sehingga menciptakan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk menghadapinya, yang dianggap berbahaya, mengancam, mengganggu, atau sulit dikendalikan (Barseli & Ifdil, 2017).

Dampak stres tidak hanya mengganggu kejiwaan seseorang, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti insomnia, sakit kepala, gangguan kepribadian, kecemasan, dan depresi. Hasil wawancara peneliti dengan teman terkait dampak stres saat sedang mengerjakan skripsi sebagai berikut:

“dampak stres yang saya rasakan biasanya pusing, mudah marah dan terkadang kemarahan itu sulit dikendalikan”. (A/15 Mei 2024)

“dampaknya skripsinya ga selesai-selesai, cape, menghambat dalam mengerjakan skripsi”. (M/14 Mei 2024)

“dampak stres yang aku rasakan yaitu mengerjakan skripsi dapat mengganggu kejiwaanku. Selain itu, juga dapat berdampak secara menyeluruh terutama terhadap kesehatan fisikku, seperti mudah lelah, sulit tidur, perubahan mood yang berlebihan, merasa cemas, pusing yang berlebihan, berkurangnya/perubahan nafsu makan”. (S/14 Mei 2024)

“stres membuatku kehilangan motivasi dalam mengerjakan skripsi dan merasa lemas, tidak bersemangat serta membuat mood menjadi buruk”. (E/14 Mei 2024)

“aku lebih sering diem, males buat interaksi sama orang-orang di rumah. Begitu pulang pasti langsung masuk kamar. Diem di kamar seharian, pokoknya males ngomong banyak, kayak di otakku tu dah penuh pengenpecah rasanya. Apalagi kadang males banget buat bales chat temen-temen, sering sendirian di kamar”. (N/15 Mei 2024)

Tujuan dari manajemen stres, juga dikenal sebagai *coping strategy of stress*, adalah untuk mengurangi ketegangan emosional atau ketegangan yang disebabkan oleh stres, yang umum terjadi di kalangan siswa tahun akhir dan dapat menyebabkan ketegangan dan keputusan yang ekstrem jika diabaikan.

“yang pertama dan utama kalo aku udah muak dan cape banget pasti nangis, nangis, dan nangis. Terus main hp scroll-scroll ig dan tiktok ga jelas. Pengen keluar rumah main sama temen kadang mager banget. Tapi kadang-kadang temen-temenku pada perhatian banget, aku selalu disupport dan dihibur kalo lagi stres. Terus diajak jalan-jalan deh sama sahabatku tercinta. Tapi di satu sisi kadang aku Cuma di kamar seharian nangis, terus terkadang nyanyi-nyanyi sendiri, kadang juga pas kalo lagi sadar dengerin ceramah”. (N/15

Mei 2024)

“saat sedang stres karena ngerjain skripsi saya biasanya pergi keluar rumah mencari suasana yang nyaman dan tenang untuk mengerjakan skripsi atau biasanya ngobrol dengan teman-teman sudah lebih dari cukup untuk mengurangi stres saya”. (A/15 Mei 2024)

“cara biar ga stres kadang main game, kadang olahraga jogging, badminton, hiking, traveling, main fun football, nonton bioskop, me time, sepedaan sendiri, ngemall sendiri, ke cafe sendiri ngerjain tugas, nonton Netflix di kamar”. (M/14 Mei 2024)

“sebenarnya hal-hal yang wajar aja si pas lagi stres, tapi di sisi lain kita juga perlu mengenal dan menerima perasaan tersebut, mengelola atau mengatur waktu dengan baik, mencari dukungan pada lingkungan sekitar (teman, keluarga, psikolog), melatih kesadaran (healing, meditasi, dll), tidur yang cukup dengan mengatur pola tidur, menjaga pola makan”. (S/14 Mei 2024)

“bertemu dengan orang tersayang dan berjalan-jalan sebentar menghilangkan penat, serta makan-makanan manis”. (E/14 Mei 2024)

Video *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* bisa dipergunakan sebagai salah satu sarana untuk menurunkan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barratt & Davis (2015), sebanyak 98% partisipan sepakat atau sangat sepakat menggunakan *ASMR* sebagai peluang untuk relaksasi. Selain itu, sebanyak 82% partisipan setuju bahwa mereka menggunakan *ASMR* untuk membantu mereka tidur, serta 70% menggunakan *ASMR* untuk mengatasi stres.

Autonomous Sensory Meridian Response atau yang disingkat *ASMR* merupakan pengalaman atau sensasi yang disebabkan akibat suara, visual maupun perasaan yang dirasakan Barratt & Davis (2015), *ASMR* bisa membuat seseorang meningkatkan perasaan santai dan bahagia yang disampaikan lewat sensoriknya,

yang dirasakan di kulit, kepala, leher, tulang belakang, atau anggota tubuh lainnya (Del Campo & Kehle, 2016).

Dalam dekade terakhir, fenomena *ASMR* sudah menjadi pemberitaan populer di banyak media, sebagian besar disebabkan oleh klaim mengenai penggunaannya sebagai penambah suasana hati dan bantuan tidur (G. Poerio, 2016). Dalam bidang penelitian ilmiah, *ASMR* adalah subjek yang relative baru, dengan publikasi relevan pertama sejak tahun 2015 (Barratt & Davis, 2015).

Pada tahun 2015, Barratt dan Davis melakukan studi survei skala besar yang melibatkan 475 individu yang sensitif terhadap *ASMR* untuk memahami motivasi dibalik penggunaan jenis media tersebut serta cara penggunaan media tersebut. Konsisten dengan berbagai berita informasi menurut Marsden (2012) dalam Taylor (2013) mereka menemukan bahwa hampir seluruh partisipan (98%) menggunakan *ASMR* sebagai cara untuk mencapai ketenangan, sementara 80% melaporkan peningkatan suasana hati subjektif, temuan ini direplikasi dalam penelitian selanjutnya dengan rentang presentase yang serupa (Janik McErlean & Banissy, 2017)

Beberapa studi mengungkapkan bahwa minat publik terhadap video *ASMR* meningkat drastis berkat keunggulan *ASMR*. Video *ASMR* dianggap dapat mempermudah tidur dan membantu mereka dalam merasakan ketenangan (Poerio et al., 2018). Video *ASMR* juga terbukti bisa mengurangi tingkat stres dan serupa dengan suara yang menenangkan (*relaxing sounds*) (Paszkiel et al., 2020).

Disebutkan pada penelitian lain, video *ASMR* dapat membantu mengatur emosi serta mempunyai manfaat tarapeutik seperti mengurangi detak jantung yang berlebihan (yang bisa memicu penyakit kardiovaskular) serta menaikkan perasaan positif (Poerio et al., 2018). Partisipan dalam suatu penelitian juga melaporkan adanya rasa geli, peningkatan kegembiraan, ketenangan dan penurunan tingkat stres serta kesedihan (Poerio et al., 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas, fenomena *ASMR* menjadi topik yang sangat menarik untuk diteliti karena belum banyak penelitian yang meneliti tentang pengaruh *ASMR* terutama hubungannya untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Hal inilah yang

membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *ASMR* dengan judul “Pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* Terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang yang diberikan., maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui "pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response* terhadap penurunan tingkat stres siswa yang sedang mengerjakan skripsinya" berdasarkan rumusan masalah yang diberikan sebelumnya.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menyajikan informasi tentang teori-teori psikologi terkait bagaimana *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* dapat memengaruhi penurunan tingkat stres, menambah pengetahuan mengenai manfaat *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* terhadap penurunan tingkat stres, sehingga dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya tentang kegunaan dan kelebihan *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengalami stres supaya bisa menggunakan *ASMR* untuk mengurangi tingkat stres yang sedang dialami.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang manfaat atau pengaruh *ASMR* terhadap penurunan tingkat stres agar masyarakat bisa tau bahwa *ASMR* dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stres.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

"Ketidakseimbangan substansial antara tuntutan (fisik dan/atau psikologis) dan kemampuan respons, dalam kondisi di mana kegagalan memenuhi tuntutan tersebut memiliki konsekuensi penting" adalah definisi stres yang diberikan oleh Weinberg & Gould (2003). Ini menyiratkan bahwa orang akan mengalami stres jika kebutuhan fisik dan spiritual mereka tidak terpenuhi atau jika ada ketidakseimbangan.

Reaksi defensif seseorang terhadap stres dapat membantu mereka bertahan hidup dalam situasi atau lingkungan yang menantang (Kupriyanov & Zhdanov, 2014).

Stres dapat dipahami sebagai suatu bentuk tekanan yang muncul akibat adanya kesenjangan antara kenyataan yang dialami seseorang dengan harapan yang diinginkan. Fenomena ini sering dikaitkan dengan ketidaksesuaian antara kemampuan individu dalam menghadapi tantangan lingkungan yang dianggap mengancam, mengganggu, atau tidak dapat dikendalikan. Pada hakikatnya, stres merupakan suatu situasi ketika tuntutan melebihi kapasitas coping individu (Barseli & Ifdil, 2017).

Menurut Sunyoto (2012), stres diartikan sebagai suatu keadaan dinamis yang menempatkan individu dalam suatu skenario yang ditandai oleh konflik antara peluang, hambatan, atau tuntutan untuk mencapai hasil yang diinginkan, dengan hasil yang tidak pasti dan memiliki implikasi yang signifikan. Stres bermanifestasi sebagai suatu bentuk tekanan atau rangsangan personal yang menimbulkan respons adaptif pada manusia. Tingkat stres yang dialami oleh individu sangat dipengaruhi oleh kematangan kognitif, latar belakang pendidikan, dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan sekitar, sehingga menyebabkan tingkat stres yang berbeda-beda pada setiap individu (Wirawan, 2012).

Stres adalah salah satu pengalaman hidup yang mutlak dialami oleh semua individu. Stress dapat dicirikan sebagai stimulus ketika factor-faktor yang ada mengganggu atau menimbulkan ancaman bagi individu tersebut. Ketika sumber stres berinteraksi dengan tubuh, respons fisiologis dipicu; sebaliknya, jika ada proses evaluatif mengenai sumber stres, ini disebut sebagai pendekatan transaksional. Ketika volume stres melebihi kapasitas tubuh untuk mengelolanya, konsekuensinya dapat merugikan (Lumban Gaol, 2016).

Tingkat stres merupakan hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkatan stres seseorang dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, yaitu:

a. Stres Ringan

Stres ringan mengacu pada jenis stres yang dialami seseorang tanpa mengakibatkan cedera fisik. Bentuk stres ini umumnya dialami oleh kebanyakan orang dalam keseharian, yang terwujud dalam situasi seperti tertidur, hilang ingatan, atau menerima kritikan. Namun, jika stres tersebut berlangsung lama, dapat menyebabkan timbulnya masalah kesehatan (Wulandari, 2015).

b. Stres Sedang

Stres sedang, tingkat stres kedua, berlangsung lebih lama daripada stres ringan, yang berpotensi berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari. Tingkat stres ini dapat menyebabkan masalah gastrointestinal, pola buang air besar tidak teratur, ketegangan otot, gangguan tidur, menstruasi tidak teratur, serta gangguan konsentrasi dan ingatan, di antara dampak lainnya.

c. Stres berat

Stres berat mengacu pada kondisi stres kronis yang berlangsung lama yang dialami seseorang selama berminggu-minggu hingga bertahun-tahun. Tingkat stres ini dapat menyebabkan masalah pencernaan yang serius, peningkatan denyut jantung, kesulitan bernapas, tremor, peningkatan sensasi kecemasan dan ketakutan, serta kebingungan dan kepanikan.

Sedangkan menurut *American Psychological Association*, (2014)

membagi stres menjadi tiga jenis, yaitu:

a. Stres Akut

Stres akut merupakan jenis stres yang paling umum, yang berasal dari pengalaman masa lalu dan tekanan serta tuntutan yang diantisipasi di masa mendatang. Bentuk stres ini muncul ketika seseorang menghadapi tantangan, ancaman, atau kejadian yang tidak terduga. Biasanya, stres akut bersifat sementara. Gejala umumnya meliputi peningkatan denyut jantung, pernapasan cepat, keringat berlebih, dan lain-lain. Contoh stres akut dapat berupa perselisihan dengan orang lain, terjebak kemacetan, dan skenario serupa.

b. Stres Akut Episodik

Stres akut episodik mengacu pada kondisi saat seseorang mengalami stres yang mirip dengan stres akut, tetapi dengan frekuensi kejadian yang lebih tinggi. Orang yang terkena jenis stres ini sering kali menghadapi banyak tuntutan atau tekanan dan kesulitan untuk mengelolanya secara efektif, sering kali karena keterampilan manajemen stres yang tidak memadai. Gejalanya mirip dengan stres akut, tetapi lebih sering muncul.

c. Stres Kronis

Stres kronis mengacu pada kondisi stres berkepanjangan yang dialami seseorang sebagai akibat dari tuntutan atau tekanan terus-menerus yang dihadapi setiap hari, yang sering kali berlangsung selama beberapa tahun tanpa penyelesaian yang layak. Contoh stres kronis dapat muncul dari berbagai sumber, termasuk masalah keluarga, kesulitan keuangan, tantangan di tempat kerja atau lingkungan pendidikan, dan masalah kesehatan yang berkelanjutan, antara lain.

2. Faktor Penyebab Stres

Faktor yang dapat menimbulkan stres disebut stressor. Stressor dibedakan menjadi tiga golongan yaitu:

1. *Stressor fisikobiologis*. Contohnya meliputi penyakit yang sulit diobati, keterbatasan fisik atau penurunan fungsi tubuh, serta persepsi postur tubuh

yang dianggap kurang optimal.

- a. *Stressor psikologis*. Contohnya sentiment semacam itu antara lain bias negatif kekecewaan akibat ketidakmampuan mencapai tujuan, rasa iri, permusuhan, kecemburuan, konflik interpersonal, serta aspirasi yang melampaui kemampuan diri sendiri.
- b. *Stressor social*. Contohnya adalah hubungan keluarga yang tidak harmonis, tindakan kriminal, dan sejenisnya (Yusuf & Nurhan, 2006; Siswanto, 2007).

3. Aspek-aspek Stres

Menurut Cohen & Mermelstein (1983), aspek-aspek stres mencakup: (1) *feeling of unpredictability*, yaitu perasaan ketidakmampuan untuk memprediksi situasi yang dihadapi, sehingga individu bisa merasa tak berdaya dan kehilangan harapan; (2) *feeling of uncontrollability*, yaitu perasaan ketidakmampuan untuk mengontrol situasi, yang muncul saat individu merasa sulit mengendalikan dirinya sendiri; dan (3) *feeling of overload*, yaitu perasaan terbebani secara berlebihan yang mudah dirasakan oleh individu.

4. Metode Penanggulangan Stres

Lazarus, R.S & Folkman (1984) mengategorikan dua pendekatan untuk mengatasi stres: (1) penanganan berfokus pada masalah, yang mengatasi masalah yang dihadapi, dan (2) penanganan berfokus pada emosi, yang berpusat pada pengelolaan respons emosional.

- 1) *Problem-focused coping* adalah strategi mengatasi stres dengan berfokus pada masalah yang dihadapi. Pendekatan ini digunakan ketika masih ada peluang untuk melakukan tindakan dalam menangani stres (Lazarus, 1933). Dengan kata lain, *problem-focused coping* bertujuan untuk menghindari atau mengurangi stres melalui cara langsung menghadapi sumber stres atau persoalan yang muncul.
- 2) *Emotion-focused coping* adalah salah satu metode untuk mengelola stres adalah melalui keterlibatan emosional. Dengan kata lain, seseorang yang menghadapi stres akan memanfaatkan emosinya dan mengevaluasi pemicu

stres saat ini. Penanganan yang berfokus pada emosi digunakan ketika tidak ada tindakan alternatif yang tersedia untuk mengatasi sumber stres.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penanganan stres yang berorientasi pada masalah melibatkan penanganan langsung terhadap situasi yang dihadapi. Sementara itu, penanganan stres yang berfokus pada emosi berhubungan dengan upaya mengelola diri sendiri.

B. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)

1. Pengertian ASMR

Autonomous Sensory Meridian Response, yang dikenal sebagai *ASMR*, adalah sensasi atau pengalaman yang dipicu oleh rangsangan suara, visual, atau perasaan tertentu (Barratt & Davis, 2015).

ASMR dapat membuat seseorang meningkatkan perasaan santai dan bahagia yang disampaikan lewat sensoriknya, yang dirasakan di kulit kepala, leher, tulang belakang, atau anggota tubuh lainnya (Del Campo & Kehle, 2016).

Bentuk *ASMR* yang membuat seseorang merasakan sensasi dari *ASMR* bisa bervariasi tergantung dari masing-masing individu, seperti pendengaran (*auditory*), visual, taktil (*tactile*), atau penciuman (*olfactory*) (Fredborg et al., 2017).

2. Stimulus ASMR

Ada beberapa faktor yang membedakan *ASMR* dari pengalaman sensorik optikal lainnya, seperti frisson-sensasi kesemutan yang menyenangkan yang terjadi selama respons emosional terhadap music (sering disebut sebagai “Menggigil” (Del Campo & Kehle, 2016).

Stimulus untuk *ASMR* (sering disebut pemicu) sebagian besar jatuh kedalam tiga kategori utama, yaitu:

- 1) kategori pertama adalah rangsangan taktil dan termasuk sentuhan ringan, pijat, menyentuh rambut, perawatan, dan pemeriksaan fisik.

- 2) kategori kedua adalah rangsangan visual dan termasuk menatap mata dan mengamati gerakan tangan lambat.
- 3) kategori ketiga adalah rangsangan pendengaran dan termasuk jenis vokal (misalnya lembut, berbisik, lambat, nada meningkat, peduli, monoton), suara oral (misalnya suara mulut, mengunyah, meniup), dan suara terkait objek (misalnya mengetuk, menggaruk, memotong, berkerut, membelai, menangani) <https://asmruniversity.com/origin-theory-of-asmr/>.

C. Pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* Terhadap Penurunan Tingkat Stres

Video *Autonomous Sensory Meridian Response* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan stres. *ASMR* dapat membuat seseorang meningkatkan perasaan santai dan Bahagia yang disampaikan lewat sensoriknya, yang dirasakan di kulit kepala, leher, tulang belakang, atau anggota tubuh lainnya (Del Campo & Kehle, 2016). Sebanyak 82% partisipan setuju bahwa mereka menggunakan *ASMR* untuk membantu mereka tidur, dan 70% menggunakan *ASMR* untuk mengatasi stres.

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) adalah satu intervensi yang efektif untuk meredakan stres, karena rangsangan auditoria tau visual dapat memberikan efek ketenangan pada tubuh. Melalui menonton video *ASMR*, mahasiswa yang mengalami stres dapat merasa lebih tenang dan rileks, sehingga stress mereka bisa menurun.

D. Hipotesis

Berdasarkan penjelasan pada pembahasan sebelumnya, maka rumusan hipotesis yang diajukan adalah “*Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel Tergantung (Y) : Tingkat Stres
2. Variabel Bebas (X) : *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*

B. Definisi Operasional

1. Stres

Stres adalah suatu kondisi menyedihkan di mana seorang individu merasa bahwa tuntutan suatu situasi tertentu melampaui kapasitasnya untuk mengelola secara efektif. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan, atau gangguan eksternal yang mengakibatkan munculnya ancaman baru, yang pada gilirannya dapat memicu kecemasan, depresi, disfungsi sosial, bahkan bisa mendorong seseorang untuk mengambil tindakan ekstrem.

Stres dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *DASS-42* yang mengukur tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Kemudian hasil skala *DASS-42* dihitung menggunakan *Paired Sample T Test* dengan menggunakan perangkat lunak SPSS Statistik 26.0, untuk mengukur hasil *Pretest* dan *Posttest*.

2. *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*

Bentuk ASMR yang membuat seseorang merasakan sensasi dari ASMR bisa bervariasi tergantung dari masing-masing individu, seperti dari pendengaran (*auditory*), visual, taktil (*tactile*), atau penciuman (*olfactory*) (Fredborg et al., 2017). Namun, tren ASMR yang beredar pada media sosial adalah secara pendengaran (*auditory*) dan visual. Maka dari itu, video ASMR memiliki berbagai jenis suara atau pergerakan yang berbeda dan hal-hal tersebut bisa menjadi pemicu (*trigger*) untuk merasakan sensasi ASMR tergantung dari masing-masing individu.

Penelitian Barratt & Davis (2015) menunjukkan bahwa jenis pemacu (*trigger*) yang paling tinggi persentasenya pada video *ASMR* adalah jenis bisikan (*whispering*), video *ASMR* yang paling bisa mempengaruhi atau memicu adalah jenis bisikan (*whispering*).

Pada penelitian ini jenis *ASMR* yang digunakan adalah pendengaran (*auditory*), sehingga konten yang ditayangkan adalah video *rain ASMR*, bunyi tetesan air, air yang mengalir, atau hujan.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi mengacu pada keseluruhan subjek yang terlibat dalam suatu penelitian, meliputi organisme hidup, objek, fenomena, hasil tes, atau peristiwa yang menyediakan data. Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang menulis atau mengembangkan skripsi.

2. Sampel

Sampel penelitian ini terdiri dari data yang dikumpulkan dari populasi tertentu. Partisipan penelitian adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sedang dalam proses menyelesaikan skripsi, yang berjumlah 30 orang. Semua partisipan merupakan kelompok eksperimen dari berbagai fakultas di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dalam penelitian ini, subjek didapatkan dengan cara membagikan link *google form* sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan. Kemudian peneliti menyeleksi dan memilih 30 subjek yang paling sesuai dengan kriteria dari seluruh subjek yang terkumpul.

3. Teknik Sampling

Identifikasi subjek dilakukan melalui *purposive sampling*, yaitu pemilihan sampel penelitian berdasarkan kriteria yang ditetapkan oleh peneliti. Kriteria subjek penelitian mencakup mahasiswa yang saat ini tengah menjalankan proses penyelesaian skripsi, serta mengalami tingkat

stres yang signifikan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, khususnya dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.

D. Metode Pengumpulan Data

Data akan dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan Psychometric Properties of *The Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS 42), yang terdiri dari total 42 item yang dibagi menjadi tiga skala yang menilai tingkat depresi, kecemasan, dan stress (Crawford & Henry, 2003). Setiap skala berisi 14 item yang akan ditanggapi oleh peserta, menggunakan sistem penilaian berikut: 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, dan 3 = sepanjang waktu. Skor akan dijumlahkan untuk interpretasi. sebagai berikut:

Tabel 1. Interpretasi Skala

Interpretasi	Depresi	Kecemasan	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Parah	21-27	15-19	26-33
Sangat Parah	28+	20+	34+

Skala DASS 42 merupakan instrumen yang telah tervalidasi dan menunjukkan tingkat validitas diskriminan yang signifikan. Instrumen ini mudah digunakan dan sering digunakan dalam berbagai penelitian, termasuk penelitian yang dilakukan di Indonesia.

E. Prosedur Penelitian

Proses penelitian ini meliputi beberapa tahap, dimulai dengan persiapan penelitian. Tahap ini meliputi penyusunan proposal penelitian, pengumpulan literatur yang relevan dengan topik penelitian, dan pengurusan izin yang diperlukan untuk melakukan penelitian di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Selanjutnya, sebelum penelitian dimulai, dilakukan pengumpulan data, di mana peneliti menilai tingkat stres partisipan sebelum menjalani perawatan.

Peneliti melakukan pengukuran tingkat stres subjek berdasarkan skala *DASS-42* sebelum mendapat perlakuan intervensi. Pengukuran tingkat stres dilakukan secara luring menggunakan *print out* skala. Kemudian, subjek mendapatkan perlakuan dengan melihat dan mendengarkan video *ASMR*. Intervensi ini dilengkapi dengan penggunaan *headphone* agar sensasi *ASMR* dapat dirasakan secara maksimal. Intervensi dilakukan secara luring atau langsung di dalam suatu ruangan. Terakhir, peneliti melakukan pengukuran tingkat stres pada subjek berdasarkan skala *DASS-42* setelah mendapat perlakuan intervensi. Data hasil pengukuran tingkat stres dilakukan secara luring menggunakan *print out* skala.

Tabel 2. Tahap Penelitian

Tahap Penelitian	Indikator Penelitian
Persiapan Penelitian	Proposal penelitian dikembangkan, dan berbagai literatur dikumpulkan mengenai dampak <i>ASMR</i> dalam mengurangi tingkat stres di kalangan mahasiswa yang terlibat dalam pengerjaan skripsi.
Seleksi Subjek	Mendapatkan beberapa subjek di Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sesuai dengan kriteria mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek didapatkan secara daring melalui <i>google form</i> .
Pengumpulan Data Sebelum Perlakuan	Mendapatkan data hasil pengukuran tingkat stres subjek berdasarkan skala <i>DASS-42</i> sebelum mendapat perlakuan intervensi. Pengukuran tingkat stres dilakukan secara luring menggunakan <i>print out</i> skala.
Tahap Perlakuan	Subjek mendapatkan perlakuan dengan melihat dan mendengarkan video <i>ASMR</i> . Intervensi ini dilengkapi dengan penggunaan <i>headphone</i> agar sensasi <i>ASMR</i> dapat dirasakan secara maksimal. Intervensi dilakukan secara luring atau langsung di

	dalam suatu ruangan.
Pengumpulan Data Setelah Perlakuan	Mendapatkan data hasil pengukuran tingkat stres pada subjek berdasarkan skala <i>DASS-42</i> setelah mendapat perlakuan intervensi. Data hasil pengukuran tingkat stres dilakukan secara luring menggunakan <i>print out</i> skala
Tahap pelaporan Penelitian	Mendapatkan kesimpulan dari hasil analisis data yang membahas pernyataan masalah dan menyiapkan laporan penelitian akhir yang komprehensif.

F. Teknik Analisis

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji T Sampel Berpasangan (Paired Sample T Test) dengan menggunakan perangkat lunak SPSS Statistic 26.0. Uji statistik ini digunakan untuk mengevaluasi hasil Pretest dan Posttest yang dilakukan selama penelitian. Penggunaan Uji T Sampel Berpasangan tepat dilakukan apabila data berdistribusi normal, terdiri dari minimal 30 observasi, dan diukur pada skala interval atau rasio. Kriteria pengambilan keputusan untuk Uji T Sampel Berpasangan didasarkan pada prinsip-prinsip statistik tertentu:

- a. Nilai t hitung $>$ t tabel maka terdapat perbedaan yang signifikan
- b. Nilai t hitung $>$ t tabel maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan
- c. Nilai sig. (2-tailed) $<$ 0,05 maka terdapat perbedaan yang signifikan
- d. Nilai sig. (2-tailed) $>$ 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kacah

Tahap awal penelitian ini meliputi pengenalan terhadap domain penelitian untuk memastikan proses penelitian berjalan lancar dan efektif. Peneliti mengawali tahap ini dengan memilih lokasi penelitian, yaitu Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) di Semarang sebagai tempat pelaksanaan. UNISSULA dikenal sebagai salah satu perguruan tinggi swasta Islam terkemuka di Kota Semarang dan Jawa Tengah. Institusi ini terdiri dari 11 fakultas dan menawarkan 40 program studi di berbagai jenjang, termasuk D3, S1, Profesi, S2, dan S3. Lokasinya berada di Jl. Kaligawe Raya KM 4, Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, bersebelahan dengan Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang. Universitas ini telah meraih akreditasi Sangat Baik, sebagaimana dibuktikan oleh sertifikat yang dikeluarkan oleh BAN PT No. 230/SK/BAN-PT/AK-ISK/PT/V/2022.

Peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan pertimbangan berikut:

- a. Penelitian mengenai pengaruh *ASMR* terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi belum pernah dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b. Hasil observasi dan wawancara, peneliti menemukan permasalahan mengenai tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- c. Jumlah subjek dan karakteristik sesuai dengan syarat yang ada dalam penelitian ini.
- d. Memperoleh izin dari pihak Universitas pada peneliti secara baik dan diterima dengan baik.
- e. Jarak lokasi penelitian dengan kost yang tempati peneliti dekat sehingga memudahkan dalam pengambilan data

2. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian melibatkan fase persiapan dan dirancang untuk menjamin bahwa setiap prosedur penelitian selaras dengan desain penelitian yang ditetapkan. Lebih jauh, proses ini membantu mengurangi kemungkinan terjadinya kesalahan. Berikut ini adalah langkah-langkah yang terlibat dalam pelaksanaan penelitian:

a. Tahap Perizinan

Peneliti memperoleh Surat Izin Penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung tertanggal 24 September 2024 dengan nomor 1625/A.3/Psi-SA/IX/2024. Surat yang ditandatangani oleh Dekan I ini merupakan surat kuasa resmi bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian yang melibatkan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

b. Penyusunan Alat Ukur

Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat stres di kalangan mahasiswa yang terlibat dalam penyelesaian skripsi adalah *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42), yang diciptakan oleh Lovibond dan Lovibond pada tahun 1995. Mengingat skala DASS-42 asli berbahasa Inggris, peneliti memilih versi bahasa Indonesia, yang telah diadaptasi dan sering digunakan dalam penelitian sebelumnya. DASS-42 terdiri dari 42 item yang dikategorikan ke dalam tiga skala, yang masing-masing mengevaluasi tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Setiap skala berisi 14 item yang akan dijawab oleh peserta menggunakan opsi penilaian berikut: 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering, dan 3 = sepanjang waktu.

3. Pemberian Perlakuan

Kelompok eksperimen menerima perawatan video *ASMR* selama tiga sesi, yang dilakukan secara luring dari 24 September hingga 26 September. Sesi 1-3 subjek mendengarkan video *ASMR* yang sama dengan video yang berjudul “*The Sound of Rain Can Calm The Mind And Relieve Anxiety*”, disertai dengan membaca dzikir (*Astaghfirullah, Subhanallah,*

Ahamdulillah, dan Allahuakbar).

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Paired Sample T Test

Uji T adalah salah satu uji yang digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan (menyakinkan) dari dua mean (rata-rata) sampel. Penelitian ini menggunakan Uji T Sampel Berpasangan untuk menilai efektivitas perlakuan, sebagaimana dibuktikan oleh variasi skor rata-rata sebelum dan sesudah intervensi. Kriteria untuk pengambilan keputusan dalam Uji T Sampel Berpasangan ditetapkan sebagai berikut: perbedaan signifikan ditunjukkan jika nilai t hitung melebihi nilai t tabel, sedangkan tidak ada perbedaan signifikan jika nilai t hitung kurang dari atau sama dengan nilai t tabel. Lebih lanjut, perbedaan signifikan dicatat jika nilai sig. (2-tailed) di bawah 0,05, sedangkan nilai di atas 0,05 menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hipotesis mengenai dampak *ASMR* dalam mengurangi tingkat stres di antara mahasiswa yang terlibat dalam penyelesaian skripsi.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

	T	df	Sig. (2-tailed)
Pretest 1-Posttest 1	4.844	29	0.000
Pretest 2-Posttest 2	4.337	29	0.000
Pretest 3-Posttest 3	4.150	29	0.000
Rata-rata	4.468	29	0.000

C. Deskripsi Data Penelitian

Pengumpulan data dilakukan untuk menguji pengaruh *ASMR* terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Rincian pengumpulan data pretest dan posttest adalah sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Pretest

Pretest mengacu pada penilaian yang diberikan sebelum dimulainya perawatan, yang bertujuan untuk mengevaluasi kondisi awal subjek. Dalam hal ini, skala DASS-42 digunakan sebagai instrumen pretest. Penilaian dilakukan di Laboratorium Psikologi di Unissula. Sebanyak 30 mahasiswa dari berbagai fakultas yang didapatkan dengan membagikan link *google form* untuk berpartisipasi dalam pretest. Pengumpulan data untuk penelitian ini dilakukan selama tiga sesi, mulai dari 24 September hingga 26 September 2024. Peneliti secara pribadi mengawasi proses penilaian dan observasi. Sebelum dimulainya pretest, peneliti mengadakan pengarahan kepada subjek dan memberi mereka modul *ASMR* untuk memastikan mereka memahami prosedur yang harus diikuti selama penelitian.

2. Deskripsi Data Posttest

Dalam penelitian eksperimental, posttest mengacu pada pengumpulan data yang dilakukan setelah perawatan, yang dimaksudkan untuk menilai kondisi subjek setelah mereka menerima intervensi. Posttest yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan pada skala DASS-42. Posttest dilakukan di Laboratorium Psikologi di Unissula, yang melibatkan 30 peserta dari berbagai fakultas. Pengumpulan data untuk posttest dilakukan selama tiga sesi, yang berlangsung dari tanggal 24 September hingga 26 September 2024.

3. Deskripsi Data Secara Keseluruhan

Pretest dan posttest berfungsi sebagai metode pengumpulan data yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian perawatan, dengan tujuan menilai kondisi awal dan akhir partisipan yang terlibat dalam penelitian. Dalam penelitian khusus ini, perawatan dilakukan dengan meminta partisipan

mendengarkan video *ASMR* berjudul "Suara Hujan Dapat Menenangkan Pikiran dan Meredakan Kecemasan." Pretest dan posttest difasilitasi melalui cetakan skala DASS-42, yang dibagikan peneliti untuk diisi oleh subjek. Penelitian ini melibatkan total 30 partisipan dari berbagai fakultas di Unissula.

Tabel 4. Skor Pretest dan Posttest Sesi 1

No	Subjek	Pretest	Posttest
1	I	6	3
2	FAFN	22	13
3	SHA	10	7
4	DU	25	26
5	DHS	12	14
6	LMH	29	26
7	RFP	14	7
8	AUK	9	9
9	RANA	6	5
10	YTT	8	8
11	VKDD	2	7
12	MF	4	3
13	AR	35	31
14	WN	11	5
15	SOP	29	15
16	SPW	16	6
17	SKNS	28	7
18	AK	26	3
19	SDO	32	34
20	YE	33	3
21	UA	1	2
22	SAS	10	9
23	ASA	18	11
24	PR	22	8

25	TIN	31	14
26	ER	25	12
27	ANM	32	10
28	FT	35	11
29	US	33	4
30	MTR	38	10

Tabel 5. Skor *Pretest* dan *Posttest* Sesi 2

No	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	I	9	7
2	FAFN	18	15
3	SHA	10	6
4	DU	32	21
5	DHS	13	14
6	LMH	30	26
7	RFP	14	7
8	AUK	9	9
9	RANA	6	5
10	YTT	8	8
11	VKDD	3	7
12	MF	12	6
13	AR	28	29
14	WN	11	7
15	SOP	29	13
16	SPW	9	8
17	SKNS	26	7
18	AK	25	5
19	SDO	19	33
20	YE	34	4
21	UA	1	1

22	SAS	7	10
23	ASA	19	6
24	PR	23	8
25	TIN	28	13
26	ER	26	11
27	ANM	36	5
28	FT	31	11
29	US	34	8
30	MTR	35	6

Tabel 6. Skor *Pretest* dan *Posttest* Sesi 3

No	Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	I	7	5
2	FAFN	9	13
3	SHA	10	8
4	DU	26	20
5	DHS	13	14
6	LMH	29	30
7	RFP	14	7
8	AUK	8	9
9	RANA	6	5
10	YTT	8	8
11	VKDD	4	7
12	MF	6	7
13	AR	34	35
14	WN	11	3
15	SOP	30	12
16	SPW	14	6
17	SKNS	27	6
18	AK	22	3

19	SDO	22	35
20	YE	36	3
21	UA	2	2
22	SAS	10	7
23	ASA	19	9
24	PR	21`	11
25	TIN	32	14
26	ER	28	7
27	ANM	34	10
28	FT	34	10
29	US	36	8
30	MTR	34	6

Data yang dipakai di atas adalah data hasil *pretest* dan *posttest* selama 3 sesi. Temuan dari sesi awal mengungkapkan bahwa Uji T Sampel berpasangan yang membandingkan skor *pretest* dan *posttest* menghasilkan nilai t sebesar 4,844, yang melebihi 2,045, di samping nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan pengaruh *ASMR* yang signifikan dalam mengurangi stres mahasiswa, yang mengarah pada penerimaan hipotesis H1.

Pada sesi berikutnya, hasil pengujian serupa menunjukkan nilai t sebesar 4,337, lagi-lagi melampaui 2,045, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang mengonfirmasi bahwa *ASMR* terus secara efektif mengurangi stres mahasiswa, sehingga menerima hipotesis H2.

Selama sesi ketiga, nilai t yang tercatat adalah 4,150, yang lebih besar dari 2,045, dan nilai signifikansi (2-tailed) tetap pada 0,000, memperkuat kesimpulan bahwa *ASMR* berkontribusi pada pengurangan stres, yang menghasilkan penerimaan hipotesis H3.

Analisis keseluruhan dari skor *pretest* dan *posttest* rata-rata di ketiga sesi menunjukkan nilai t sebesar 4,468, melebihi 2,045, dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang selanjutnya memperkuat bahwa *ASMR* secara signifikan

mengurangi tingkat stres di antara mahasiswa yang terlibat dalam penulisan skripsi, sehingga menerima hipotesis H4.

D. Pembahasan

Stress yang dialami oleh mahasiswa harus segera diatasi agar tidak menimbulkan dampak-dampak yang tidak diinginkan selama proses penyelesaian skripsi. Banyak bentuk penanganan yang dapat dilakukan untuk menangani masalah stres, salah satunya adalah dengan *ASMR*. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Barrat dan Davis, dimana seseorang merasakan perasaan positif lewat refleksi dari *ASMR*.

Sepanjang proses penulisan skripsi, mahasiswa sering menghadapi tekanan eksternal, perasaan tidak berdaya, putus asa, dan beban berat yang dapat menyebabkan stres. Menurut Cohen & Mermelstein (1983) stres dapat muncul dari perasaan tidak dapat diprediksi, kurangnya kendali, dan beban yang berlebihan. Untuk mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa dan mencegah dampak buruk selama proses penulisan skripsi, berbagai intervensi dapat digunakan, salah satunya adalah *ASMR*. *ASMR* dikenal sebagai teknik relaksasi yang, sebagaimana dikemukakan oleh Barrat dan Davis, dapat menumbuhkan perasaan positif melalui relaksasi dan rasa sejahtera.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hasil yang diperoleh ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Solang dkk, 2022) yang menyatakan bahwa *ASMR* juga berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pada perlakuan sesi pertama sampai ketiga, konten video yang digunakan adalah video rain *ASMR*. Bunyi tetesan air, air mengalir, atau hujan dapat menenangkan kecemasan (Wojcik, 2019). Berdasarkan hasil analisis data sesi pertama sampai ketiga, terdapat penurunan stres sebelum dan sesudah diberi perlakuan *ASMR* terhadap subjek, sehingga *ASMR* dengan pemicu bunyi hujan berpengaruh terhadap penurunan stres untuk mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

ASMR mampu menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini seperti yang dikatakan oleh Richard (2018), bahwa oksitosin mungkin berperan dalam *ASMR* karena perilaku yang memicu pelepasan oksitosin serupa dengan perilaku yang memicu *ASMR*, di mana oksitosin diketahui merangsang perasaan rileks dan nyaman yang serupa dengan perasaan yang dirasakan saat mengalami *ASMR*. Selain oksitosin, hormon lainnya seperti endorfin, dopamine, dan serotonin juga diasumsikan dapat dihasilkan lewat *ASMR*.

E. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tentunya terdapat kelemahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Keterbatasan jumlah subjek karena sulitnya mencari subjek yang mau ikut berpartisipasi dalam penelitian ini
2. Penelitian yang dilakukan secara offline selama 3 hari berturut-turut memungkinkan subjek merasa sedikit jenuh
3. Tempat dan ruang penelitian yang mungkin kurang memadai sehingga membuat subjek merasa sedikit kurang nyaman
4. Minimnya penelitian yang mengkaji secara khusus mengenai pengaruh *ASMR* terhadap penurunan stres sehingga peneliti mengalami keterbatasan referensi untuk membandingkan dengan hasil penelitian sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, analisis data, hingga kesimpulan, maka terdapat beberapa saran dari penulis, sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa yang sedang mengalami stres disarankan agar bisa mempertimbangkan *ASMR* sebagai salah satu media untuk mengatasi stres.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan agar masyarakat dapat memahami lebih lanjut mengenai stres dan cara penanganannya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti maupun mengembangkan penelitian mengenai pengaruh *ASMR* terhadap penurunan tingkat stres diharapkan agar dapat memperluas ruang lingkup penelitiannya, seperti melibatkan lebih banyak subjek atau menambah variabel-variabel yang berkaitan lainnya, sehingga mampu mendapatkan hasil yang lebih memuaskan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Health & Medical Journal*, 1(2), 34–38. <https://doi.org/10.33854/Heme.V1i2.238>
- Alfa, A. (2014). Perilaku copyng mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi (tinjauan bimbingan dan konseling islam). *Undergraduate (S1) Thesis: UIN Walisongo*.
- American Psychological Association. (2014). *Stress*. <https://www.apa.org/>
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A flow-like mental state. *PeerJ*, 2015(3). <https://doi.org/10.7717/peerj.851>
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Crawford, JR & Henry, J. (2003). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology* (2003), 42, 111–113.
- Del Campo, M. A., & Kehle, T. J. (2016). Autonomous sensory meridian response (ASMR) and frisson: Mindfully induced sensory phenomena that promote happiness. *International Journal of School and Educational Psychology*, 4(2), 99–105. <https://doi.org/10.1080/21683603.2016.1130582>
- Fadillah, A. E. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3).
- Fredborg, B., Clark, J., & Smith, S. D. (2017). An examination of personality traits associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). *Frontiers in Psychology*, 8(FEB). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00247>
- Gori, M., & Kustanti, Y. C. (2018). Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. *Jurnal Stikes Bethesda*, 88–98.
- Janik McErlean, A. B., & Banissy, M. J. (2017). *Assessing Individual Variation in Personality and Empathy Traits in Self-Reported Autonomous Sensory Meridian Response, Multisensory Research*. 30(6), 601–613. <https://doi.org/10.1163/22134808-00002571>
- Kumar, Sanjeev., & Bhukar, J. P. (2013). Stress Level and Coping Strategies of College Students. *India: LNIPE*.

- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The Eustress Concept: Problems and Outlooks. *World Journal of Medical Sciences, 11*(2).
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company.Inc.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1955). *Manual for the Depression Anxiety & Stress Scales (second edition)*. Psychology Foundation.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi, 24*(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 3*(2), 84. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/02247jpgi0005>
- Marks, D.F., Murray M., Evens B., & W. C. (2002). *Health psychology*. Sage Publication.
- Marsden, R. (2012). *Maria spends 20 min folding towels': Why millions are mesmerised by ASMR videos*. *Independent*. <https://www.independent.co.uk/life%0A-style/gadgets-and%02tech/features/maria-spends-20-%0Aminutes-folding-towels-why%02millions-are-mesmerised-by-asmr%02videos-7956866.html>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitass Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI, 5*(2), 296–302. <https://doi.org/https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Paszkiel, S., Dobrakowski, P., & Lysiak, A. (2020). The impact of different sounds on stress level in the context of EEG, cardiac measures and subjective stress level: A pilot study. *Brain Science, 10*(10), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3390/brainsci10100728>
- Poerio, G. (2016). Could Insomnia Be Relieved with a YouTube Video? The Relaxation and Calm of ASMR. In: Callard F., Staines K., Wilkes J. (eds) *The Restless Compendium: Interdisciplinary Investigations of Rest and Its Opposites*. *PLoS ONE, 13*(6), 119–128. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-45264-7_15
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (asmr) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLoS ONE, 13*(6), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Richard, C. (2018). *Brain Tingles: The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria*. USA: Adams Media.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.

- Siswanto. (2007). *Kesehatan Mental Konsep, Cakupan dan Perkembangan* (A. Offset (ed.)).
- Solang, D. J., Kaunang, S. E. J., & Legi, E. P. (2022). Pengaruh Autonomous Sensory Meridian Response Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. *Psikopedia*, 3(3). <https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5665>
- Sudarman, P. (2004). *Belajar Efektif Di Perguruan Tinggi*. Simbiosis Rekatama Media.
- Sunyoto. (2012). *Sumber Daya Manusia (Praktik Penelitian) Edisi Pertama*. CAPS (Center for Academic Publishing Service).
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2019). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1), 38–44.
- Taylor, S. (2013). 'Head orgasms', meditation and near death experiences. *The Guardian*.
<https://www.theguardian.com/science/brain-flapping/2013/oct/09/head-orgasms-meditation-near-death-experiences>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 3rd edition. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi Stress dan Depresi*. Platinum.
- Wojcik, G. (2019). *How the Sound of Rain Can Calm an Anxious Mind*.
<https://www.healthline.com/health/mental-health/rain-calms-anxiety>
- Wulandari, F. E. (2015). *Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro*.