

PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE* TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSTAS NEGERI MANADO

Euodia P. Legi

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado

Email : 18101065@unima.ac.id

Deetje J. Solang

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri

Email : deetjesolang@unima.ac.id

Sinta E. J. Kaunang

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri

Email : sintakaunang@unima.ac.id

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh ASMR terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado. Metode Penelitian ini menggunakan kuasi eksperimen dengan desain penelitian Time Series Design. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Manado angkatan tahun 2018 berjumlah 110 orang. Subjek penelitian ini berjumlah 22 orang mahasiswa kelas A. Instrumen penelitian ini adalah skala PSS-10 oleh Cohen & Williamson (1988) yang diadaptasi oleh Purnami & Sawitri (2019) sebanyak 10 aitem. Hasil uji validitas instrumen penelitian menunjukkan 10 aitem dinyatakan valid dan hasil uji reliabilitas instrumen penelitian menunjukkan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,862. Penelitian diuji menggunakan uji Paired Sample T Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ASMR berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi.

Kata Kunci : ASMR, Mahasiswa, Stres

Abstract: This study aims to determine the effect of ASMR on reducing stress while writing thesis for students of Psychology Study Program, Manado State University. This research method uses quasi-experiments with the Time Series Design research design. The population of this study were 110 students of Psychology Study Program, Manado State University of class 2018. The subjects of this study were 22 students of class A. The data was collected with PSS-10 scale by Cohen & Williamson (1988) which was adapted by Purnami & Sawitri (2019) with 10 items. The results of the validity test on the instrument showed that 10 items were valid and the results of the reliability test of the instrument showed a coefficient value of 0,862. The research was tested using the Paired Sample T Test. The results showed that ASMR had an effect on reducing the stress in students who were writing thesis.

Keyword : ASMR, College Student, Stress

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada suatu perguruan tinggi (Sudarman, 2004). Seorang mahasiswa mengemban tugas untuk belajar dan memperdalam ilmu yang didapat sesuai dengan bidang ilmu yang diambil di perguruan tinggi masing-masing. Di Universitas Negeri Manado, salah satu persyaratan untuk lulus bagi mahasiswa semester akhir yang sudah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya adalah dengan membuat suatu karya ilmiah, yaitu skripsi.

Berbagai kendala yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu sulitnya membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh referensi dan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stres pada mahasiswa Menurut (Fadillah, 2013). Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, dkk, 2002).

Aspek-aspek stres menurut Cohen, dkk (1983) yaitu: (1) *feeling of unpredictability*, yaitu perasaan yang tidak mampu diprediksikan sebelumnya oleh individu dapat membuat individu tidak berdaya dan merasakan keputusasaan; (2) *feeling of uncontrollability*, yaitu perasaan yang tidak mampu dikontrol oleh individu dapat terjadi ketika individu itu sendiri tidak mampu mengendalikan diri; dan (3) *feeling of overloaded*, yaitu perasaan penuh beban mudah dialami oleh individu.

Video *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* dapat digunakan sebagai salah satu sarana

untuk menurunkan stres. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barrat & Davis (2015), sebanyak 98% partisipan setuju atau sangat setuju menggunakan *ASMR* sebagai peluang untuk relaksasi. Selain itu, sebesar 82% partisipan setuju bahwa mereka menggunakan *ASMR* untuk membantu mereka tidur, dan 70% menggunakan *ASMR* untuk mengatasi stres.

Autonomous Sensory Meridian Response atau yang disingkat menjadi *ASMR* merupakan pengalaman atau sensasi yang ditimbulkan akibat suara, visual maupun perasaan yang dirasakan (Barrat & 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).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait pengaruh video *ASMR* terhadap penurunan stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sehingga peneliti mengambil judul “Pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response* Terhadap Penurunan Stres Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang subjeknya diberi perlakuan (*treatment*), lalu diukur akibat perlakuan pada diri subjek (Sugiyono, 2011). Metode penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen.

Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Juli hingga bulan September 2022. Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Psikologi, Universitas

Negeri Manado, terletak di jl. Kampus, Kota Tomohon, Sulawesi Utara.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Manado Angkatan tahun 2018 yang berjumlah 110 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *intact group* yaitu Kelas A Kode Etik Psikologi berjumlah 22 orang sebagai kelompok eksperimen.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Time Series Design*.

Tabel 1. Desain penelitian Time Series Design

| Pretest | Perlakuan | Posttest |
|---------|-----------|----------|
| O | X | O |
| O | X | O |
| O | X | O |

Keterangan:

OOO = *Pretest* XXX =

Perlakuan OOO = *Posttest*

Desain penelitian menggunakan satu kelompok eksperimen. Eksperimen akan dilakukan sebanyak tiga sesi. Sebelum diberi perlakuan, kelompok diberikan *pretest* terlebih dahulu,

kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menonton video *ASMR* dan setelah itu diberikan *posttest*.

Prosedur eksperimen dalam penelitian ini yaitu:

1. Mengarahkan subjek untuk masuk ruang eksperimen.
2. Membuka sesi pertemuan serta memberikan instruksi dengan jelas mengenai kegiatan eksperimen yang dilakukan.
3. Melakukan *pretest* setiap sesi pertemuan sebelum diberikan perlakuan

4. Memberikan perlakuan tontonan video *ASMR* yang sudah dibagikan terlebih dahulu tautannya dengan menggunakan alat *handphone* dan *earphone* terhadap masing-masing subjek.

5. Melakukan *posttest* setiap sesi pertemuan sesudah diberikan perlakuan

6. Mengakhiri sesi pertemuan

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen PSS-10 oleh Cohen dan Williamson (1988) yang diadaptasi oleh (Purnami dan Sawitri, 2019) sebanyak 10 aitem. Data akan dianalisis dengan melihat perbedaan rata-rata pada *pretest* dan *posttest* untuk melihat perbedaan tingkat stres sebelum dan sesudah pemberian perlakuan *ASMR*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Paired Sample T Test* dengan bantuan program *SPSS Statistic 26.0*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *ASMR* terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis

| | t | df | Sig. (2-tailed) |
|------------------------|-------|----|-----------------|
| Pretest 1 – Posttest 1 | 2,269 | 21 | 0,034 |
| Pretest 2 – Posttest 2 | 2,302 | 21 | 0,032 |
| Pretest 3 – Posttest 3 | 2,365 | 21 | 0,028 |
| Pretest 1 – Posttest 3 | 3,102 | 21 | 0,005 |

Hasil uji *Paired Sample T Test* pada *pretest* dan *posttest* sesi pertama diperoleh

nilai t sebesar $2,269 > 2,080$ dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,034 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *ASMR* terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi, sehingga H1 diterima.

Hasil uji *Paired Sample T Test* pada *pretest* dan *posttest* sesi kedua diperoleh nilai t sebesar $2,302 > 2,080$ dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,032 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *ASMR* terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi, sehingga H2 diterima.

Hasil uji *Paired Sample T Test* pada *pretest* dan *posttest* sesi ketiga diperoleh nilai t sebesar $2,365 > 2,080$ dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,028 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *ASMR* terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi, sehingga H3 diterima.

Hasil uji *Paired Sample T Test* pada *pretest* sesi pertama dan *posttest* sesi ketiga diperoleh nilai t sebesar $3,102 > 2,080$ dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,005 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *ASMR* terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi, sehingga H4 diterima.

Selama proses penyusunan skripsi, tuntutan-tuntutan eksternal, rasa tidak berdaya, keputusan, hingga perasaan penuh beban yang dirasakan dapat menyebabkan stres pada diri mahasiswa. Hal ini senada dengan yang dikemukakan oleh Cohen, dkk. mengenai aspek-aspek stres, yaitu *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, serta *feeling of overloaded* dapat menyebabkan stres pada individu.

Stres 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*. *ASMR* merupakan salah satu bentuk relaksasi. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Barrat dan Davis, dimana seseorang merasakan perasaan positif lewat relaksasi dan kesejahteraan dari *ASMR*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa Psikologi angkatan 2018 Universitas Negeri Manado. Hasil yang diperoleh ini mendukung penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Barrat dan Davis, 2015) yang menyatakan bahwa *ASMR* berpeluang untuk relaksasi dan dapat digunakan untuk mengatasi stres.

Pada perlakuan pertama, konten video yang ditayangkan adalah video *tapping ASMR*. Konten video *tapping* umumnya terdiri atas mengetuk kuku di berbagai macam permukaan, seperti kaca atau kayu, dan dapat memberikan perasaan rileks (Sharkey, 2019). Berdasarkan hasil analisis data eksperimen sesi pertama (*output pair-1*), terdapat penurunan stres sebelum dan sesudah diberi perlakuan *ASMR* terhadap subjek, sehingga *ASMR* dengan pemicu *tapping* berpengaruh terhadap penurunan stres untuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pada perlakuan kedua, konten video yang ditayangkan adalah video *crushing ASMR*. Konten video *crushing* berupa pasir kinetik dengan berbagai bentuk yang dihancurkan. (MasterClass, 2021). Berdasarkan hasil analisis data eksperimen sesi kedua (*output pair-2*), terdapat penurunan stres sebelum dan sesudah diberi perlakuan *ASMR* terhadap subjek, sehingga *ASMR* dengan pemicu *crushing* berpengaruh terhadap

penurunan stres untuk mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Pada perlakuan ketiga, konten video yang ditayangkan adalah video *rain ASMR*. Bunyi tetesan air, air yang mengalir, atau hujan dapat menenangkan kecemasan (Wojcik, 2019). Berdasarkan hasil analisis data eksperimen sesi pertama (*output pair-3*), 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 menyusun skripsi.

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

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *ASMR* terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *ASMR* berpengaruh terhadap penurunan stres mahasiswa yang menyusun skripsi di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado.

SARAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian, analisis data, hingga kesimpulan, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi mahasiswa

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

2. Bagi masyarakat

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

3. Bagi peneliti selanjutnya

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

DAFTAR PUSTAKA

- BarRat, E. L. & Davis, N. J. (2015). *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A Flow-Like Mental State*. PeerJ. DOI: 10.7717/peerj.851
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). *A global measure of perceiver stress*. Journal of health and social behavior, 24, 385-396. DOI: 10.2307/2136404
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S in S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont*

- symposium on applied social psychology*. Newbury Park, CA: Sage.
- 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 & Educational Psychology*, Vol. 4 No. 2, 99-105. DOI: 10.1080/21683603.2016.1130582
- Fadillah, A. E. R. (2013). *Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang Sedang Menyusun Skripsi*. *Psikoborneo*, Vol .1 No. 3, 148-156. DOI: 10.30872/psikoborneo.v1i3
- Marks, D. F., Murray, M., Evans B., & Willing, C. (2002). *health psychology*. London: Sage Publication.
- MasterClass. (2021, 20 Desember). *Understanding ASMR: Inside 6 Types of ASMR Triggers*. Diakses dari <https://www.masterclass.com/articles/asmr-explained#6-types-of-asmr>.
- Purnami, C. T. & Sawitri, D, R. (2019). *Instrumen “Perceived Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat*. Seminar Nasional Kolaborasi Pengabdian Kepada Masyarakat UNDIP-UNNES 2019.
- 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.
- Sharkey, L. (2019, 19 September). 28 ASMR Triggers for Anxiety Relief, Sleep, and More. Diakses dari <https://www.healthline.com/health/asmr-triggers#sounds>
- Sudarman, P. (2004). *Belajar Efektif di Perguruan Tinggi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wojcik, G. (2019, 26 Desember). *How the Sound of Rain Can Calm an Anxious Mind*. Diakses dari <https://www.healthline.com/health/mental-health/rain-calms-anxiety>