

**PERAN VIDEO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN
RESPONSE (ASMR)* SEBAGAI MEDIA RELAKSASI DALAM
MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA
INSOMNIA DI PRODI PSIKOLOGI USAHID SURAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam Ilmu
Psikologi**



ANGELLITA SATURA

2020031007

**PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA DAN SENI
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2024**

**SURAT PERNYATAAN
ORISINILITAS KARYA ILMIAH**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Angellita Satura

NIM : 2020031007

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta

Dengan ini saya menyatakan bahwa,

1. Skripsi ini adalah murni merupakan gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari Dosen Pembimbing.
2. Skripsi ini belum pernah diajukan untuk mendapat gelar sarjana, baik di Universitas Sahid Surakarta maupun di perguruan tinggi.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang dituliskan atau dipublikasikan orang lain kecuali secara tertulis dengan mencantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka. Kutipan pendapat dan tulisan orang lain ditunjuk sesuai dengan cara-cara penulisan karya ilmiah yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan seandainya di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa dalam skripsi ini terkandung ciri plagiat dan bentuk peniruan yang dianggap melanggar peraturan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surakarta, 30 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Angellita Satura
Angellita Satura

NIM. 2020031007

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Angellita Satura
NIM : 2020031007
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Sosial, Humaniora dan Seni
Jenis Karya : Skripsi / Laporan Penelitian

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta Hak Bebas Royalti Non Ekklusif (*non Exclusive Royalty Free Right*) atas Skripsi / Laporan Penelitian saya yang berjudul “PERAN VIDEO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)* SEBAGAI MEDIA RELAKSASI DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA INSOMNIA DI PRODI PSIKOLOGI USAHID SURAKARTA”

Beserta instrumen / perangkat (jika ada). Berhak menyimpan, mengalihkan bentuk mengalih mediakan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat serta mempublikasikan karya ilmiah saya selama tahap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co-author* atau pencipta dan juga sebagai pemilih Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di Surakarta
Pada 30 Juli 2024
Yang membuat pernyataan


METERAI
TEMPEL
FC6AKX039002135

Angellita Satura
NIM. 2020031007

LEMBAR PERSETUJUAN

**PERAN VIDEO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE*
(ASMR) SEBAGAI MEDIA RELAKSASI DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA INSOMNIA DI PRODI PSIKOLOGI
USAHID SURAKARTA**

Disusun Oleh :

**ANGELLITA SATURA
2020031007**

Skripsi telah disetujui untuk disusun dan di tindaklanjuti

Pada hari Selasa Tanggal 30 Juli 2024

Pembimbing I



Sri Ernawati, M.Psi., Psi
NIDN : 0627087602

Pembimbing II



Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN : 0602058801

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Dhian Riskiana, S.Psi., M.A
NIDN : 0607018803

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN VIDEO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE*
(ASMR) SEBAGAI MEDIA RELAKSASI DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA INSOMNIA DI PRODI PSIKOLOGI
USAHID SURAKARTA**

Disusun Oleh :

**ANGELLITA SATURA
2020031007**

Skripsi ini telah memenuhi syarat dan disahkan
Oleh dosen penguji proposal skripsi
Program Studi Psikologi
Fakultas, Sosial Humaniora dan Seni
Universitas Sahid Surakarta
Pada hari Senin Tanggal 5 Agustus 2024

Penguji I



Sri Ernawati, M.Psi, Psi
NIDN : 0627087602

Penguji II



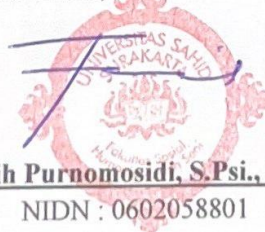
Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN : 0602058801

Penguji III



Anniez Rachmawati M., M.Psi., Psi
NIDN : 0623068501

Mengetahui,
Dekan
Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni



Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si
NIDN : 0602058801

MOTTO

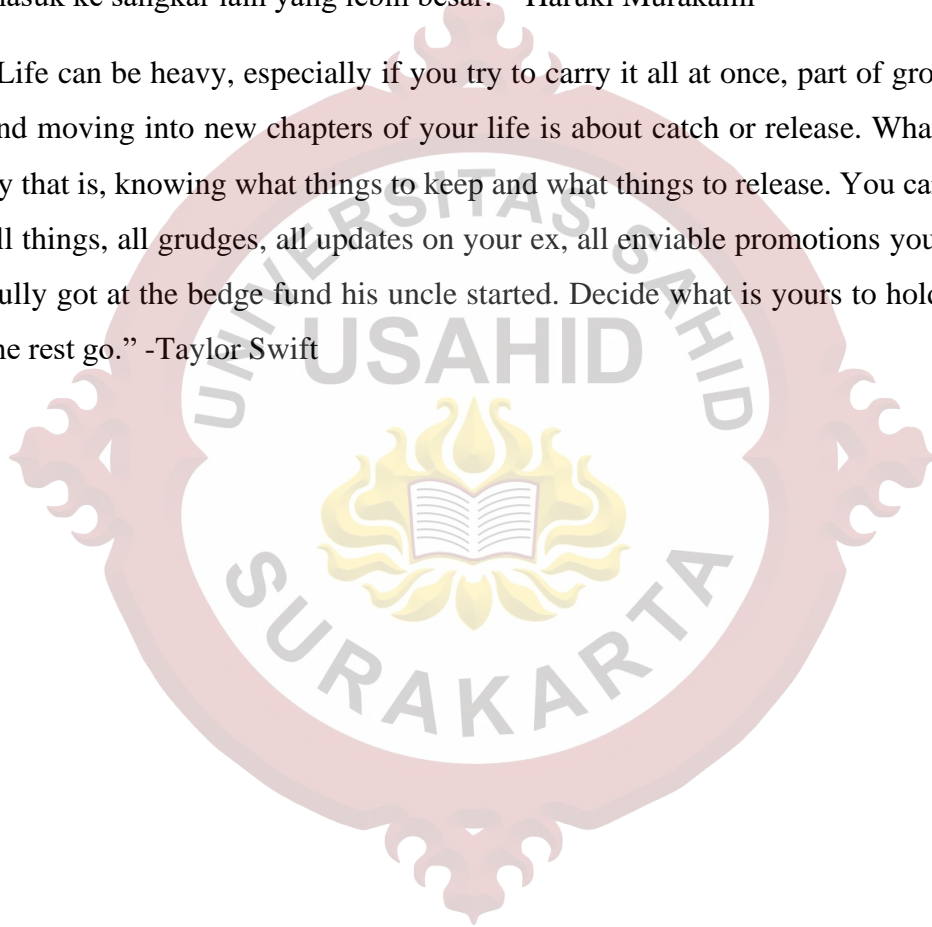
“Dan aku menyerahkan segala urusanku kepada Allah.” -QS. Gafir : 44

“In sorrow, seek happiness.” -Fyodor Dostoevsky

“Stop a moment, cease your work, look around you.” -Leo Tolstoy

“Apa makna kebebasan bagi manusia? Berhasil keluar dari satu sangkar, Kembali masuk ke sangkar lain yang lebih besar.” -Haruki Murakami

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once, part of growing up and moving into new chapters of your life is about catch or release. What I mean by that is, knowing what things to keep and what things to release. You can't carry all things, all grudges, all updates on your ex, all enviable promotions your school bully got at the bedge fund his uncle started. Decide what is yours to hold and let the rest go.” -Taylor Swift



“I gave my blood, sweat and tears for this.”

KATA PENGANTAR

Memanjatkan puja dan puji syukur kehadirat Allah *Subhanahu Wata'ala*, yang telah memberikan rahmat yang melimpah dan kesehatan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Peran Video *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* Sebagai Media Relaksasi Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Insomnia Di Prodi Psikologi Usahid Surakarta”, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Psikologi.

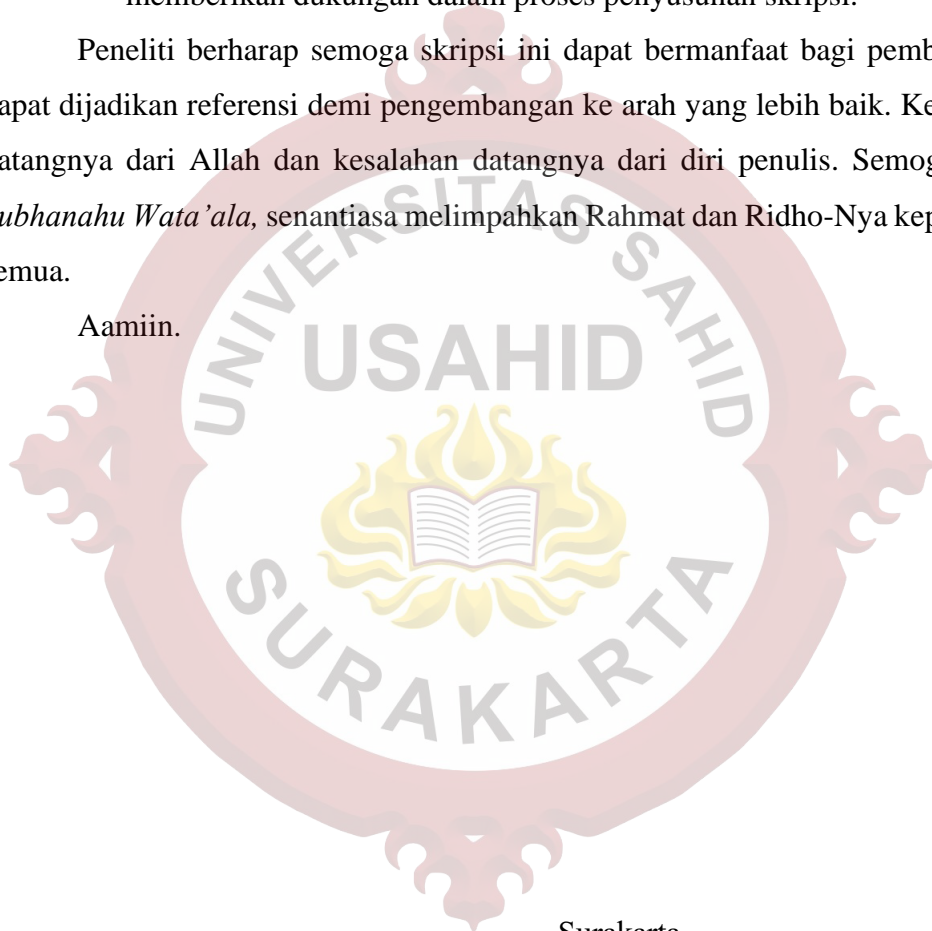
Berkenaan dengan hal tersebut, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Allah *Subhanahu Wata'ala* atas segala rahmat, nikmat dan segala yang diberikan-Nya.
2. Ibu Sri Huning Anwariningsih, ST. M.Kom., selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Destina Paningrum, SE., MM., selaku Wakil Rektor bidang Sumber Daya, Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta.
4. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.Ikom., selaku Wakil Rektor bidang akademik kemahasiswaan, alumni dan kerjasama Universitas Sahid Surakarta.
5. Bpk. Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni Universitas Sahid Surakarta, juga selaku dosen pembimbing II.
6. Ibu Dhian Riskiana, S.Psi., M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta.
7. Ibu Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing I.
8. Ibu Anniez Rachmawati M., S.Psi, M.Psi., Psikolog., selaku dosen penguji skripsi, juga selaku dosen pembimbing akademik.
9. Bapak dan Ibu dosen Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sekaligus memberikan bimbingan dan motivasi kepada kami mahasiswa selama mengikuti studi.

10. Orang tua, atas seluruh dukungan tulus selama penyusunan skripsi.
11. Teman-teman Psikologi angkatan 2020 yang selalu mendukung dan menemani, selama pembuatan skripsi.
12. Para subjek, yang bersedia memberikan waktu dan tenaganya untuk ikut serta dalam penelitian ini.
13. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, turut memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Kebenaran datangnya dari Allah dan kesalahan datangnya dari diri penulis. Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala*, senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua.

Aamiin.



Surakarta, 2024

Penulis,
Angellita Satura
NIM. 2020031007

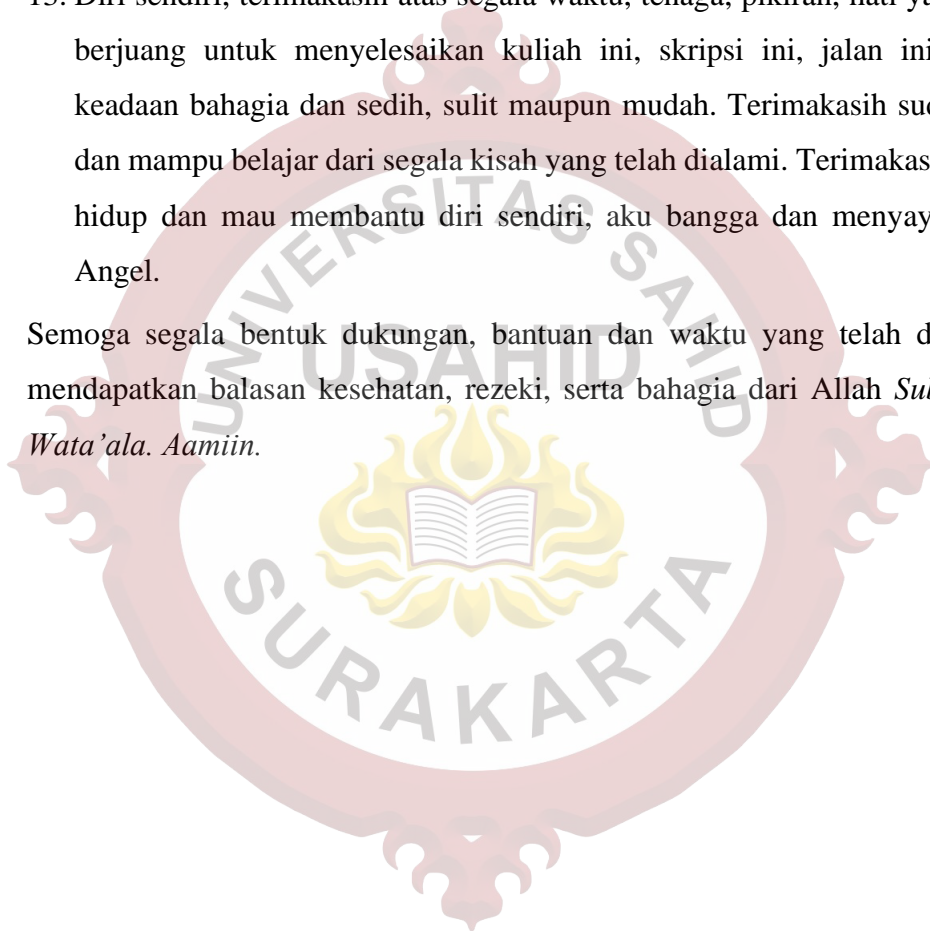
PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur, bahagia dan haru, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Allah *Subhanahu Wata'ala*, atas izin dan karunianya yang telah mengkabulkan do'a sehingga skripsi ini dapat selesai pada waktunya dan dapat dislesaikan dengan baik.
2. Orang tua tercinta, Ayah Totok dan Mamah Nita yang telah mengizinkan dan memberikan kepercayaan untuk berkuliah disini, memberikan dukungan berupa do'a yang tidak diperlihatkan namun tidak pernah luput dari lisan dan hatinya. Memberikan kasih sayang dan cinta berupa dukungan tenaga, pikiran, verbal dan finansial sehingga kuliah dan skripsi ini dapat selesai tepat waktu dengan baik.
3. Adik-adik tersayang, Vianka, Kikan dan Khaira yang telah memberikan semangat dan do'a tulus sehingga memberikan perasaan bahagia.
4. Keluarga besar, terutama Nenek Umi dan Dede Ariyani atas dukungan, waktu dan bantuan ketika dilanda sakit, sampai skripsi ini selesai.
5. Ibu Sri Ernawati, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing I yang banyak membantu dalam memberikan ilmu, nasihat serta dukungan selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
6. Bpk. Faqih Purnomosidi, S.Psi., M.Si., selaku dosen pembimbing II yang turut banyak membantu selama proses perkuliahan dan memberikan ilmu serta dukungan dalam penyusunan skripsi.
7. Ibu Anniez Rachmawati M., S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang banyak memberikan nasihat, arahan, dukungan dan ilmu selama proses perkuliahan.
8. Ibu Dhian Riskiana, S.Psi., M.A., selaku kepala program studi dan dosen yang telah memberikan banyak ilmu secara detail dan membantu selama proses perkuliahan.
9. Aldo Rahmat Priantono, yang turut menemani selama penyusunan skripsi dalam suka dan duka, dalam bahagia dan tangis. Memberikan dukungan, bantuan, saran dan do'a sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.

10. Indah Puji Rahayu, sahabat terkasih yang tiada henti memberikan bantuan dan dukungan. Slalu ada dalam berbagai situasi.
11. Adinda Destiana Sari, sahabat terbaik yang menemani sejak SMK sampai saat ini. Memberikan dukungan dan do'a dalam penyusunan skripsi.
12. Kerabat dekat, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu, turut memberikan dukungan.
13. Diri sendiri, terimakasih atas segala waktu, tenaga, pikiran, hati yang turut berjuang untuk menyelesaikan kuliah ini, skripsi ini, jalan ini, dalam keadaan bahagia dan sedih, sulit maupun mudah. Terimakasih sudah mau dan mampu belajar dari segala kisah yang telah dialami. Terimakasih sudah hidup dan mau membantu diri sendiri, aku bangga dan menyayangimu, Angel.

Semoga segala bentuk dukungan, bantuan dan waktu yang telah diberikan mendapatkan balasan kesehatan, rezeki, serta bahagia dari Allah *Subhanahu Wata'ala. Aamiin.*



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABLE	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Tujuan Penelitian	5
1.3 Manfaat Penelitian	5
1.4 Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Video Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)	10
2.2 Kecemasan	11
2.2.1 Pengertian Kecemasan	11

2.2.2	Aspek Kecemasan	14
2.2.3	Faktor Kecemasan	16
2.3	Insomnia	19
2.3.1	Pengertian Insomnia	19
2.3.2	Aspek Insomnia	21
2.3.3	Faktor Insomnia	22
2.3.4	Klasifikasi Insomnia	23
2.4	Kerangka Berpikir	25
2.5	Hipotesis	26
BAB III	METODE PENELITIAN	27
3.1	Jenis Penelitian	27
3.2	Identifikasi Variabel	27
3.3	Definisi Operasional Variabel	28
3.3.1	Video ASMR	28
3.3.2	Kecemasan	28
3.4	Populasi & Sampel	28
3.5	Teknik Sampling	29
3.6	Waktu Penelitian	29
3.7	Metode Pengambilan Data	29
3.7.1	Pengukuran Kecemasan	30
3.8	Analisis Data	32
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1	Deskripsi Data	34
4.1.1	Prosedur Eksperimen	34
4.1.2	Hasil Wawancara	40

4.2	Hasil Penelitian.....	47
4.2.1	Instrumen Penelitian.....	47
4.3	Uji Analisis Data	54
4.4	Pembahasan Hasil Penelitian.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		58
5.1	Kesimpulan	58
5.2	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN.....		62
Lampiran I.....		63
Surat Izin Penelitian.....		63
Lampiran II.....		64
Informed Consent.....		64
Lampiran III		66
Hasil <i>Pre-test, Post-test</i> (Google Form).....		66
a. <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen.....		66
b. <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol.....		74
c. <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....		82
d. <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol		90
Lampiran III		99
Dokumentasi Penelitian		99
a. Proses Mengisi Form <i>Pre-test</i>		99
b. Pengumpulan Gadget		100
c. Proses Penelitian		101
d. Proses Mengisi Form <i>Post-test</i>		103

e. Dokumentasi Dengan Seluruh Subjek	104
Lampiran IV	105
Bukti Bimbingan	105

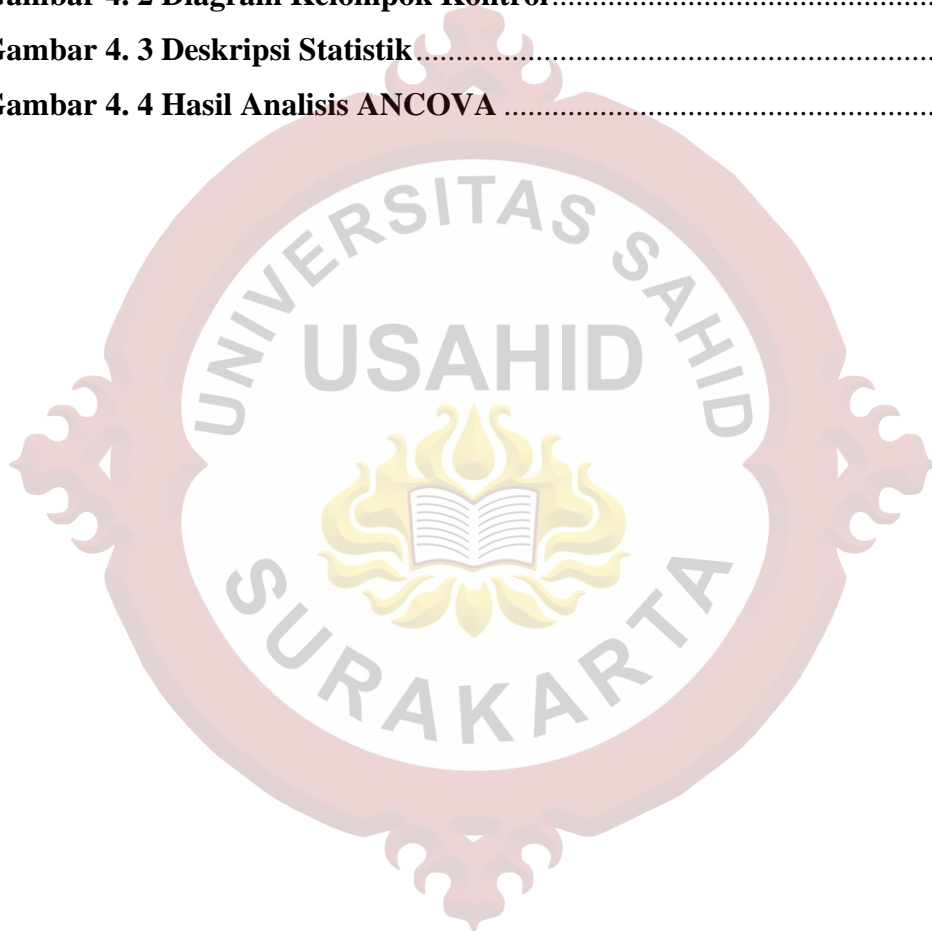


DAFTAR TABLE

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 3. 1 Penulisan Penskoran Skala	31
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Kecemasan	31
Tabel 4. 1 Pertanyaan Penelitian Subject	35
Tabel 4. 2 Peraturan Saat di Villa	38
Tabel 4. 3 Peraturan Penelitian	39
Tabel 4. 4 Pernyataan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Penelitian	48
Tabel 4. 5 Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	49
Tabel 4. 6 Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol	50
Tabel 4. 7 Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	50
Tabel 4. 8 Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	51
Tabel 4. 9 Statistik Penilaian Kelompok Eksperimen	52
Tabel 4. 10 Statistik Penilaian Kelompok Kontrol	53
Tabel 4. 11 Hasil Gainscore	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	25
Gambar 3. 1 Desain True Experimental Pretest-Posttest Control Group Design	30
Gambar 3. 2 Analisis Data.....	33
Gambar 4. 1 Diagram Kelompok Eksperimen.....	53
Gambar 4. 2 Diagram Kelompok Kontrol.....	54
Gambar 4. 3 Deskripsi Statistik.....	55
Gambar 4. 4 Hasil Analisis ANCOVA	56



**PERAN VIDEO *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE*
(ASMR) SEBAGAI MEDIA RELAKSASI DALAM MENURUNKAN
KECEMASAN PADA MAHASISWA INSOMNIA DI PRODI PSIKOLOGI
USAHID SURAKARTA**

Angellita Satura

Fakultas Sosial, Humaniora dan Seni
Universitas Sahid Surakarta

Korespondensi Penulis : saturaangellita@gmail.com

ABSTRAK

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) adalah sebuah pengalaman dimana penikmatnya mendapatkan respon menggelitik yang memberikan rasa tenang, hangat dan menyenangkan di daerah kepala. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari peran Video ASMR sebagai media relaksasi dalam menurunkan kecemasan mahasiswa insomnia di Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen desain *true experimental* dengan pengambilan data *the randomized pre-test post-test control group design*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada peran Video ASMR dalam menurunkan kecemasan mahasiswa insomnia, dengan nilai sig. $0.001 \leq \alpha 0.05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Nilai *adjusted mean* (rata-rata) pada 5 mahasiswa kelompok eksperimen terdapat penurunan kecemasan dengan rata-rata 64.80 dan pada 5 mahasiswa kelompok kontrol terdapat kenaikan kecemasan dengan rata-rata 75.00.

Kata Kunci : *asmr, insomnia, kecemasan*

**THE ROLE OF AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE
(ASMR) VIDEO AS A RELAXATION MEDIA IN REDUCING ANXIETY
IN STUDENTS WITH INSOMNIA IN PSYCHOLOGY STUDY
PROGRAM USAHID SURAKARTA**

Angellita Satura

Faculty of Social,
Humanities and Arts Sahid
Surakarta University

Corresponding Author: saturaangellita@gmail.com

ABSTRACT

Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is an experience in which the audience gets a tickling response that gives a calm, warm and pleasant feeling in the head. This study aims to explain the effect of the role of ASMR Video as a relaxation medium in reducing anxiety in insomnia students of the Psychology Study Program, at Sahid Surakarta University. The research method used a true experimental design method with data collection of the randomized pre-test post-test control group design.

The results show that there is a significant effect on the role of ASMR Video in reducing anxiety in insomnia with a sig value. $0.001 \leq \alpha 0.05$. This means that H_0 is rejected and H_a is accepted. The adjusted mean value in 5 students of the experimental group shows a decrease in anxiety with an average of 64.80. Meanwhile, in 5 students of the control group, there is an increase in anxiety with an average of 75.00.

Keywords: ASMR, Insomnia, Anxiety

