

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

*Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) adalah fenomena dunia maya yang muncul sekitar tahun 2000-an, sehingga belum banyak penelitian yang dapat menjelaskan tren yang menghebohkan ini (Lestari, 2023). Beberapa artikel dan penelitian menunjukkan bahwa video ASMR dapat menjadi alat relaksasi bagi individu yang mengalami kecemasan dan insomnia. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Barratt & Davis (2015), dari sampel 475 peserta, 70% melaporkan menonton video ASMR untuk menghadapi stres, 82% untuk membantu tidur, dan 98% untuk bersantai. Stress, insomnia, dan ketidakmampuan untuk rileks adalah indikasi khas tingkat kecemasan yang meningkat, hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai apakah ASMR dapat menawarkan kemungkinan *intervensi non-konvensional* dalam pengobatan kecemasan.

*Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) adalah sensasi kesemutan yang dimulai dari kulit kepala dan menjalar ke leher dan punggung atas. Sensasi ini sering disamakan dengan *sinestesia* pendengaran taktil dan mungkin mirip dengan menggigil. Pengalaman subjektif ini sering digambarkan sebagai "euforia tingkat rendah," yang melibatkan perasaan positif dan sensasi kesemutan pada kulit. ASMR biasanya dipicu oleh rangsangan pendengaran atau visual, dan tidak jarang juga oleh kontrol perhatian yang disengaja (Higuera dkk, 2023).

Para peneliti melaporkan bahwa banyak orang kini menonton video ASMR secara teratur untuk bersantai, mengurangi stres, dan mengatasi insomnia, yang semuanya terkait dengan peningkatan kecemasan (Jenihansen, 2022). Manusia memiliki kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi untuk mencapai *homeostasis* (kemampuan tubuh untuk beradaptasi dan menjaga keseimbangan kondisi cairan didalam internal tubuh terhadap perubahan lingkungan disekitar.), baik secara fisiologis maupun psikologis. Kebutuhan ini sangat penting untuk

menjaga keseimbangan dan kehidupan. Kebutuhan fisiologis menempati posisi teratas dalam hierarki Maslow (Ulfiana, 2018). Ketika seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi, ia akan terlebih dahulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya sebelum yang lain. Salah satu kebutuhan fisiologis tersebut adalah istirahat dan tidur (Wahid Iqbal Mubarak & Chayatin, 2008).

Tidak semua orang memiliki pola tidur yang normal. Sekitar sepertiga orang dewasa di Amerika mengalami gangguan tidur pada suatu waktu dalam hidup mereka, dan insomnia adalah salah satu gangguan tidur yang paling umum. Hardisman menyatakan bahwa insomnia adalah kondisi di mana seseorang tidak dapat memenuhi kebutuhan tidurnya, baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Insomnia ditandai dengan kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak menyegarkan. Penderita insomnia mengalami rasa kantuk berlebihan di siang hari karena tidurnya tidak cukup baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Warja dkk, 2019).

Periode singkat insomnia paling sering berhubungan dengan kecemasan, baik sebagai sekuel terhadap pengalaman yang mencemaskan atau dalam menghadapi pengalaman yang menimbulkan kecemasan, sebagai contoh, ketika akan menghadapi ujian atau wawancara pekerjaan, akan timbul pemikiran-pemikiran yang cenderung menimbulkan ketakutan atau perasaan gelisah dan tidak tenang, misalnya pemikiran akan hasil ujian/wawancara tersebut, apakah ia akan lulus/berhasil atau justru akan gagal (Janah, 2014).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap individu pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi yang normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan dapat muncul sendiri atau bergabung dengan gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Jika seseorang sedang merasa kesal atau dalam keadaan cemas mungkin akan mengalami kesulitan tidur. Kecemasan mahasiswa dapat diakibatkan oleh materi kuliah, pratikum, ujian dan menghadapi syarat akhir perkuliahan yaitu skripsi (Husaini, 2020). Skripsi merupakan syarat wajib kelulusan universitas bagi mahasiswa jenjang pendidikan sarjana (S1) untuk membantu mahasiswa mengungkapkan gagasannya secara sistematis (Wahono dkk, 2023).

Faktor kecemasan menurut Kaplan & Sadock (2010) dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, dan pengalaman di rawat) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas kesehatan). Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Geraw di Amerika pada tahun 1998 didapatkan lebih dari 23 juta orang setiap tahun mengalami gangguan kecemasan. Sementara Hasil penelitian lain di New York didapatkan bahwa dari 50 ribu orang yang anggota keluarganya dirawat di rumah sakit, 30% mengalami kecemasan berat. Kecemasan tersebut disebabkan oleh beberapa faktor yaitu takut akan kecacatan (63%), takut kehilangan (21,3%), masalah sosial ekonomi (10,7%), takut akan hal yang tidak diketahui/kurangnya informasi (5%) (Harlina & Aiyub, 2018).

Gangguan kecemasan dapat ditangani dengan relaksasi. Subandi (Rasyidin & Pratiwi, 2022) mengatakan bahwa relaksasi adalah teknik yang membantu seseorang dalam pengembalian kontrol diri dan fokus serta perhatian sehingga seseorang tersebut dapat memberikan respon yang sesuai ketika mereka berada dalam situasi yang dianggap mengancam. Relaksasi adalah reaksi jasmaniah dalam keadaan tenang dan emosional mediatif. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rileks. Selain itu juga, relaksasi merupakan proses merilekskan otot-otot yang mengalami ketegangan atau mengendorkan otot-otot tubuh dan pikiran agar tercapai kondisi yang nyaman (Gustiana & Islami, 2021). Dilihat dari penjelasan relaksasi tersebut, teknik relaksasi cocok untuk mengatasi kecemasan pada penderita insomnia. Penelitian yang dilakukan oleh Marthoenis (Chandradewi dkk, 2023) mengatakan bahwa di kalangan mahasiswa secara umum mengalami gangguan cemas menyeluruh dengan perkiraan antara 15% sampai dengan 64,3% mahasiswa di suatu universitas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahono (2023) di Universitas Indonesia Maju pada tahun 2023 dengan subject mahasiswa akhir jurusan keperawatan menunjukkan adanya pengaruh relaksasi menggunakan video *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) dalam mengatasi kecemasan menghadapi

skripsi. Penelitian tersebut dikategorikan menjadi empat tingkat yaitu, tidak ada kecemasan, kecemasan ringan, kecemasan sedang dan kecemasan berat. Dijelaskan bahwa sebelum dilakukan perlakuan, kecemasan ringan dengan jumlah 7 mahasiswa (46,7%), kecemasan sedang dengan jumlah 5 mahasiswa (33,3%) dan kecemasan berat dengan jumlah 3 mahasiswa (20,0%). Selanjutnya, diketahui setelah diberi perlakuan tingkat kecemasan pun berubah menjadi, pada mahasiswa dengan kategori tidak ada kecemasan menurun menjadi 11 (46,7%) dari 0, kategori kecemasan ringan menjadi 2 (13,3%) dari 7, kategori kecemasan sedang menjadi 2 (13,3%) dari 5 dan kategori kecemasan berat dari 3 menjadi 0.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Woods dan Turner-Cobb (2023) menjelaskan bahwa *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) sengaja dilakukan oleh beberapa individu untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental. Peneliti mewawancarai delapan mahasiswi yang menggunakan media tersebut, hasil menunjukkan bahwa delapan mahasiswi tersebut memiliki alasan tontonan yang berbeda seperti suara bisikan, mengunyah atau *mukbang*, ketukan, suara kipas, perhatian pribadi, dan sentuhan *make-up*. Alasan informan melakukan kegiatan tersebut pun berbeda, seperti untuk mendorong / membantu dirinya agar tidur dengan mudah, memperbaiki *mood-nya*, merelaksasi dirinya dan mengalihkan perhatian dari pikiran yang berlebihan. Sebagian dari informan merasakan sensasi kesemutan di kepalanya, sebagian tidak. Kegiatan ini dilakukan para informan secara rutin mulai dari kurun waktu 6 bulan sampai 5 tahun.

Wawancara awal yang dilakukan pada Sabtu, 26 November 2023 dengan salah satu mahasiswa di Universitas Sahid Surakarta, informan mengaku bahwa ia seringkali mengalami insomnia, terutama ketika informan sedang menjalani masa skripsinya. Informan merasa cemas karena menganggap bahwa skripsi itu sulit, dan tidak tahu harus memulai skripsinya darimana. Ketika insomnia melanda, informan perlu merileksasikan atau menenangkan dirinya dari kecemasan tersebut agar dapat tidur secepatnya dengan pulas. Ternyata, kebiasaan informan untuk menonton dan mendengarkan Video ASMR dengan

tipe suara rintik hujan dan mengunyah, sangat membantunya dalam mengatasi kecemasan tersebut sehingga informan dapat tidur dengan mudah.

Penelitian ini akan melibatkan partisipan mahasiswa Psikologi yang mengalami insomnia di Universitas Sahid Surakarta. Diharapkan dengan metode penelitian Kuantitatif Eksperimen dengan desain penelitian Pratest-Posttest Control Group Design dapat membuktikan bagaimana peran video ASMR sebagai media relaksasi dalam menurunkan kecemasan mahasiswa insomnia, serta menambah wawasan terkait teknik relaksasi dengan media ini. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengetahui seberapa besar peran video ASMR sebagai media relaksasi dalam menurunkan kecemasan mahasiswa insomnia di Universitas Sahid Surakarta.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **"Peran Video Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Sebagai Media Relaksasi Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Insomnia Di Prodi Psikologi Usahid Surakarta"**

## **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah, guna mengetahui Peran Video ASMR sebagai Media Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Insomnia di Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta.

## **1.3 Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat yang diharapkan didapatkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi berupa informasi, data dan analisis terhadap penelitian sejenis berdasarkan perspektif Psikologi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam pengembangan Ilmu Psikologi.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat kepada :

#### **1. Bagi Prodi Psikologi,**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu dalam bidang psikologi.

2. Bagi Mahasiswa Insomnia,

Penelitian ini diharapkan menjadi manfaat dan tambahan informasi mengenai manfaat relaksasi dalam menurunkan kecemasan mahasiswa pengidap insomnia.

3. Bagi Masyarakat,

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan kepada masyarakat umum tentang penanganan kecemasan pengidap insomnia dengan metode relaksasi.

4. Peneliti Selanjutnya,

Dapat dijadikan referensi dengan tema yang sama dalam bidang psikologi klinis dan mengembangkan penelitian sejenis yang berkaitan dengan manfaat relaksasi video *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) dalam menurunkan kecemasan individu pengidap insomnia.

#### 1.4 Keaslian Penelitian

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti mengkaji sejumlah penelitian sebagai Pustaka menyesuaikan topik yang sedang diteliti, meliputi :

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Wili Suciani Wahono, Marisca Agustina, Nurul Ainul Shifa	Pengaruh Relaksasi Autonomous Sensory Meridian Response (Asmr) terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Tingkat Akhir di Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023.	Metode penelitian ini menggunakan Desain Penelitian Kuantitatif dengan pendekatan rancangan one-group pre-test sebelum perlakuan diberikan dan post-test setelah perlakuan diberikan.	Didapatkan hasil uji wilcoxon $p = 0,001 < 0,05$ yang artinya HA diterima. Adanya pengaruh relaksasi Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) pada mahasiswa keperawatan reguler tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Universitas Indonesia Maju.
Nicole Woods dan Julie M. Turner-Cobb	'Ini seperti Meminum Pil Tidur': Pengalaman Siswa dalam Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan Mental.	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kualitatif dengan pendekatan Wawancara Semi-Terstruktur.	Hasil menunjukkan bahwa delapan mahasiswi tersebut memiliki alasan dan tontonan yang berbeda seperti suara bisikan, mengunyah atau <i>mukbang</i> , ketukan, suara kipas, perhatian pribadi, dan sentuhan <i>make-up</i> . Alasan informan melakukan kegiatan tersebut pun

			<p>berbeda, seperti untuk mendorong / membantu dirinya agar tidur dengan mudah, memperbaiki <i>mood-nya</i>, merelaksasi dirinya dan mengalihkan perhatian dari pikiran yang berlebihan. Sebagian dari informan merasakan sensasi kesemutan di kepalanya, sebagian tidak.</p>
<p>Farhan Yaasir Husaini</p>	<p>Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin</p>	<p>Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>observational analytics</i> dengan <i>design cross sectional</i>, pengambilan subjek berdasarkan total <i>sampling</i>. Instrumen penelitian menggunakan <i>Hamilton Anxiety Rate Scale (HARS)</i> untuk menilai kecemasan</p>	<p>Terdapat korelasi yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa kedokteran angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.</p>

		dan Insomnia Severity Index (ISI) untuk menilai insomnia.	
--	--	--	--

Berdasarkan pengetahuan peneliti dan beberapa penelitian terdahulu yang sudah peneliti sampaikan sebelumnya, jadi penelitian mengenai Peran Video Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Sebagai Media Relaksasi Dalam Menurunkan Keemasan Mahasiswa Insomnia di Prodi Psikologi Universitas Sahid Surakarta belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga peneliti mengatakan bahwa penelitian ini masih asli.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah, dua penelitian diatas menggunakan metode kuantitatif dan eksperimen, serta subject yang diteliti mahasiswa. Persamaan terletak juga pada variabel yang akan diukur yaitu, kecemasan. Pembeda penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah, terdapat pada variabel yang akan diteliti dan variabel yang akan dipengaruhi. Pembeda lain juga terletak pada tipe video yang digunakan. Populasi dan sampel dari penelitian ini dengan penelitian terdahulu pun berbeda.