

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, S. (2022). *Berdamai Dengan Kecemasan*. Psikologi Corner. Yogyakarta.
- Amanda, A. R. (2020). *Hubungan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan Pada Wanita Dewasa Awal Yang Melajang*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ayu, I. G., Diah, A., Dewi, U., Luh, N., Purnawan, R., Made, N., & Amanda, R. (n.d.). *Analisis Resepsi Mahasiswa Ilmu Komunikasi Unud Terhadap Tayangan ASMR 'Eat with Boki'*.
- 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>
- Blackburn, I. M., & Davidson, K. M. (1994). *Terapi Kognitif Untuk Depresi dan Kecemasan: Suatu Petunjuk Bagi Praktisi*. IKIP Semarang Press. Semarang.
- Chandradewi, C., Noerhidajati, E., & Milla, M. N. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 146–152.
- Darmawangsa, R. A. (2020). *Pemanfaatan Asmr Dalam Penyutradaraan Video Musik Dengan Pendekatan Storytelling*. 7(1), 1–8.
- Dencik, A. B. (2021). *Statistik Multivariat*. PT RajaGrafindo Persada. Yogyakarta.
- Dewi, N. (2011). *Hubungan Antara Kecanduan Internet Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 FK UNS Yang Sedang Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Elizabeth Bergner Hurlock. (1992). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga. Jakarta.
- Gallagher, R. (2019). 'ASMR' Autobiographies and the (Life-)Writing of Digital Subjectivity. *Convergence*, 25(2), 260–277. <https://doi.org/10.1177/1354856518818072>
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi untuk Mengurangi Tingkat Stress pada Ibu dalam Mendampingi Anak di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Harlina, & Aiyub. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis. *JIM FKep*, 3(3), 192–200.
- Higueras, T. G., Peinado, A. J., Gajate, B. H., López, M. R., Arjona, L. M., & Ruzafa, M. R. (2023). *Effects of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) on mental health*. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2023.2046>

- Husaini, F. Y. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin*. Universitas Hasanuddin.
- Janah, R. (2014). *Korelasi Antara Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2010-2013* (Vol. 1, Issue 1). Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Jaya, I. M. L. M. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Quadrant. Yogyakarta.
- Jenihansen, R. (2022). *Sensasi Relaksasi ASMR Berkaitan dengan Kecemasan dan Neurotisme*. National Geographic Indonesia.
- Kaplan, & Sadock. (2010). *Buku Ajar Psikiatri Klinis Edisi 2*. EGC. Jakarta.
- Klausen, H. B. (2021). The Ambiguity Of Technology In ASMR Experiences. *Nordicom Review*, 42(s4), 124–136. <https://doi.org/10.2478/nor-2021-0045>
- Lestari, K. (2023). *Seluk-beluk ASMR dan Manfaatnya Untuk Kesehatan*. SehatQ. <https://www.sehatq.com/artikel/mengenal-manfaat-asmr-bukan-sekedar-siaran-suara-yang-mengganggu>
- Marliani, R. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Setia. Bandung.
- Muhammad Dhiya Ulhaq. (2021). *Gambaran Insomnia di Masa Pandemi Covid-19 Pada Dewasa Awal Usia 18-25 Tahun di Kecamatan Banjarsari*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3. <http://repository.unugha.ac.id/id/eprint/858>
- Panggabean, D. A. P. (2021). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Yang Akan Menghadapi Skripsi Di Universitas Medan Area* [Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/10920>
- Poerio, G. L., Blakey, E., J.Hostler, T., & Veltri, T. (2018). More Than A Feeling: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is Characterized by Reliable Changes in Affect and Physiology. *Plos One*, 1–18.
- Purwanto, S. (2008). Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 1 No.2, 141–148.
- Putra, R. H. (2019). Hubungan Antara Tingkat Depresi Dengan Gangguan Tidur (Insomnia) Pada Lansia Di Panti Jompo Kota Malang. In *Skripsi*. Universitas Brawijaya.
- Rasyidin, M. U., & Pratiwi, T. I. (2022). Penerapan teknik relaksasi untuk

- menangani kecemasan menghadapi ujian pada siswa. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 865–877. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45875>
- Shakespeare, W., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas Nature Sound Terhadap Penurunan Insomnia. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.26555/jptp.v2i2.17861>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta. Bandung.
- Ulfiana, N. (2018). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan*. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=119374333&site=ehost-live&scope=site%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.07.032%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2017.03.010%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.neuron.2018.08.006>
- Wahid Iqbal Mubarak, & Chayatin, N. (2008). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. EGC. Jakarta.
- Wahono, W. S., Agustina, M., & Shifa, N. A. (2023). 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. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3).
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 410–417.
- Woods, N., & Turner-Cobb, J. M. (2023). It's Like Taking A Sleeping Pil: Student Of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) to Promote Health and Mental Wellbeing. *Jurnal Internasional*.
- Zufri Ekawaldi, I. (2014). Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding [Universitas Negeri Semarang]. In *Ijip* (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>