



## **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**

**Wili Suciani Wahono<sup>1</sup>, Marisca Agustina<sup>2</sup>, Nurul Ainul Shifa<sup>3</sup>**

Universitas Indonesia Maju (UIMA), Fakultas Kesehatan

E-mail : [wiliwahono@gmail.com](mailto:wiliwahono@gmail.com)<sup>1</sup>, [mariscakusumo@gmail.com](mailto:mariscakusumo@gmail.com)<sup>2</sup>

**Abstrak.** Latar Belakang : Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami beberapa gangguan psikologis salah satunya yaitu gangguan kecemasan. Salah satu penatalaksanaan yang cocok untuk menangani gangguan kecemasan adalah dengan melakukan relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* atau biasa disebut dengan (ASMR). Dengan menonton video ASMR dapat membuat mahasiswa yang merasa cemas menjadi lebih tenang dan rileks sehingga bisa menurunkan tingkat kecemasan dan dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang diinginkan. Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa keperawatan reguler tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju 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. Hasil : Mayoritas dari responden adalah perempuan (86,7%) dan mayoritas dari responden berusia 21-22 tahun (86,7%). Mayoritas responden sebelum diberikan intervensi dalam kategori kecemasan ringan (46,7%) dan mayoritas responden sesudah diberikan intervensi dalam kategori tidak ada kecemasan (73,3%). Didapatkan hasil uji wilcoxon  $p = 0,001 < 0,05$  yang artinya HA diterima. Kesimpulan : Adanya pengaruh relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) pada mahasiswa keperawatan reguler tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Universitas Indonesia Maju.

**Kata Kunci :** Skripsi, Mahasiswa, Kecemasan, ASMR

**Abstract.** Background: Students who are writing their theses experience several psychological disorders, one of which is anxiety disorders. One suitable treatment for treating anxiety disorders is to carry out *Autonomous Sensory Meridian Response* relaxation or commonly known as (ASMR). Watching ASMR videos can make students who feel anxious become calmer and more relaxed so that they can reduce their anxiety level and can complete their thesis according to the desired time. Objective: This research is to determine the effect of *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) relaxation on students' anxiety levels in facing a thesis for final year regular nursing students at the University of Indonesia Maju in 2023. Method: This research uses a quantitative research design with a one-group pre-test design approach before the treatment is given and a post-test after the treatment is given. Results: The majority of respondents are women (86.7%) and the majority of respondents were aged 21-22 years (86.7%). The majority of respondents before being given the intervention were in the mild anxiety category (46.7%) and the majority of respondents after being given the intervention were in the no anxiety category (73.3%). The Wilcoxon test result was  $p = 0.001 < 0.05$ , which means HA was accepted. Conclusion: There is an influence of *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) relaxation on final year regular nursing students in preparing their thesis at the Advanced Indonesia University.

**Keywords:** Thesis, Students, Anxiety, ASMR

### **PENDAHULUAN**

Skripsi merupakan salah satu karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai syarat wajib yang harus diselesaikan oleh mahasiswa jenjang pendidikan sarjana (S1) (Sudarya et al., 2014). Skripsi merupakan syarat wajib kelulusan universitas bagi mahasiswa jenjang pendidikan sarjana (S1) untuk membantu mahasiswa mengungkapkan gagasannya secara sistematis. Secara umum mahasiswa dapat menyelesaikan pekerjaannya tanpa kendala yang

berarti mahasiswa dapat lulus tepat waktu. Namun, sebagian besar mahasiswa menganggap menulis skripsi adalah tugas yang sulit. Tidak jarang banyak mahasiswa yang menunda skripsinya bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikannya. Belum lagi orang tua yang menuntut anaknya menyelesaikan skripsi mereka agar lulus tepat waktu. Para mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami berbagai gangguan psikologis seperti stres, panik, ketakutan, depresi, kebingungan, frustrasi dan kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021). Faktor-faktor mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menyelesaikan skripsi mereka yaitu faktor psikologis dalam bentuk frustasi, tekanan dan tuntutan (Mulya & Indrawati, 2017; Wakhyudin & Putri, 2020).

Menurut ADAA (Anxiety and Depression Association of America, 2014), kecemasan di perkirakan mempengaruhi 1 dari setiap 25 orang Inggris. Dengan gender, perempuan lebih dominan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki dan keadaan ini ada kalanya berlangsung di usia antara 35-55 tahun. Menurut *America Psichiatri Association* APA dalam (Simamora et al., 2018) kecemasan ini mempengaruhi 8,3% dari populasi dan biasanya terjadi pada perempuan 3-5% orang dewasa mengalami kedewasaan, dengan frekuensi seumur hidup lebih dari 25%. Sekitar 15% pasien yang melakukan operasi dan 25% yang berusaha memulihkan kecemasan dengan berobat.

Selain itu, Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization, 2017) mengutarakan bahwa depresi serta kecemasan yaitu gangguan jiwa paling umum yang prevalensinya tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) mengalami rasa cemas (Sandmire et al., 1976). Selain dari data tersebut, (Riskesdas, 2013) menyatakan prevalensi kecemasan pada penduduk Indonesia diperkirakan mencapai 20% dari populasi dunia dan hampir setengah dari remaja merasakan kecemasan 47,7%. Dan pada tahun 2018, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan sekitar 6% penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang mengalami gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan serta depresi (Depkes, 2014).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir yang samar-samar disertai respons otonom (Nanda, 2013). Kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan antisipasi dan gejala tekanan psikologis seperti detak jantung tidak teratur, berkeringat, dan kesulitan bernapas (Dunaeva, 2017 & Suryawati et al., 2020).

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. Karena stress, insomnia, dan ketidakmampuan untuk rileks adalah semua indikasi khas tingkat kecemasan yang meningkat, ini menimbulkan

pertanyaan mengenai apakah ASMR dapat menawarkan kemungkinan intervensi non-konvensional dalam pengobatan kecemasan.

Data sekunder yang peneliti lakukan pada 12 November 2022. Dengan jumlah mahasiswa kelas 7B sebanyak 61 mahasiswa (Data BAAK UIMA). Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan wawancara kepada 10 mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Indonesia Maju. 10 mahasiswa mengatakan mengalami kecemasan dalam menghadapi skripsi, 4 orang diantaranya mengalami kecemasan ringan dengan menunjukkan gejala bingung dan gelisah, 3 orang lainnya mengatakan mengalami kecemasan sedang dengan gejala telapak tangan berkeringat, dan 3 orang mahasiswa lainnya mengalami kecemasan berat dengan gejala susah tidur dan sulit berkonsentrasi, maka dari itu mahasiswa mengalami hambatan dalam penyusunan skripsi dan memilih melakukan koping atau kegiatan lain seperti makan, tidur dan bermain. Dari hasil penelitian didapat 8 dari 10 mahasiswa mengatakan bahwa belum mengetahui tentang relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) sebagai salah satu koping kecemasan.

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut maka peneliti ingin meneliti terkait pengaruh relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa reguler tingkat akhir keperawatan di Universitas Indonesia Maju tahun 2023.

## **METODE**

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam perancangan penelitiannya. Penelitian kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang didasarkan pada prinsip positivistic atau mengumpulkan data yang konkret dalam bentuk angka yang akan diukur menggunakan statistic sebagai alat pengujian dan terkait dengan masalah penelitian yang bertujuan menghasilkan yang bertujuan menghasilkan kesimpulan. Berdasarkan pada penelitian ini, yaitu mencari pengaruh antara variabel independen dan variabel dependen maka metode penelitian yang digunakan yaitu pre-eksperimental. Penelitian ini menggunakan pendekatan rancangan one-group pre-test sebelum perlakuan diberikan dan post-test setelah perlakuan diberikan.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Indonesia Maju Jakarta berjumlah 59 orang. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Purposive sampling merupakan metode non-random sampling dimana peneliti menentukan subjek yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jenis penelitian yang diteliti oleh

peneliti yaitu eksperimen yang hanya membutuhkan 10-20 sampel. (Gay & Dhiel, 1992) menyebutkan bahwa penelitian eksperimental berjumlah 15 subjek perkelompoknya untuk diteliti.

Alat ukur dalam penelitian ini adalah HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) ini akan dimulai pada tanggal 01 sampai 05 Maret tahun 2023. Kemudian dilakukan analisa data melalui analisis univariat guna mengetahui karakteristik dari setiap variabel pada responden seperti usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan sebelum dan tingkat kecemasan sesudah intervensi dan bivariat guna melihat pengaruh intervensi dari relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terhadap tingkat kecemasan yang diolah dalam aplikasi perangkat lunak SPSS dengan uji wilcoxon dengan taraf signifikan  $\alpha = 0.05$  dengan ketentuan: Bila nilai signifikan  $>0.05$  maka  $H_0$  diterima,  $H_A$  ditolak (perbedaan kinerja tidak berpengaruh) dan bila nilai signifikan  $<0.05$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_A$  diterima (perbedaan kinerja berpengaruh).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil dari pelaksanaan penelitian yang dilakukan pada remaja berusia 21-26 tahun yang merupakan mahasiswa reguler keperawatan semester akhir di Universitas Indonesia Maju yaitu mengenai analisis univariat yang menjelaskan karakteristik dari responden dan analisis bivariat yang menjelaskan pengaruh antar variabel penelitian.

### Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian, seperti usia, jenis kelamin, dan skor HARS, sebelum dan sesudah intervensi. Bentuknya tergantung pada jenis data formulir. Dalam penelitian ini, mean, median, dan standar deviasi digunakan dalam analisis univariat.

**Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin**

Karakteristik	Keterangan	N	(%)	Mean	Median
Usia	21-22 Tahun	13	86,7	21,8 Tahun	23 Tahun
	23-24 Tahun	1	6,7		
	25-26 Tahun	1	6,7		

<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100,0</b>
<b>Karakteristik</b>	<b>Keterangan</b>	<b>N</b>	<b>(%)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>	Perempuan	13	86,7
	Laki-laki	2	13,3
<b>Total</b>		<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas, diketahui mayoritas dari responden adalah perempuan dengan jumlah 13 orang (86,7%) dan mayoritas dari responden berusia 21-22 tahun berjumlah 13 orang (86,7%).

**Tabel 2. Tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi Relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR)**

<b>Tingkat Kecemasan</b>	<b>Sebelum</b>		<b>Sesudah</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Tidak ada kecemasan	0	0,0	11	73,3
Kecemasan ringan	7	46,7	2	13,3
Kecemasan sedang	5	33,3	2	13,3
Kecemasan berat	3	20,0	0	0,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>	<b>15</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa mayoritas responden sebelum diberikan intervensi dalam kategori kecemasan ringan sebanyak 7 orang (46,7%) dan mayoritas responden sesudah diberikan intervensi dalam kategori tidak ada kecemasan sebanyak 11 orang (73,3%).

### **Analisa Bivariat**

Dalam analisis bivariat, data akan dianalisa secara bersamaan digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara dua variabel: pengaruh relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) kepada mahasiswa keperawatan tingkat akhir sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* karena data tidak terdistribusi normal.

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas**

<i>Descriptive Statistic</i>					
	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviasi</b>
Sebelum Intervensi	15	2	4	2,73	7,99
Sesudah Intervensi	15	1	3	1,40	7,37

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa standar deviasi sebelum intervensi adalah 7,99 dan sesudah intervensi adalah 7,37.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<b>Statistic</b>	<b>Df</b>	<b>Sig</b>	<b>Statistic</b>	<b>Df</b>	<b>Sig</b>
Sebelum Intervensi	0,152	15	0,200	0,926	15	0,240
Sesudah Intervensi	0,175	15	0,200	0,878	15	0,044

Berdasarkan tabel diatas, didapati hasil uji normalitas dengan shapiro-wilk adalah data tidak terdistribusi normal karena nilai sig < 0,05. Penelitian ini menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk karena responden kurang dari 50. Berdasarkan hasil uji normalitas, maka pada penelitian ini akan dilakukan uji bivariat wilcoxon.

**Tabel 5. Hasil Uji Wilcoxon**

	Setelah Intervensi – Sebelum Intervensi
Z	-3,354
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,001

Berdasarkan tabel diatas, mengenai tingkat kecemasan mahasiswa dihasilkan nilai Z hitung = -3,354 dengan p = 0,001 artinya ada pengaruh relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa akhir di Universitas Indonesia Maju Jakarta.

## **Pembahasan**

### **Tingkat kecemasan sebelum diberikan *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terhadap tingkat kecemasan**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir semua responden berusia 21-22 tahun dengan jumlah 13 orang (86,7%) dan mayoritas responden yaitu perempuan dengan jumlah 13 orang (86,7%). Diketahui saat sebelum dilakukan intervensi didapatkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam kategori kecemasan ringan dengan jumlah 7 orang (46,7%), kecemasan sedang dengan jumlah 5 orang (33,3%) dan kecemasan berat dengan jumlah 3 orang (20,0%).

Berdasarkan studi yang dilaksanakan oleh (Susilo & Eldawaty, 2021) tentang “Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi”. Penelitian dalam jurnal ini membahas terkait tingkat kecemasan dalam penyusunan skripsi. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan deskriptif persentase. Penelitian ini menemukan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa pada saat menyusun skripsi dalam program penelitian pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi di fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang dapat dilihat dari sejumlah sub-variabel. Dari total mahasiswa yang terlibat dalam penelitian ini, 3 mahasiswa (5,7%) mengalami tingkat kecemasan berat sekali, 32 mahasiswa (60,4%) mengalami tingkat kecemasan yang berat, dan 18 mahasiswa (33,9%) mengalami tingkat kecemasan yang sedang.

Kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan firasat dan gejala tekanan psikologis, seperti detak jantung tidak teratur, berkeringat, dan kesulitan bernapas (Dunaeva, 2017 & Suryawati et al., 2020). Ciri-ciri tersebut menjadi terlihat dengan jelas pada seseorang yang sedang mengalami kecemasan tanpa disadari. Karakteristik ini tidak sepenuhnya ditampilkan, terkadang ditampilkan sangat sedikit. Namun hal itu sangat menghambat aktivitas sehari-hari. Ketakutan timbul ketika individu dihadapkan dengan tuntutan yang melebihi kapasitasnya untuk mengatasi tersebut (Sari et al., 2020). Ketika tuntutan yang dibebankan pada seseorang melebihi kapasitasnya untuk menghadapinya, kecemasan akan timbul (Sari et al., 2020).

### **Tingkat kecemasan sesudah diberikan *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* terhadap tingkat kecemasan**

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sesudah dilakukan intervensi diketahui bahwa tingkat kecemasan pada responden menurun dengan kategori tidak ada kecemasan 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.

Bersama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Verawaty & Widiastuti, 2020), tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi dampak dari penggunaan teknik relaksasi pernapasan terhadap tingkat cemas. Tingkat kecemasan cenderung menurun setelah dilakukan intervensi, apalagi hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum menerapkan teknik relaksasi nafas dalam, peserta tidak merasa cemas dalam menghadapi ujian akhir semester yaitu (25,6%), setelah diterapkan teknik relaksasi nafas dalam, jumlah mahasiswa yang tidak merasa cemas meningkat (58,1%). Dibandingkan setelah dilakukan intervensi.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Barratt & Davis, 2015) terkait “*Autonomous*

*Sensory Meridian Response (ASMR): Aliran kondisi kejiwaan*". Penelitian tersebut mengungkapkan prevalensi tinggi (5,9%) dalam sampel menunjukkan kemungkinan hubungan antara ASMR dan kondisi kejiwaan. Relaksasi merupakan suatu metode yang berfungsi untuk menciptakan ketenangan dan relaksasi pada pikiran dan tubuh dengan menggunakan pendekatan progresif yang mengurangi ketegangan otot di seluruh tubuh (Potter & Perry, 2010). Teknik relaksasi berfungsi dalam menghadapi berbagai macam situasi, seperti nyeri, cemas, kebutuhan tidur kurang, stress, dan emosi yang ditunjukkan. Melakukan relaksasi dapat menjaga respons tubuh terhadap respons pertarungan atau pelarian (*fight or flight*), mengurangi frekuensi pernapasan, detak jantung, aktivitas metabolik, tekanan darah, dan penggunaan energi (Potter & Perry, 2010).

Peneliti berasumsi bahwa salah satu intervensi yang cocok untuk menangani kecemasan yaitu dengan melakukan teknik relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*. Karena relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* merupakan fenomena sensorik yang sangat santai yang digambarkan sebagai sensasi kesemutan menyenangkan yang berasal dari kulit kepala dan leher yang bisa menyebar ke seluruh tubuh.

### **engaruh *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* terhadap tingkat kecemasan**

Intervensi penelitian ini menggunakan video makan besar yang merupakan bagian dari *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*. Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 15 responden, sebelum diberi intervensi reaksi *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)*, sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan dan setelah diberikan intervensi responden mengalami penurunan tingkat kecemasan. Dari hasil uji wilcoxon diperoleh angka hasil P Value  $0,001 < 0.05$ . yang artinya ada pengaruh *Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)* terhadap tingkat kecemasan.

Kecemasan merupakan sesuatu yang mempengaruhi kebanyakan orang pada suatu saat dalam hidup. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang menimbulkan stres tinggi dalam kehidupan seseorang. Kecemasan dapat terjadi sendiri atau disertai gejala lain dari berbagai gangguan emosi. Kondisi kecemasan seringkali menjadi penghalang bagi seseorang untuk meraih potensi terbaiknya, sehingga penting untuk memahami dan mengatasi kecemasan dengan tepat. Kecemasan pada dasarnya merupakan keadaan pikiran yang dipenuhi rasa takut dan cemas dimana seseorang merasa takut dan khawatir terhadap suatu keadaan yang tidak menentu. Kecemasan adalah hasil dari kata-kata dalam bahasa latin (*anxius*) dan jerman (*anst*) yang menggambarkan efek negatif dari sensasi fisiologis kegembiraan (Muyasaroh, 2020) dalam (Mellani & Kristina, 2021). Mahasiswa lebih dominan



memiliki tingkat stressor yang tinggi dibanding siswa sekolah karena beragamnya faktor dan penyebab yang dapat mempengaruhi mahasiswa mengalami stress dan kecemasan terutama terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi skripsi. Faktor yang membuat siswa khawatir dalam menyelesaikan pekerjaannya adalah faktor psikologis berupa rasa frustrasi, tekanan dan tuntutan (Mulya & Indrawati, 2017; Wakhyudin & Putri, 2020). Beberapa kesulitan atau rintangan yang dialami oleh mahasiswa yaitu kesulitan dalam menemukan sumber membaca (literatur), arus penulisan dan metodologi penulisan ilmiah ditambah dosen yang selalu memberikan revisi sehingga mahasiswa merasa selalu disalahkan dan dosen pembimbing yang sulit ditemui (Marjan et al., 2018).

Peneliti berasumsi bahwa Relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan salah satu intervensi yang cocok untuk menangani gangguan kecemasan karena sensasi tertentu yang muncul pada tubuh akibat stimulus auditori atau visual mampu menenangkan. Dengan menonton video ASMR dapat membuat mahasiswa yang merasa cemas menjadi lebih tenang dan rileks sehingga bisa menurunkan tingkat kecemasan dan dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan waktu yang diinginkan.

## **KESIMPULAN**

Skripsi merupakan salah satu karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai syarat wajib yang harus diselesaikan oleh mahasiswa jenjang pendidikan sarjana (S1) (Sudarya et al., 2014). Namun, sebagian besar mahasiswa menganggap menulis skripsi adalah tugas yang sulit. Tidak jarang banyak mahasiswa yang menunda skripsinya bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikannya. Belum lagi orang tua yang menuntut anaknya menyelesaikan skripsi mereka agar lulus tepat waktu. Para mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami berbagai gangguan psikologis seperti stres, panik, ketakutan, depresi, kebingungan, frustrasi dan kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021). Faktor-faktor mahasiswa yang mengalami kecemasan saat menyelesaikan skripsi mereka yaitu faktor psikologis dalam bentuk frustrasi, tekanan dan tuntutan (Mulya & Indrawati, 2017; Wakhyudin & Putri, 2020).

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman atau khawatir yang samar-samar disertai respons otonom (Nanda, 2013). Kecemasan merupakan keadaan emosi negatif yang ditandai dengan antisipasi dan gejala tekanan psikologis seperti detak jantung tidak teratur, berkeringat, dan kesulitan bernapas (Dunaeva, 2017 & Suryawati et al., 2020).

Relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan salah satu intervensi yang cocok untuk menangani gangguan kecemasan. ASMR merupakan munculnya sensasi tertentu pada tubuh akibat stimulus auditori atau visual. Dengan menonton video

ASMR disebut mampu menenangkan.

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 15 responden yang berjudul relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) pada mahasiswa keperawatan reguler tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Universitas Indonesia Maju tahun 2023, maka dapat disimpulkan dalam penelitian ini bahwa terdapat pengaruh relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) pada mahasiswa keperawatan reguler tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di Universitas Indonesia Maju.

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen, tidak melibatkan komunitas dan organisasi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Dengan selesainya penelitian ini, peneliti mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada keluarga, dosen/staff Universitas Indonesia Maju yang telah membantu peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini. Serta teman-teman yang memberikan dukungan, masukan dan saran

### **Pendanaan**

Penelitian ini menggunakan dana pribadi peneliti

### **Persetujuan Etik**

Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik Universitas Indonesia Maju dengan nomor : 4354/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/IV/2023

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustina, Marisca. (2018). Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Pemberian Terapi Elektrokonvulsif (ECT) Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Klien Gangguan Jiwa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(03), 443–449. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v8i03.127>
- Agustina, Marisca. (2022). Terapi Musik Lullaby terhadap Tingkat Kecemasan pada Masa Pandemi Covid-19 di Cianjur Jawa Barat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 2(1), 130–134. <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v2i1.87>
- Anxiety and Depression Association of America. (2014). *Generalized Anxiety Disorder*. <http://www.adaa.org/understandinganxiety/generalized-anxiety-disorder-gad> diakses 29 Agustus 2014.
- 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>
- Depkes. (2014). Pedoman Umum Gizi Seimbang Tahun 2014. *Depkes RI*.
- Dunaeva, V. (2017). New Approach To Reducing Stress and Anxiety of Psychosomatic Patients. *PEOPLE: International Journal of Social Sciences*, 3(3), 100–107. <https://doi.org/10.20319/pijss.2017.33.100107>

- 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/10.29210/02247jpgi0005>
- Mellani, & Kristina, N. L. P. (2021). Tingkat Kecemasan Anak Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Sma Negeri 8 Wilayah Kerja Puskesmas Iii Denpasar Utara Tahun 2021. *NLPK Mellani*, 12–34. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7453/>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- 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>
- Nanda. (2013). *Diagnosis Keperawatan*. Nanda International.
- Potter, A., & Perry, A. G. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik* (4 Vokume 2). EGC.
- Riskesdas. (2013). No Title. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. [https://doi.org/https://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi\\_pertemuan/launch\\_h\\_riskesdas/Riskesdas%20launching%20Kabandan.pdf](https://doi.org/https://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_h_riskesdas/Riskesdas%20launching%20Kabandan.pdf)
- Sandmire, H. F., Austin, S. D., & Bechtel, R. C. (1976). Experience with 40,000 Papanicolaou smears. In *Obstetrics and Gynecology* (Vol. 48, Issue 1).
- Sari, P., Zahra Bulantika, S., & Prasetyaning Utami, F. (2020). Bulletin of Counseling and Psychotherapy Pengaruh Manajemen Stress dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa di Masa New Normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>
- Simamora, F. A., Daulay, N. M., & Lubis, S. M. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 3(2), 22–28.
- Sudarya, W., Bagia, W., & Suwendra, W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha. *Jurnal Manajemen Indonesia*.
- Suryawati, C. T., Purwaningrum, R., & Susilo, A. T. (2020). Developing Anxiety Scale of Writing Thesis on Students. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(2), 163–170. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i2.7578>
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN SKRIPSI DI PRODI PENJASKES FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG. *Jurnal Consilia*, 4(2), 105–113.
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14–18.

<https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>

World Health Organization. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global health estimates*. World Health Organization.