

## GAMBARAN PERILAKU DAN PERSEPSI PENGGUNAAN KONTEN *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE* PADA DEWASA MUDA DI KOTA DENPASAR

Sevilla Maria Pangaribuan, Ni Made Dian Kurniasari \*, Putu Ayu Swandewi Astuti, Desak Nym Widyantini,  
Ni Komang Ekawati

*Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana  
Jalan P. B. Sudirman, Kec. Denpasar Barat, Kota Denpasar, Bali 80234*

### ABSTRAK

Meningkatnya gejala gangguan kesehatan mental telah menjadi masalah global dalam beberapa tahun terakhir secara khusus pada dewasa muda. Seiring dengan kemajuan teknologi, konten ASMR yang saat ini populer digunakan karena memiliki banyak manfaat salah satunya untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku dan persepsi dalam penggunaan konten ASMR pada dewasa muda di Kota Denpasar, Bali. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan studi cross sectional menggunakan data primer hasil survei online. Sampel penelitian berjumlah 150 dewasa muda yang diambil dengan metode non random sampling, convenience sampling dan consecutive sampling. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024-Maret 2024. Analisis data yang dilakukan adalah analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 71,33% dewasa muda di Kota Denpasar menggunakan konten ASMR, 20% dewasa muda mengakses konten ASMR setiap hari, 50,5% dewasa muda menyukai konten audiovisual, 33,70% dewasa muda menyukai konten ASMR makan, dan sebanyak 73,8% mengakses konten ASMR saat waktu luang. Sebanyak 77,33% dewasa muda di Kota Denpasar memiliki persepsi baik terhadap manfaat konten ASMR. Oleh karena itu, praktisi kesehatan perlu mempertimbangkan ASMR sebagai alat untuk meningkatkan kondisi psikologis, perlunya perhatian terhadap potensi dampak negatif seperti kecanduan, dan penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan memperluas rentang usia ataupun wilayah.

**Kata Kunci:** *Autonomous Sensory Meridian Response, dewasa muda, Kota Denpasar, kesehatan mental, Health Belief Model*

### ABSTRACT

Increasing symptoms of mental health disorders have become a global problem in recent years especially in young adults. As technology advances, ASMR content is currently popular because it has many benefits, one of which is to overcome mental health problems. This research aims to determine the description of behavior and perceptions regarding the use of ASMR content among young adults in Denpasar City, Bali. This research is an observational study with a cross-sectional study plan using primary data from online surveys. The research sample consisted of 150 young adults taken using non-random sampling, convenience sampling and consecutive sampling methods. The research was conducted in February 2024-March 2024. The data analysis carried out was descriptive analysis. The results of this research show that 71.33% of young adults in Denpasar City use ASMR content, 20% of young adults access ASMR content every day, 50.5% of young adults like audiovisual content, 33.70% of young adults like eating ASMR content, and as many as 73.8% access ASMR content in their free time. As many as 77.33% of young adults in Denpasar City have a good perception of the benefits of ASMR content. Therefore, health practitioners need to consider ASMR as a tool to improve psychological conditions, there is a need to pay attention to potential negative impacts such as addiction, and further research can be carried out by expanding the age range or region.

**Keywords:** *Autonomous Sensory Meridian Response, young adults, Denpasar City, mental health, Health Belief Model*

## PENDAHULUAN

Meningkatnya gejala gangguan kesehatan mental telah menjadi masalah global dalam beberapa tahun terakhir (Twenge *et al.*, 2019; Morin *et al.*, 2020). Masalah gangguan mental paling banyak dialami oleh kalangan dewasa muda usia 18-25 tahun dengan prevalensi sebesar 33,7% (Auerbach *et al.*, 2018). Hasil Riskesdas (2018a) menunjukkan bahwa lebih dari 19 juta orang berusia lebih dari lima belas tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari dua belas juta orang mengalami depresi. Kaligis *et al.* (2021) mengungkapkan bahwa masalah kesehatan mental yang paling umum dialami oleh dewasa muda usia 16-24 tahun di Indonesia adalah kecemasan diikuti dengan gangguan mood.

Seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin meningkat, banyak orang mulai memanfaatkan kemudahan teknologi untuk meredakan masalah kesehatan mental yang mereka alami, salah satunya dengan menggunakan aplikasi *mindfulness* dengan sumber audio dan visual (Huberty, Vranceanu, *et al.*, 2019). Namun, ada salah satu stimulus serupa dengan aplikasi *mindfulness* yang menjadi populer saat ini, yaitu konten *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) (Fredborg *et al.*, 2021).

ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) merupakan fenomena sensorik di mana seseorang dapat mengalami sensasi menggelitik yang dimulai dari kulit kepala dan menjalar ke bagian belakang leher hingga tulang belakang bagian atas sebagai respons terhadap rangsangan audio dan visual (Barratt, Spence and Davis, 2017). ASMR sering kali dipicu oleh rangsangan tertentu, seperti berbisik (*whispering*), berbicara dengan suara lembut (*soft spoken*), *tapping*, *scratching*, gerakan tangan yang lambat (*slow hand movement*), dan memberikan perhatian pribadi kepada

penonton (*personal attention*) (Barratt and Davis, 2015). Konten ASMR banyak digunakan oleh kalangan dewasa muda dengan kisaran usia 16-25 tahun (Richard, 2022). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa menonton ASMR dapat membantu seseorang untuk merasa lebih tenang (Baker, 2015; Engelbregt *et al.*, 2022; Trenholm-Jensen *et al.*, 2022; Glazier and Ko, 2023), mengatasi depresi dan kecemasan (Baker, 2015; Askarirad BPSych, 2019; Engelbregt *et al.*, 2022), membantu seseorang untuk tidur (Baker, 2015; Askarirad BPSych, 2019; Hardian *et al.*, 2020; Trenholm-Jensen *et al.*, 2022) dan bermanfaat untuk mengurangi rasa sakit kronis serta mengubah suasana hati (*mood*) (Askarirad BPSych, 2019).

Persepsi seseorang dalam penggunaan konten ASMR dapat dilihat melalui pendekatan *Health Belief Model* yang terdiri dari persepsi kerentanan, keseriusan, manfaat, hambatan dan isyarat untuk bertindak. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana gambaran penggunaan konten ASMR, perilaku penggunaan konten ASMR, dan alasan penggunaannya pada dewasa muda di Kota Denpasar.

## METODE

Penelitian ini merupakan deskriptif observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari survei *online* yang dilakukan pada bulan Februari 2024 sampai Maret 2024. Estimasi besar sampel menggunakan perhitungan besar sampel uji hipotesis beda dua proporsi. Sampel yang dikumpulkan sebanyak 150 sampel yang diambil menggunakan *convenience* dan *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi merupakan dewasa muda berusia 18-25 tahun yang saat penelitian berlangsung sedang tinggal di Kota Denpasar. Variabel dalam penelitian ini

adalah penggunaan konten ASMR, frekuensi penggunaan konten ASMR, jenis media konten ASMR yang diminati, jenis pemicu ASMR yang diminati, tipe konten ASMR yang diminati, pembuat konten ASMR yang diminati, sumber konten ASMR, waktu penggunaan konten ASMR, durasi penggunaan konten ASMR, jumlah

konten ASMR yang diakses, penggunaan *headphone*, perangkat pengguna konten ASMR, persepsi kerentanan, keseriusan, hambatan, manfaat, isyarat untuk bertindak (rekomendasi dan sensitivitas). Variabel tersebut dianalisis secara deskriptif

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Responden di Kota Denpasar

Karakteristik sampel (N = 150)	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
<b>Umur (tahun)</b>		
Rata-rata ± SD	21,15 ± 1,64	
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	49	32,67
Perempuan	101	67,33
<b>Pendidikan saat ini</b>		
SMA	1	0,67
Lulus SMA	4	2,67
PT/Kuliah	110	73,33
Lulus kuliah/sedang bekerja	35	23,33
<b>Kepemilikan Uang (per bulan) (n=127)</b>		
< Rp. 500.000	7	5,51
Rp.500.000 - Rp. 1.500.000	47	37,01
Rp. 1.500.000 – Rp. 2.500.000	34	26,77
> Rp. 2.500.000	39	30,71

Rata-rata umur responden adalah 21 tahun dan lebih dari setengah responden berjenis kelamin perempuan (67,33%). Berdasarkan pendidikan ini, sebagian besar responden berada pada jenjang pendidikan perguruan tinggi (73,33%). Dilihat dari

jumlah uang yang dimiliki responden per bulan, sepertiga responden memiliki uang sebanyak Rp. 500.000 – Rp. 1.500.000 per bulannya (37,01%).

Tabel 2. Penggunaan Konten ASMR dan Perilaku Penggunaan Konten ASMR Pada Dewasa Muda di Kota Denpasar

Variabel (n = 150)	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
<b>Menonton/mendengarkan konten ASMR</b>		
Ya	107	71,33
Tidak	43	28,67

Variabel (n = 150)	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
<b>Frekuensi menonton/mendengar konten ASMR (n = 107)</b>		
1-4 kali dalam seminggu	46	43,00
Kurang dari sekali dalam seminggu	32	29,91
Setiap hari (sekali dalam sehari)	14	13,08
Setiap hari (lebih dari sekali dalam sehari)	8	7,48
5-6 kali dalam seminggu	7	6,54
<b>Media konten ASMR (n = 107)</b>		
Audio visual	54	50,47
Audio	44	41,12
Visual	9	8,41
<b>Pemicu/triggers yang diminati (n=107)*</b>		
<i>Eating sounds</i> (suara saat makan)	62	28,80
<i>Tapping</i> (mengetuk)	41	18,38
<i>Soft spoken</i> (berbicara lembut)	23	10,31
<i>Whispering</i> (berbisik)	21	9,41
<i>Scratching</i> (menggaruk/menggosok)	21	9,41
<i>Mouth sounds</i> (suara mulut)	21	9,41
<i>Slow movements</i> (gerakan lambat)	12	5,58
<i>Inaudible whispering</i> (bisikan yang tak terdengar)	8	3,58
<i>Fast movements</i> (gerakan cepat)	4	1,80
Suara alam	1	0,44
<i>ASMR Cleaning</i>	1	0,44
<i>ASMR Café Vlog</i>		
<b>Tipe konten yang diminati (n=107)*</b>		
Makan	62	33,70
Pekerjaan terstruktur	44	23,91
<i>Tutorial</i>	28	15,21
<i>Roleplay</i> (permainan peran)	19	10,33
<i>Personal attention</i> (perhatian pribadi)	17	9,24
Membaca	11	5,97
Alam	3	1,63
<b>Pembuat konten yang diminati (n=107)</b>		
Perempuan	48	44,86
Tidak memiliki preferensi	43	40,19
Laki-laki	16	14,95
<b>Sumber konten ASMR (n=107)*</b>		
TikTok	74	41,57
YouTube	73	41,01
Instagram	30	16,85
Spotify	1	0,56

\*e-mail korespondensi : dian\_kurniasari@unud.ac.id

Variabel (n = 150)	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
<b>Waktu penggunaan konten ASMR (paling sering) (n=107)</b>		
Saat waktu luang	79	73,83
Sebelum tidur	23	21,50
Saat membutuhkan ketenangan	2	1,87
Setelah bangun tidur	1	0,93
Saat bekerja	1	0,93
Sebelum tidur dan saat waktu luang	1	0,93
<b>Durasi penggunaan konten ASMR (n=107)</b>		
0-15 menit	64	59,81
16-30 menit	27	25,23
Lebih dari 1 jam	9	8,41
31-60 menit	7	6,54
<b>Jumlah konten ASMR yang diakses dalam sekali penggunaan (n=107)</b>		
1-2 video/audio	68	63,55
3-5 video/audio	22	20,56
Lebih dari 5 video/audio	17	15,89
<b>Penggunaan <i>headphone</i> (n=107)</b>		
Jarang	36	33,64
Tidak pernah	32	29,91
Kadang-kadang	29	27,10
Selalu	7	6,54
Sering	3	2,80
<b>Perangkat dalam mengakses konten ASMR (n = 107)</b>		
	102	95,33
Smartphone	4	3,74
Laptop	1	0,93
Tablet		

\*) memilih lebih dari satu pilihan jawaban

Pemanfaatan *Autonomous Sensory Meridian Response* telah menjadi perhatian bagi masyarakat global karena manfaatnya dalam memperoleh relaksasi dan mengatasi masalah kesehatan mental seperti stres (Barratt and Davis, 2015). Secara khusus pencarian sensasi ini dapat dengan mudah diperoleh melalui konten-konten ASMR yang dikemas menarik dan mudah diakses di internet oleh banyak orang. Di Indonesia, sebagai salah satu negara dengan pengguna internet terbesar, menunjukkan bahwa fenomena ASMR sedang berkembang pesat

yang ditunjukkan dengan semakin banyaknya jumlah penonton dan permintaan terhadap konten ASMR (JP Staff, 2021). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar (71,3%) dewasa muda di Kota Denpasar telah menggunakan/mengakses konten ASMR.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa hampir tiga per lima responden (59,8%) membutuhkan waktu 0-15 menit untuk menggunakan konten ASMR dalam sekali penggunaan, Berdasarkan salah satu saluran YouTube *ASMR-tist* dengan nama

“RF Eating ASMR” yang membuat konten ASMR makan, rata-rata durasi dalam konten ASMR makan adalah sekitar 12,74 menit sehingga hal ini mengindikasikan bahwa waktu penggunaan konten ASMR dapat dikaitkan dengan tipe konten ASMR yang lebih banyak diminati banyak dewasa muda. Durasi penggunaan ini juga berhubungan dengan tingkat fokus pada pemicu ASMR. Menurut Barratt *et al* (2017), durasi optimal untuk fokus pada setiap pemicu ASMR berkisar antara 1 hingga 10 menit. Selain itu, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 63,55% responden menggunakan 1-2 konten ASMR dalam sekali penggunaan. Jumlah konten ASMR yang diakses dalam sekali penggunaan dapat dikaitkan dengan durasi penggunaannya. Berdasarkan survei yang dilakukan pada platform Reddit pada tahun 2022 mengenai preferensi durasi dalam konten ASMR, responden yang menggunakan konten ASMR dalam waktu singkat (sekitar 10-30 menit) cenderung menggunakan konten ASMR untuk kebutuhan relaksasi dan hiburan, sedangkan responden yang menggunakan konten ASMR dalam waktu relatif panjang (sekitar lebih dari 30 menit) cenderung menggunakan konten ASMR untuk membantu mereka tertidur (KenzaBoBenza dalam Reddit, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa banyak dari dewasa muda di Kota Denpasar cenderung memilih konten ASMR yang relatif singkat untuk digunakan dalam satu kali penggunaan dan mereka lebih memilih konten yang padat dan dalam waktu singkat untuk menghibur dan mencapai tujuan relaksasi mereka.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebagian besar dewasa muda menggunakan konten ASMR pada saat waktu luang (73,83%). Waktu luang dapat diartikan sebagai sisa waktu yang dimanfaatkan untuk melakukan

kegiatan di luar mencari nafkah ataupun kewajiban sehari-hari, seperti makan, mandi, dan lain sebagainya (Sukardji, 2000). Temuan pada penelitian ini juga menyatakan bahwa sekitar 30% responden menyukai konten makan dan pemicu suara makan yang berarti mereka menggunakan konten ASMR saat mereka ingin menikmati waktu makan mereka. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Margawati dkk (2020) bahwa 31,6% responden menonton video mukbang ASMR saat waktu luang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden (50,47%) menikmati konten ASMR audiovisual. Media audio-visual ASMR mengacu pada konten ASMR yang dibuat untuk memicu ASMR seseorang melalui kombinasi dari penggunaan suara dan gambar secara bersamaan. Walaupun pada penelitian sebelumnya (Barratt, Spence and Davis, 2017) menyatakan bahwa media audio lebih memicu sensasi ASMR dibandingkan media visual, ternyata penelitian lain membuktikan bahwa kombinasi keduanya memberikan intensitas ASMR yang signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan media ASMR audio saja (Tada, Ezaki and Kondo, 2021) sehingga hal tersebut membuat penggunaannya cenderung memiliki preferensi terhadap media audiovisual.

Pemicu/*triggers* ASMR yang paling banyak diminati oleh responden adalah suara makan (28,80%) dan sejalan dengan konten yang diminati responden, yakni konten makan (33,87%). Konten makan ASMR sangat diminati di kalangan generasi muda dan menjadi salah satu topik yang ramai dibicarakan secara daring (Loy and Mohamad, 2021). Preferensi pada konten ASMR makan cenderung berkaitan dengan keterkaitan pada makanan atau mencari kenikmatan saat mendengar suara makanan. Penelitian yang dilakukan oleh

Margawati dkk (2020) mengenai menonton video *mukbang* ASMR pada mahasiswa di Universitas Diponegoro mengungkapkan bahwa suara makan yang dihasilkan memuaskan dan enak didengar sehingga mereka memutuskan untuk menonton video *mukbang* ASMR.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden (44,86%) menyukai pembuat konten ASMR perempuan. Hasil survei ASMR yang dilakukan oleh Richard (2022) menunjukkan hasil yang sama di mana sebanyak 45% responden menyukai pembuat konten perempuan. Hal ini cenderung disebabkan oleh jumlah pembuat konten berjenis kelamin perempuan lebih banyak sehingga preferensi tersebut menjadi hal yang umum dan diterima oleh pengguna konten ASMR. Selain itu, adanya budaya bahwa perempuan lebih baik dalam hal memberi perhatian, mengasuh, dan menyalurkan perasaannya sehingga hal tersebut memengaruhi preferensi seseorang dalam pembuat konten ASMR (Richard, 2022).

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dewasa muda lebih banyak mengakses konten ASMR melalui platform TikTok (41,57%) dan YouTube (41,01%). YouTube merupakan platform pertama di mana konten ASMR mulai diperkenalkan (Ramirez, 2017). Sejalan dengan hasil penelitian bahwa mayoritas responden menyukai konten makan dan salah satu tren yang sedang populer di kalangan mahasiswa saat ini adalah menonton video makanan (*eating show*) yang sering disebut *mukbang* dengan efek ASMR yang diakses melalui YouTube (Margawati dkk., 2020). Di Indonesia sendiri konten makan/*mukbang* lebih populer di platform YouTube. Selain itu, YouTube merupakan platform yang cocok bagi penonton yang memiliki preferensi dengan konten berdurasi lebih panjang dan

video ASMR dengan durasi panjang (3 jam) pernah populer pada tahun 2018 di YouTube (Fountain, 2022). Namun, sejak meningkatnya minat pada platform TikTok, konten ASMR dan pencariannya mengalami peningkatan di platform tersebut karena video TikTok cenderung berdurasi lebih pendek. Selain itu, TikTok juga menawarkan fitur *livestream* yang menguntungkan baik bagi para pembuat konten ASMR maupun kepada penontonnya dan mereka dapat melakukan interaksi satu sama lain (Fountain, 2022). Menurut Poerio et al. (2018), hal ini dapat menghasilkan koneksi emosional antara penonton dan pembuat konten dan sensasi ASMR yang diberikan dapat menimbulkan rasa nyaman bagi penonton yang berpotensi meningkatkan manfaat dari sensasi tersebut.

Penelitian ini menemukan bahwa sekitar satu per tiga responden (33,64%) jarang menggunakan *headphone* dan sebanyak 29,91% responden tidak pernah menggunakan *headphone* saat menggunakan konten ASMR. Penggunaan *headphone* saat mengakses konten ASMR dikaitkan dengan sensasi ASMR yang lebih dalam dan biasanya seseorang lebih menyukai kondisi yang tenang dan santai saat mencari sensasi ASMR melalui media online (Barratt and Davis, 2015). Penggunaan *headphone* saat menggunakan konten ASMR biasanya dikaitkan dengan keinginan untuk memperoleh sensasi ASMR yang lebih intens yang biasanya digunakan untuk membantu seseorang lebih cepat tidur (Adi, 2023). Akan tetapi, ternyata hampir sepertiga responden tidak pernah menggunakan *headphone* saat menggunakan konten ASMR karena sebagian besar responden (71,34%) menggunakan konten ASMR untuk hiburan dan relaksasi dengan sebanyak 69,33% responden menonton video *mukbang* yang memberikan relaksasi dan

meningkatkan nafsu makan mereka.

Berdasarkan hasil penelitian ini, sebagian besar responden menggunakan *smartphone* saat mengakses konten ASMR (95,33%). Penggunaan *smartphone* kini telah menjadi salah satu tanda kemajuan teknologi yang memberikan banyak kemudahan bagi para penggunanya secara khusus dalam mengakses sosial media. *Smartphone* memberikan kemudahan dalam mengerjakan banyak hal (Deepika and Karpagam, 2016) serta memiliki keamanan yang lebih baik (Barratt, Spence and Davis,

2017; Prastanti, Kusyanti and Perdanakusuma, 2017; Poerio *et al.*, 2018; Smejka and Wiggs, 2022) dan hal ini memungkinkan seseorang akan lebih mudah dalam mengakses konten ASMR dengan lebih cepat. Selain itu, sensasi ASMR dianggap sebagai pengalaman yang pribadi sehingga dengan menggunakan *smartphone*, penggunanya cenderung dapat menikmati konten ASMR dengan lebih baik dan nyaman.

Tabel 3. Gambaran Persepsi dan Isyarat untuk Bertindak dalam Penggunaan Konten ASMR pada Dewasa Muda di Kota Denpasar

Persepsi Kesehatan (N = 150)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Persepsi kerentanan</b>		
Kurang	129	86,00
Cukup	18	12,00
Baik	3	2,00
<b>Persepsi keseriusan</b>		
Kurang	9	6,00
Cukup	78	52,00
Baik	63	42,00
<b>Persepsi manfaat</b>		
Kurang	34	22,67
Cukup	99	66,00
Baik	17	11,33
<b>Persepsi hambatan</b>		
Kurang	12	8,00
Cukup	115	76,67
Baik	23	15,33
<b>Penerimaan Rekomendasi</b>		
Ya	79	52,67
Tidak	71	47,33
<b>Sumber rekomendasi (n=70)</b>		
Tenaga kesehatan	4	3,88
Keluarga	14	13,60
Teman	47	45,63
Sosial media	38	36,90

Persepsi Kesehatan (N = 150)	Frekuensi (f)	Persentasi (%)
<b>Alasan rekomendasi (n=69)</b>		
Memiliki masalah kesehatan mental	7	10,14
Memiliki masalah tidur	7	10,14
Meningkatkan fokus dan konsentrasi	6	8,70
Hiburan untuk meningkatkan kualitas hidup	29	42,02
Sedang viral	20	29,00
<b>Sensitivitas terhadap ASMR</b>		
Ya	100	66,67
Tidak	36	24,00
Tidak tahu	14	9,33

Adapun jawaban terhadap pernyataan berikut:  
 persepsi secara detail tersaji pada tabel 4

Tabel 4. Gambaran Pernyataan Persepsi Penggunaan Konten ASMR Pada Dewasa Muda di Kota Denpasar

No	Pernyataan	Skala pengukuran (n(%))			
		STS	TS	S	SS
<b>Persepsi Kerentanan</b>					
1	Saya rentan untuk mengalami masalah gangguan mental jika tidak menggunakan konten ASMR	74 (49,33)	64 (42,67)	11 (7,33)	1 (0,67)
2	Saya rentan untuk mengalami kesulitan tidur/insomnia jika tidak menggunakan konten ASMR	66 (44,00)	65 (43,33)	15 (10,00)	4 (2,67)
3	Saya merasa tidak bisa tenang/rileks jika tidak menggunakan konten ASMR	64 (42,67)	75 (50,00)	8 (5,33)	3 (2,00)
4	Saya akan mengalami masalah kesehatan mental yang lebih parah jika saya tidak mengakses konten ASMR	65 (43,33)	75 (50,00)	6 (4,00)	4 (2,67)
<b>Persepsi Keparahan/Keseriusan</b>					
1	Saya percaya bahwa masalah kesehatan mental masalah kesehatan yang serius	6 (4,00)	11 (7,33)	91 (60,67)	42 (28,00)
2	Saya percaya bahwa kesehatan mental memiliki dampak jangka panjang pada kualitas hidup saya	5 (3,33)	4 (2,67)	80 (53,33)	61 (40,67)
<b>Persepsi Manfaat</b>					
1	Saya mengakses konten ASMR karena rasa penasaran	9 (6,00)	34 (22,67)	97 (64,67)	10 (6,67)
2	Saya mengakses konten ASMR karena banyak orang saat ini mengakses konten ASMR karena memberikan banyak manfaat	16 (10,67)	57 (38,00)	72 (48,00)	5 (3,33)

\*e-mail korespondensi : dian\_kurniasari@unud.ac.id

No	Pernyataan	Skala pengukuran (n(%))			
3	Saya ingin mengakses konten ASMR karena saya merasa tertarik dengan relaksasi yang diberikan	13 (8,67)	30 (20,00)	94 (62,67)	13 (8,67)
4	Saya percaya bahwa konten ASMR dapat membantu mengurangi kecemasan dan stres yang saya rasakan	10 (6,67)	47 (31,33)	85 (56,67)	8 (5,33)
5	Saya merasa bahwa konten ASMR dapat membantu mengatasi masalah insomnia	18 (12,00)	61 (40,67)	60 (40,00)	11 (7,33)
6	Saya merasa bahwa konten ASMR dapat membuat suasana hati (mood) saya menjadi lebih positif	11 (7,33)	40 (26,67)	87 (58,00)	12 (8,00)
7	Saya merasa bahwa konten ASMR dapat membantu saya untuk lebih fokus	14 (9,33)	63 (42,00)	66 (44,00)	7 (4,67)
8	Saya merasa bahwa sensasi ASMR dapat mengatasi rasa sakit kepala saya	18 (12,00)	80 (53,33)	47 (31,33)	5 (3,33)
9	Saya merasa bahwa konten ASMR makan dapat meningkatkan nafsu makan	14 (9,33)	32 (21,33)	71 (47,33)	33 (22,00)
10	Saya mengakses konten ASMR karena sedang viral/hype	15 (10,00)	55 (36,67)	66 (44,00)	14 (9,33)
<b>Persepsi Hambatan</b>					
1	Saya tidak pernah merasakan sensasi menggelitik dari ASMR sebelumnya	15 (10,00)	79 (52,67)	46 (30,67)	10 (6,67)
2	Saya merasa sulit mengakses konten ASMR karena tidak memiliki perangkat yang memadai (seperti <i>earphone</i> atau <i>handphone</i> )	61 (40,67)	78 (52,00)	9 (6,00)	2 (1,33)
3	Saya khawatir merasa aneh jika orang lain melihat saya mengakses konten ASMR	26 (17,33)	95 (63,33)	21 (14,00)	8 (5,33)
4	Saya merasa ada metode lain yang lebih mudah dan menyenangkan daripada menggunakan video ASMR	4 (2,67)	32 (21,33)	94 (62,67)	20 (13,33)

Ada berbagai alasan seseorang untuk menggunakan/mengakses konten ASMR dan dalam penelitian ini, sebagian besar responden (71,3%) mengakses konten ASMR karena rasa penasaran dan tertarik dengan relaksasi yang diberikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Insan dkk (2022) pada mahasiswa berusia 18-24 tahun yang

menganalisis persepsi mereka terhadap video ASMR *cutting soap*, menunjukkan bahwa sebanyak 5 dari 7 mahasiswa merasa bahwa konten tersebut menyenangkan, menghibur mereka, dan memberikan sensasi rileks dan nyaman. Selain itu, sebanyak 69,3% responden merasakan manfaat dari penggunaan konten ASMR makan yaitu dapat meningkatkan nafsu

\*e-mail korespondensi : dian\_kurniasari@unud.ac.id

makan mereka. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Margawati dkk (2020) bahwa sebanyak 68,4% responden merasa bahwa konten *mukbang* ASMR meningkatkan keinginan makan mereka dan menonton video *mukbang* ASMR berhubungan dengan keinginan makan seseorang ( $p=0,044$ ). Selain itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sekitar 60% responden mengakses konten ASMR karena dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan responden serta mengubah suasana hati menjadi lebih positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barratt and Davis (2015), yang mengaitkan penggunaan ASMR dengan masalah kesehatan mental seperti depresi, stres, gangguan mood, bahwa hampir sekitar 80% partisipan menggunakan konten ASMR untuk membantu tidur, mengatasi stres, mengubah suasana hati/*mood*, dan mengatasi rasa sakit kronis.

Rekomendasi dapat menjadi alasan seseorang menggunakan konten ASMR. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 52,7% responden menerima rekomendasi untuk menggunakan konten ASMR, hampir setengah responden (45,6%) menerima rekomendasi tersebut melalui teman dan hampir setengah responden menerima rekomendasi dengan sebanyak 42% responden memberikan rekomendasi dengan alasan untuk hiburan untuk meningkatkan kualitas hidup. Salah satu peran teman yang diungkapkan oleh (Santrock, 2007) adalah sebagai pendorong yang memberikan informasi-informasi menarik, kegembiraan, dan hiburan. Sosok teman tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang, secara khusus pada usia dewasa awal (20 tahun), seseorang semakin memiliki kebutuhan untuk membangun relasi yang intim dan bermakna dengan seseorang (Cherry, 2020).

Pada penelitian ini responden berada di usia 18-25 tahun yang berarti mereka mulai memiliki kebutuhan dalam membangun relasi yang intim dengan sekitarnya. Oleh karena itu, peran sosial dapat menjadi pengaruh dalam penggunaan konten ASMR pada dewasa muda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tiga per lima (66,7%) responden mengalami ASMR yang berarti cukup banyak dewasa muda yang ternyata pernah merasakan sensasi ASMR. Sensasi ASMR yang dirasakan oleh seseorang dapat menjadi alasan seseorang untuk tetap bahkan terus mencari pengalaman ASMR baik dalam kehidupan nyata maupun mencarinya secara daring karena sensasi tersebut menyenangkan bagi mereka (Barratt and Davis, 2015; Poerio, 2016; Poerio *et al.*, 2018). Eid *et al* (2022) dalam studinya menguji bagaimana sensasi ASMR berhubungan dengan penggunaan konten ASMR, bahwa sebanyak 56,3% pengguna ASMR yang mengalami sensasi ASMR memiliki skor keterlibatan video ASMR yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak mengalami ASMR.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa sebanyak 20% responden menggunakan konten ASMR setiap hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fredborg (2018), mengungkapkan bahwa sebanyak 27,5% responden menggunakan konten ASMR setiap hari di mana frekuensi ini dapat dikaitkan dengan intensitas ASMR yang dirasakan oleh seseorang. Menurut Fredborg (2018), semakin sering seseorang menggunakan konten ASMR untuk relaksasi, maka semakin intens juga sensasi ASMR yang dirasakan.

## SIMPULAN

Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa muda di Kota Denpasar

menggunakan konten ASMR yang umumnya diakses di platform sosial media dengan alasan hiburan dan relaksasi. Seperlima dewasa muda di Kota Denpasar menggunakan konten ASMR setiap hari, dua per tiga dewasa muda menggunakan selama 0-15 menit dalam sekali penggunaan, sebagian besar dewasa muda mengakses 1-2 konten ASMR dalam sekali penggunaan dan menggunakannya saat waktu luang. Sebagian besar dewasa muda di Kota Denpasar menyukai media konten ASMR audiovisual, sepertiga dewasa muda menyukai pemicu dan konten ASMR suara makan, dan hampir setengah dewasa muda menyukai pembuat konten ASMR perempuan. Hampir setengah dewasa muda di Kota Denpasar menggunakan platform TikTok dan YouTube untuk mengakses konten ASMR, hampir seluruh dewasa muda mengakses konten ASMR menggunakan smartphone, dan satu per tiga dewasa muda jarang menggunakan headphone saat mengakses konten ASMR. Sebagian besar dewasa muda memiliki persepsi kerentanan yang kurang terhadap penggunaan konten ASMR, sebagian besarnya memiliki persepsi keseriusan, manfaat, dan hambatan yang cukup terhadap penggunaan konten ASMR.

## SARAN

Saran yang dapat diberikan adalah konten *Autonomous Sensory Meridian Response* dapat dipromosikan oleh praktisi kesehatan mental/psikolog sebagai alat/media untuk meningkatkan relaksasi, mood, nafsu makan, dan kondisi psikologis seseorang, perlunya perhatian pada pengguna konten ASMR yang intens dalam penggunaannya karena penggunaan konten ASMR yang berlebihan cenderung dapat menimbulkan dampak negatif seperti kecanduan sehingga diperlukan penelitian yang lebih lanjut untuk meneliti dampak negatif terhadap penggunaan

konten ASMR yang berlebihan. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan memperluas rentang usia ataupun wilayah.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, J. (2023) *Can ASMR Work Without Headphones?*
- Askarirad BPSych, T. (2019) *Do intelligence and personality traits influence ASMR perception?* Available at: [https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/128764/1/AskariradT\\_2019\\_Hons.pdf](https://digital.library.adelaide.edu.au/dspace/bitstream/2440/128764/1/AskariradT_2019_Hons.pdf) (Accessed: 10 October 2023).
- Auerbach, R.P. *et al.* (2018) 'WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders', *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), pp. 623–638. Available at: <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.
- Baker, R. (2015) *I'm Using My Newly Discovered ASMR To Fight Depression.* Available at: <https://tomblog.rip/im-using-my-newly-discovered-asmr-to-fight-depression/> (Accessed: 10 October 2024).
- Barratt, E.L. and Davis, N.J. (2015) 'Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): A flow-like mental state', *PeerJ*, 2015(3). Available at: <https://doi.org/10.7717/peerj.851>.
- Barratt, E.L., Spence, C. and Davis, N.J. (2017) 'Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): understanding

- the triggers', *National Library of Medicine* [Preprint].
- Deepika, R. and Karpagam, V. (2016) 'Antecedents of Smartphone user Satisfaction, Trust and Loyalty Towards Mobile Applications', *Indian Journal of Science and Technology*, 9(32). Available at: <https://doi.org/10.17485/ijst/2016/v9i32/98651>.
- Eid, C.M., Hamilton, C. and Greer, J.M.H. (2022) 'Untangling the tingle: Investigating the association between the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), neuroticism, and trait & state anxiety', *PLOS ONE* [Preprint].
- Engelbregt, H.J. *et al.* (2022) 'The effects of autonomous sensory meridian response (ASMR) on mood, attention, heart rate, skin conductance and EEG in healthy young adults'.
- Fountain, C. (2022) *ASMR content saw huge growth on YouTube, but now creators are flocking to TikTok instead.*
- Fredborg, B.K. *et al.* (2021) 'An electroencephalographic examination of the autonomous sensory meridian response (ASMR). '.
- Fredborg, B.K., Clark, J.M. and Smith, S.D. (2018) 'Mindfulness and autonomous sensory meridian response (ASMR)'.
- Glazier, E.M. and Ko, E. (2023) *Large portion of population may feel ASMR benefits.*
- Hardian, H. *et al.* (2020) *Improvement of Sleep Quality by Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Stimulation Among Medical Students, Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences.* Available at: <https://www.researchgate.net/publication/348247434>.
- Huberty, J., Vranceanu, A.M., *et al.* (2019) 'Characteristics and usage patterns in a convenience sample of paid subscribers to calm meditation app: Cross-sectional survey', *JMIR mHealth and uHealth*. JMIR Publications Inc. Available at: <https://doi.org/10.2196/15648>.
- JP Staff (2021) *Tingles and role-playing: Indonesian ASMR creators offer unique company in trying times This article was published in thejakartapost.com with the title " ". The Jakarta Post.*
- KenzaBoBenza (2022) 'What is your preferred ASMR video length'. Reddit.
- Loy, V.-V. and Mohamad, F.S. (2021) 'Tingles, Triggers and Therapeutic Sensations: Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) among Young Adults', *Journal of Cognitive Sciences and Human Development*, 7(2), pp. 11–25. Available at: <https://doi.org/10.33736/jcshd.3813.2021>.
- Margawati, A. *et al.* (2020) *Hubungan menonton video mukbang autonomous sensory meridian response, keinginan makan dan uang saku dengan asupan makan dan status gizi mahasiswa, Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition).* Available at: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi/>.
- Morin, C.M. *et al.* (2020) 'Sleep and circadian rhythm in response to the COVID-19 pandemic.', *Canadian journal of public health = Revue canadienne de sante publique*, 111(5), pp. 654–657.
- Poerio, G.L. *et al.* (2018) 'More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (asmr) is characterized by reliable changes in affect and physiology', *PLoS*

- ONE, 13(6). Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>.
- Prastanti, N.D., Kusyanti, A. and Perdanakusuma, A.R. (2017) *Analisis Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Penggunaan Smartphone Dengan Menggunakan Metode Structural Equation Modeling (SEM)*. Available at: <http://j-ptiik.ub.ac.id>.
- Ramirez, A. (2017) *Article 18 6-2017 Part of the Psychology Commons Recommended Citation Recommended Citation Ramirez, Psychology Research Methods Journal*.
- Richard, C. (2022) *Global ASMR survey by Deezer uncovers helpful data about ASMR, ASMR University*.
- Samosir, F.J. (2021) *KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA DAN LANSIA (Gambaran Hasil Skrining Kesehatan Mental dengan Kuesioner DASS-42)*.
- Smejka, T. and Wiggs, L. (2022) 'The effects of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) videos on arousal and mood in adults with and without depression and insomnia', *Journal of Affective Disorders*, 301, pp. 60–67.
- Sukardji, S. (2000) *Psikologi pendidikan dan psikologi sekolah*.
- Tada, K., Ezaki, T. and Kondo, H.M. (2021) 'The Autonomous Sensory Meridian Response Activates the Parasympathetic Nervous System'. Available at: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1026254/v1>.
- Trenholm-Jensen, E.A. *et al.* (2022) 'Beyond tingles: An exploratory qualitative study of the Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)'. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277962> (Accessed: 10 November 2023).
- Twenge, J.M. *et al.* (2019) 'Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005–2017.', *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), pp. 185–199.
- WHO (2008) *Health and Well-Being*. Available at: <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being#:~:text=The%20WHO%20constitution%20states%3A%20%22Health,of%20mental%20disorders%20or%20disabilities>. (Accessed: 22 April 2024).