



PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE* (ASMR) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM

Skripsi
Diajukan guna memenuhi
sebagian syarat memperoleh derajat Sarjana Kedokteran
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat

Oleh
Siti Hadijah
2210911320004

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN**

Januari 2026

PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)*
TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS
FKIK ULM**

Siti Hadijah, NIM: 2210911320004

Telah dipertahankan di hadapan **Dewan Penguji Skripsi**
Program Studi Kedokteran Program Sarjana
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada Hari Jumat, Tanggal 12 Desember 2025

Pembimbing I

Nama: Dr. dr. Sherly Limantara, Sp.KJ
NIP : 198111192006042011

Pembimbing II

Nama: dr. Rahmiati, M.Kes, Sp.MK
NIP : 197604072003122011

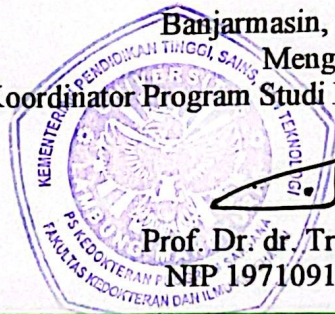
Penguji I

Nama: dr. Siti Khairiah, Sp.KJ
NIP : 197907042005012010

Penguji II

Nama: dr. Dona Marisa, M.Biomed
NIP : 197403092005012002

Banjarmasin, 6 Januari 2026
Mengetahui,
Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana



Prof. Dr. dr. Triawanti, M.Kes.
NIP 197109121997022001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarmasin, 2 Desember 2025

Siti Hadijah

ABSTRAK

PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE* (ASMR) TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM

Siti Hadijah

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul saat seseorang mengalami tekanan berlebihan, terutama pada mahasiswa kedokteran yang menghadapi tuntutan akademik tinggi, terutama bagi mahasiswa tingkat awal yang sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis yang berpotensi untuk menghasilkan efek relaksasi dan membantu mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh ASMR terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat awal PSKPS FKIK ULM. Desain penelitian yang digunakan adalah *true experimental* dengan metode *pretest–posttest control group*. Dari 147 mahasiswa aktif, dilakukan *purposive sampling*, lalu dilakukan randomisasi untuk menentukan 40 responden, dengan tiap kelompok beranggotakan 20 orang. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10), dan analisis data dilakukan dengan uji *fisher-freeman-halton exact test*. Hasil uji analisis *fisher freeman halton exact test* menunjukkan adanya pengaruh jika nilai $p < 0.05$. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,082$ yang menandakan tidak terdapat pengaruh signifikan secara statistik dari intervensi ASMR terhadap tingkat stres. Namun, secara deskriptif ditemukan adanya tren penurunan tingkat stres pada kelompok perlakuan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kesimpulan penelitian ini adalah ASMR tidak berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat awal PSKPS FKIK ULM.

Kata-kata kunci: tingkat stres, mahasiswa kedokteran, mahasiswa tingkat awal kesehatan mental ASMR, PSS-10

ABSTRACT

THE EFFECT OF AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR) ON STRESS LEVELS OF STUDENTS OF THE FKIK ULM FKIK PSKPS

Siti Hadijah

Stress is a physiological and psychological response to excessive pressure, particularly among medical students facing high academic demands and transitional challenges in their first year. Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) is considered a potential non-pharmacological intervention to induce relaxation and reduce stress. To evaluate the effect of ASMR on stress levels among first-year medical students at the Medical Study Program, Faculty of Medicine and Health Sciences, Universitas Lambung Mangkurat (PSKPS FKIK ULM). This study employed a true experimental design with a pretest–posttest control group method. From a population of 147 active students, 40 respondents were selected through purposive sampling and subsequently randomized into two groups (n=20 per group). Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10), and data analysis was conducted using the Fisher-Freeman-Halton Exact Test with a significance threshold of $p,0,05$. The statistical analysis yielded a p -value of 0.082, indicating that there was no statistically significant effect of the ASMR intervention on stress levels. However, descriptive data revealed a downward trend in stress levels within the intervention group compared to the control group. It is concluded that ASMR intervention does not significantly affect the stress levels of first-year medical students at PSKPS FKIK ULM.

Keywords: *stress level, medical students, early-year students, mental health, ASMR, PSS-10*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH *AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR)* TERHADAP TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AWAL PSKPS FKIK ULM”** tepat pada waktunya. Shalawat serta salam penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan kerabat penulis.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat sarjana kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat, Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM., yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Koordinator Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Prof. Dr. dr. Triawanti, M. Kes., yang telah memberi kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
3. Kedua pembimbing, DR. dr. Sherly Limantara, Sp. KJ, dr. Rahmiati, M. Kes, Sp. MK dan almh dr. Nur Qamariah M. Kes, Sp.THT-KL yang berkenan memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Kedua dosen penguji, dr. Siti Khairiah, Sp.KJ. dan dr. Dona Marisa, M. Biomed, yang memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.

5. Kedua orang tua penulis, Bapak Jainal Ilmi dan Ibu Siti Rahmah, Adik saya Syifa Paujiah, sepupu saya Fitri Raudah dan seluruh keluarga yang selalu mendukung dan mendoakan sehingga penelitian ini dapat selesai tepat waktu.
6. Dosen pembimbing proposal almh dr. Nur Qamariah, M. Kes, Sp. THT-KL yang berkenan memberikan *support* serta arahan selama proses pembuatan skripsi ini.
7. Rekan penelitian saya yaitu Nabila Najwa Hayyatuzzahra dan Heliyah Ananda, sahabat, dan teman-teman penulis yang telah memberikan motivasi, semangat, serta sumbangan pikiran dan bantuan yang telah diberikan.
8. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Li Qiu yang telah memberikan dukungan, motivasi, perhatian, serta doa yang tulus kepada penulis selama proses penyusunan penelitian ini sehingga dapat selesai tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan dan Kesehatan.

Banjarmasin, Desember 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR SINGKATAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10

A. Stres.....	10
B. <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR).....	21
BAB III LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS.....	26
A. Landasan Teori.....	26
B. Hipotesis.....	31
BAB IV METODE PENELITIAN.....	32
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel.....	32
C. Instrumen Penelitian.....	35
D. Variabel Penelitian.....	36
E. Definisi Operasional.....	37
F. Prosedur Penelitian.....	38
G. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data.....	39
H. Cara Analisis Data.....	40
I. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
1.1	Keaslian Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	6
4.1	Definisi Operasional Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	37
5.1	Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Persebaran Jumlah Subjek Mahasiswa PSKPS FKIK ULM.....	43
5.2	Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan Skor PSS-10 Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM Sebelum diberikan ASMR.....	44
5.3	Hasil Analisis Perbandingan Kategori Skor PSS-10 Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Intervensi ASMR.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Kerangka Teori Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	29
3.2 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	30
4.1 Skema Prosedur Penelitian Pengaruh <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i> (ASMR) terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Awal PSKPS FKIK ULM.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Kelaikan Etik.....	61
2. Surat Izin Penelitian Pengambilan Data (PSKPS FKIK ULM)	62
3. Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek.....	63
4. Lembar Protokol Intervensi ASMR.....	67
5. Lembar <i>Monitoring</i> Harian Responden.....	68
6. Lembar Persetujuan Ikut Serta Penelitian.....	70
7. Kuesioner Identitas Responden.....	71
8. Kuesioner <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	73
9. Keterangan Cara Skoring <i>Perceived Stress Sacle</i> (PSS-10).....	76
10. Data Hasil Penelitian Kelompok Perlakuan.....	77
11. Data Hasil Penelitian Kelompok Kontrol.....	78
12. Hasil Uji Statistik.....	79
13. Dokumentasi Penelitian.....	81

DAFTAR SINGKATAN

ACh	: asetilkolin
ACTH	: <i>adrenocorticotropic hormone</i>
ASMR	: <i>Autonomous Sensory Meridian Response</i>
CRF	: <i>corticotropin releasing factor</i>
dB	: desibel
E	: epinefrin
EEG	: <i>electroencephalography</i>
FKIK	: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
HPA	: <i>hypothalamic-pituitary-adrenal</i>
IL	: interleukin
mPFC	: <i>medial prefrontal cortex</i>
NE	: norepinefrin
OSCE	: <i>Objective Structures Clinical Examination</i>
PSS-10	: <i>Perceived Stress Scale - 10</i>
PSKPS	: Program Studi Kedokteran Program Sarjana
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SSP	: sistem saraf parasimpatis
SSS	: sistem saraf simpatis
TNF	: <i>tumor necrosis factors</i>
ULM	: Universitas Lambung Mangkurat
WHO	: <i>World Health Organization</i>