

PENGARUH RELAKSASI AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE (ASMR) TERHADAP TINGKAT KECEMASAN REMAJA

¹ Sherly Agustin, ²Asep Riyana, ³Iwan Somantri

¹Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia, Sherlyagtn02@gmail.com

²Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia, banisulaeman@gmail.com

³Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia, hiwansomantri@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: January, 12, 2026

Revised: March, 25, 2026

Available online: March, 30, 2026

KEYWORDS

Adolescents, Anxiety, ASMR, Relaxation, Senior High School

Remaja, Kecemasan, ASMR, Relaksasi, SMA

CORRESPONDENCE

Asep Riyana

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Indonesia

banisulaeman@gmail.com

ABSTRACT

Adolescents are a highly vulnerable age group prone to experiencing anxiety, especially twelfth-grade students who often face academic pressure and uncertainty about the future. Unaddressed anxiety can negatively impact mental health and academic performance. This study investigated the effects of ASMR relaxation on anxiety levels among students in classes XII-7 and XII-8 at SMA Negeri 1 Ciawi. The research employed a quantitative approach with a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The study population included all 69 students from the two classes, with a sample of 45 students selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) before and after three ASMR intervention sessions, and analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test. The results revealed a significant reduction in anxiety levels post-intervention, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The majority of students shifted from moderate or severe anxiety to mild or no anxiety. The conclusion of this study indicates that ASMR relaxation techniques are effective in reducing anxiety among adolescents and can be utilized as a simple and applicable nursing intervention within school settings.

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat rentan mengalami kecemasan, terutama remaja kelas XII rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan. Kecemasan yang tidak tertangani dapat memengaruhi kesehatan mental dan prestasi belajar. Relaksasi ASMR ini dilakukan untuk mengetahui perubahan terhadap tingkat kecemasan remaja kelas XII 7 dan 8 di SMA Negeri 1 Ciawi. Penelitian memakai pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XII 7 dan 8 sebanyak 69 orang, dengan jumlah sampel 45 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah intervensi ASMR sebanyak tiga sesi, kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon Signed Ranks Test. Hasil penelitian menunjukkan setelah tindakan adanya penurunan kecemasan yang signifikan setelah intervensi dengan nilai 0.000 ($p < 0.05$). Mayoritas siswa mengalami pergeseran dari kecemasan sedang dan berat menjadi ringan atau tidak cemas. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi ASMR terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dan dapat dijadikan sebagai intervensi keperawatan yang sederhana dan aplikatif di sekolah.

This is an open access article under the [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada pada tahap perkembangan penting, ditandai dengan berbagai perubahan fisik, biologis, emosional, dan social (Addzaky, 2024). Remaja mengalami perkembangan penting, yaitu transisi dari masa kanak-kanak menuju proses kematangan yang disebut dewasa. Masa ini menjadi periode transisi yang penuh tantangan karena remaja mulai membangun identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta harus menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Ketika tuntutan tersebut tidak dapat dikelola dengan baik, remaja menjadi rentan terhadap gangguan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah respons emosional yang timbul ketika individu merasa terancam atau menghadapi situasi yang tidak pasti. Dalam intensitas tertentu, kecemasan bersifat adaptif, namun jika berlebihan, dapat mengganggu konsentrasi, daya pikir, hubungan sosial, dan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Nariswari, 2023).

Berdasarkan data riskesdas tahun 2018, prevalensi gangguan psiko-emosional pada individu usia di atas 15 tahun dari 6% di tahun 2013 menjadi 9.8% pada tahun 2018, dan di Jawa Barat prevalensinya mencapai 5% pada remaja usia di atas 15 tahun (Kamilah & Septiawantari, 2023). Selain itu, sebuah penelitian menemukan bahwa sebanyak 35% siswa SMA mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi (Grace & Kartasasmita, 2024). Kecemasan sendiri merupakan perpaduan dari respon-respon negatif yang mencakup ketakutan yang mendalam, perasaan khawatir, serta sifat yang mengganggu.

Siswa kelas XII SMA termasuk kelompok yang berada dalam tekanan psikologis cukup tinggi, pada fase usia remaja tidak lepas dari pendidikan yang merupakan suatu bagian penting mencapai masa depan yang diharapkan, SMA adalah tempat di mana siswa bisa belajar, tumbuh, dan mengembangkan bakat serta kemampuan mereka. Pada tingkat SMA kecemasan muncul ketika siswa

dihadapkan dengan ujian yang menjadi penentu nilai yang akan didapat. Mereka harus menghadapi ujian kelulusan, proses seleksi masuk perguruan tinggi, serta berbagai tuntutan akademik dan sosial yang datang secara bersamaan. Kondisi ini menjadikan mereka lebih rentan mengalami stres dan kecemasan (Hidayat et al., 2023). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ciawi pada 21 Januari 2025 menggunakan kuesioner DASS-21 dari jumlah siswa 17 orang yang hadir di kelas XII 7 didapatkan hasil siswa yang mengalami kecemasan, sebanyak 2 orang mengalami kecemasan berat sekali, 3 siswa mengalami kecemasan berat, dan 5 siswa menjadi cemas sedang, 5 siswa mengalami cemas ringan dan 2 siswa yang tidak mengalami kecemasan. Temuan ini mencerminkan bahwa kecemasan pada siswa kelas XII bukanlah kasus individual, melainkan permasalahan yang cukup umum dan memerlukan perhatian dalam upaya peningkatan kesehatan mental di lingkungan sekolah.

Upaya penanganan kecemasan pada remaja biasanya dilakukan melalui pendekatan konseling atau pemberian edukasi tentang manajemen stres. Namun, tidak semua remaja merasa nyaman untuk mengikuti metode yang menuntut keterlibatan aktif seperti berbicara langsung atau mendiskusikan perasaan secara terbuka. Oleh karena itu, diperlukan alternatif intervensi yang lebih pasif, fleksibel, dan mudah diterapkan. Salah satu yang bisa digunakan adalah teknik relaksasi. Relaksasi adalah strategi yang sering diterapkan untuk menurunkan kecemasan dengan cara mengurangi aktivitas sistem saraf simpatik (yang berkaitan dengan respons cemas) serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatik (yang berhubungan dengan respons relaksasi). Banyak teknik relaksasi yang dapat digunakan diantaranya teknik deep breathing dan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR), dalam perbandingan hasil ke-efektifan metode relaksasi dari hasil penelitian Ningsih et al., (2023) tentang teknik relaksasi deep breathing untuk mengurangi

kecemasan yang dibandingkan dengan hasil penelitian (Wahono et al.,(2023) mengenai pengaruh teknik relaksasi (ASMR) terhadap tingkat kecemasan. Didapatkan hasil perbandingan yang dilihat dari hasil statistik kedua penelitian tersebut bahwa teknik (ASMR) lebih efektif digunakan sebagai teknik mengatasi kecemasan dibandingkan teknik deep breathing. Relaksasi (ASMR) itu sendiri merupakan teknik relaksasi yang mengandalkan stimulus suara lembut, seperti bisikan, ketukan pelan, atau suara berulang lainnya yang bisa memberikan efek menenangkan kepada individu yang mendengarnya (Suminar et al., 2024).

Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa ASMR efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan. Dalam penelitian Basid & Atmaja, (2022) menunjukkan penurunan kecemasan secara signifikan pada remaja setelah diberikan intervensi ASMR. Penelitian lainnya oleh Wahono et al., (2023) menunjukkan pada mahasiswa tingkat akhir juga menunjukkan hasil serupa, di mana ASMR membantu meredakan tekanan akademik dan meningkatkan kenyamanan emosional. ASMR juga dinilai relevan dengan karakteristik remaja masa kini, karena bersifat digital, mudah diakses, dan dapat digunakan secara mandiri tanpa pendampingan langsung. Hal ini menjadikannya sebagai salah satu pendekatan relaksasi yang potensial untuk diterapkan dalam lingkungan pendidikan.

Meskipun ASMR telah banyak dikaji pada populasi mahasiswa dan dewasa muda, penelitian yang secara khusus meneliti efektivitasnya pada siswa SMA, terutama kelas XII, masih sangat terbatas. Padahal, kelompok ini berada dalam fase tekanan akademik yang tinggi dan membutuhkan intervensi yang tepat untuk membantu mereka mengelola kecemasan. Berdasarkan hal di atas, penelitian ini untuk mengetahui pengaruh relaksasi ASMR terhadap tingkat kecemasan siswa kelas XII 7 dan 8 di SMA Negeri 1 Ciawi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi ilmiah dalam pengembangan

intervensi keperawatan jiwa di sekolah serta menjadi referensi bagi pengambil kebijakan dalam meningkatkan pelayanan kesehatan mental remaja.

METODE

Studi ini memakai *pra-eksperimen one group pretest-posttest* sebagai pengaruh ASMR terhadap tingkat kecemasan pada siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret 2025 bertempat di SMA Negeri 1 Ciawi, Kab. Tasikmalaya. Populasi penelitian terdiri atas 69 siswa yang berasal dari kelas XII 7 dan XII 8. Sampel berjumlah 45 siswa yang dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling* yaitu siswa yang bersedia menjadi responden, berada di kelas XII 7 dan 8, dan mengikuti intervensi ASMR dari awal hingga akhir. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, variabel independen yaitu relaksasi ASMR, sedangkan variabel dependen yaitu tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan diukur dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dari 14 indikator dengan total skor berkisar antara 0–56. Penilaian dilakukan sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan. Instrumen yang digunakan merupakan kuesioner baku dan telah digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya. Karena kuesioner ini telah melewati uji validitas dan reliabilitas dalam studi terdahulu, maka tidak dilakukan pengujian ulang pada penelitian ini.

Data diambil dengan membagikan kuesioner HARS sebelum intervensi, kemudian responden diberikan terapi relaksasi ASMR menggunakan media audiovisual yang diputar selama tiga sesi dalam tiga hari berturut-turut, masing-masing berdurasi sekitar 7 menit. Setelah intervensi, responden kembali mengisi kuesioner yang sama. Data dianalisis dengan deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif mengungkap karakteristik responden dan distribusi tingkat kecemasan sebelum dan sesudah

intervensi. Analisis inferensial dalam penelitian ini dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test, disebabkan oleh karakteristik data yang berskala ordinal dan tidak normal. Uji normalitas tidak dilakukan karena data bukan data interval/rasio dan tidak menggunakan uji parametrik. Pengolahan data dilakukan menggunakan aplikasi SPSS dengan tingkat signifikansi ($\alpha = 0.05$).

HASIL PENELITIAN

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kelamin	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	13.3
Perempuan	39	86.7
Jumlah	45	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa didominasi perempuan dengan persentase sebesar 86.7%, sedangkan laki-laki tercatat sebanyak 13.3%. Proporsi ini menunjukkan bahwa kelompok perempuan lebih dominan dalam populasi yang mengalami kecemasan, yang sejalan dengan kecenderungan bahwa remaja perempuan memang lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dibandingkan laki-laki.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
Remaja madya (15-18 tahun)	43	95.6
Remaja akhir (19-21 tahun)	2	4.4
Jumlah	45	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden berada pada kategori usia remaja madya (15–18 tahun) sebesar 95.6%, sedangkan sisanya berada pada usia remaja akhir (19–21 tahun) sebesar 4.4%. Dominasi usia remaja madya ini mencerminkan bahwa kelompok tersebut merupakan fase perkembangan yang secara psikologis lebih rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik dan perubahan emosional yang intens.

Tabel 3. Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Intervensi

Variabel	Intervensi	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tingkat Kecemasan		
Kecemasan sedang (skor 21-27)	30	66.7
Kecemasan berat (28-41)	14	31.1
Kecemasan berat sekali (42-56)	1	2.2
Jumlah	45	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi ASMR, mayoritas responden berada pada kategori kecemasan sedang sebesar 66.7%, diikuti kecemasan berat sebesar 31.1%, dan hanya 2.2% yang mengalami kecemasan berat sekali. Data ini menggambarkan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami tingkat kecemasan yang cukup tinggi sebelum intervensi, terutama pada kategori sedang hingga berat.

Tabel 4. Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan

Variabel	Intervensi	
	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tingkat Kecemasan		
1.Tidak ada kecemasan (skor <14)	2	4.4
2.Kecemasan ringan (skor 14-20)	26	57.8
3.Kecemasan sedang (skor 21-27)	13	28.9
4.Kecemasan berat (28-41)	3	6.7
5.Kecemasan berat sekali (42-56)	1	2.2
Jumlah	45	100.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi ASMR, mayoritas responden berada pada tingkat kecemasan ringan sebesar 57.8%, sementara sebagian kecil lainnya tidak mengalami kecemasan sama sekali sebesar 4.4%. Sebagian responden masih berada

pada tingkat kecemasan sedang 28.9% dan 2.2% yang berada pada kecemasan berat dan berat sekali. Perubahan distribusi ini mencerminkan adanya penurunan tingkat kecemasan ke kategori yang lebih ringan setelah dilakukan intervensi.

Tabel 5. Rank

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Intervensi	Negative Ranks	45	23.00
Pre Intervensi	Positive Ranks	0	.00
	Ties	0	
	Total	45	

Tabel 5 menunjukkan bahwa (100%) mengalami penurunan kecemasan setelah intervensi ASMR, yang terlihat dari 45 data bertanda *negative ranks* dengan rata-rata penurunan (*mean rank*) sebesar 23.00 dan total penurunan (*sum of ranks*) 1035.00. Tidak terdapat responden yang mengalami peningkatan kecemasan (*positive ranks*) maupun nilai kecemasan sebelum dan sesudah intervensi (*ties* = 0). Bahwa intervensi ASMR secara konsisten menurunkan tingkat kecemasan pada seluruh responden secara numerik.

Tabel 6. Uji Statistic

Uji Wilcoxon	
Post intervensi	Z = -5.895
Pre intervensi	Asymp. Sig. (2-tailed) = .000

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai Z = -5.895 dengan nilai signifikansi 0.000. Karena nilai p < 0.05, maka terdapat pengaruh yang dilakukan relaksasi ASMR “Ha diterima”.

Artinya, relaksasi ASMR efektif menurunkan tingkat kecemasan. Semua responden mengalami penurunan kecemasan, dari sebelumnya banyak yang berada pada kategori sedang hingga berat, menjadi ringan atau bahkan tidak cemas setelah intervensi. Ini menunjukkan bahwa ASMR dapat digunakan sebagai metode sederhana untuk mengurangi kecemasan pada remaja.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan (86,7%), sejalan dengan temuan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat kecemasan, di mana perempuan cenderung lebih tinggi dibanding laki-laki (Nariswari, 2023). Faktor hormonal, kelekatan emosional, dan kecenderungan memproses stres secara internal turut memperkuat kerentanan ini. Dengan demikian, kelompok perempuan perlu menjadi perhatian khusus dalam perencanaan intervensi keperawatan jiwa.

Sebagian besar usia remaja madya (15–18 tahun), yaitu tahap perkembangan psikososial yang rentan karena individu sedang mencari identitas dan menghadapi banyak tuntutan (Addzaky, 2024). Kondisi ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan stres akademik paling tinggi dialami siswa SMA, khususnya saat menghadapi ujian dan transisi menuju perguruan tinggi (Khanafiah et al., 2023). Mayoritas responden penelitian ini berada pada tingkat kecemasan sedang (66,7%) dan berat (31,1%), menunjukkan fase kelas XII merupakan titik kritis perkembangan psikologis remaja (Ningsih et al., 2023).

Setelah diberikan intervensi ASMR, kecemasan responden menurun signifikan. Sebagian besar berpindah ke kategori ringan (57,8%) dan tidak cemas (4,4%). Secara fisiologis, ASMR menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan perasaan cemas berkurang (Suminar et al., 2024). Temuan ini konsisten dengan penelitian lain yang menyebutkan ASMR efektif menurunkan kecemasan mahasiswa

maupun remaja dalam situasi akademik penuh tekanan (Solang et al., 2022). Bahkan, penelitian lain menunjukkan ASMR juga membantu tidur dan meningkatkan stabilitas emosional (Woods & Turner-Cobb, 2023).

Namun demikian, satu responden tetap berada pada kategori kecemasan berat sekali meskipun skor numeriknya menurun. Hal ini menunjukkan bahwa ASMR kurang optimal untuk kecemasan yang sangat berat, sehingga sebaiknya dikombinasikan dengan intervensi psikologis lain. Secara keseluruhan, ASMR terbukti menjadi metode relaksasi non-farmakologis yang efektif, praktis, dan sesuai dengan karakteristik remaja modern.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan remaja perempuan yang berada pada fase remaja madya. Pada tahap perkembangan ini, remaja cenderung lebih sensitif terhadap tekanan psikologis, termasuk kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan persiapan masa depan. Tingginya jumlah cemas pada perempuan juga menggambarkan kecenderungan bahwa remaja putri lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Sebelum diberikan intervensi relaksasi (ASMR), mayoritas siswa menunjukkan tingkat kecemasan yang tergolong sedang hingga berat yang mengindikasikan bahwa tekanan akademik di tahun akhir sekolah memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis siswa. Setelah intervensi relaksasi (ASMR) dilakukan, terlihat adanya perubahan positif pada tingkat kecemasan responden. Sebagian besar mengalami penurunan kecemasan ke kategori yang lebih ringan, bahkan terdapat siswa yang menunjukkan kondisi tidak mengalami kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa relaksasi (ASMR) mampu menciptakan efek menenangkan yang nyata bagi remaja. Berdasarkan hasil uji statistik, diketahui bahwa

relaksasi (ASMR) memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan. Seluruh responden mengalami penurunan kecemasan setelah mendapatkan intervensi, tanpa ada yang mengalami peningkatan. Dengan demikian, relaksasi (ASMR) dapat direkomendasikan sebagai metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi kecemasan khususnya pada remaja SMA kelas XII yang menghadapi tekanan akademik.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol agar hasil lebih komparatif, memperpanjang durasi intervensi untuk menilai efek jangka panjang, serta mengombinasikan ASMR dengan intervensi relaksasi lainnya terhadap aspek-aspek lain seperti dampaknya terhadap kualitas tidur, konsentrasi belajar, atau kesejahteraan emosional remaja secara umum

REFERENSI

- Addzaky, K. U. (2024). Perkembangan Peserta didik SMA (Sekolah Menengah Atas). *Jurnal Ilmiah Nusantara* (JINU), 1. <https://doi.org/10.61722/jinu.v1i3.1532>
- Basid, R., & Atmaja, J. (2022). The Effect of Generation Z Workforce Characteristics on The Gig Economy with Work Life Integration As a Mediator. *Proceedings of the 1st International Conference on Contemporary Risk Studies, ICONIC-RS 2022, 31 March-1 April 2022, South Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia*. Proceedings of the 1st International Conference on Contemporary Risk Studies, ICONIC-RS 2022, 31 March-1 April 2022, South Jakarta, DKI Jakarta, Indonesia, DKI Jakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.31-3-2022.2320670>
- Grace, V., & Kartasmita, S. (2024). Hubungan antara Kecemasan dan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). *ANWARUL*, 5(1), 33–44. <https://doi.org/10.58578/anwarul.v5i1.4444>
- Hidayat, R. A., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Kecemasan Siswa SMA terhadap Perubahan Seleksi SBMPTN menjadi SNBT Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 305. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.305-314>
- Kamilah, A. A., & Septiawantari, R. (2023). *HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DENGAN KECEMASAN PADA SISWA DI SMAN 3 CIBINONG DALAM*

PERSIAPAN MENGHADAPI UJIAN AKHIR SEMESTER TAHUN 2023.

- Khanafiah*, M., Agustin, A., Kurnia, F., & Alrefi, A. (2023). Tren Penelitian Stress Akademik di Sekolah Menengah Atas. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 32–52. <https://doi.org/10.21093/tj.v4i1.7395>
- Nariswari, S. D. (2023). Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Fase Perkembangan Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02).
- Solang, D. J., Kaunang, S. E. J., & Legi, E. P. (2022). PENGARUH AUTONOMOUS SENSORY MERIDIAN RESPONSE TERHADAP PENURUNAN STRES MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSTAS NEGERI MANADO. *PSIKOPEDIA*, 3(3). <https://doi.org/10.53682/pj.v3i3.5665>
- Suminar, J. R., Hafiar, H., Amin, K., & Prastowo, A. A. (2024). Predicting pro-environmental behavior among generation Z in Indonesia: The role of family norms and exposure to social media information. *Frontiers in Communication*, 9, 1461609. <https://doi.org/10.3389/fcomm.2024.1461609>
- Wida Ningsih, D., Rosita, T., & Yuliani, W. (2023). LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK DEEP BREATHING UNTUK MENGURANGI KECEMASAN AKADEMIK PADA PESERTA DIDIK SMAN 1 MARGAASIH. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan)*, 6(5), 410–421. <https://doi.org/10.22460/fokus.v6i5.20768>
- Wili Suciani Wahono, Marisca Agustina, & Nurul Ainul Shifa. (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), 145–156. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2631>
- Woods, N., & Turner-Cobb, J. M. (2023). 'It's like Taking a Sleeping Pill': Student Experience of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) to Promote Health and Mental Wellbeing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2337. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032337>