JURNAL ILMIAH KAJIAN KOMUNIKASI

Volume 5 No. 2 Juli 2026

https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sintesa

E – ISSN 2986-3759

DOI : https://doi.org/10.30996/sintesa.v5i02.133678

PENGARUH VARIASI KOMUNIKASI LIVE ASMR TERHADAP KUALITAS ISTIRAHAT GENERASI Z

Mochamad Varrel

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Bhayangkara Surabaya

mochamadvarrel2905@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini menelaah pengaruh variasi pola komunikasi dalam live ASMR terhadap tingkat relaksasi dan kualitas istirahat Generasi Z. Fenomena ASMR dipahami sebagai stimulus audio-visual yang dapat memunculkan rasa nyaman, tenang, dan sensasi relaksasi melalui bisikan, intonasi lembut, perhatian personal, serta interaksi real-time. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan purposive sampling pada 200 responden Generasi Z yang pernah menonton live ASMR di TikTok. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis dengan uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, serta regresi linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi pola komunikasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat relaksasi, dan tingkat relaksasi berpengaruh positif serta signifikan terhadap kualitas istirahat. Selain itu, perhatian personal, intonasi lembut, dan bisikan muncul sebagai pola komunikasi yang paling efektif dalam menciptakan kenyamanan audiens. Temuan ini menegaskan bahwa live ASMR dapat menjadi media relaksasi digital yang relevan bagi Gen Z dalam mendukung istirahat yang lebih baik.

Kata Kunci: Live ASMR, Pola Komunikasi, Relaksasi, Kualitas istirahat, Generasi Z

ABSTRACT

This study examines the effect of communication pattern variation in live ASMR on the relaxation level and rest quality of Gen Z. ASMR is understood as an audio-visual stimulus that may evoke comfort and calm through whispering, soft intonation, personal attention, and real-time interaction. The study employed an explanatory quantitative design with purposive sampling involving 200 Gen Z respondents who had watched live ASMR on TikTok. Data were collected using a Likert-scale questionnaire and analyzed through validity and reliability tests, classical assumption tests, and linear regression. The results show that communication pattern variation has a positive and significant effect on relaxation, and relaxation has a positive and significant effect on rest quality. In addition, personal attention, soft intonation, and whispering were identified as the most effective communication patterns in creating audience comfort. These findings indicate that live ASMR can serve as a relevant digital relaxation medium for Gen Z and may support better rest.

Keywords: Live ASMR, Communication Patterns, Relaxation, Rest Quality, Gen Z

A. PENDAHULUAN

Generasi Z tumbuh dalam lingkungan digital dengan intensitas stimulus yang tinggi, sehingga kebutuhan akan media relaksasi yang mudah diakses menjadi semakin penting. Dalam konteks tersebut, live ASMR muncul sebagai fenomena komunikasi audio-visual yang menawarkan pengalaman menenangkan melalui suara bisikan, intonasi lembut, tempo bicara yang pelan, perhatian personal, dan interaksi langsung dengan audiens (Sakurai et al., 2021; Jones et al., 2025). Fenomena ini menarik untuk diteliti bukan hanya karena popularitasnya di platform digital, tetapi juga karena potensinya dalam membantu mengurangi ketegangan psikologis dan mendukung kualitas istirahat.

Live ASMR Adalah alat bantu istirahat yang sangat potensial bagi Generasi Z, terutama variasi komunikasi yang lembut, personal, dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Namun manfaatnya bisa hilang jika berlebihan dan tidak sesuai dengan preferensi atau menimbulkan ketergantungan. Generasi Z, yaitu kelompok yang tumbuh dan berkembang di Tengah derasnya arus informasi dan tekanan gaya hidup serba cepat, sehingga kerap menghadapi tantangan susah untuk beristirahat hian mengalami kecemasan ringan. Oleh karena itu, Live ASMR menjadi salah satu penopang istirahat yang paling banyak dicari, terutama karena keunikan variasi komunikasi yang disajikannya.

Masalah tidur pada remaja dan dewasa muda masih tergolong serius. Data pada remaja pengguna smartphone di Jabodetabek menunjukkan kecenderungan insomnia yang tinggi, dengan kebiasaan menggunakan internet melalui smartphone sebelum tidur yang cukup besar (Fitriana & Prabowo, 2024). Kondisi ini memperlihatkan bahwa pola konsumsi media pada malam hari dapat berkaitan langsung dengan kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan media relaksasi yang selaras dengan kebiasaan digital Gen Z, tidak invasif, dan mudah digunakan kapan saja.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa ASMR mampu memunculkan relaksasi, afek positif, serta penurunan stres. Video ASMR terbukti lebih efektif dibanding video pembanding dalam memunculkan sensasi ASMR dan state relaxation (Lohaus et al., 2023), sementara stimulasi auditif ASMR juga dikaitkan dengan relaksasi yang kuat dan pemrosesan psikofisiologis yang khas (Sakurai et al., 2021). Di sisi lain, pengalaman ASMR pada mahasiswa juga dipahami sebagai bagian dari well-being yang memberi rasa aman dan nyaman (Chan & Uusiautti, 2022).

Siaran Live ASMR berbeda dengan rekaman biasa, sesi siaran langsung menghadirkan interaksi yang lebih hidup. Ada beragam gaya komunikasi yang bisa dipilih seperti bisikan lembut bercerita, suara halus memainkan benda-benda sehari-hari, hingga sapaan akrab yang menanggapi komentar penonton secara langsung. Variasi ini memberikan kesan kehadiran seseorang yang menemani, sehingga rasa sepi atau gelisah, perlahan mereda. Setiap orang memiliki sensitivitas yang berbeda, ada yang tenang oleh suara pelan, ada yang lebih rileks dengan suara alami dan keragaman ini dapat memungkingkan setiap individu menemukan pola yang paling cocok dengan dirinya.

Meskipun demikian, sebagian besar studi masih membahas ASMR secara umum, belum secara spesifik menguji variasi pola komunikasi dalam format live ASMR terhadap tingkat relaksasi dan kualitas istirahat Gen Z. Padahal, interaksi real-time, perhatian personal, dan kualitas penyajian audio diduga menghasilkan efek yang berbeda dibandingkan video ASMR biasa (Jones et al., 2025; Seifzadeh & Kostek, 2024; Zlateva et al., 2025). Kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan langsung dan tidak langsung antara variasi pola komunikasi, relaksasi, dan kualitas istirahat pada pengguna live ASMR dari Generasi Z.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk menjawab tiga pertanyaan utama: apakah variasi pola komunikasi dalam live ASMR berpengaruh terhadap tingkat relaksasi Generasi Z; apakah variasi pola komunikasi tersebut berpengaruh terhadap kualitas istirahat Generasi Z; dan pola komunikasi manakah yang paling efektif dalam meningkatkan relaksasi dan kualitas istirahat Generasi Z. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh tersebut sekaligus memberikan kontribusi teoritis bagi kajian komunikasi audiovisual dan kontribusi praktis bagi pengembangan konten ASMR yang lebih efektif.

B. TINJAUAN PUSTAKA

ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) adalah fenomena sensorik-afektif yang muncul sebagai respons terhadap stimulus audio-visual tertentu, seperti bisikan, suara lembut, ketukan, perhatian personal, dan gerakan tangan yang perlahan. Dalam literatur, ASMR dikaitkan dengan kenyamanan, relaksasi, dan rasa tenang yang dapat membantu individu beristirahat atau tertidur lebih mudah (Lohaus et al., 2023; Sakurai et al., 2021).

Variasi pola komunikasi dalam live ASMR merujuk pada perbedaan cara penyampaian pesan, meliputi intonasi suara, kecepatan bicara, bisikan, caring attention, soft speech, kualitas suara audio, dan interaksi real-time. Jones et al. (2025) menunjukkan bahwa karakter audiovisual dan sosial dalam ASMR berperan penting dalam memunculkan sensasi tingle, sedangkan Li et al. (2025) menegaskan bahwa frekuensi audio juga memengaruhi respons ASMR. Artinya, tidak semua format penyajian menghasilkan efek relaksasi yang sama.

Relaksasi adalah keadaan psikologis dan fisiologis ketika individu mengalami penurunan ketegangan, stres, dan kecemasan. Sakurai et al. (2021) serta Lee et al. (2022) menunjukkan bahwa ASMR dapat menurunkan stres dan mengarah pada kondisi yang lebih tenang. Karena itu, relaksasi relevan diposisikan sebagai variabel mediasi yang menjembatani stimulus live ASMR dengan kualitas istirahat.

Kualitas istirahat dalam penelitian ini dipahami sebagai kemudahan memulai tidur, kedalaman tidur, minimnya gangguan tidur, durasi tidur yang memadai, serta rasa segar saat bangun. Wu et al. (2024) menunjukkan bahwa ASMR berpotensi membantu peningkatan kualitas tidur pada remaja, sedangkan Fitriana dan Prabowo (2024) menegaskan bahwa gangguan tidur pada pengguna smartphone masih cukup tinggi.

Kerangka berpikir penelitian ini mengacu pada Stimulus-Organism-Response (S-O-R). Variasi pola komunikasi dalam live ASMR diposisikan sebagai stimulus, relaksasi sebagai respons internal organisme, dan kualitas istirahat sebagai respons akhir. Dalam konteks ini, stimulus yang menenangkan dan personal diperkirakan meningkatkan relaksasi, lalu relaksasi mendorong kualitas istirahat yang lebih baik (Chan & Uusiautti, 2022; Georgieva-Hristozova, 2023).

Dampak live ASMR terhadap kualitas istirahat sangat nyata. rangsangan suara yang kembut dan terkontrol dapat memicu respon rileks pada tubuh, menurunkan detak jantung, serta menenangkan pikiran yang penuh beban. Hal ini memudahkan Generasi Z untuk melepaskan penat setelah seharian beraktivitas, mempercepat waktu untuk terlelap, dan bahkan meningkatkan kualitas tidur yang lebih nyenyak. Rasa kebersamaan yang terjalin dalam sesi siaran juga membuat waktu istirahat terasa lebih hangan dan tidak membosankan (Salsabilla et al., 2026).

Meskipun seperti itu, tetap perlu ada kebijaksanaan dalam menikmatinya. Mengatur durasi dan menjaga kenyaringan suara agar tidak mengganggu fungsi pendengaran adalah hal yang penting. Pada akhirnya, variasi komunikasi dalam live ASMR bukan sekedar hiburan saja, melainkan jembatan sederhana, namun dapat menjadi efektif bagi Generasi Z untuk meraih ketenangan dan kualitas istirahat yang lebih baik lagi.

Secara keseluruhan, komunikasi siaran langsung ASMR menjadi jembatan sensorik dan social yang efektif jika dikelola dengan kepekaan seperti menciptakan suasana aman dan nyaman, memenuhi kebutuhan perhatian pribadi serta meminimalkan gangguan. Hal ini menjadikannya alternatif yang popular bagi Generasi Z untuk menata ulang ritme istirahat mereka, meskipun tetap perlu disesuaikan dengan preferensi masing-masing agar tidak berbalik mengganggu kesejahteraan tidur jangka panjang.

C. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan desain asosiatif kausal. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menguji pengaruh antarvariabel secara objektif, terukur, dan sistematis, yaitu pengaruh variasi pola komunikasi dalam live ASMR terhadap tingkat relaksasi dan kualitas istirahat Generasi Z.

Responden dipilih menggunakan non-probability sampling dengan teknik purposive sampling. Kriteria responden adalah Generasi Z, pernah menonton live ASMR di TikTok, pernah menggunakan live ASMR sebagai media relaksasi atau sebelum tidur, dan bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Jumlah responden yang dianalisis sebanyak 200 orang.

JURNAL ILMIAH KAJIAN KOMUNIKASI

Volume 5 No. 2 Juli 2026

https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sintesa

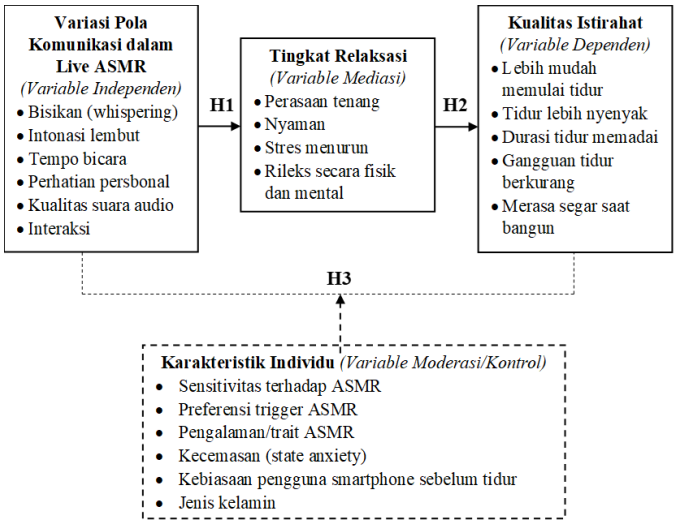
E – ISSN 2986-3759

Data primer diperoleh melalui kuesioner skala Likert lima poin, sedangkan data sekunder diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, dan sumber akademik terkait ASMR, relaksasi, dan kualitas tidur. Variabel independen adalah variasi pola komunikasi dalam live ASMR, variabel mediasi adalah tingkat relaksasi, dan variabel dependen adalah kualitas istirahat.

Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji validitas Pearson Product Moment, uji reliabilitas Cronbach Alpha, uji asumsi klasik (normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas), serta regresi linier untuk menguji hipotesis. Pengolahan data dilakukan untuk melihat besarnya pengaruh langsung antarvariabel dan mendukung interpretasi hasil penelitian.

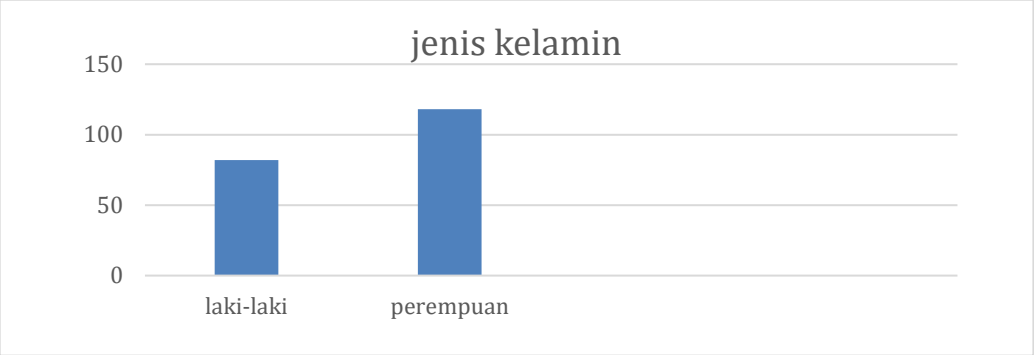
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksplanatif. Pendekatan ini dipilih untuk menguji hubungan sebab – akibat antara variable bebas, yaitu variasi komunikasi live ASMR, dengan variable terikat, yaitu kualitas istirahat. Desain eksplanatif memungkinkan peneliti menjelaskan seberapa besar dan bagaimana satu variable memengaruhi variable lainnya secara terukur.

D. TEMUAN



Gambar 1 Hubungan antar variabel penelitian

Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (59%) dan berada pada rentang usia 21–23 tahun (43,5%). Sebagian besar responden juga menonton live ASMR lebih dari lima kali dalam seminggu (44,5%), yang menunjukkan bahwa live ASMR telah menjadi bagian dari kebiasaan konsumsi media digital Gen Z.



Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa variabel variasi pola komunikasi memperoleh mean 4,08; tingkat relaksasi memperoleh mean 3,96; dan kualitas istirahat memperoleh mean 3,82. Seluruh variabel berada pada kategori tinggi, yang berarti responden menilai pola komunikasi live ASMR cukup baik dan merasakan manfaat relaksasi serta istirahat yang positif.

Uji validitas menunjukkan seluruh item pernyataan valid, dengan rentang r-hitung variabel X sebesar 0,542–0,831; variabel M sebesar 0,566–0,845; dan variabel Y sebesar 0,512–0,814. Uji reliabilitas juga menunjukkan konsistensi internal yang baik, dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,851 untuk X, 0,823 untuk M, dan 0,806 untuk Y.

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi residual 0,200, tidak terjadi multikolinearitas dengan nilai tolerance 0,714 dan VIF 1,401, serta tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, model regresi layak digunakan untuk pengujian hipotesis.

Hasil regresi menunjukkan bahwa variasi pola komunikasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat relaksasi (B = 0,400; t = 8,924; sig. = 0,000). Selain itu, tingkat relaksasi juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas istirahat (B = 0,261; t = 4,842; sig. = 0,000). Uji F menghasilkan nilai 42,814 dengan signifikansi 0,000, yang menegaskan bahwa model penelitian layak secara simultan.

Berdasarkan analisis indikator, perhatian personal dan intonasi lembut memperoleh skor paling tinggi, diikuti bisikan, kualitas suara audio, dan tempo bicara yang lambat. Temuan ini menunjukkan bahwa aspek interpersonal dalam live ASMR lebih menonjol dibandingkan aspek teknis semata.

E. BAHASAN

Temuan bahwa variasi pola komunikasi berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat relaksasi mendukung gagasan bahwa ASMR bekerja sebagai stimulus komunikasi yang bukan hanya menyampaikan pesan, tetapi juga membangun rasa aman, nyaman, dan kedekatan personal. Hasil ini sejalan dengan Sakurai et al. (2021) yang menunjukkan bahwa stimulasi auditif ASMR dapat menginduksi relaksasi, serta Jones et al. (2025) yang menekankan pentingnya bisikan, suara lembut, dan perhatian kepada penonton dalam memunculkan sensasi tingle.

Dominasi indikator perhatian personal dan intonasi lembut memperlihatkan bahwa Generasi Z tidak hanya merespons unsur suara, tetapi juga relasi simbolik yang tercipta melalui komunikasi digital. Dalam konteks ini, live ASMR dapat dipahami sebagai bentuk komunikasi interpersonal semu yang menghadirkan pengalaman afektif menenangkan. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa efektivitas pesan dalam media digital sangat dipengaruhi oleh cara penyampaian, bukan hanya isi pesan.

Pengaruh positif relaksasi terhadap kualitas istirahat menunjukkan bahwa kondisi tenang menjadi jembatan penting menuju tidur yang lebih baik. Ketika audiens merasa rileks, aktivitas kognitif yang berlebihan sebelum tidur cenderung menurun, sehingga proses transisi menuju istirahat menjadi lebih mudah. Temuan ini konsisten dengan Wu et al. (2024) yang menyebutkan potensi ASMR dalam memperbaiki kualitas tidur remaja, serta dengan Fitriana dan Prabowo (2024) yang menyoroti tingginya gangguan tidur pada pengguna smartphone.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menegaskan bahwa live ASMR relevan diposisikan sebagai media relaksasi digital bagi Gen Z. Keberhasilan media ini tidak hanya bergantung pada kualitas audio, tetapi juga pada pola komunikasi yang membangun perhatian personal, ritme yang

stabil, dan suasana interaksi yang lembut. Dengan demikian, teori S-O-R dalam penelitian ini memperoleh dukungan empiris: stimulus komunikasi yang tepat memunculkan respons relaksasi, dan respons tersebut berdampak pada kualitas istirahat.

F. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa variasi pola komunikasi dalam live ASMR berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat relaksasi Generasi Z. Artinya, semakin efektif pola komunikasi yang digunakan, semakin tinggi rasa tenang dan nyaman yang dirasakan audiens.

Tingkat relaksasi juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas istirahat Generasi Z. Dengan demikian, relaksasi yang muncul setelah menonton live ASMR membantu audiens memperoleh tidur dan istirahat yang lebih baik. Pola komunikasi yang paling efektif dalam penelitian ini adalah perhatian personal, intonasi lembut, dan bisikan. Temuan ini menegaskan bahwa aspek interpersonal menjadi kunci utama dalam menciptakan pengalaman relaksasi pada live ASMR.

Secara praktis, kreator live ASMR perlu mempertahankan kualitas audio, ritme bicara yang pelan, dan interaksi yang hangat agar konten lebih efektif sebagai media relaksasi. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat kajian komunikasi audiovisual dan model S-O-R dalam menjelaskan hubungan antara stimulus media, relaksasi, dan kualitas istirahat.

REFERENSI

Chan, K. W., & Uusiautti, S. (2022). University students' Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) experiences in the light of a well-being theory. *Seminar.Net*, *18*(1). https://doi.org/10.7577/seminar.4669

Fitriana, A., & Prabowo, H. (2024). Insomnia Tendency among Adolescent Smartphone Users: Gender Difference and Prevalence. *Jurnal Ilmiah Global Education*, *5*(2), 778–788. https://doi.org/10.55681/jige.v5i2.2601

Georgieva-Hristozova, V. (2023). Pedagogical And Psychological Potential Of Asmr As A Learning Tool In Educational Settings For Children's And Students' Mental And Social Well-Being. *International Journal of Innovative Technologies in Social Science*, (2(38)). https://doi.org/10.31435/rsglobal_ijitss/30062023/8006

Greer, J. M. H., Hamilton, C. J., Beckelhymer, D., Thompson, E., & Perilloux, C. (2025). Do whispering minds tingle alike? Exploring the relationship between ASMR-sensitivity, trait-ASMR, and trigger preference. *PLOS One*, *20*(7), e0326346. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0326346

Inagaki, K., & Ohta, Y. (2022). Capacity of Autonomous Sensory Meridian Response on the Reduction of Mental Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(21), 14577. https://doi.org/10.3390/ijerph192114577

Jones, M. R., Daniels, A., Igelström, K., Suvilehto, J., & Morrison, I. (2025). Tingle-Eliciting Audiovisual Properties of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Videos. *Multisensory Research*, *38*(6–8), 427–452. https://doi.org/10.1163/22134808-bja10159

Lee, M., Lee, H. J., Ahn, J., Hong, J. K., & Yoon, I.-Y. (2022). Comparison of autonomous sensory meridian response and binaural auditory beats effects on stress reduction: a pilot study. *Scientific Reports*, *12*(1), 19521. https://doi.org/10.1038/s41598-022-24120-w

Li, L., Wu, Z., Yu, Z., He, Z., Wang, Z., Lin, L., & Kuang, S. (2025). The Effect of Audio Trigger's Frequency on Autonomous Sensory Meridian Response. *IEEE Transactions on Cognitive and Developmental Systems*, *17*(3), 672–681. https://doi.org/10.1109/TCDS.2024.3506039

Lohaus, T., Yüksekdag, S., Bellingrath, S., & Thoma, P. (2023). The effects of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) videos versus walking tour videos on ASMR experience, positive affect and state relaxation. *PLoS One*, *18*(1 January). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0277990

Salsabilla, F., Rachmad, B., Putra, E., Fyqri, A., & Lemppa, H. (2026). *Framing Dan Representasi Gender Dalam Musik Video Dan Lirik Lagu " Oshibe To Moshibe Yoru No Chouchou " Jkt48 :*

Analisis Kritis. *5*(1), 152–173.

Sakurai, N., Ohno, K., Kasai, S., Nagasaka, K., Onishi, H., & Kodama, N. (2021). Induction of Relaxation by Autonomous Sensory Meridian Response. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *15*. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.761621

Seifzadeh, S., & Kostek, B. (2024). Exploring the technological dimension of Autonomous sensory meridian response-induced physiological responses. *PeerJ*, *12*, e17754. https://doi.org/10.7717/peerj.17754

Wu, Z., He, C., & Zhao, K. (2024). *The effects of Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) on sleep quality improvement in adolescents*. https://doi.org/10.1101/2024.09.14.24312582

Zlateva, N., Ivanov, S., & Fedoseev, V. (2025). Autonomous sensory meridian response in service experience: an exploratory study. *The Service Industries Journal*, *45*(5–6), 556–581. https://doi.org/10.1080/02642069.2024.2319039