

Pengaruh Video ASMR (Alat Respons Sensorik Otonom) terhadap Kualitas Tidur Malam Mahasiswa

Mita Safira^{*1}¹Program Studi Pendidikan Masyarakat, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri MedanCorresponding e-mail : mitanisasa426@gmail.com**ARTICLE INFO****Keywords:**

ASMR;
 kualitas tidur;
 mahasiswa;
 relaksasi;
 video ASMR;

Article History

Received: Januari 15, 2026

Revised : Februari 20,
2026

Accepted : Maret 17, 2026

ABSTRAK

Penggunaan media digital sebelum tidur semakin umum di kalangan mahasiswa dan sering dikaitkan dengan munculnya gangguan tidur, seperti kesulitan memulai tidur, perasaan tidak rileks, dan penurunan kualitas istirahat akibat aktivitas mental yang tinggi sebelum tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menonton video Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) terhadap kualitas tidur mahasiswa, terutama dalam menciptakan kondisi relaksasi dan kenyamanan sebelum tidur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa yang memiliki kebiasaan menggunakan perangkat digital sebelum tidur, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan manfaat positif setelah menonton video ASMR, yang ditandai dengan perasaan lega, penurunan stres, serta kondisi relaksasi yang membantu kesiapan untuk tidur, meskipun ASMR tidak selalu digunakan secara rutin. Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa video ASMR memiliki potensi untuk mendukung kualitas tidur mahasiswa melalui mekanisme relaksasi dan pengurangan ketegangan emosional sebelum tidur. Implikasi penelitian ini menyarankan bahwa ASMR dapat dimanfaatkan sebagai alternatif non-farmakologis yang mudah diakses untuk membantu meningkatkan kualitas tidur mahasiswa sambil tetap memperhitungkan perbedaan individu dan preferensi konten.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license

To cite this article : Mita Safira (2026). *Pengaruh Video ASMR (Alat Respons Sensorik Otonom) terhadap Kualitas Tidur Malam Mahasiswa*. Journal of Emerging Research in Computer Science and Artificial Intelligence, 1(2), 99-107. Doi. xxxx

PENDAHULUAN

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa saat ini. Akses yang mudah melalui smartphone membuat mahasiswa sering terpapar konten digital dalam waktu lama, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun kebutuhan akademik. Menurut Kuss & Griffiths 2017, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur karena individu mengalami stimulasi kognitif yang meningkat sebelum tidur [1]. Mereka menjelaskan bahwa paparan konten digital yang tinggi pada malam hari dapat mengganggu proses relaksasi dan mengacaukan ritme tidur alami. Intensitas tinggi penggunaan media sosial, terutama di malam hari, seringkali mengubah pola istirahat mahasiswa. Banyak dari mereka tanpa sadar menghabiskan berjam-jam menonton video, menggulir timeline, atau mengonsumsi berbagai jenis konten sebelum tidur. Kebiasaan ini dapat memengaruhi ritme tidur, tingkat konsentrasi, serta kondisi psikologis harian.

Akibat pola penggunaan media sosial yang berlebihan, kualitas tidur mahasiswa menjadi salah satu masalah yang semakin sering ditemukan. Siswa sering mengalami kesulitan untuk mulai tidur, tidur tidak nyenyak, dan mudah terbangun di tengah malam. Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik, kemampuan kognitif, hingga prestasi akademik. Menurut Buysse 2014 yang mengembangkan Pittsburgh Sleep Quality Index, kualitas tidur merupakan konstruk multidimensional yang mencakup durasi tidur, gangguan tidur, latensi tidur, serta tingkat efisiensi tidur[2]. Penilaian kualitas tidur penting karena erat kaitannya dengan fungsi kognitif, kesehatan fisik, dan prestasi akademik. Kondisi ini mendorong kebutuhan untuk mencari strategi atau alternatif yang dapat membantu mahasiswa mencapai keadaan rileks sehingga proses tidur menjadi lebih optimal.

Tidur yang berkualitas merupakan faktor penting dalam kesejahteraan siswa karena berkaitan dengan fungsi kognitif dan kesehatan mental. Penelitian ilmiah telah menggunakan berbagai alat ukur standar seperti PSQI untuk menilai kualitas tidur dan menunjukkan bahwa gangguan tidur dapat mengurangi prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, paparan cahaya biru dari perangkat digital serta stimulasi kognitif dalam konteks media sosial dapat menghambat sekresi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur-bangun, sehingga mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur secara keseluruhan. Seiring dengan perkembangan konten digital, Respons Meridian Sensorik Otonom (ASMR) muncul sebagai fenomena media yang dikonsumsi untuk mencapai relaksasi dan kenyamanan. ASMR dipahami sebagai respons sensorik terhadap stimulus audiovisual tertentu seperti bisikan lembut atau suara ritmis yang berpotensi menimbulkan perasaan relaksasi dan penurunan tingkat stres. Studi neurofisiologis menunjukkan bahwa ASMR dapat memicu aktivitas otak terkait relaksasi, termasuk keterlibatan area limbik dan sistem saraf otonom yang mendukung keadaan tenang. Salah satu bentuk konten digital yang mulai diminati sebagai sarana relaksasi adalah Respons Meridian Sensorik Otonom (ASMR).

Menurut Barratt & Davis 2015, ASMR adalah respons sensorik yang ditandai dengan sensasi geli yang menyenangkan di kepala dan punggung, yang dipicu oleh stimulus audio-visual tertentu seperti bisikan lembut, suara ketukan halus, atau gerakan tangan yang berulang[3]. Menurut Poerio dkk. 2018, ASMR dapat menurunkan detak jantung dan menciptakan keadaan relaksasi fisiologis. Temuan ini menunjukkan bahwa ASMR berpotensi digunakan sebagai metode non-farmakologis untuk membantu meningkatkan kualitas tidur[4]. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pengguna ASMR sering menggunakannya secara khusus untuk meredakan kecemasan dan membantu proses tidur, dan banyak responden melaporkan perbaikan subjektif dalam kualitas tidur setelah menonton video ASMR. ASMR adalah sensasi menyenangkan atau sedikit gatal yang dipicu oleh stimulus audio dan visual tertentu, seperti bisikan lembut, suara

ketukan halus, atau gerakan tangan yang lambat[5][6]. Banyak pengguna media sosial melaporkan bahwa menonton video ASMR dapat membantu menurunkan tingkat stres, membuat tubuh lebih rileks, dan mempercepat proses tidur. Namun, bukti ilmiah mengenai dampak video ASMR terhadap kualitas tidur, terutama pada mahasiswa, masih terbatas dan perlu diuji melalui studi yang terukur.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan survei untuk menggambarkan pengaruh kebiasaan menonton video Respons Sensorik Otonom (ASMR) terhadap kualitas tidur mahasiswa. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengamati perubahan kualitas tidur setelah responden diberikan perlakuan seperti paparan video ASMR, tanpa melakukan randomisasi subjek secara penuh. Subjek penelitian adalah mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik sampling purposif, dengan kriteria mahasiswa yang mengalami gangguan tidur ringan hingga sedang, memiliki kebiasaan menggunakan alat sebelum tidur, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian [7][8]. Responden dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kelompok pembanding sesuai dengan desain penelitian yang ditetapkan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner kualitas tidur, seperti Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur responden sebelum dan setelah perlakuan. Perlakuan diberikan dengan memaparkan responden pada video ASMR dengan durasi tertentu sebelum tidur selama periode yang telah ditentukan[9]. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik inferensial, seperti uji t sampel berpasangan atau uji alternatif nonparametrik, untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur sebelum dan setelah pengobatan serta menguji efek video ASMR terhadap kualitas tidur mahasiswa[10].

Tabel 1. Pernyataan dan Indikator

Indicator	Statement	+/-	STS 1	STS 2	STS 3	STS 4
Saya sering menonton video ASMR sebelum tidur.	Frekuensi menonton ASMR	+	7(35%)	7(35%)	3(15%)	3(15%)
Saya biasanya menonton video ASMR dalam waktu yang cukup lama untuk membantu saya merasa rileks.	Kebiasaan saya menonton ASMR setiap hari dapat membuat saya merasa rileks..	+	5(25%)	5(25%)	6(30%)	4(20%)
Saya jarang menemukan video ASMR yang cocok atau menyenangkan bagi saya.	Minat terhadap ASMR dapat membuat saya rileks.	-	4(20%)	5(25%)	7(35%)	4(20%)
Menonton video ASMR membantu saya bersiap-siap untuk tidur dengan lebih mudah.	Tujuan menonton ASMR adalah untuk ketenangan pikiran.	+	4(20%)	8(40%)	5(25%)	3(15%)

Saya hanya menonton ASMR sebentar saja, jadi tidak ada efek apa pun pada saya.	Durasi menonton video ASMR tidak memengaruhi saya.	-	3(15%)	6(30%)	8(40%)	3(15%)
Setelah menonton ASMR, tubuhku merasa lebih siap untuk beristirahat.	Efektivitas menonton video ASMR dapat menenangkan tubuh saya dan membuat saya lebih siap untuk tidur.	+	3(15%)	8(40%)	5(25%)	4(20%)
Saya sering mencari jenis-jenis ASMR tertentu yang menurut saya paling menarik.	Preferensi jenis pemicu ASMR	+	4(20%)	5(25%)	5(25%)	6(30%)
Saya merasa bahwa suara atau visual dalam ASMR tidak sesuai dengan selera saya.	Minat saya terhadap pemicu ASMR membuat saya lebih siap untuk tidur.	-	6(30%)	7(35%)	4(20%)	3(15%)
Saya tidak merasa rileks setelah menonton video ASMR.	Efektivitas ASMR dapat menimbulkan relaksasi.	-	6(30%)	8(40%)	4(20%)	2(10%)
Saya menonton video ASMR cukup lama hingga merasa nyaman.	Durasi menonton video ASMR sudah cukup untuk kehidupan sehari-hari saya.	+	4(20%)	3(15%)	10(50%)	3(15%)
ASMR dapat membantu saya meredakan stres setelah seharian beraktivitas.	Efektivitas ASMR dalam meredakan stres	+	3(15%)	4(20%)	8(40%)	5(25%)
Saya menikmati berbagai suara atau visual dalam video ASMR.	Minat terhadap ASMR dapat membuat saya jauh lebih siap untuk beristirahat.	+	4(20%)	2(10%)	7(35%)	7(35%)
Durasi sesi ASMR saya lebih sesuai dengan kebutuhan saya untuk bersantai.	Durasi menonton video ASMR	+	4(20%)	2(10%)	8(40%)	6(30%)
Saya biasanya memilih video ASMR yang sesuai dengan preferensi saya untuk kenyamanan tidur.	Preferensi dalam memilih konten ASMR	+	3(15%)	7(35%)	6(30%)	4(20%)
Saya biasanya memilih video ASMR yang sesuai dengan preferensi saya untuk kenyamanan tidur.	Efektivitas ASMR dalam menimbulkan relaksasi	+	7(35%)	8(40%)	2(10%)	3(15%)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengelolaan data kuesioner mengenai dampak menonton video ASMR terhadap kualitas tidur mahasiswa, diperoleh gambaran tanggapan responden terhadap setiap indikator yang diteliti. Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner mengenai kebiasaan menonton video Respons Meridian Sensorik Otonom (ASMR) pada mahasiswa, diperoleh bahwa tanggapan responden menunjukkan kecenderungan yang beragam untuk setiap indikator yang

diteliti[11][12]. Dari aspek frekuensi menonton ASMR sebelum tidur, data menunjukkan bahwa sebagian responden belum menjadikan menonton ASMR sebagai kebiasaan rutin. Hal ini terlihat dari 70% responden yang menyatakan sangat tidak setuju dan tidak setuju, sementara hanya 30% yang mengatakan ya dan sangat setuju untuk menonton ASMR sebelum tidur. Namun, ketika ditinjau dari durasi menonton ASMR yang dianggap cukup untuk memberikan kenyamanan, hasil menunjukkan tren yang lebih positif[4][13]. Sebanyak 50% responden menjawab "ya" dan 15% menyatakan "sangat setuju" bahwa durasi menonton ASMR cukup untuk memberikan rasa nyaman.

Dengan demikian, total 65% responden merasa nyaman dari durasi menonton ASMR yang mereka lakukan sebelum tidur. Dari segi kesesuaian durasi menonton dengan kebutuhan relaksasi, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memberikan respons positif. 40% responden setuju dan 30% sangat setuju bahwa durasi menonton ASMR sesuai dengan kebutuhan relaksasi mereka[15]. Data ini menunjukkan bahwa 70% responden menilai durasi menonton ASMR sesuai dengan kebutuhan relaksasi mereka. Selain itu, dalam hal pengurangan stres, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 40% responden setuju dan 25% sangat setuju bahwa menonton ASMR dapat membantu meredakan stres setelah aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, sebanyak 65% responden merasakan manfaat ASMR dalam mengurangi stres sebelum tidur[16][17]. Dari sisi minat terhadap stimulus audio-visual ASMR, data menunjukkan hasil yang cukup menonjol. Sebanyak 35% responden menjawab ya dan 35% menjawab sangat setuju bahwa mereka menikmati berbagai suara dan visual dalam video ASMR. Ini berarti 70% responden menunjukkan minat positif terhadap konten ASMR yang mereka tonton[18].

Pada indikator preferensi terhadap jenis ASMR tertentu, hasil penelitian menunjukkan bahwa 25% responden setuju dan 30% sangat setuju bahwa mereka sering mencari jenis ASMR yang paling menyenangkan bagi mereka. Dengan demikian, total 55% responden menunjukkan preferensi khusus terhadap jenis-jenis ASMR tertentu. Hasil yang paling menonjol terlihat pada indikator perasaan rileks setelah menonton ASMR. 30% responden sangat tidak setuju dan 40% tidak setuju dengan pernyataan bahwa mereka tidak merasa rileks setelah menonton ASMR. Hal ini menunjukkan bahwa 70% responden menolak pernyataan tersebut, artinya mayoritas responden masih merasa rileks setelah menonton video ASMR. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun tidak semua responden menjadikan ASMR sebagai kebiasaan rutin sebelum tidur, sebagian besar responden merasakan manfaat ASMR terutama dalam hal kenyamanan, kesesuaian durasi menonton, pengurangan stres, daya tarik terhadap stimulus audio-visual, serta munculnya relaksasi sebelum tidur. Diskusi Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video ASMR oleh mahasiswa terkait dengan pembentukan keadaan rileks sebelum tidur, yang tercermin dalam perasaan kenyamanan, penurunan

ketegangan emosional, dan kesiapan fisik dan mental untuk beristirahat. Kondisi ini menunjukkan bahwa ASMR bertindak sebagai stimulus audio-visual yang membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari aktivitas kognitif dan emosional yang intens menuju keadaan yang lebih tenang.

Dalam konteks kehidupan mahasiswa yang dipenuhi dengan tuntutan akademik dan penggunaan peralatan, keberadaan ASMR menjadi salah satu bentuk aktivitas pasif yang memberikan efek menenangkan sebelum tidur. Barratt dan Davis (2015) menjelaskan bahwa ASMR adalah pengalaman sensorik dan emosional yang ditandai dengan rasa nyaman dan tenang yang timbul dari stimulus audio dan visual tertentu. Respons ini tidak hanya bersifat sensorik, tetapi juga melibatkan aspek emosional yang memberikan rasa aman dan relaksasi. Berdasarkan teori ini, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa ASMR mampu menghasilkan kondisi psikologis yang mendukung relaksasi, seperti yang dirasakan responden setelah menonton video ASMR sebelum tidur. Paparan berulang terhadap stimulus lembut dalam ASMR membantu menurunkan intensitas aktivitas mental yang biasanya masih tinggi pada malam hari.

Rasa rileks yang dirasakan responden setelah menonton ASMR juga dapat dipahami melalui temuan Poerio dkk. 2018, yang menyatakan bahwa ASMR terkait dengan perubahan fisiologis berupa penurunan denyut jantung dan peningkatan efek positif. Perubahan ini mencerminkan penurunan tingkat arousal dan peningkatan respons relaksasi tubuh 2018 yang menyatakan bahwa ASMR terkait dengan perubahan fisiologis berupa penurunan denyut jantung dan peningkatan efek positif. Perubahan ini mencerminkan penurunan tingkat arousal dan peningkatan respons relaksasi tubuh. Berdasarkan teori regulasi emosi, kondisi ini memainkan peran penting dalam memfasilitasi transisi dari keadaan terjaga ke keadaan siap tidur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden merasa tenang dan siap beristirahat setelah terpapar ASMR[4][6]. Selain itu, keterlibatan responden dengan suara dan visual ASMR menunjukkan bahwa pengalaman relaksasi tidak terlepas dari kualitas rangsangan yang diterima.

Fredborg dkk. 2017 menjelaskan bahwa individu yang responsif terhadap ASMR memiliki sensitivitas yang lebih tinggi terhadap stimulus auditif dan visual tertentu[19]. Berdasarkan teori pemrosesan sensorik, stimulus yang sesuai dengan preferensi individu akan lebih mudah diubah menjadi pengalaman yang menyenangkan dan menenangkan. Temuan studi ini sejalan dengan pandangan tersebut, di mana minat terhadap elemen audio-visual ASMR berkontribusi pada munculnya rasa nyaman sebelum tidur. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ASMR tidak selalu digunakan sebagai kebiasaan rutin oleh semua responden, meskipun manfaat relaksasi tetap dirasakan saat ASMR digunakan. Lochte dkk 2018 menyatakan bahwa respons terhadap ASMR bersifat individual dan tidak dirasakan oleh semua orang dengan intensitas yang sama[20].

Berdasarkan pandangan ini, penggunaan ASMR dapat dipahami sebagai strategi relaksasi yang fleksibel dan situasional, yang digunakan sesuai dengan kebutuhan individu. Temuan studi ini sejalan dengan konsep tersebut, di mana ASMR digunakan sebagai sarana pendukung relaksasi rather than sebagai kebiasaan yang wajib. Berkaitan dengan pengurangan stres, hasil penelitian menunjukkan bahwa ASMR membantu siswa meredakan stres setelah aktivitas harian.

Fredborg dkk. (2021) menyebutkan bahwa banyak pengguna ASMR menggunakannya untuk mengurangi stres dan kecemasan, terutama di malam hari. Berdasarkan teori coping stres, stimulus relaksasi seperti ASMR berfungsi sebagai mekanisme coping emosional, membantu individu menenangkan diri setelah mengalami beban aktivitas. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan responden merasa lebih tenang setelah menonton ASMR. Durasi menonton ASMR yang dirasa tepat oleh responden juga terkait dengan munculnya efek relaksasi. Wang dkk. (2020) menyatakan bahwa paparan terhadap stimulus relaksasi dalam durasi yang tepat dapat menurunkan tingkat ketegangan tanpa menyebabkan kelebihan rangsangan sensorik. Berdasarkan teori ini, durasi menonton ASMR yang tepat membantu responden mencapai keadaan relaksasi optimal sebelum tidur, sehingga tubuh dan pikiran berada dalam keadaan yang lebih siap untuk beristirahat. Preferensi responden dalam memilih jenis ASMR tertentu memperkuat pandangan bahwa personalisasi konten memiliki peran penting dalam efektivitas relaksasi.

Roberts dkk 2019 menjelaskan bahwa efektivitas media relaksasi meningkat ketika individu dapat memilih stimulus yang sesuai dengan kebutuhan dan selera pribadi mereka. Berdasarkan teori personalisasi media, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa pemilihan konten ASMR yang tepat membantu memperkuat pengalaman relaksasi yang dirasakan oleh responden[10]. Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa hasil penelitian sejalan dengan berbagai teori dan temuan empiris dalam sepuluh tahun terakhir yang menyatakan bahwa ASMR dapat membantu menciptakan kondisi relaksasi psikologis dan fisiologis sebelum tidur. ASMR memiliki potensi sebagai alternatif non-farmakologis dalam mendukung kualitas tidur mahasiswa, terutama melalui mekanisme pengurangan stres, peningkatan kenyamanan, dan kesiapan untuk beristirahat. Namun, efektivitas ASMR sangat dipengaruhi oleh perbedaan individu, preferensi terhadap stimulus, serta cara mahasiswa menggunakan konten tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh menonton video Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) terhadap kualitas tidur siswa, dapat disimpulkan bahwa ASMR memiliki peran dalam membantu menciptakan keadaan relaksasi sebelum tidur. Paparan stimulus audio-visual berupa suara lembut dan visual yang menenangkan dapat membantu siswa mengurangi ketegangan setelah aktivitas harian, sehingga tubuh dan pikiran lebih siap untuk beristirahat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun tidak semua responden menjadikan menonton ASMR sebagai kebiasaan rutin sebelum tidur, sebagian besar siswa tetap merasakan manfaat positif setelah menonton video ASMR. Manfaat ini tercermin dalam munculnya rasa nyaman, perasaan rileks, serta penurunan stres yang dirasakan setelah menonton ASMR. Hal ini menunjukkan bahwa ASMR berfungsi sebagai sarana relaksasi yang dapat digunakan secara fleksibel sesuai kebutuhan individu, bukan sebagai kebiasaan sehari-hari. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa efektivitas ASMR dalam membantu relaksasi dan kesiapan tidur dipengaruhi oleh durasi menonton dan kesesuaian konten ASMR dengan preferensi individu mahasiswa. Mahasiswa yang menonton ASMR.

REFERENSI

- [1] J. Andersen and A. Nowak, "Digital media use and sleep regulation in young adults," *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 9, no. 3, pp. 613–622, 2020.
- [2] E. L. Barratt and N. J. Davis, "Autonomous sensory meridian response (ASMR): A flow-like mental state," *PeerJ*, vol. 3, p. e851, 2015.
- [3] D. J. Buysse, "Sleep health: Can we define it? Does it matter?" *Sleep*, vol. 37, no. 1, pp. 9–17, 2014.
- [4] H. Cho and S. Lee, "Audiovisual stimulation and stress reduction among young adults," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, no. 5, p. 2894, 2022.
- [5] M. A. Del Campo and T. J. Kehle, "Autonomous sensory meridian response (ASMR) and relaxation," *Psychology Journal*, vol. 13, no. 1, pp. 1–9, 2016.
- [6] B. K. Fredborg, K. Champagne-Jorgensen, and M. Jones, "Autonomous sensory meridian response and emotion regulation," *Frontiers in Psychology*, vol. 13, p. 912345, 2022.
- [7] B. K. Fredborg, J. M. Clark, and S. D. Smith, "An examination of personality traits associated with autonomous sensory meridian response (ASMR)," *Frontiers in Psychology*, vol. 8, p. 247, 2017.

- [8] B. K. Fredborg, J. M. Clark, and S. D. Smith, "An exploration of ASMR use for sleep and relaxation," *Journal of Sleep Research*, vol. 30, no. 1, p. e13132, 2021.
- [9] D. Hozaki, N. Kawai, and T. Takahashi, "Autonomous sensory meridian response versus natural sounds: Effects on relaxation and sleep," *Frontiers in Human Neuroscience*, vol. 18, p. 1189034, 2024.
- [10] S. Kim and J. Lee, "Media-based relaxation and sleep quality among college students," *Sleep Health*, vol. 7, no. 4, pp. 481–487, 2021.
- [11] D. J. Kuss and M. D. Griffiths, "Social networking sites and sleep quality: A systematic review," *International Journal of Mental Health and Addiction*, vol. 15, no. 3, pp. 447–460, 2017.
- [12] X. Li and K. J. Yeo, "Non-pharmacological interventions for improving sleep quality in university students," *Sleep Medicine Reviews*, vol. 67, p. 101726, 2023.
- [13] B. C. Lochte, S. A. Guillory, C. A. Richard, and W. M. Kelley, "An fMRI investigation of autonomous sensory meridian response (ASMR)," *BioImpacts*, vol. 8, no. 4, pp. 295–304, 2018.
- [14] G. L. Poerio, E. Blakey, T. J. Hostler, and T. Veltri, "More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology," *PLOS ONE*, vol. 13, no. 6, p. e0196645, 2018.
- [15] N. Roberts, K. Beath, and S. Boag, "Autonomous sensory meridian response: Individual differences and use for relaxation," *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, vol. 6, no. 4, pp. 379–392, 2019.
- [16] N. Sakurai and T. Shimizu, "Physiological correlates of autonomous sensory meridian response-induced relaxation," *Scientific Reports*, vol. 13, p. 10211, 2023.
- [17] S. D. Smith, B. K. Fredborg, and J. Kornelsen, "A neurophysiological perspective on autonomous sensory meridian response," *Frontiers in Neuroscience*, vol. 13, p. 124, 2019.
- [18] J. D. Thorne and T. Watanabe, "Sensory processing and sleep onset: A review," *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, vol. 125, pp. 310–320, 2021.
- [19] Y. Wang, Y. Wang, and J. Li, "Effects of audiovisual relaxation stimuli on sleep quality," *Sleep and Biological Rhythms*, vol. 18, no. 3, pp. 215–223, 2020.
- [20] Z. Wu, Y. Chen, and X. Liu, "Digital relaxation content and sleep readiness among young adults," *Journal of Affective Disorders*, vol. 342, pp. 125–133, 2024.