

**HUBUNGAN INTENSITAS MENDENGARKAN  
ASMR DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA  
GENERASI Z DI KECAMATAN MATRAMAN :  
STUDI KORELASIONAL**



Khalisa Khairida

1407622050

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ILMU  
PENGETAHUAN SOSIAL  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2026**

## ABSTRAK

**Khalisa Khairida, Hubungan Intensitas Mendengarkan ASMR dengan Kecemasan Sosial Pada Generasi Z di Kecamatan Matraman : Studi Korelasional. Skripsi. Jakarta: Program Studi Pendidikan IPS. Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum. Universitas Negeri Jakarta. 2026.**

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang tumbuh di tengah arus digital dan tuntutan sosial yang tinggi, sehingga rentan mengalami kecemasan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain. Di sisi lain, banyak generasi muda yang mulai menjadikan konten ASMR (*Autonomous Sensory Meridian Response*) sebagai sarana untuk menenangkan diri di tengah tekanan tersebut, namun belum banyak diketahui apakah kebiasaan mendengarkan ASMR ini memiliki hubungan dengan kecemasan sosial yang dirasakan. Berdasarkan permasalahan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara intensitas mendengarkan ASMR (*Autonomus Sensory Meridian Response*) dengan kecemasan sosial pada kelompok generasi Z di wilayah Kecamatan Matraman. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan total 62 responden. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank*. Hasil penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi *Spearman* diperoleh sebesar  $r_{xy} -0,0627$  dengan nilai  $p = 0.00$  ( $p < 0,05$ ) artinya menunjukkan arah hubungan yang negatif yang signifikan antar variabel X (Intensitas Mendengarkan ASMR) dan Variabel Y (Kecemasan Sosial) yang artinya semakin tinggi intensitas mendengarkan ASMR maka akan semakin rendah kecemasan sosial yang dirasakan generasi Z di wilayah Kecamatan Matraman. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara intensitas mendengarkan ASMR dengan kecemasan sosial pada kelompok generasi Z di wilayah Kecamatan Matraman.

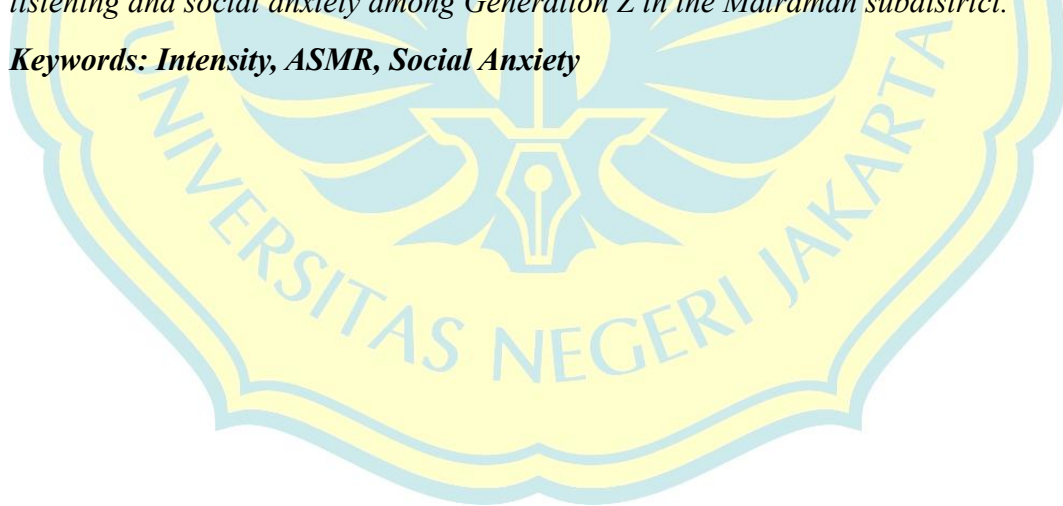
**Kata Kunci: Intensitas, ASMR, Kecemasan Sosial**

## ABSTRACT

***Khalisa Khairida, The Correlation Between ASMR Listening Intensity and Social Anxiety Among Generation Z in Matraman Subdistrict: A Correlational Study. Thesis. Jakarta: Social Studies Education Program. Faculty of Social Sciences and Law. Jakarta State University. 2026.***

Generation Z is known as a generation that grows up amidst the digital flow and high social demands, making them vulnerable to experiencing social anxiety when interacting with others. On the other hand, many young people have started using ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) content as a way to calm themselves amid these pressures, but it is not yet well known whether the habit of listening to ASMR is related to the social anxiety they feel. Based on this issue, the purpose of this study is to determine the correlation between the intensity of listening to ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) and social anxiety among Generation Z in the Matraman District. The research method is quantitative. The sampling technique uses purposive sampling with a total of 62 respondents. Data analysis in this study utilized the Spearman Rank correlation technique. The results showed a Spearman correlation coefficient of  $r_{xy} -0.0627$  with a p-value of 0.00 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant negative correlation between variable X (ASMR Listening Intensity) and variable Y (Social Anxiety). This implies that the higher the intensity of ASMR listening, the lower the social anxiety experienced by Generation Z in the Matraman subdistrict. Thus, the hypothesis proposed in this study is accepted, namely that there is a correlation between the intensity of ASMR listening and social anxiety among Generation Z in the Matraman subdistrict.

**Keywords:** *Intensity, ASMR, Social Anxiety*



## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

### LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum  
Universitas Negeri Jakarta

  
**Firdaus Walid, S.Th.J., M.A., Ph.D.**  
NIP. 198107182008011016

| No. | Nama                                                                                             | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.  | <u>Nova Scorviana Herminasari, M.A., M.Si.</u><br>NIP. 198411132015042001<br>Ketua               |    | 16-07-2026 |
| 2.  | <u>Dr. Fajar Wahyudi Utomo, M.Pd.</u><br>NIP. 198610292025061001<br>Penguji Ahli I               |   | 17-07-2026 |
| 3.  | <u>Ayu Mardalena, M.Si.</u><br>NIP. 199904112025062008<br>Penguji Ahli II                        |  | 20-07-2026 |
| 4.  | <u>Prof. Dr. Abdul Haris Fatgehipon, S.Pd., M.Si.</u><br>NIP. 197307281998031002<br>Pembimbing I |  | 23-07-2026 |
| 5.  | <u>Nandi Kurniawan, M.Si</u><br>NIP. 198610302023211012<br>Pembimbing II                         |  | 22-07-2026 |

Tanggal Lulus: 03 Agustus 2026

# LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Khalisa Khairida

NIM : 1407622050

Program Studi : S1 Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Intensitas Mendengarkan ASMR dengan Kecemasan Sosial pada Generasi Z di Kecamatan Matraman : Studi Korelasional" adalah:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (ahli madya, sarjana, magister, dan/atau doctor) baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan dan rumusan penelitian saya sendiri. Tanpa bantuan dari orang lain, kecuali bimbingan dan arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun dipublikasikan ke orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai sitasi dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi akademik sesuai dengan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juli 2026

  
Khalisa Khairida

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI,  
SAINS, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
**UPT PERPUSTAKAAN**  
Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: (021) 4894221  
Laman: lib.unj.ac.id.

### LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khalisa Khairida  
NIM : 1407622050  
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/S1 Pendidikan IPS  
Alamat Surel : khalisaakk@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:



Skripsi



Tesis



Disertasi



Lain-Lain (.....)

yang berjudul:

**Hubungan Intensitas Mendengarkan ASMR dengan Kecemasan Sosial pada Generasi Z di Kecamatan Matraman : Studi Korelasional**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 24 Juli 2026

Penulis

Khalisa Khairida

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah. Tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”*

*(Q.S Al-Insyirah: 5-6)*

*“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu”*

*(Umar Bin Khattab)*



*“Karya sederhana ini, teruntuk Ayah dan Bundaku tersayang—  
yang tak pernah membatasi putrinya untuk jadi manusia seperti apa,  
dan bermimpi setinggi-tingginya”*

*“For everything that you have destroyed, can be rebuilt. From your own ashes,  
you can grow again”*

*(DPR IAN)*

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan Intensitas Mendengarkan ASMR dengan Kecemasan Sosial Pada Generasi Z di Kecamatan Matraman: Studi Korelasional**". Tujuan dari penulisan skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi S1 Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Pada proses penulisan skripsi ini, penulis memperoleh informasi, dukungan, bimbingan, saran, bantuan serta pengetahuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, perkenankan penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Desy Safitri, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Abdul Haris Fatgehipon, M.Si dan Nandi Kurniawan, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah menyempatkan waktu, ilmu dan tenaga untuk membimbing dalam menyelesaikan skripsi.
3. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
4. Orang tua, ayah, bunda dan adik Razan Fachrezi yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi dan doa yang tiada henti dalam proses penulisan skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Sepupu penulis tersayang terutama Febyola dan Nadilla yang selalu memberi support dan menemani penulis dalam proses penulisan skripsi ini,
6. Teruntuk sahabat penulis di bangku SMP dan SMA yaitu Evita Kusuma Dewi dan Kayla Resh Aina yang selalu menemani, memberi motivasi dan semangat yang luar biasa bagi penulis, serta menjadi tempat untuk berkeluh kesah. Terima kasih sudah selalu kebersamai, dan memilih untuk terus bersama di tengah suka duka, dan pasang surut kehidupan. Kehadiran kalian menguatkan penulis dalam penyusunan skripsi ini.

7. Teruntuk teman-teman angkatan 2022 kelas B terutama Atiyah, Sephia, Tifa, Ardilla dan Hasan, perjumpaan kita di bangku perkuliahan adalah sebuah anugrah yang tidak pernah penulis duga. Seribu perkataan terima kasih tidak cukup untuk menggambarkan betapa bersyukur penulis bertemu teman-teman seperti kalian. Terima kasih untuk setiap canda tawa yang menguatkan, cerita yang menemani dan kebersamaan yang membuat segalanya menjadi lebih ringan.
8. Teman-teman Paguyuban Roblox PIPS yaitu Ardilla, Nanda, Kevin, Yoas, Nadhira, Hilman, Zifa, Ceng, Nazla dan Puto. Terima kasih telah menghibur, membersamai dan memberikan semangat untuk penulis dari sebelum pelaksanaan PKM hingga proses penyelesaian skripsi.
9. Teruntuk DPR IAN atau Christian Yu, satu-satunya penyanyi favorit penulis yang lagu-lagunya selalu menemani penulis di setiap rutinitas pengerjaan skripsi ini. *Thank you ian, your music saved me.*
10. Terakhir, ucapan terima kasih yang sangat istimewa untuk Oscar Piastri, Max Verstappen dan seluruh *driver* Formula 1. Kehadiran kalian menjadi sumber inspirasi bagi penulis untuk tidak menyerah. Meskipun kalian tidak akan membaca karya ini, namun dedikasi, disiplin, konsistensi dan ketenangan yang kalian miliki menjadi motivasi tersendiri bagi penulis selama perjalanan akademis.

Penulis menyadari bahwa dalam pembuatan skripsi ini masih terdapat kekurangan dalam penulisan maupun hasil yang dicapai. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 11 Januari 2026

Khalisa Khairida

## DAFTAR ISI

|                                                                                         |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ABSTRAK .....                                                                           | i    |
| ABSTRACT .....                                                                          | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....                                                          | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....                                                    | iv   |
| LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS..... | v    |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                                                             | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                                                                     | vii  |
| DAFTAR ISI .....                                                                        | ix   |
| DAFTAR TABEL.....                                                                       | xi   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                                     | xii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                                   | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                                                 | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                                         | 1    |
| B. Identifikasi Masalah.....                                                            | 7    |
| C. Pembatasan Masalah.....                                                              | 8    |
| D. Perumusan Masalah.....                                                               | 8    |
| E. Kegunaan Penelitian .....                                                            | 8    |
| BAB II PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR<br>DAN PENGAJUAN HIPOTESIS.....  | 10   |
| A. Deskripsi Teori.....                                                                 | 10   |
| 1. Hakikat Kecemasan Sosial (Y).....                                                    | 10   |
| 2. Hakikat Variabel Intensitas Mendengarkan ASMR (X) .....                              | 16   |
| 3. Pengertian dan Karakteristik Generasi Z .....                                        | 23   |
| B. Penelitian yang Relevan.....                                                         | 25   |
| C. Kerangka Berpikir.....                                                               | 27   |
| D. Pengajuan Hipotesis .....                                                            | 29   |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....                                                      | 30   |
| A. Tujuan Penelitian .....                                                              | 30   |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian .....                                                    | 30   |
| C. Metode dan Desain Penelitian .....                                                   | 30   |

|                                                        |    |
|--------------------------------------------------------|----|
| D. Populasi dan Sampel Penelitian.....                 | 31 |
| E. Instrumen Penelitian .....                          | 33 |
| F. Teknik Analisis Data.....                           | 42 |
| 1. Deskripsi Data.....                                 | 42 |
| 2. Uji Hipotesis .....                                 | 43 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....           | 45 |
| A. Deskripsi Teori.....                                | 45 |
| 1. Deskripsi Lokasi .....                              | 45 |
| 2. Deskripsi Data Variabel .....                       | 45 |
| 3. Data Variabel (Y) Kecemasan Sosial.....             | 49 |
| 4. Data Variabel (X) Intensitas Mendengarkan ASMR..... | 51 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis.....                 | 53 |
| a. Uji Normalitas.....                                 | 53 |
| C. Uji Hipotesis .....                                 | 54 |
| 1. Koefisien Korelasi Spearman's rho .....             | 54 |
| D. Pembahasan Hasil Penelitian.....                    | 56 |
| E. Keterbatasan Penelitian.....                        | 65 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....             | 66 |
| A. Kesimpulan.....                                     | 66 |
| B. Implikasi .....                                     | 66 |
| C. Saran .....                                         | 67 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                   | 69 |
| LAMPIRAN.....                                          | 72 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2. 1 Penelitian yang Relevan .....                              | 25 |
| Tabel 3. 1 Populasi Penelitian .....                                  | 32 |
| Tabel 3. 2 Skala Respon Instrumen Penelitian.....                     | 33 |
| Tabel 3. 3 Kisi-kisi instrument intensitas mendengarkan ASMR (X)..... | 35 |
| Tabel 3. 4 Kisi-kisi instrument kecemasan sosial (Y).....             | 37 |
| Tabel 3. 5 Interpretasi nilai r .....                                 | 40 |
| Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas .....                               | 41 |
| Tabel 3. 7 Interpretasi Kekuatan Korelasi.....                        | 44 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....       | 46 |
| Tabel 4. 2 Karakteristik Sampel Berdasarkan Rentang Usia .....        | 47 |
| Tabel 4. 3 Karakteristik Sampel Berdasarkan Domisili Kelurahan .....  | 48 |
| Tabel 4. 4 Deskripsi Data Kecemasan Sosial.....                       | 50 |
| Tabel 4. 5 Deskripsi Data Intensitas Mendengarkan ASMR.....           | 52 |
| Tabel 4. 6 Output Uji One Sample Kolmogorov Smirnov .....             | 54 |
| Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Spearman's rho.....                     | 55 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir .....                                      | 29 |
| Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....                                       | 31 |
| Gambar 4. 1 Lokasi Penelitian .....                                      | 45 |
| Gambar 4. 2 Presentase Jumlah Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....      | 47 |
| Gambar 4. 3 Presentase Jumlah Sampel Berdasarkan Rentang Usia.....       | 48 |
| Gambar 4. 4 Presentase Jumlah Sampel Berdasarkan Domisili Kelurahan..... | 49 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Tabulasi Data Uji Validitas Variabel Intensitas Mendengarkan ASMR (X) .....          | 72 |
| Lampiran 2 Tabulasi Data Uji Validitas Variabel Kecemasan Sosial (Y) .....                      | 73 |
| Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Variabel Intensitas Mendengarkan ASMR (X) ..                     | 74 |
| Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Variabel Kecemasan Sosial (Y).....                               | 75 |
| Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....                                                            | 78 |
| Lampiran 6 Perhitungan Tabel Kontinum.....                                                      | 84 |
| Lampiran 7 Hasil SPSS Uji Normalitas One Sample Kolmogrov-Smirnov.....                          | 87 |
| Lampiran 8 Tabulasi Data Uji Koefisien Korelasi Variabel Intensitas Mendengarkan ASMR (X) ..... | 88 |
| Lampiran 9 Tabulasi Data Uji Koefisien Korelasi Variabel Kecemasan Sosial (Y) .....             | 89 |
| Lampiran 10 Hasil SPSS Uji Koefisien Korelasi.....                                              | 90 |
| Lampiran 11 Distribusi Nilai r Tabel Signifikansi .....                                         | 91 |
| Lampiran 12 Surat Izin Penelitian.....                                                          | 92 |
| Lampiran 13 Tabel Data Responden dan Pertanyaan Terbuka.....                                    | 93 |
| Lampiran 14 Pertanyaan Terbuka .....                                                            | 94 |
| Lampiran 15 Dokumentasi.....                                                                    | 95 |