

# Tinjauan Hukum Islam terhadap Pengobatan Menggunakan *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) bagi Penderita Insomnia

*Islamic Law Review on Treatment Using Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) for Insomnia Sufferers*

Akhmad Hanafi Dain Yunta<sup>a</sup>, Putra Alam<sup>b</sup>, Ismail Al Hafidz Mahmud<sup>c</sup>

<sup>a</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Islam dan Bahasa Arab (STIBA), Makassar, Indonesia; Email: [ahmadhanafi@stiba.ac.id](mailto:ahmadhanafi@stiba.ac.id)

<sup>b</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Islam dan Bahasa Arab (STIBA), Makassar, Indonesia; Email: [putra.alam@stiba.ac.id](mailto:putra.alam@stiba.ac.id)

<sup>c</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Islam dan Bahasa Arab (STIBA), Makassar, Indonesia; Email: [ismailahafidzm@gmail.com](mailto:ismailahafidzm@gmail.com)

## Article Info

Received: 10 May 2025

Revised: 29 May 2025

Accepted: 29 May 2025

Published: 30 May 2025

## Keywords:

ASMR, Islamic Law, Insomnia, Sharia Compliance, Complementary Therapy

## Kata kunci:

ASMR, Hukum Islam, Insomnia, Kesesuaian Syariah, Terapi Komplementer

## Abstract

*This study examines the Islamic legal perspective on using Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) as therapy for insomnia, a condition that disrupts worship quality and daily functioning. The research problem focuses on whether ASMR, as a modern therapeutic method, complies with Islamic law, given its potential triggers involving audio, touch, and visual elements. The objective is to analyze ASMR's psychological and neurological effects on insomnia and assess its permissibility under Islamic principles. Using a normative-conceptual approach through library research, the study draws on Quranic verses, Hadith, and empirical evidence. Findings indicate ASMR's efficacy in improving sleep via alpha-wave stimulation and neurohormonal mechanisms (e.g., oxytocin release). Jurisprudentially, ASMR is deemed mubah (permissible) if it avoids haram elements (e.g., music, aurat exposure) and adheres to ethical boundaries. The study concludes that ASMR is a sharia-compliant complementary therapy for insomnia, contributing to contemporary Islamic jurisprudence by integrating modern therapeutic methods within an ethical framework. Practical implications include guidelines for halal health practices.*

## Abstrak

Penelitian ini menganalisis perspektif hukum Islam terhadap penggunaan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) sebagai terapi insomnia, suatu kondisi yang mengganggu kualitas ibadah dan fungsi sehari-hari. Rumusan masalah mencakup kesesuaian ASMR dengan hukum Islam, mengingat metode terapinya melibatkan pemicu audio, sentuhan, dan visual. Tujuan penelitian adalah menilai efek psikologis dan neurologis ASMR pada insomnia serta keabsahannya dalam Islam. Metode penelitian kepustakaan dengan pendekatan normatif-konseptual digunakan, merujuk pada Al-Qur'an, Hadis, dan bukti empiris. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas ASMR dalam meningkatkan tidur melalui stimulasi gelombang alfa dan mekanisme neurohormonal (misalnya pelepasan oksitosin). Secara fikih, ASMR dinyatakan mubah (boleh) selama bebas unsur haram (syirik, musik, aurat) dan tidak mengabaikan kewajiban agama. Simpulan penelitian menegaskan ASMR sebagai terapi komplementer yang sah secara syar'i, dengan kontribusi pada ilmu fikih kontemporer melalui integrasi metode terapi modern dalam kerangka etika Islam. Implikasi praktisnya memberikan panduan bagi praktik kesehatan halal.

**How to cite:**

Akhmad Hanafi Dain Yunta, Putra Alam, Ismail Al Hafidz Mahmud, "Tinjauan Hukum Islam terhadap Pengobatan Menggunakan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) bagi Penderita Insomnia", *AL-QIBLAH: Jurnal Studi Islam dan Bahasa Arab*, Vol. 4, No. 3 (2025): 489-512. doi: 10.36701/qiblah.v4i3.2346.



This work is licensed under a Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

## PENDAHULUAN

Islam merupakan agama yang mengurus seluruh sisi kehidupan manusia demi kemakmuran dunia dan kebahagiaan akhirat, termasuk menjaga kebaikan fisik dan batin secara menyeluruh. Secara praktis, Islam memberi panduan lengkap untuk melindungi kesehatan tubuh lewat upaya pencegahan, pertimbangan rasional, dan etika, karena tubuh sehat memungkinkan ibadah kepada Allah Swt. berjalan optimal.<sup>1</sup>

Menurut *World Health Organization* (WHO), sehat adalah suatu keadaan yang baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit dan kelemahan.<sup>2</sup> Selain itu, kesehatan merupakan satu aspek yang dipandang Islam sangatlah penting dan merupakan anugrah kedua terbesar yang diberikan Allah Swt. setelah keimanan.<sup>3</sup>

Dalam Islam, Al-Qur'an dan sunah Rasulullah saw. merupakan rujukan utama dari kesehatan. Apabila suatu permasalahan tidak ditemukan nas-nasnya dalam Al-Qur'an, maka rujukan selanjutnya adalah sunnah Rasulullah saw., yaitu melalui hadis-hadis yang diriwayatkan darinya. Banyak hadis-hadis yang berbicara tentang kesehatan, bahkan Rasulullah saw. Sendiri sangat memperhatikan kesehatan diri dan lingkungannya.<sup>4</sup> Sebagai umat yang cinta terhadap nabinya, sudah sepantasnya sunah Nabi diikuti karena dengan mengamalkannya akan diperoleh pahala serta nikmat kesehatan.

Sehat merupakan nikmat yang sering kali dilalaikan oleh umat manusia berdasarkan hadis berikut:

عن بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رواه البخاري)<sup>5</sup>

Artinya:

<sup>1</sup> Al-Ri'āṣah al-Āmmah li-Idārāt al-Buḥūth al-Ilmiyyah wa al-Iftā' wa al-Da'wah wa al-Irshād, *Majallat al-Buḥūth al-Islāmiyyah* (al-Riyāḍ: Dār al-Iftā' al-Su'ūdiyyah), h. 315.

<sup>2</sup> Henny Arwina Bangun et al., "Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Di PAUD Dan Taman Kanak Kanak Sekolah Sinar Mentari Desa Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara," *Jurnal Abdimas Mutiara* 1, no. 1 (2020): h. 59.

<sup>3</sup> Abd al-Razzāq ibn 'Abd al-Muḥsin al-Badr, *Fiqh al-Ad'iyah wa al-Adhkār* (Cet II; al-Kuwayt, 1423 H/2003 M), h. 278.

<sup>4</sup> Hamzah Muḥammad Qāsim, *Manār al-Qārī Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Dimashq: Maktabat Dār al-Bayān, 1410 H/1990 M), h. 210.

<sup>5</sup> Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Ismā'īl al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 5 (Cet. V; Dimashq: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, 1414 H/1993 M), h. 2357.

Dari Ibnu Abbās ra. berkata: Rasulullah Ṣallallāhu ‘alayhi wa sallam bersabda: Dua nikmat yang kebanyakan manusia lalai darinya adalah waktu sehat dan waktu luang.” (H.R. Al-Bukhārī).

Berdasarkan hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa nikmat yang sering diabaikan oleh manusia adalah waktu luang dan kesehatan. Agar tidak termasuk ke dalam golongan orang-orang yang lalai sebagaimana dijelaskan dalam hadis tersebut, maka penting untuk mensyukuri nikmat yang telah diberikan. Rasa syukur tersebut dapat diwujudkan melalui pelaksanaan berbagai kegiatan yang positif dan bermanfaat.

Syukur adalah melihat nikmat datang dari Allah, merasa gembira karenanya, mengakui bahwa diri tidak layak menerimanya, lalu menggunakan nikmat itu dalam ketaatan kepada-Nya. Ini adalah puncak penghambaan, karena seorang hamba menyadari bahwa segala sesuatu adalah milik Allah.<sup>6</sup> Allah berfirman:

وَأَذِّنْ تَادَانَ رَبُّكُمْ لَعْنُ شُكْرِكُمْ لَا زِيدَنَّكُمْ وَلَعْنُ كُفْرِكُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

Terjemahnya:

Dan (ingatlah) ketika tuhanmu memaklumkan, “sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya aku akan menambahkan (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmatku), maka pasti azab-ku sangat berat.”<sup>7</sup>

Penjelasan ayat di atas mengajarkan pentingnya senantiasa bersyukur atas segala nikmat yang telah dianugerahkan oleh Allah Swt. Terdapat berbagai cara untuk menunjukkan rasa syukur tersebut, salah satunya adalah dengan menjaga kesehatan tubuh. Upaya menjaga kesehatan dapat dilakukan melalui konsumsi makanan yang halal dan bergizi, berolahraga secara teratur, serta mencukupkan waktu istirahat, khususnya pada malam hari.

Istirahat yang cukup pada malam hari merupakan salah satu cara manusia dalam menjaga nikmat sehat yang diberikan Allah Swt. Dalam ilmu kesehatan, manusia memiliki durasi tidur berbeda-beda berdasarkan usia. Remaja atau dewasa cenderung memiliki durasi tidur 8 - 10 jam setiap malam. Sehingga, untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik pada malam hari, maka remaja dan dewasa disarankan untuk tidur kurang lebih 8 – 10 jam setiap malam.<sup>8</sup> Hal ini merupakan cara yang dapat dilakukan kita sebagai manusia untuk terus menjaga kesehatan sebagai bentuk dari upaya mensyukuri nikmat sehat yang sudah diberikan. Namun, tidak semua anak muda bisa tidur pada malam hari sesuai durasi tidur yang disarankan oleh ahli kesehatan. Banyak penyebab yang memengaruhi anak muda tidak bisa mencukupi durasi tidurnya pada malam hari, salah satunya yaitu dengan penyakit susah tidur atau disebut juga dengan insomnia.<sup>9</sup>

Insomnia merupakan suatu penyakit yang mengganggu kualitas tidur, sulit tertidur, sulit mempertahankan tidur, terbangun terlalu dini, serta tidak memiliki

<sup>6</sup> Abū Hāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī al-Tūsī, *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn* (Bayrūt: Dār al-Ma’rifah), h. 88.

<sup>7</sup> Kementerian Agama R.I., *Al-Qur’an dan Terjemahan edisi penyempurnaan 2019*, h. 354.

<sup>8</sup> Siska Damaianti, “Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi,” *Jurnal Ners* 7, no. 1 (2023): h. 15.

<sup>9</sup> Elmia Sari, “Pengaruh terapi seft terhadap kualitas tidur remaja dengan insomnia literature review”, *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. (2021): h. 2.

kebugaran ketika bangun tidur bagi pengidapnya.<sup>10</sup> Dampak buruk dari insomnia bukan hanya dapat mengganggu aktivitas esok harinya, bahkan dapat mengurangi kualitas dari salat subuhnya, baik dari shalat tidak tepat waktu ataupun shalat dengan keadaan tidak khushyuk dikarenakan kantuk berat akibat dari insomnia tersebut. Allah tidak mungkin menciptakan penyakit kecuali ada penawarnya (obat). Sebagaimana dalam *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*, dari Abu Hurairah ra., Nabi Muhammad saw. bersabda:

مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً. (رواه البخاري)<sup>11</sup>

Artinya:

“Allah tidak menurunkan penyakit melainkan juga penawar baginya.” (H.R. Al-Bukhārī). Berdasarkan hadis di atas, Ibnu ‘Uthaymīn berpendapat bahwa tidak ada kesembuhan kecuali dari Allah, adapun kesembuhan yang diberikan makhluk hanyalah sebab saja, maka bukan dokter dan bukan obat yang menyembuhkan, melainkan keduanya hanyalah sebab.<sup>12</sup>

Disebutkan dalam *Ṣaḥīḥ Muslim*, hadis yang diriwayatkan dari Jābir bin ‘Abdullāh ra. ia berkata Rasulullah saw. bersabda:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ. فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ. (رواه مسلم)<sup>13</sup>

Artinya:

“Setiap Penyakit ada obatnya, jika suatu obat penawar cocok untuk penyakit, maka akan sembuh dengan seizin Allah.” (H.R. Muslim).

Berdasarkan hadis di atas, Ibnu al-Qayyim mengatakan bahwa “setiap penyakit ada obatnya” bersifat umum, sehingga mencakup penyakit-penyakit yang mematikan dan penyakit-penyakit yang tidak dapat disembuhkan oleh dokter seorang pun<sup>14</sup>.

Dari dua hadis di atas dapat disimpulkan bahwa tidak ada penyakit yang tidak ada obatnya. Oleh karena itu, penyakit insomnia tentu dapat diobati.

Obat untuk mengatasi insomnia ada beragam, ada yang menggunakan obat untuk dikonsumsi dan ada juga yang tidak dengan mengonsumsi obat. Pemilihan pengobatan yang tepat untuk insomnia setiap orang berbeda-beda tergantung pengidapnya. Pengobatan dengan menggunakan obat tidur sebaiknya dilakukan sesuai dengan resep dokter. Sementara itu, pengobatan tanpa menggunakan obat dapat ditempuh melalui berbagai metode lain. Contohnya antara lain dengan mengatur jadwal tidur dan bangun, menghindari konsumsi minuman yang bersifat stimulan sebelum tidur seperti teh, kopi, atau alkohol, rutin berolahraga, serta merilekskan tubuh dengan mendengarkan hal-hal yang menenangkan.

<sup>10</sup> Masita Aprilini, dkk., “Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 2 (2019): h. 147.

<sup>11</sup> Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Ismā‘īl al-Bukhārī al-Ju‘fī, *Ṣaḥīḥ Bukhārī*, Juz 5 (Cet V; Dimashq: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, 1414 H / 1993 M), h. 2151.

<sup>12</sup> Muḥammad bin Ṣāliḥ bin Muḥammad al-‘Uthaymīn, *Sharḥ Riyāḍ al-Ṣāliḥīn*, Juz 4 (ar-Riyāḍ: Dār al-Waṭan li an-Nashr, 1426 H), h. 480.

<sup>13</sup> Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī al-Naysābūrī, *al-Jami‘ al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*, juz 7 (Turkiya: Dar al-Tiba‘ah al-‘Amirah, 1334 H), h. 21.

<sup>14</sup> Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Zād al-Ma‘ād fī Hadyi Khayr al-‘Ibād*, juz 4 (Cet. III; al-Riyāḍ: Dār ‘Atā‘āt al-‘Ilm, 1440 H – 2019 M), h. 16.

Salah satu cara untuk membuat tubuh menjadi rileks yaitu dengan terapi relaksasi *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR). Terapi relaksasi ASMR merupakan suatu teknik relaksasi yang memicu respons sensorik individu melalui stimulasi auditori dan visual yang menenangkan. Sensasi yang dihasilkan seringkali digambarkan dengan merasakan geli yang menjalar dari kepala hingga keseluruhan tubuh sehingga menjadikan seseorang terasa rileks. Rasa rileks inilah yang dapat mengatasi stres, cemas, insomnia, dan bahkan dapat meningkatkan kualitas tidur seseorang.<sup>15</sup>

Namun demikian, penggunaan ASMR ini masih dalam pengkajian jika ditinjau dalam hukum agama Islam. Belum ada kejelasan apakah ASMR tergolong dalam musik atau tidak, dan apakah pengobatan menggunakan ASMR diterima dalam agama Islam. Maka dari itu peneliti tertarik membahas tentang hukum dari penggunaan ASMR sebagai suatu alat pengobatan bagi penderita insomnia.

Merujuk pada uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, fokus utama yang akan dibahas dan dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini adalah bagaimana tinjauan hukum Islam terhadap pengobatan menggunakan *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) sebagai alternatif medis dalam menangani penderita Insomnia. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah; *Pertama*, untuk mengetahui dan memahami efek psikologis dan neurologis penggunaan ASMR dalam mengatasi penderita insomnia. *Kedua*, untuk mengetahui dan memahami pandangan Islam terhadap pengobatan insomnia menggunakan ASMR.

Beberapa penelitian telah membahas tentang penggunaan dari ASMR bagi penderita insomnia, namun pada penelitian ini penulis fokus pada tinjauan hukum Islam. Berikut adalah penelitian terdahulu yang membahas tentang ASMR dan insomnia; *Pertama*, Artikel jurnal yang berjudul *Pembangunan Aplikasi Perangkat Bergerak menggunakan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) untuk Terapi Penderita Insomnia (Susah Tidur)* yang ditulis oleh Alfin Hidayat Darmawan. Hasil dari penelitian ini merujuk pada 3 pengujian yang menyimpulkan bahwa tingkat kemudahan dan kepuasan yang dirasakan saat menggunakan sistem sudah baik serta dapat diterima oleh pengguna. Adapun perbedaannya dengan penelitian ini adalah penulis fokus pada tinjauan hukum, sementara penelitian sebelumnya fokus pada pembuatan aplikasi.<sup>16</sup> *Kedua*, Artikel jurnal yang berjudul *Influence of Autonomous Sensory Meridian Response on Relaxation States: An Experimental Study (Pengaruh Respon Meridian Sensorik Otonom pada Keadaan Relaksasi: Sebuah Studi Eksperimental)* yang diteliti oleh Fathima Yusaira and Cathlyn Niranjana Bennett. Hasil dari penelitian tersebut menemukan potensi video ASMR untuk secara signifikan meningkatkan keadaan relaksasi tertentu, terutama kantuk, dan mengurangi keadaan stres, menawarkan jalan yang menjanjikan untuk relaksasi dan manajemen stres. Adapun perbedaannya dengan penelitiannya ini adalah penulis fokus pada tinjauan hukum Islam.<sup>17</sup> *Ketiga*, Artikel jurnal

---

<sup>15</sup> Setiawati, dkk., "Teknik Relaksasi Untuk Kecemasan Dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik," Jurnal Psikologi 1, no. 4 (2024): h. 10.

<sup>16</sup> Alfin Hidayat Darmawan, "Pembangunan Aplikasi Perangkat Bergerak Menggunakan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Untuk Terapi Penderita Insomnia (susah Tidur)" Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer 5, no. 8 (2021).

<sup>17</sup> Fathima Yusaira dan Cathlyn Niranjana Bennett, "Influence of Autonomous Sensory Meridian Response on Relaxation States: An Experimental Study," NeuroRegulation 8, no. 4 (2021).

yang berjudul *Pengaruh Relaksasi Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan Reguler Tingkat Akhir Universitas Indonesia Maju Jakarta Tahun 2023* yang ditulis oleh Wili Suciani Wahono, dkk. Hasil dari penelitiannya menunjukkan adanya efek ASMR yang signifikan secara statistik pada pengurangan tingkat kecemasan mahasiswa. Yang membedakan penelitian sebelumnya dengan penelitian terbaru adalah penelitian sebelumnya membahas tentang mengatasi masalah kecemasan sedangkan pada penelitian terbaru membahas tentang mengatasi masalah insomnia.<sup>18</sup> Keempat, Artikel jurnal yang berjudul *Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa* yang ditulis oleh Bella Dwi Yuniarti, dkk. Hasil dari penelitiannya menemukan bahwa terapi Murottal Al-Qur'an dikombinasikan dengan praktik tidur tradisional, dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur di kalangan siswa. Terapi ini tidak hanya membantu mencapai tidur yang lebih nyenyak tetapi juga mempromosikan awal yang positif untuk hari itu. Yang menjadi pembeda dari penelitian ini yaitu penggunaan media untuk mengatasi penderita insomnia atau sulit tidur. Pada penelitian terdahulu menggunakan media terapi murottal Al-Qur'an dan pada penelitian terbaru menggunakan ASMR.<sup>19</sup> Kelima, Artikel jurnal yang berjudul *Tinjauan Hukum Islam mengenai Pengobatan Menggunakan Metode Terapi Musik* yang ditulis oleh Muhammad Saddam Nurdin, dkk. Hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa penggunaan musik sebagai metode terapi haram hukumnya berdasarkan dalil. Yang membedakan dengan penelitian terbaru yaitu pada fokus pembahasan, penelitian terdahulu fokus pada musik sedangkan penelitian terbaru fokus pada ASMR.<sup>20</sup>

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) yang mengumpulkan data dan referensi dari berbagai jenis sumber keilmuan yang menunjang permasalahan yang sedang dicari solusinya.<sup>21</sup> Adapun pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan normatif, yang merupakan kerangka analitis yang menggunakan pendekatan hukum sebagai sumber fundamental dari prinsip-prinsip hukum yang berlaku. Dengan kata lain, meneliti isu-isu terkait melalui norma-norma yang diabadikan dalam hukum Islam, yang berasal dari Al-Qur'an, hadis, dan ajaran hukum yurisprudensi Islam, di samping interpretasi ilmiah yang telah ditetapkan dalam konteks teori hukum Islam yang lebih luas.<sup>22</sup> penelitian ini juga menggunakan pendekatan konseptual, yang merupakan metodologi instruksional yang diimplementasikan secara langsung untuk memfasilitasi pemahaman komprehensif tentang konsep yang diperoleh. Pengetahuan berasal dari fakta nyata, kejadian,

---

<sup>18</sup> Wili Suciani Wahono, "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, no. 3 (2023).

<sup>19</sup> Bella Dwi Yuniarti, "Dampak Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa" *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 3. (2024).

<sup>20</sup> Muhamad Saddam Nurdin, dkk., "Tinjauan Hukum Islam Mengenai Pengobatan Menggunakan Metode Terapi Musik" *AL-QIBLAH: Jurnal Studi Islam dan Bahasa Arab* 2, no. 6 (2023).

<sup>21</sup> Saefudin, Tubagus Hedi, dkk., "Sosialisasi K3 tentang Bahaya Kelistrikan dan Kebakaran pada Desa Kedung Pengawas, Babelan, Kab, Bekasi." *Jurnal Sains Teknologi Dalam Pemberdayaan Masyarakat* 1, no. 1 (2020): h. 47.

<sup>22</sup> M. Najibur Rohman, "Tinjauan Yuridis Normatif Terhadap Regulasi Mata Uang Kripto (Crypto Currency) Di Indonesia," *Jurnal Supremasi*, (2021): h. 3.

pembelajaran pengalaman, serta melalui proses generalisasi dan penalaran abstrak, yang pada intinya pendekatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kognitif.<sup>23</sup>

## PEMBAHASAN

### Konsep ASMR dan Insomnia, dan Hukum pengobatan dalam islam

#### A. ASMR

ASMR adalah singkatan dari *Autonomous Sensory Meridian Response*, yaitu sensasi geli yang menyenangkan dan menenangkan yang dialami sebagian orang, umumnya di kulit kepala, kepala, dan bagian tubuh lainnya. ASMR merupakan kondisi perseptual yang ditandai oleh respons sensorik terhadap rangsangan audio-visual tertentu, yang sering kali melibatkan elemen sosial yang intim seperti bisikan atau gerakan repetitif.<sup>24</sup> Beberapa pemicu yang umum meliputi suara bisikan lembut, sentuhan halus seperti bermain dengan rambut, atau tindakan sederhana seperti membuka bungkusan secara perlahan. Setiap individu memiliki pemicu ASMR yang berbeda, sebagaimana selera dalam memilih makanan atau musik. Namun secara umum, ASMR memberikan sensasi menyenangkan dan sering dimanfaatkan sebagai alat untuk mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi.

Sensasi ASMR dapat muncul baik secara fisik maupun psikologis. Sensasi fisik umumnya berupa kesemutan atau geli yang dirasakan di kepala, kulit kepala, atau bahkan menjalar ke seluruh tubuh. Sedangkan secara psikologis, ASMR dapat menimbulkan perasaan tenang, damai, nyaman, hingga rasa senang dan mengantuk, menjadikannya populer sebagai metode bantu tidur. Adapun berbagai jenis pemicu yang dapat membangkitkan pengalaman ASMR ini, di antaranya adalah pemicu suara atau audio, sentuhan, pengamatan, dan menerima perhatian dari seseorang, permainan peran atau skenario.<sup>25</sup> Untuk memahami bagaimana ASMR dapat dipicu, penting untuk meninjau masing-masing jenis rangsangan yang umum dilaporkan sebagai penyebab munculnya sensasi tersebut.<sup>26</sup> Berikut adalah di antara pemicu ASMR:

1. Pemicu suara atau audio

Pemicu suara atau audio bermacam-macam, di antaranya; Mengerutkan kertas atau plastik, mengetuk benda yang berbeda, menggaruk bahas, meremas benda yang basah, membuat suara lengket dengan jari, membuat suara mekanis dengan perangkat seperti *keyboard* atau gunting, mengunyah atau minum, melakukan tindakan seperti membalik kertas, membuka toples dan bermain dengan manik -manik.<sup>27</sup>

2. Pemicu sentuhan

ASMR yang dimediasi sentuhan biasanya dilakukan dengan cara yang ringan, lembut, dan hati-hati. Di antaranya; ditelusuri garis-garis di telapak tangan, tanda-tanda

---

<sup>23</sup> Anggraeni dan Novita Eka, "Strategi Pembelajaran Dengan Model Pendekatan Pada Peserta Didik Agar Tercapainya Tujuan Pendidikan Di Era Globalisasi" *ScienceEdu* 2, no. 1 (2019): h. 73.

<sup>24</sup> Beverley K. Fredborg, et al., "An Examination of Personality Traits Associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)," *Frontiers in Psychology* 8 (2017).

<sup>25</sup> David Ludwig and Mohammad Ali Khalidi, "Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) and the Functions of Consciousness," *Cognitive Science* 48, no. 5 (2024).

<sup>26</sup> Craig Richard, *The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria-Adams Media* (Cet. 1; United States: Adams Media, 2018).

<sup>27</sup> [https://youtube.com/shorts/CtRixDgFkIk?si=\\_07x64c8rrMQfZ2R](https://youtube.com/shorts/CtRixDgFkIk?si=_07x64c8rrMQfZ2R)

kecil di kulit, atau pembuluh darah di permukaan lengan. Menyentuh atau membelai rambut dan kulit kepala, yang dapat meliputi mengepang, menenun, memutar, menyisir, atau sekedar memainkan rambut dengan lembut. Kuas rias lembut yang digunakan pada wajah, lengan, atau punggung.<sup>28</sup>

### 3. Pemicu pengamatan

Pemicu pengamatan melibatkan pengamatan terhadap orang lain yang fokus pada suatu barang atau aktivitas. Contohnya meliputi sebagai berikut; pertama, menyaksikan seseorang memilah-milah koleksi barang, seperti koin, stiker, CD atau kaset, kartu bisbol, kancing, gulungan kertas, pena, dan bahkan klip kertas. Kedua, menyaksikan seseorang membuka sebuah paket, seperti kotak yang diterima melalui jasa kirim (mengeluarkan produk dari kemasannya, memperlihatkan dari toko lokal, dan membuka hadiah). Ketiga, menonton seseorang melakukan aktivitas atau tugas tertentu, seperti menggambar, mewarnai, memecahkan teka-teki, merias wajah, menyisir rambut, menggunakan kalkulator, mendemonstrasikan perangkat, atau mengerjakan tugas atau keterampilan seperti cara bermain catur.<sup>29</sup>

### 4. Pemicu skenario

Pemicu berbasis skenario melibatkan penerimaan perhatian, biasanya sebagai situasi simulasi yang disebut permainan peran. Contohnya berpura-pura potong rambut, menjalani pemeriksaan mata, atau mendapatkan bantuan dari guru. Pemicu ini dapat merangsang ASMR yang kuat karena skenario tersebut sepenuhnya membenamkan orang tersebut dalam berbagai pemicu, termasuk perhatian pribadi dari seseorang yang memiliki watak peduli. Beberapa skenario sebagai berikut; pertama, skenario berbasis sentuhan, seperti pemeriksaan saraf kranial, potong rambut, dan aplikasi tata rias.<sup>30</sup> Kedua, skenario tanpa sentuhan, seperti pemeriksaan mata dengan bagan mata, konsultasi apoteker, wawancara untuk pekerjaan atau pinjaman, mengikuti survei, dan dibuat sketsa, digambar, atau dicat.<sup>31</sup>

Berbagai jenis pemicu ASMR yang telah dijelaskan di atas tidak hanya menimbulkan sensasi fisik dan psikologis semata, tetapi juga membawa sejumlah manfaat yang signifikan bagi kesejahteraan individu. Adapun manfaat yang dapat dirasakan oleh individu ketika mendengarkan ASMR berdasarkan buku yang ditulis oleh Craig Richard.<sup>32</sup> di antaranya:

#### 1) Relaksasi

Manfaat ASMR yang paling populer adalah seberapa rileksnya perasaan orang saat mengalaminya. Setelah seharian sibuk, nada menenangkan dan sentuhan lembut dari pemicu ASMR dapat membantu meredakan ketegangan di bahu dan menenangkan pikiran yang berkecamuk. Orang-orang dari segala usia merasa rileks dengan ASMR. Misalnya, anak-anak yang frustrasi atau kesal mungkin akan merasa senang jika bermain rambut dengan lembut selama sepuluh menit atau mengusap lengan mereka dengan lembut.

#### 2) Berkurangnya Stres dan Kecemasan

<sup>28</sup> <https://youtu.be/1Sqd-03HDC8?si=zi0bmOzcJcET1zZK>

<sup>29</sup> <https://youtube.com/shorts/J7aQdIj-jHc?si=UlzHxaqrXZ4ljfwo>

<sup>30</sup> <https://youtube.com/shorts/c-Ykjuf2BXQ?si=qgrSFITTePMLIEIO>

<sup>31</sup> [https://youtube.com/shorts/rQzKDK3\\_KOA?si=NI6JYiBEkKFe0iEn](https://youtube.com/shorts/rQzKDK3_KOA?si=NI6JYiBEkKFe0iEn)

<sup>32</sup> Craig Richard, *The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria-Adams Media* (Cet. 1; United States: Adams Media, 2018).

Stres, pada satu waktu atau lainnya, merupakan tantangan yang signifikan bagi kebanyakan orang. Stres bukan hanya sekadar perasaan buruk; masalah kesehatan yang sangat nyata dapat diakibatkan oleh stres, terutama stres kronis. Stres kronis dapat menyebabkan masalah pencernaan, tidur, dan reproduksi serta dapat memperburuk masalah seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, depresi, infeksi, dan penyakit mental dan fisik lainnya. Jika stres ekstrem menjadi merugikan kesehatan seseorang, kesehatan, pekerjaan, hubungan, tujuan, atau gaya hidup, ia mungkin didiagnosis menderita gangguan kecemasan. mengalami ASMR dapat menjadi cara yang bermanfaat untuk menenangkan diri setelah seharian yang melelahkan secara mental maupun fisik. Meminta teman untuk mengepang rambut Anda atau meminta pasangan untuk bercerita dengan lembut tentang harinya sambil menyentuh lengan Anda dengan lembut dapat membantu Anda kembali ke tempat yang tenang dan bahagia.

### 3) Menurunnya Kurang Tidur dan Insomnia

Mendapatkan tidur yang cukup merupakan tantangan umum bagi banyak orang. Ada banyak alasan mengapa orang zaman sekarang kekurangan tidur. Daya tarik dan cahaya perangkat elektronik di tempat tidur, tantangan di tempat kerja, tenggat waktu sekolah yang terus-menerus, dan semua tanggung jawab serta kekhawatiran harian kita biasanya berada di urutan teratas daftar. Merasa mengantuk di siang hari hanyalah salah satu masalah yang dapat timbul. Kurangnya kualitas tidur dapat mengakibatkan gangguan belajar dan daya ingat serta meningkatnya kesulitan menghadapi kecemasan dan depresi, dan juga dapat memperburuk masalah jantung, diabetes, infeksi, kesulitan bernapas, dan obesitas. Mengalami ASMR tepat sebelum tidur, atau bahkan lebih awal di siang hari, dapat membantu tidur malam yang lebih nyenyak.

### 4) Kesedihan dan Depresi yang Diminimalkan

Hampir semua orang mengalami suasana hati yang sedih dari waktu ke waktu, tetapi kesedihan yang terus-menerus lebih merusak dan dapat mengakibatkan gangguan makan, perubahan libido, agresi, penarikan diri dari pergaulan, kurangnya perawatan diri, harga diri yang rendah, dan masalah lainnya. Jika suasana hati yang buruk dan terus menerus memengaruhi kesehatan, pekerjaan, hubungan, tujuan, atau gaya hidup seseorang dengan cara yang merugikan, dokter mungkin mendiagnosis depresi, yang dapat diobati dengan pengobatan atau jenis terapi lainnya.

### 5) Meningkatkan Kesejahteraan Secara Keseluruhan

Selain manfaat khusus, mengalami ASMR dapat membantu meningkatkan kesejahteraan seseorang. Mirip dengan mengikuti kelas yoga, mengunjungi spa, atau menonton acara TV favorit Anda, menjalani sesi ASMR dengan orang lain dapat memberi Anda waktu yang personal dan menenangkan untuk dinantikan.

## B. Insomnia

Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, mempertahankan tidur, atau terbangun terlalu dini dan tidak dapat kembali tidur, meskipun terdapat kesempatan yang memadai untuk tidur. Gangguan ini tidak hanya mempengaruhi durasi tidur, tetapi juga kualitas tidur seseorang, sehingga berdampak langsung pada fungsi kognitif, emosional, dan fisik di siang hari. Individu yang mengalami insomnia kerap mengeluhkan rasa lelah yang berlebihan di pagi hari,

penurunan konsentrasi, mudah tersinggung, hingga gangguan performa dalam pekerjaan atau aktivitas sehari-hari.<sup>33</sup>

Insomnia dapat bersifat akut (jangka pendek), yang biasanya berlangsung selama beberapa hari hingga minggu, atau kronis jika berlangsung selama satu bulan atau lebih. Faktor penyebabnya beragam, mulai dari stres psikologis, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, hingga kondisi medis tertentu dan gaya hidup yang buruk, seperti penggunaan kafein berlebihan atau paparan cahaya biru dari perangkat elektronik menjelang waktu tidur.<sup>34</sup>

Insomnia bukan sekadar keluhan subjektif tentang tidur, melainkan sebuah kondisi klinis yang telah terbukti meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, seperti hipertensi, diabetes, dan gangguan jantung, apabila tidak ditangani dengan tepat.<sup>35</sup> Bahkan, dalam konteks ekonomi dan sosial yang lebih luas, gangguan tidur seperti insomnia turut memengaruhi produktivitas dan efisiensi tenaga kerja, sehingga berimplikasi pada aspek pembangunan ekonomi, termasuk dalam kerangka ekonomi Islam yang menekankan pada keseimbangan jasmani dan rohani.<sup>36</sup> Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai gejala, faktor risiko, dan pendekatan terapi menjadi krusial dalam meningkatkan kualitas hidup individu yang terdampak.

### C. Efek Psikologis dan Neurologis Penggunaan ASMR dalam Mengatasi Insomnia

*Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) merupakan fenomena neuropsikologis yang ditandai oleh sensasi kesemutan lembut yang biasanya terasa di kulit kepala, leher, atau punggung atas, sebagai respons terhadap stimulus sensorik tertentu seperti bisikan, ketukan, atau gerakan visual yang repetitif. Beberapa tahun belakangan ini, ASMR telah menarik perhatian para peneliti sebagai bentuk intervensi nonfarmakologis yang potensial untuk menangani gangguan tidur, khususnya insomnia. Studi menunjukkan bahwa paparan terhadap konten ASMR dapat menghasilkan efek relaksasi fisiologis yang signifikan. Beberapa penelitian mendokumentasikan peningkatan aktivitas gelombang otak alfa yang berhubungan dengan kondisi mental yang tenang, serta penurunan denyut jantung, yang menandakan aktivasi sistem saraf parasimpatik.<sup>37</sup> Efek-efek ini berperan penting dalam menurunkan tingkat stres fisiologis, sehingga mendukung terciptanya kondisi tubuh yang lebih siap untuk tidur.

Dari sisi psikologis, ASMR juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur dengan mengurangi kecemasan dan memperbaiki suasana hati. Dalam survei yang dilakukan oleh Barratt dan Davis (2015), mayoritas partisipan melaporkan bahwa menonton konten ASMR membantu mereka lebih rileks dan tertidur lebih cepat. Responden juga menyebutkan bahwa ASMR efektif sebagai distraktor dari pikiran-

<sup>33</sup> J. Francis, *Understanding Sleep Disorders: Diagnosis and Management* (Sleep Health Press, 2024).

<sup>34</sup> Dieter Riemann et al., "The European Guideline for the Diagnosis and Treatment of Insomnia," *Journal of Sleep Research* 26, no. 6 (2017).

<sup>35</sup> Chiara Baglioni et al., "Insomnia as a predictor of depression: A meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies," *Journal of Affective Disorders* 186 (2015).

<sup>36</sup> Hazik Mohamed, *Beyond Fintech: Technology Applications for the Islamic Economy*, ed. Karimah Samsudin (Singapore: World Scientific Publishing, 2021).

<sup>37</sup> Giulia Lara Poerio et al., "More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology," *PLoS ONE* 13 no. 6 (2018).

pikiran obsesif dan *overthinking* yang seringkali menjadi faktor utama pemicu insomnia.<sup>38</sup>

Secara neurologis, ASMR memengaruhi sistem saraf pusat melalui peningkatan aktivitas gelombang otak yang berfrekuensi lebih rendah (seperti *alfa dan theta*)<sup>39</sup> serta perubahan fisiologis lainnya seperti konduktansi kulit dan variabilitas denyut jantung. Peningkatan aktivitas gelombang *alfa* dikaitkan dengan keadaan kognitif yang lebih stabil dan fokus, sementara penurunan konduktansi kulit menunjukkan turunnya tingkat rangsangan atau stres fisiologis.

Selain perubahan dalam aktivitas otak dan fungsi otonom, ASMR juga diperkirakan berkaitan erat dengan pelepasan oksitosin, hormon *neuropeptida* yang dikenal karena perannya dalam pembentukan ikatan sosial, rasa nyaman, dan relaksasi. Beberapa peneliti mengemukakan bahwa sensasi akrab dan penuh perhatian yang muncul dalam konten ASMR, seperti suara lembut atau gerakan menyerupai perawatan personal, dapat meniru interaksi sosial yang intim kondisi yang secara alami memicu pelepasan oksitosin.<sup>40</sup>

Oksitosin, yang sering disebut sebagai “hormon kasih sayang” atau “hormon *bonding*,” berperan dalam menurunkan tingkat kortisol (hormon stres) dan meningkatkan perasaan tenang, kepercayaan, dan keterikatan sosial. Dalam konteks ASMR, oksitosin dapat bertindak sebagai mediator biologis yang menjembatani antara rangsangan sensorik yang diterima dan respons emosional positif yang dialami, termasuk penurunan kecemasan dan peningkatan rasa nyaman menjelang tidur. Oleh karena itu, oksitosin dapat menjadi salah satu mekanisme *neurohormonal* yang menjelaskan mengapa ASMR efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gejala insomnia.

Selain oksitosin, terdapat sejumlah bahan kimia otak lainnya yang berpotensi memainkan peran penting dalam pengalaman ASMR dan dampaknya terhadap kualitas tidur. Respons positif yang dirasakan individu selama terpapar stimulus ASMR, seperti rasa nyaman, rileks, mengantuk, bahkan euforia ringan dapat dijelaskan melalui pelepasan dan modulasi berbagai *neurotransmitter* dan hormon berikut:

1. Endorfin, yang sering disebut sebagai “morfina alami” tubuh, dilepaskan sebagai respons terhadap rangsangan yang menyenangkan, dan dikenal dapat menimbulkan efek relaksasi, mengurangi ketegangan, serta memberikan sensasi kantuk dan pengurangan rasa sakit. Dalam konteks ASMR, endorfin kemungkinan berkontribusi terhadap rasa nyaman dan penurunan ketegangan otot yang dirasakan.
2. Dopamin berperan dalam sistem penghargaan otak, memberikan dorongan motivasional dan rasa fokus terhadap stimulus tertentu. Aktivasi sistem *dopaminergik* dapat menjelaskan mengapa banyak individu merasa “ketagihan” terhadap konten ASMR dan mengalami kesenangan intens saat menonton atau mendengarkannya.<sup>41</sup>
3. Serotonin, *neurotransmitter* yang berperan dalam mengatur suasana hati dan rasa puas, dapat meningkat selama pengalaman ASMR. Ini berkaitan erat dengan efek

<sup>38</sup> Craig Richard, *The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria-Adams Media* (Cet. 1; United States: Adams Media, 2018).

<sup>39</sup> Gelombang Alfa (Alpha) dan Gelombang Theta adalah jenis aktivitas otak yang diukur berdasarkan frekuensinya.

<sup>40</sup> Beverley K. Fredborg et al., “*Trait ASMR predicts social cognition*”, *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice* 8 no.1 (2021).

<sup>41</sup> Emma L. Barratt, Nick J. Davis, “*Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state*”, *PeerJ* 3 (2015).

*antidepresan* dan *anxiolytic* (anti-kecemasan) yang dilaporkan oleh sebagian besar individu yang mengalami ASMR secara intens.<sup>42</sup>

4. GABA (*Gamma Aminobutyric Acid*) adalah *neurotransmitter* penghambat utama dalam sistem saraf pusat, yang berfungsi mengurangi eksitabilitas neuron. Peningkatan aktivitas GABA dikaitkan dengan perasaan tenang dan mengantuk, serta merupakan target dari banyak obat tidur dan *anxiolytic*. ASMR diduga menstimulasi pelepasan GABA secara alami melalui jalur relaksasi sensorik.
5. Melatonin, hormon utama yang mengatur ritme sirkadian dan proses tidur, juga mungkin dipengaruhi secara tidak langsung oleh ASMR. Saat tubuh mengalami relaksasi mendalam dan penurunan stres, kondisi tersebut menjadi sinyal biologis yang memfasilitasi pelepasan melatonin, sehingga membantu individu untuk lebih cepat tertidur dan mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik.<sup>43</sup>

Dengan demikian, ASMR dapat dipahami sebagai pemicu *multisistemik* yang bekerja melalui jalur sensorik, psikologis, dan *neurohormonal* secara simultan. Aktivasi oksitosin, bersama dengan endorfin, dopamin, serotonin, GABA, dan melatonin, membentuk sinergi kimia otak yang menciptakan kondisi optimal untuk relaksasi mendalam dan tidur yang restoratif. Ini menjadikan ASMR sebagai pendekatan terapi alternatif yang menjanjikan untuk gangguan tidur, terutama karena sifatnya yang non-invasif, bebas obat, dan mudah diakses.

## Pengobatan dan Kesehatan dalam Islam

### A. Prinsip-Prinsip Pengobatan dalam Islam

Pada dasarnya ajaran Al-Qur'an, hadis, dan ijtihad para ulama merupakan sandaran atas prinsip-prinsip pengobatan dalam Islam. Berikut adalah beberapa prinsip utama pengobatan dalam Islam:

#### 1. Tawakal dan ikhtiar

Islam mengajarkan bahwa manusia harus berikhtiar ketika sakit, termasuk dengan melalui pengobatan, akan tetapi tetap menyandarkan kesembuhan hanya kepada Allah Swt.<sup>44</sup> Sebagaimana hadis Nabi Muhammad saw. berikut:

تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا أَوْضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ أَلْهَمَهُ. (رواه أبو داود)<sup>45</sup>

Artinya:

“Berobatlah kalian, karena sesungguhnya Allah tidak menurunkan penyakit kecuali Dia juga menurunkan obatnya kecuali satu penyakit yaitu tua (pikun)” (H.R. Abu Daud).

#### 2. Pengobatan yang halal bukan haram

Pengobatan dalam islam hanya diperbolehkan jika menggunakan metode dan bahan yang halal, suci dari najis, serta tidak menimbulkan bahaya bagi tubuh, jiwa,

<sup>42</sup> Giulia Lara Poerio et al., “More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology,” PLoS ONE 13 no. 6 (2018).

<sup>43</sup> Kerstin Uvnäs-Moberg et al., “Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation,” Frontiers in Psychology 5 (2015).

<sup>44</sup> Ahmad ibn ‘Alī ibn Hajar al-‘Asqalānī, *Fath al-Bārī bi-Syarḥ al-Bukhārī*, Juz 10 (Cet I; Miṣr: al-Maktabah al-Salafīyah, 1390 H) h. 212.

<sup>45</sup> Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Ash‘ath ibn Ishāq ibn Bisr al-Azdī al-Sijistānī, *Sunan Abī Dāwūd*, juz 4 (al-Hind: al-Maṭba‘ah al-Anṣāriyyah bi-Dihli, 1323 H), h. 1

maupun akidah seseorang, dan penggunaan bahan haram tidak dibenarkan kecuali dalam keadaan darurat.<sup>46</sup> Sebagaimana yang telah disabdakan nabi Muhammad saw.:

إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالذَّوَاءَ، وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً، فَتَدَاوُوا، وَلَا تَتَدَاوُوا بِحَرَامٍ. (رواه أبو داود)<sup>47</sup>

Artinya:

“Sesungguhnya Allah telah menurunkan penyakit dan obat, dan Dia menjadikan bagi setiap penyakit ada obatnya. Maka berobatlah kalian, namun jangan berobat dengan sesuatu yang haram” (H.R. Abu Daud).

Nabi Muhammad saw. juga melarang pengobatan yang di dalamnya terkandung unsur kesyirikan, seperti praktik perdukunan, mantra-mantra yang bertentangan dengan akidah tauhid, serta ritual yang tidak sesuai dengan ajaran syariat. Sebagaimana hadis berikut:

مَنْ أَتَى كَاهِنًا، فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أَنْزَلَ عَلَى مُحَمَّدٍ ﷺ. (رواه أبو داود)<sup>48</sup>

Artinya:

“Barang siapa mendatangi seorang dukun (*kāhin*) lalu membenarkan apa yang ia katakan, maka sungguh ia telah kafir terhadap apa yang diturunkan kepada Muhammad ﷺ.” (H.R. Abu Daud).

Berdasarkan hadis diatas dapat disimpulkan bahwa interaksi dengan dukun dalam bentuk konsultasi maupun pengobatan, dapat menjatuhkan kita kedalam dosa besar.

### 3. Pengobatan medis dan tradisional

Islam tidak menolak penggunaan ilmu kedokteran, baik modern maupun tradisional, selama tetap sejalan dengan prinsip-prinsip syariat. Islam juga menganjurkan pengobatan dengan bahan alami seperti madu dan bekam. Bahkan dalam praktiknya, Nabi Muhammad saw. menerapkan berbagai metode pengobatan seperti bekam, madu, akupunktur, dan jalan kaki sebagai bentuk ikhtiar menjaga kesehatan.<sup>49</sup>

الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: فِي شَرْطَةِ مُحَجِّمٍ، أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ، أَوْ كَيْبَةِ بِنَارٍ، وَأَنَا أَنهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْبِ. (رواه البخاري)<sup>50</sup>

Artinya:

“Kesembuhan itu terdapat pada tiga hal: sayatan alat bekam, meminum madu, atau terapi dengan besi panas (*kay*). Tetapi aku melarang umatku dari *kay*.” (H.R. Al-Bukhārī).

Hadis diatas menjelaskan beberapa cara pengobatan yang dilakukan nabi Muhammad saw. yaitu dengan bekam, dan meminum madu.

## B. Kesehatan dalam Pandangan Islam

Rujukan utama persoalan kesehatan dalam Islam adalah Al-Qur’an, dan sunah Rasulullah saw. Jika suatu permasalahan tidak ditemukan nasnya secara langsung dalam

<sup>46</sup> Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Zād al-Ma‘ād fi Hadyi Khayr al-‘Ibād*, Juz 3 (Cet VII; Bayrūt: Dār al-Ma‘rifah, 2007 M) h. 414.

<sup>47</sup> Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Ash‘ath ibn Ishāq ibn Bisr al-Azdī al-Sijistānī, *Sunan Abī Dāwūd*, Juz 4 (al-Hind: al-Maṭba‘ah al-Anṣāriyyah bi-Dihli, 1323 H), h. 6.

<sup>48</sup> Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Ash‘ath ibn Ishāq ibn Bisr al-Azdī al-Sijistānī, *Sunan Abī Dāwūd*, Juz 4 (al-Hind: al-Maṭba‘ah al-Anṣāriyyah bi-Dihli, 1323 H), h. 21.

<sup>49</sup> Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Sa‘d Shams al-Dīn Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *al-Ṭibb al-Nabawī* (Cet VII; Bayrūt: Dār al-Hilāl) h. 40-42.

<sup>50</sup> Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Ismā‘il al-Bukhārī al-Ju‘fi, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 5 (Cet. V; Dimashq: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, 1414 H/1993 M). h. 2152.

Al-Qur'an, maka rujukan berikutnya adalah sunah Rasulullah saw., yang tercermin melalui hadis-hadis yang diriwayatkan dari beliau. Dalam hal kesehatan, banyak hadis yang membahasnya secara eksplisit, menunjukkan bahwa Rasulullah saw. sangat menaruh perhatian terhadap kesehatan pribadi maupun kebersihan lingkungan sekitarnya.<sup>51</sup>

Menjaga tubuh agar tetap sehat merupakan amanah dan tanggung jawab setiap manusia apalagi bagi setiap muslim.

نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ. (رواه البخاري)<sup>52</sup>

Artinya:

“Dua nikmat yang banyak manusia tertipu (lalai) darinya: kesehatan dan waktu luang.” (H.R. Al-Bukhārī).

Berdasarkan hadis di atas, kesehatan dan waktu luang merupakan dua nikmat yang sering kali disia-siakan. Oleh karena itu, menjaganya adalah bentuk tanggung jawab terhadap amanah dari Allah Swt.

### C. Pengobatan dalam Islam

Pengobatan dalam agama Islam adalah sesuatu yang dibolehkan atau dihukumi mubah (boleh), 4 mazhab sepakat bahwa tidak ada pelarangan dalam berobat, akan tetapi meninggalkannya lebih utama menurut sebagian sebagian mazhab. Imam Abū Ḥanīfah mengatakan bahwa berobat mendekati kewajiban. Imam Mālik mengatakan melakukannya atau meninggalkannya sama saja. Akan tetapi, tidak ada seorang pun yang mengatakan bahwa berobat itu haram. Ia tidak haram, tetapi dikonsumsi karena suatu alasan. Imam al-Shāfi'ī berpendapat bahwa berobat dianjurkan. Imam Aḥmad ibn Ḥanbal mengatakan bahwa berobat boleh, dan lebih baik meninggalkannya.<sup>53</sup> Berikut adalah dalil yang menyatakan kebolehan untuk tidak berobat dan meninggalkannya lebih utama di sisi Allah Swt.:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مِنْ أُمَّتِي سَبْعُونَ أَلْفًا بِغَيْرِ حِسَابٍ. قَالُوا: وَمَنْ هُمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: هُمُ الَّذِينَ لَا يَكْتُمُونَ، وَلَا يَسْتَرْقُونَ، وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ. (رواه مسلم)<sup>54</sup>

Artinya:

“Rasulullah ﷺ bersabda: “Akan masuk surga dari umatku sebanyak tujuh puluh ribu orang tanpa hisab (perhitungan amal).” Para sahabat bertanya: “Siapakah mereka itu, wahai Rasulullah? Beliau menjawab: “Mereka adalah orang-orang yang tidak meminta untuk dirukiah, tidak melakukan *kay* (pengobatan dengan besi panas), dan mereka bertawakal kepada Rabb mereka.” (H.R. Muslim).

Hadis di atas menjelaskan akan kebolehannya untuk tidak berobat, dan lebih utama di sisi Allah Swt.

<sup>51</sup> Ḥamzah Muḥammad Qāsim, *Manār al-Qārī Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Dimashq: Maktabat Dār al-Bayān, 1410 H/1990 M), h. 210.

<sup>52</sup> Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Ismā'īl al-Bukhārī al-Ju'fī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Juz 5 (Cet. V; Dimashq: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, 1414 H/1993 M), h. 2357.

<sup>53</sup> Muḥammad Ṣāliḥ al-Munajjid, *Durūs li al-Syaikh Muḥammad al-Munajjid*, Juz 182, h. 16.

<sup>54</sup> Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī al-Naysābūrī, *al-Jamī' al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 1 (Turkiya: Dar al-Tiba'ah al-'Amirah, 1334 H) h. 137.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Terjemahnya:

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.<sup>55</sup>

Berdasarkan firman Allah diatas dapat disimpulkan bahwa Sabarnya orang sakit tanpa berobat (karena keyakinan kuat pada takdir Allah) lebih mulia jika dilandasi keikhlasan dan tawakal, bukan karena meremehkan syariat berobat.

Pendapat sebelumnya mendapat perhatian dari beberapa ulama kontemporer, diantaranya Dr. Ahmad An-Nasimi yang mengatakan bahwa perbedaan pendapat ulama salaf tentang keutamaan berobat muncul karena kondisi kedokteran di zaman mereka yang masih lemah, penuh ketidakpastian dalam diagnosis dan pengobatan, serta minimnya obat spesifik untuk penyakit. Namun, jika melihat kemajuan kedokteran modern dan hadis-hadis Nabi tentang pengobatan, dapat disimpulkan bahwa hukum berobat mencakup lima hukum taklifi (wajib, sunah, mubah, makruh, haram).<sup>56</sup> Penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Wajib: Jika obat terbukti efektif berdasarkan diagnosis dokter, terutama ketika penyakit menghalangi kewajiban agama/sosial, dan mengancam nyawa atau fungsi organ.
2. Sunah: Untuk obat yang diduga kuat manfaatnya, baik menyembuhkan atau meredakan gejala (misal: obat pereda nyeri).
3. Mubah: Jika manfaatnya tidak dominan (misal: pengobatan kanker stadium lanjut yang sudah menyebar).
4. Makruh: Jika menggunakan obat yang memiliki efek samping ringan, sementara ada alternatif yang lebih aman.
5. Haram: Jika melibatkan bahan/metode haram tanpa darurat.

Pengobatan yang dibolehkan dalam Islam adalah pengobatan yang halal dan tidak mengandung keharaman atau kesyirikan di dalamnya, baik dari pengobatan tradisional maupun pengobatan modern. Sebagaimana yang dinukil Ibnu Qudāmah dalam kitab *Aḥkām Al-Tadāwī Wa Al-Dawā' Fī Al-Fiqh Al-Islāmī*, “tidak diperbolehkan berobat dengan sesuatu yang haram, dan tidak pula dengan sesuatu yang mengandung hal haram, seperti susu keledai dan daging dari sesuatu yang diharamkan”.<sup>57</sup>

Rasulullah saw. bersabda:

اعْرِضُوا عَلَيَّ رُفَاكُم، لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ. (رواه مسلم)<sup>58</sup>

Artinya:

“Perlihatkanlah *ruqyah-ruqyah* kalian kepadaku. Tidak mengapa dengan rukiah selama tidak mengandung kesyirikan” (H.R. Muslim.)

<sup>55</sup> Kementrian Agama R.I., Al-Qur'an dan Terjemahan edisi penyempurnaan 2019, h. 31

<sup>56</sup> Kamāl al-Dīn Jumu'ah Bakrū, *Aḥkām Al-Tadāwī Wa Al-Dawā' Fī Al-Fiqh Al-Islāmī* (Cet. 1; Kuwait: Dār al-Diyā, 1434 H/2013 M). h. 31-33.

<sup>57</sup> Kamāl al-Dīn Jumu'ah Bakrū, *Aḥkām Al-Tadāwī Wa Al-Dawā' Fī Al-Fiqh Al-Islāmī* (Cet. 1; Kuwait: Dār al-Diyā, 1434 H/2013 M). h. 55

<sup>58</sup> Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī al-Naysābūrī, *al-Jamī' al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 7 (Turkiya: Dar al-Tiba'ah al-'Amirah, 1334 H) h. 19.

Berdasarkan hadis di atas, menjelaskan bahwa kebolehan dari rukiah selama tidak mengandung unsur kesyirikan di dalamnya.

## Hukum Pengobatan Menggunakan ASMR bagi Penderita Insomnia dalam Islam

### A. Pandangan Islam terhadap ASMR

Terdapat kaidah ushul dalam Islam yang berbunyi “*Al-aşlu fı al-asyşā’ al-ıbbāh*” yang berarti “maka hukum asal boleh saja”.<sup>59</sup> Berdasarkan kaidah ini ASMR dihukumi mubah karena tidak ada dalil yang jelas tentang hukum dari ASMR. Selain itu, untuk menjadi dasar penilaian atau mengeluarkan hukum suatu permasalahan dilihat dari *maşlahah* (manfaat) dan *mafsadah* (kemudharatan).<sup>60</sup> Jika suatu hal membawa manfaat yang jelas dan tidak melanggar prinsip-prinsip syariat, maka diperbolehkan. Sebaliknya jika membawa kemudharatan, menjerumuskan kepada yang haram, atau menjauhkan dari nilai nilai Islam, maka dilarang.

ASMR memiliki berbagai jenis pemicu, maka untuk menentukan hukumnya sebagai berikut:

#### 1. Pemicu suara atau audio

Pemicu suara atau audio bermacam-macam, di antaranya; Mengerutkan kertas atau plastik, mengetuk benda yang berbeda, menggaruk bahan, meremas benda yang basah, membuat suara lengket dengan jari, membuat suara mekanis dengan perangkat seperti *keyboard* atau gunting, mengunyah atau minum, melakukan tindakan seperti membalik kertas, membuka toples dan bermain dengan manik manik.

Berdasarkan contoh di atas maka hukum dari ASMR jenis pemicu suara atau audio adalah mubah, selagi alat yang digunakan terbebas dari najis. Pandangan ini dikuatkan dengan hadis nabi Muhammad saw. sebagai berikut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: طَهُورُ إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ إِذْ وَلَعَ فِيهِ الْكَلْبُ أَنْ يُغَسَّلَ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَوْ لَاهَنَ بِالتُّرَابِ. (رواه مسلم)<sup>61</sup>

Artinya:

Dari Abu Hurairah RA, Rasulullah SAW bersabda: "Sucinya bejana salah seorang dari kalian ketika dijilat anjing adalah dengan mencucinya tujuh kali, yang pertama dengan tanah." (H.R. Muslim).

Dari hadis di atas, dapat disimpulkan bahwa jika suatu benda yang digunakan untuk ASMR dijilati anjing yang menyebabkan terkena najis, maka harus menghilangkan najis tersebut terlebih dahulu sebelum menggunakannya.

#### 2. Pemicu sentuhan

ASMR yang dimediasi sentuhan biasanya dilakukan dengan cara yang ringan, lembut, dan hati-hati, Contohnya; ditelusuri garis-garis di telapak tangan, tanda-

<sup>59</sup> Muslim bin Muḥammad bin Mājid ad-Dawsarī, *Al-Mumtī' fı al-Qawā'id al-Fiqhiyyah* (Cet. 1; Riyadh: Al-Jam'iyyah al-Fiqhiyyah as-Su'ūdiyyah 1428 M/2007 H), h. 141.

<sup>60</sup> Sarah Aqilah Mazuki, dkk., “Penentuan Al-Awlawiyyāt Maşlahah Dan Mafsadah Dalam Fatwa Perubatan Di Malaysia: (Determination of Al-Awlawiyyāt Mashlahah and Mafsadah in Medical Fatwa in Malaysia)”. Online Journal of Research in Islamic Studies 11, no. 1 (2024).

<sup>61</sup> Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī al-Naysābūrī, *al-Jami' al-Şaḥīḥ: Şaḥīḥ Muslim*, Juz 1 (Turkiya: Dar al-Tiba'ah al-'Amirah, 1334 H) h. 162.

tanda kecil di kulit, atau pembuluh darah di permukaan lengan. Menyentuh atau membelai rambut dan kulit kepala, yang dapat meliputi mengepang, menenun, memutar, menyisir, atau sekedar memainkan rambut dengan lembut. Kuas rias lembut yang digunakan pada wajah, lengan, atau punggung.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hukum dari ASMR jenis pemicu sentuhan adalah mubah, jika dilakukannya oleh teknisi sesama jenis (laki-laki ke laki-laki/perempuan ke perempuan) secara profesional atau mahram, dan akan menjadi haram jika melibatkan sentuhan nonmahram yang memicu syahwat. Larangan bersentuhan dengan lawan jenis dikuatkan dengan hadis berikut:

وَاللَّهِ مَا مَسَّتْ يَدُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَدَ امْرَأَةٍ قَطُّ، إِلَّا أَنْ يَكُونَ يَمْلِكُهَا أَوْ يَتَزَوَّجُهَا. (رواه النسائي)<sup>62</sup>

Artinya:

“Demi Allah, tangan Rasulullah ﷺ tidak pernah menyentuh tangan wanita sama sekali, kecuali wanita yang beliau miliki (budak) atau yang beliau nikahi” (H.R. an-Nasā’ī).

Hadis di atas menjelaskan larangan bersentuhan dengan lawan jenis yang bukan mahram.

### 3. Pemicu pengamatan

Pemicu pengamatan melibatkan pengamatan terhadap orang lain yang fokus pada suatu barang atau aktivitas. Contoh; pertama, menyaksikan seseorang memilah-milah koleksi barang, seperti koin, stiker, CD atau kaset, kartu bisbol, kancing, gulungan kertas, pena, dan bahkan klip kertas. Kedua, menyaksikan seseorang membuka sebuah paket, seperti kotak yang diterima melalui jasa kirim (mengeluarkan produk dari kemasannya, memperlihatkan dari toko lokal, dan membuka hadiah). Ketiga, menonton seseorang melakukan aktivitas atau tugas tertentu, seperti menggambar, mewarnai, memecahkan teka-teki, merias wajah, menyisir rambut, menggunakan kalkulator, mendemonstrasikan perangkat, atau mengerjakan tugas atau keterampilan seperti cara bermain catur.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka hukum ASMR jenis pemicu pengamatan adalah mubah, selagi yang dilihat atau diamati tidak berlebihan atau menutup aurat. Pandangan ini dikuatkan berdasarkan hadis diriwayatkan dari Abū Bakr ibn Abī Shaybah berikut:

لَا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ، وَلَا تَنْظُرُ الْمَرْأَةُ إِلَى عَوْرَةِ الْمَرْأَةِ. (رواه مسلم)<sup>63</sup>

Artinya:

“Seorang laki-laki tidak boleh melihat aurat laki-laki (lain), dan seorang perempuan tidak boleh melihat aurat perempuan (lain).” (H.R. Muslim).

Hadis tersebut menunjukkan larangan memandang aurat, baik sesama jenis terlebih lagi lawan jenis.

### 4. Pemicu skenario

Pemicu berbasis skenario melibatkan penerimaan perhatian, biasanya sebagai situasi simulasi yang disebut permainan peran. Skenario berbasis sentuhan, Contohnya: pemeriksaan saraf kranial, potong rambut, dan aplikasi tata rias.

<sup>62</sup> Abū ‘Abd ar-Rahmān Aḥmad ibn Syu‘aib an-Nasā’ī, *as-Sunan al-Kubrā*, Juz 8 (Cet. I; Bayrūt: Mu’assasat ar-Risālah) h. 292.

<sup>63</sup> Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī al-Naysābūrī, *al-Jami‘ al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 1 (Turkiya: Dar al-Tiba‘ah al-‘Amirah, 1334 H) h. 183.

Skenario tanpa sentuhan, Contohnya: pemeriksaan mata dengan bagan mata, konsultasi apoteker, wawancara untuk pekerjaan, dan digambar atau dicat. Berdasarkan penjelasan contoh di atas, maka hukum ASMR jenis pemicu skenario adalah mubah, dengan syarat pembuat skenario/peran menggunakan pakaian yang menutup aurat dan menghindari segala bentuk elemen non-syariah seperti pengiring musik. Musik dilarang dalam agama Islam berdasarkan hadis berikut:

لَيَكُونَنَّ مِنْ أُمَّتِي أَقْوَامٌ، يَسْتَحِلُّونَ الْحِرَّ وَالْحَرِيرَ، وَالْخَمْرَ وَالْمَعَازِفَ. (رواه البخاري)<sup>64</sup>

Artinya:

“Akan ada dari umatku yang menghalalkan zina, sutra (bagi laki-laki), khamr, dan *al-ma'azif* (alat musik).” (H.R. Al-Bukhārī).

Dari hadis diatas dapat dipahami skenario yang dibuat dan mengandung unsur musik didalamnya maka itu dilarang.

## B. Tinjauan Hukum Islam terhadap Penggunaan ASMR bagi Penderita Insomnia

Insomnia merupakan suatu penyakit yang mengganggu kualitas tidur, sulit tertidur, sulit mempertahankan tidur, terbangun terlalu dini, serta tidak memiliki kebugaran ketika bangun tidur bagi pengidapnya.<sup>65</sup>

Insomnia sebagai gangguan tidur yang kompleks dapat ditangani melalui berbagai metode pengobatan, baik yang bersifat konsumtif (seperti obat-obatan herbal atau farmakologis) maupun non-konsumtif (seperti terapi perilaku kognitif, relaksasi, atau ASMR), sehingga memberikan pilihan penanganan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu.

ASMR merupakan sensasi geli yang menyenangkan dan menenangkan yang dialami sebagian orang, umumnya di kulit kepala, kepala, dan bagian tubuh lainnya. ASMR bukan hanya untuk menyenangkan dan menenangkan, akan tetapi sebagai sarana terapi bagi penderita Insomnia.<sup>66</sup>

Berdasarkan kerangka analisis hukum pengobatan dalam Islam sebagaimana diuraikan sebelumnya, penetapan status hukum penggunaan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) bagi penderita insomnia dapat dikaji melalui pertimbangan berikut:

### 1. Kondisi Klinis Pasien

Apabila insomnia telah mencapai tingkat yang mengganggu fungsi harian (disruptive sleep disorder) berdasarkan diagnosis medis, dan intervensi non-farmakologis seperti ASMR direkomendasikan oleh tenaga kesehatan profesional.

### 2. Tingkat Kepastian Medis

Jika terdapat bukti empiris yang menunjukkan efektivitas ASMR dalam meningkatkan kualitas tidur melalui mekanisme:

- Stimulasi gelombang otak alpha.

<sup>64</sup> Abū 'Abdillāh Muḥammad bin Ismā'īl al-Bukhārī al-Ju'fī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (Cet. V; Dimashq: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, 1414 H/1993 M). h. 2123.

<sup>65</sup> Masita Aprilini, dkk., “Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa,” Psikis : Jurnal Psikologi Islami 5, no. 2 (2019): h. 147.

<sup>66</sup> Nur Afifah Setiawati, et al. “Teknik Relaksasi Untuk Kecemasan Dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik”. Jurnal Psikologi, vol. 1, no. 4 (2024).

- Penurunan respons stress.

### 3. Kesesuaian Syariat

ASMR yang digunakan harus memenuhi kriteria:

- Konten bebas dari unsur syirik, musik, atau visualisasi aurat.

Disebutkan dalam *Ṣaḥīḥ Muslim* yang diriwayatkan dari Abū Bakr ibn Abī Shaybah, Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ رَأَى مِنْكُمْ مُنْكَرًا فَلْيَعْبِرْهُ بِيَدِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهِ، فَإِنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَبِقَلْبِهِ، وَذَلِكَ أضعفُ الإيمانِ ).  
 رواه مسلم<sup>67</sup>

Artinya:

“Siapa melihat kemungkaran, ubahlah dengan tangannya (kekuasaan), atau dengan lisan (nasihat), atau dengan hati (benci), itu lemah-lemah iman.” (H.R. Muslim).

Berdasarkan hadis diatas dapat dipahami bahwa kita harus menjauhi hal-hal yang dilarang. Dalam konteks ASMR, menjauhi konten haram termasuk penerapan tingkat ke 3 dalam hadis. Akan tetapi dalam hadis ini mengajak kita untuk naik tingkat, dari sekedar menghindari, bisa meningkat ke tindakan mendukung kebijakan internet sehat.

- Tidak menimbulkan ketergantungan yang melampaui batas moderasi.

Imam al-ghazali mengatakan dalam kitabnya *Ihya' Ulumuddin* bahwa moderasi merupakan titik tengah antarkelaparan-kekenyangan, kebebasan dari ketergantungan berlebihan pada makanan, karena ketergantungan melampaui batas moderasi akan mengganggu tujuan akhir yaitu optimalisasi ibadah.<sup>68</sup>

Allah Swt. berfirman:

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Terjemahnya:

“Wahai anak cucu Adam! Pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan. Sungguh, Allah tidak menyukai orang yang berlebihan.”<sup>69</sup>

Berdasarkan ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku yang berlebihan tidak sesuai dengan prinsip moderasi yang diajarkan dalam Islam. Dalam konteks penggunaan ASMR sebagai metode bantu untuk penderita insomnia, penggunaan yang berlebihan hingga menimbulkan ketergantungan dapat dikategorikan sebagai bentuk eksefis yang bertentangan dengan nilai-nilai keseimbangan yang dianjurkan dalam ajaran Islam.

Dalam kondisi tersebut, maka penggunaan ASMR bersifat **mubah**, dengan syarat:

1. ASMR digunakan sebagai terapi komplementer, bukan pengganti pengobatan utama jika insomnia tergolong berat.
2. Evaluasi klinis secara berkala diperlukan untuk memvalidasi efektivitas terapi ASMR, dengan dua tujuan memastikan keberhasilan intervensi, dan mengantisipasi penghentian terapi jika tidak menunjukkan hasil signifikan,

<sup>67</sup> Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī al-Naysābūrī, *al-Jami' al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 1 (Turkiya: Dar al-Tiba'ah al-'Amirah, 1334 H) h. 50.

<sup>68</sup> Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī al-Ṭūsī, *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn* (Bayrūt: Dār al-Ma'rifah), h. 96.

<sup>69</sup> Kementerian Agama R.I., *Al-Qur'an dan Terjemahan edisi penyempurnaan 2019*, h. 209.

sehingga pasien dapat beralih ke metode lain yang lebih efektif dan sesuai prinsip syariat.

Berdasarkan analisis, ASMR bersifat inklusif dan dapat dimanfaatkan secara fleksibel sesuai kebutuhan individu. Dilihat dari segi manfaat terapeutiknya yang mencakup efek relaksasi, pengurangan gejala ansietas, serta peningkatan well-being, penggunaan ASMR dianggap diperbolehkan (mubah) dengan syarat tidak mengandung unsur-unsur yang bertentangan dengan hukum Islam atau membawa kepada perbuatan yang dilarang dan tidak membawa kedalam ketergantungan.

Penggunaan ASMR bisa berubah hukumnya dari mubah ke makruh atau haram jika digunakan dengan niat yang salah. Sehingga Islam sangat menekankan niat pada suatu perbuatan, sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh imam Bukhari dan Muslim:

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى. (رواه مسلم)<sup>70</sup>

Artinya:

“Sesungguhnya segala amal perbuatan tergantung pada niatnya, dan sesungguhnya setiap orang akan mendapatkan sesuai dengan apa yang ia niatkan” (H.R. Muslim).

Berdasarkan hadis diatas, jika ASMR dikonsumsi atau diproduksi mengandung sesuatu yang berlebihan (seperti menggunakan pakaian yang dilarang dalam syariat Islam bagi produsen) atau membuat lalai dari kewajiban (seperti meninggalkan salat), maka penggunaannya dapat dikategorikan makruh atau haram sesuai kadar kerusakan dan niat penggunaannya.

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

1. Penggunaan *Autonomous Sensory Meridian Response* (ASMR) terbukti memberikan dampak positif secara psikologis dan neurologis terhadap penderita insomnia. Secara psikologis, ASMR berperan dalam menciptakan kondisi relaksasi mendalam, mengurangi tingkat kecemasan, memperbaiki suasana hati, serta mengalihkan perhatian dari pikiran obsesif yang sering kali menjadi pemicu utama gangguan tidur. Sementara itu, secara neurologis, ASMR dapat merangsang peningkatan aktivitas gelombang otak *alfa* (8-12 Hz) dan *theta* (4-7 Hz) yang berkaitan erat dengan kondisi tenang dan mengantuk. Selain itu, respons fisiologis yang ditimbulkan oleh ASMR, seperti penurunan denyut jantung dan pelepasan hormon oksitosin, endorfin, dopamin, serotonin, GABA, serta melatonin, turut berkontribusi dalam menciptakan kesiapan tubuh untuk tidur yang berkualitas. Oleh karena itu, ASMR dipandang sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi gejala insomnia dan meningkatkan kualitas tidur secara holistik.
2. Dalam perspektif hukum Islam, penggunaan ASMR sebagai metode terapi bagi penderita insomnia dikategorikan sebagai sesuatu yang mubah (diperbolehkan),

<sup>70</sup> Abū al-Husayn Muslim ibn al-Hajjāj ibn Muslim al-Qushayrī al-Naysābūrī, *al-Jami‘ al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*, Juz 6 (Turkiya: Dar al-Tiba‘ah al-‘Amirah, 1334 H) h. 48.

selama memenuhi prinsip-prinsip syariat Islam. Penetapan ini didasarkan pada kaidah fikih "al-ashlu fil-asyya' al-ibaahah" yang menyatakan bahwa hukum asal segala sesuatu adalah boleh, kecuali ada dalil yang melarangnya. Penggunaan ASMR diperkenankan selama tidak mengandung unsur yang diharamkan, seperti musik, paparan aurat, konten yang bernuansa syirik, atau interaksi fisik antara lawan jenis nonmahram. Selain itu, penggunaannya tidak boleh mengakibatkan kelalaian terhadap kewajiban agama. Dengan memperhatikan batasan-batasan tersebut, ASMR dapat dikategorikan sebagai terapi komplementer yang sesuai dengan etika dan nilai-nilai Islam, khususnya dalam upaya menjaga kesehatan sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah Swt. dan memenuhi prinsip kemaslahatan umat.

### Saran

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan, maka dari itu penulis menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk memperhatikan saran berikut:

1. penulis menyarankan agar penelitian-penelitian selanjutnya dapat memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas ASMR dari perspektif neuropsikologi dan dampaknya dalam jangka panjang.
2. penelitian lanjutan diharapkan dapat mengkaji lebih spesifik mengenai batasan-batasan etis dan hukum terhadap penggunaan ASMR dari perspektif Islam, terutama yang berkaitan dengan aspek akhlak, kesucian pendengaran, dan dampak psikospiritual terhadap pengguna.
3. diharapkan hasil penelitian di masa mendatang dapat menjadi kontribusi yang signifikan dalam merumuskan panduan praktis bagi umat Islam dalam memanfaatkan ASMR sebagai alternatif terapi yang sesuai dengan syariat Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

### Buku

- Al-'Asqalānī, Aḥmad ibn 'Alī ibn Ḥajar, *Fath al-Bārī bi-Syarḥ al-Bukhārī*, Cet I; Miṣr: al-Maktabah al-Salafīyyah, 1390 H.
- Al-'Uthaymīn, Muḥammad bin Ṣāliḥ bin Muḥammad, *Sharḥ Riyāḍ aṣ-Ṣāliḥīn*. Ar-Riyāḍ: Dār al-Waṭan li an-Nashr, 1426 H.
- Al-Albānī, Muḥammad Nāṣir ad-Dīn, *Aṣl Ṣifāt Ṣalāt an-Nabī ṣallallāhu 'alayhi wa sallam* (Cet. 1; ar-Riyāḍ: Maktabat al-Ma'ārif li al-Nashr wa at-Tawzī' 1427 H/2006 M).
- Al-Badr, Abd al-Razzāq ibn 'Abd al-Muḥsin, *Fiqh al-Ad'iyah wa al-Adhkār*, Cet II; al-Kuwayt, 1423 H/2003 M.
- 'Alī Thaqaḥī, Sālim. *Aḥkām Al-Ghinā' Wa Al-Ma'āzif Wa Anwā' Al-Tarwīh Al-Hādīf*. Cet. 1; Qāhirah: Dār al-Bayān li-al-Ṭībā'ah wa-al-Nashr, 1996.
- Al-Irshād, Al-Ri'āsah al-'Āmmah li-Idārāt al-Buḥūth al-'Ilmiyyah wa al-Iftā' wa al-Da'wah wa, *Majallat al-Buḥūth al-Islāmiyyah*, al-Riyāḍ: Dār al-Iftā' al-Su'ūdiyyah.
- Al-Jawziyyah, Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb Ibn Qayyim, *Zād al-Ma'ād fī Hadyi Khayr al-'Ibād*. Cet. III; al-Riyāḍ: Dār 'Aṭā'at al-'Ilm, 1440 H – 2019 M.

- Al-Jawziyyah, Abū ‘Abd Allāh Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb Ibn Qayyim, *Zād al-Ma‘ād fī Hady Khayr al-‘Ibād*. Cet VII; Bayrūt: Dār al-Ma‘rifah, 2007 M
- Al-Jawziyyah, Muḥammad ibn Abī Bakr ibn Ayyūb ibn Sa‘d Shams al-Dīn Ibn Qayyim, *al-Ṭibb al-Nabawī*, Cet VII; Bayrūt: Dār al-Ma‘rifah, 2007 M.
- Al-Ju‘fī, Abū ‘Abdillāh Muḥammad bin Ismā‘īl al-Bukhārī. *Ṣaḥīḥ Bukhārī*. Cet V. Dimashq: Dār Ibn Kathīr, Dār al-Yamāmah, 1993.
- Al-Mālikī, Muḥammad bin Muḥammad bin Sulaymān bin al-Fāsī bin Ṭāhir as-Sūsī ar-Riḍwānī al-Maghribī, *Jam‘al-Fawā‘id min Jāmi‘al-Uṣūl wa Majma‘ az-Zawā‘id*, (Cet. I; al-Kuwayt: Maktabah Ibn Kathīr, 1418 H/1998 M).
- Al-Munajjid, Muḥammad Ṣāliḥ, *Durūs li al-Syaikh Muḥammad al-Munajjid*.
- Al-Naysābūrī, Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī. *Al-Jami‘al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*. Cet. I. Beirut: Dar Tūq al-Najāt, 2011.
- Al-Naysābūrī, Abū al-Ḥusayn Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī, *al-Jami‘al-Ṣaḥīḥ: Ṣaḥīḥ Muslim*. Turkiya: Dar al-Tiba‘ah al-‘Amirah, 1334 H.
- Al-Sijistānī, Abū Dāwūd Sulaimān ibn al-Ash‘ath ibn Ishāq ibn Bishr al-Azdī, *Sunan Abī Dāwūd*. Al-Hind: al-Maṭba‘ah al-Anṣāriyyah bi-Dihli, 1323 H.
- Al-Ṭūsī, Abū Ḥāmid Muḥammad ibn Muḥammad al-Ghazālī, *Iḥyā’ ‘Ulūm al-Dīn*. Bayrūt: Dār al-Ma‘rifah.
- American Academy of Sleep Medicine (AASM). *International Classification of Sleep Disorders – Third Edition (ICSD-3)*. Edisi III; Darien: American Academy of Sleep Medicine, 2021.
- An-Nasā’ī, Abū ‘Abd ar-Raḥmān Aḥmad ibn Syu‘aib, as-Sunan al-Kubrā. Cet. I; Bayrūt: Mu‘assasat ar-Risālah.
- Bakrū, Kamāl al-Dīn Jumu‘ah. *Aḥkām Al-Tadāwī Wa Al-Dawā’ Fī Al-Fiqh Al-Islāmī*. Cet. 1; Kuwayt: Dār al-Ḍiyā, 2013.
- Marx-Dick, Carolin. *The Holistic Treatment of Sleep Disorders, The Holistic Treatment of Sleep Disorders*. Cet. 1; Jerman: Moremedia, 2023.
- Mohamed, Hazik. *Beyond Fintech: Technology Applications for the Islamic Economy*. Edited by Karimah Samsudin. Singapore: World Scientific Publishing, 2021.
- Qāsim, Ḥamzah Muḥammad, *Manār al-Qārī Sharḥ Mukhtaṣar Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Dimashq: Maktabat Dār al-Bayān, 1410 H/1990 M.
- Richard, Craig. *The Secret to Triggering Autonomous Sensory Meridian Response for Improved Sleep, Stress Relief, and Head-to-Toe Euphoria-Adams Media*. Cet. 1; United States: Adams Media, 2018.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Cet. I; Bandung: Alfabeta, 2013.

## Jurnal

- Ahmad, Salman Rahul. “Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.” *Indonesian Journal for Health Sciences* 6, no. 1 (2022): 1-7.
- Almira, Bella Trisyah. “Nikmat Dari Allah Untuk Hamba-Nya Yang Pandai Bersyukur.” *Jurnal Teologi* 1, no. 2 (2024): 42-48.
- Anggraeni, Novita Eka. “Strategi Pembelajaran Dengan Model Pendekatan Pada Peserta Didik Agar Tercapainya Tujuan Pendidikan Di Era Globalisasi.” *ScienceEdu*, vol. 2, no. 1 (July 2019): 72-79, doi:10.19184/se.v2i1.11796.

- Aprilini, Masita, Ahmad Yasser Mansyur, and Ahmad Ridfah, "Efektivitas Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Tingkat Insomnia Pada Mahasiswa." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 2 (Desember 2, 2019): 146-154. <https://core.ac.uk/reader/276380800>
- Baglioni, Chiara, Gemma Battagliese, Bernd Feige, Kai Spiegelhalder, Christoph Nissen, Ulrich Voderholzer, Caterina Lombardo, Dieter Riemann. "Insomnia as a predictor of depression: a meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies." *Journal of affective disorders* vol. 135,1-3 (2011): 10-9. doi:10.1016/j.jad.2011.01.011.
- Bangun, Henny Arwina, Lia Rosa Veronika Sinaga, Jasmen Manurung, Seri Asnawati, dan Ronni Naudur Siregar, "Sosialisasi Cuci Tangan Pakai Sabun Di PAUD Dan Taman Kanak Kanak Sekolah Sinar Mentari Desa Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara." *Jurnal Abdimas Mutiara* 1, no. 1 (Maret 1, 2020): 59-68. <https://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JAM/article/view/1097/941>
- Barratt, Emma L., and Nick J. Davis. "Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR): a flow-like mental state." *PeerJ* 3 (Maret 26, 2015): e851. <https://doi.org/10.7717/peerj.851>.
- Damaianti, Siska. "Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kuantitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 6 Bukittinggi." *Jurnal Ners* 7, no. 1 (2023): 13-19. <https://doi.org/10.31004/JN.V7I1.8344>
- Darmawan, Alfin Hidayat, Komang Candra Brata, dan Adam Hendra Brata. "Pembangunan Aplikasi Perangkat Bergerak Menggunakan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR) Untuk Terapi Penderita Insomnia (Susah Tidur)." *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer* 5, no. 8 (Agustus 2021): 3423-3430. <https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/9581>.
- Fredborg, Bayerley, Jim Clark, and Sthepen D. Smith. "An examination of personality traits associated with Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR)." *Frontiers in Psychology* 8 (Februari 23, 2017): 247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00247>.
- Fredborg, Bayerley, Jim Clark, and Sthepen D. Smith. "Trait ASMR predicts social cognition." *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice* 8 no. 1 (2021): 91-103. <https://doi.org/10.1037/cns0000255>.
- Ludwig, Dylan, and Muhammad Ali Khalidi. "Autonomous sensory meridian response (ASMR) and the functions of consciousness." *Cognitive Science* 48 no. 5 (Mei 14, 2024): e13453. <https://doi.org/10.1111/cogs.13453>.
- Mazuki, Sarah Aqilah, Mohd Shazni Abdullah, and Mohd Fadzhl Mustafa. "Penentuan Al-Awlawiyyāt Maṣlahah Dan Mafsadah Dalam Fatwa Perubatan Di Malaysia: (Determination of Al-Awlawiyyāt Mashlahah and Mafsadah in Medical Fatwa in Malaysia)." *Online Journal of Research in Islamic Studies* 11 no. 1 (Juni 25, 2024): 113-30. <https://doi.org/10.22452/ris.vol11no1.7>.
- Nurdin, Muhamad Saddam, Irwan Fitri Aco, and Rifqi Riswandha Idrus. "Tinjauan Hukum Islam Mengenai Pengobatan Menggunakan Metode Terapi Musik." *AL-QIBLAH: Jurnal Studi Islam Dan Bahasa Arab* 2, no. 6 (November 30, 2023): 674-705. <https://doi.org/10.36701/qiblah.v2i6.1587>.
- Poerio, Giulia Lara, Emma Blakey, Thomas J. Hostler, Theresa Veltri. "More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology." *PloS one* 13.6 (Juni 20, 2018): e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>.

- Putra, Pristian Hadi. “Tantangan pendidikan islam dalam menghadapi society 5.0.” *Islamika: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman* 19. no. 2 (Desember 31, 2019): 99-110. <https://doi.org/10.32939/islamika.v19i02.458>.
- Riemann, Dieter, Chiara Baglioni, Claudio L. A. Bassetti, Bjørn Bjorvatn, Leja Dolenc Groselj, Jason G. Ellis, Kai Spiegelhalder. “European guideline for the diagnosis and treatment of insomnia.” *Journal of Sleep Research* 26 no. 6 (September 5, 2017): 675–700. <https://doi.org/10.1111/jsr.12594>.
- Rohman, M. Najibur. “Tinjauan Yuridis Normatif Terhadap Regulasi Mata Uang Kripto (Crypto Currency) Di Indonesia.” *Jurnal Supremasi* 11 no. 2, (Agustus 31, 2021): 1-10. <https://doi.org/10.35457/supremasi.v11i2.1284>.
- Sari, Elmia, Ari Pristiana Dewi, and Darwin Karim. “Pengaruh terapi seft terhadap kualitas tidur remaja dengan insomnia literature review.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (Agustus 10, 2021): 1-14. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2298217>
- Setiawati, Nur Afifah, Siti Urmila Ramadhita, Ahmat Zanwar, and Nanda Noviandina. “Teknik Relaksasi Untuk Kecemasan Dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik.” *Jurnal Psikologi* 1, no. 4 (Mei 29, 2024): 1-14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>.
- Setiawati, Nur Afifah, Siti Urmila Ramadhita, Ahmat Zanwar, and Nanda Noviandina. “Teknik Relaksasi Untuk Kecemasan Dan Stres Pada Remaja: Kajian Sistemik.” *Jurnal Psikologi* 1 no. 4 (Mei 29, 2024): 14. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2581>.
- Suhono, Turah dan Hanif Al Fatta. “Penyusunan Data Primer Sebagai Dasar Interoperabilitas Sistem Informasi Pada Pemerintah Daerah Menggunakan Diagram Raci (Studi Kasus: Pemerintah Kabupaten Purworejo).” *JNANALOKA* 2 no. 1 (Maret 1, 2021): 36-44. <https://doi.org/10.36802/jnanaloka.2021.v2-no1-35-44>.
- Uvnäs-Moberg, Kerstin, Linda Handlin, and Maria Petersson. “Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation.” *Frontiers in psychology* 5 (Januari 12, 2015): 116675. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>.
- Wahono, Wili Suciani, Marisca Agustina, and Nurul Ainul Shifa. “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, no. 3 (November 3, 2023): 145-156. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i3.2631>.
- Yudha Prawira, Asrori, Eko Prabowo, and Fajar Febrianto. “Model Pembelajaran Olahraga Renang Anak Usia Dini: Literature Review.” *Jurnal Educatio FKIP UNMA* 7, no. 2 (April 27, 2021): 300-308. <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i2.995>.
- Yuniarti, Bella Dwi, Amrina Tarjaba Rasyada, Ria Angelina, Napisa Salria Wulandari, Ayuni Herzafitri. “Dampak Terapi Murottal Al-Qur’an Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa.” *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 3. (Agustus 9, 2024): 108-116. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.131>.
- Yusaira, Fathima dan Cathlyn Niranjana Bennett. “Influence of Autonomous Sensory Meridian Response on Relaxation States: An Experimental Study.” *NeuroRegulation* 8, no. 4 (Desember 30, 2021): 184-193. <https://doi.org/10.15540/nr.8.4.184>.