

Quranic ASMR sebagai Pengalaman Religius Digital: Analisis Psikoakustik dan Relaxation Response pada Channel YouTube Arabica ASMR

Hilda Wardatul Jannah¹, Ahmad Fawaid²

^{1,2}Universitas Nurul Jadid, Indonesia

e-mail: hildawardatuljannah@gmail.com

Peer-reviewed Article:

Submitted: 08 Nov 2025 | **Revised:** 12 May 2026 & 23 Jun 2026 | **Accepted:** 27 Jun 2026 |

Available Online: 30 August 2026

Recommended Citation:

Jannah, H. W., & Fawaid, A. (2026). Quranic ASMR Sebagai Pengalaman Religius Digital: Analisis Psikoakustik dan Relaxation Response Pada Channel YouTube Arabica ASMR.

Religiosa: Journal of Islamic Studies, 1(1), 1–16.



© The Author(s) 2026. Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. If material is not included in the article's Creative Commons licence and your intended use is not permitted by statutory regulation or exceeds the permitted use, you will need to obtain permission directly from the copyright holder. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4>

ABSTRAK

Transformasi media digital telah melahirkan pola baru dalam interaksi masyarakat Muslim dengan Al-Qur'an. Salah satu fenomena yang berkembang adalah Quranic Autonomous Sensory Meridian Response (Quranic ASMR), yaitu penyajian bacaan Al-Qur'an dengan karakteristik audio ASMR, seperti suara lembut, bisikan, tempo lambat, ritme stabil, dan penggunaan mikrofon jarak dekat. Penelitian ini bertujuan menganalisis bentuk penyajian Quranic ASMR pada channel YouTube Arabica ASMR dan menginterpretasikan karakteristik audionya melalui perspektif psikologi, khususnya psikoakustik dan konsep relaxation response. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data primer bersumber dari konten Quranic ASMR pada channel YouTube Arabica ASMR, sedangkan data sekunder diperoleh dari literatur ilmiah mengenai ASMR, persepsi auditori, relaksasi, dan digitalisasi praktik keberagamaan. Data dikumpulkan melalui observasi dan dokumentasi, kemudian dianalisis melalui reduksi, kategorisasi, interpretasi psikoakustik, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Quranic ASMR pada Arabica ASMR dicirikan oleh soft spoken, whispering, intensitas suara relatif rendah, tempo lambat, ritme stabil, artikulasi yang terdengar dekat, dan visual sederhana bernuansa relaksatif. Analisis waveform menunjukkan amplitudo audio yang relatif rendah dan stabil. Dalam perspektif psikoakustik, karakteristik tersebut membentuk stimulus auditori yang cenderung lembut dan teratur. Kondisi ini secara konseptual berpotensi mendukung relaxation response, yang tercermin pula dalam komentar sebagian pendengar yang mengasosiasikan konten dengan ketenangan, kenyamanan, dan kedamaian. Meskipun demikian, respons tersebut bersifat subjektif sehingga penelitian ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan efek psikologis secara kausal.

Kata Kunci: Quranic ASMR; Psikoakustik; Relaxation Response; YouTube

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah mengubah cara masyarakat berinteraksi dengan teks dan praktik keagamaan. Al-Qur'an yang sebelumnya terutama dibaca, didengar, dan dipelajari melalui interaksi langsung, majelis, atau media konvensional kini hadir dalam beragam platform digital. Transformasi tersebut memungkinkan bacaan Al-Qur'an diakses tanpa batasan ruang dan waktu sekaligus melahirkan variasi baru dalam bentuk penyajiannya. Digitalisasi dengan demikian tidak hanya mengubah medium penyebaran Al-Qur'an, tetapi juga membentuk pola pengalaman baru dalam mendengarkan dan berinteraksi dengannya (Rahma, 2025). YouTube dan platform media sosial lainnya bahkan telah berkembang menjadi ruang baru penyampaian pesan keagamaan dengan karakter audio-visual yang menyesuaikan kebiasaan pengguna media digital (Andriani, 2025).

Salah satu bentuk perkembangan tersebut adalah kemunculan Autonomous Sensory Meridian Response (ASMR). ASMR merujuk pada pengalaman sensorik yang pada sebagian individu muncul sebagai respons terhadap stimulus audio-visual tertentu, seperti bisikan, suara lembut, ketukan berulang, atau gerakan perlahan. Pengalaman tersebut umumnya berkaitan dengan sensasi menyenangkan, ketenangan, dan relaksasi (Barratt &

Davis, 2015). Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa whispering, perhatian personal, suara yang tajam tetapi lembut, dan gerakan perlahan termasuk pemicu yang umum dilaporkan oleh individu yang mengalami ASMR (Barratt et al., 2017).

Secara empiris, pengalaman ASMR tidak dialami secara seragam oleh setiap orang. Poerio et al. (2018) menunjukkan bahwa peningkatan rasa tenang dan perubahan respons fisiologis terutama muncul pada individu yang memang mengalami ASMR. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa stimulus ASMR tidak dapat diasumsikan menghasilkan respons psikologis yang sama pada semua pendengar. Dengan demikian, studi mengenai ASMR perlu membedakan antara karakteristik stimulus audio dengan respons aktual individu terhadap stimulus tersebut.

Perkembangan ASMR dalam media digital kemudian berinteraksi dengan praktik keagamaan. Bacaan Al-Qur'an mulai disajikan menggunakan karakteristik suara yang lazim ditemukan dalam konten ASMR, antara lain suara lembut, volume rendah, pembacaan perlahan, repetisi, serta penggunaan mikrofon dengan jarak dekat. Dalam penelitian ini, bentuk tersebut disebut Quranic ASMR. Berbeda dari rekaman murottal konvensional, Quranic ASMR memberi perhatian kuat pada kualitas kedekatan suara, detail napas, artikulasi, ritme, dan suasana relaksatif yang dibangun melalui kombinasi audio dan visual.

Fenomena tersebut menarik karena menghadirkan pertemuan antara dimensi religius dan pengalaman sensorik. Bacaan Al-Qur'an tidak hanya diterima sebagai pesan keagamaan, tetapi sekaligus hadir sebagai stimulus auditori. Literatur mengenai mendengarkan Al-Qur'an menunjukkan adanya keterkaitan antara pengalaman mendengarkan bacaan Al-Qur'an dan kondisi psikologis tertentu, termasuk ketenangan dan relaksasi (Marlina et al., 2024). Sementara itu, kajian ASMR menunjukkan bahwa stimulus suara tertentu dapat berkaitan dengan rasa nyaman dan perubahan afektif pada individu yang responsif terhadap ASMR (Barratt & Davis, 2015; Poerio et al., 2018). Pertemuan kedua fenomena tersebut membuka ruang kajian mengenai bagaimana karakteristik audio Quranic ASMR dipersepsi dalam konteks psikologi pendengaran.

Kajian terhadap fenomena tersebut perlu ditempatkan dalam perspektif psikoakustik. Psikoakustik berhubungan dengan cara karakteristik fisik bunyi diterima, diproses, dan dipersepsi oleh manusia. Suara yang diterima oleh sistem pendengaran tidak berhenti sebagai gelombang mekanik, melainkan melalui serangkaian pemrosesan hingga membentuk persepsi auditori. Persepsi terhadap tinggi nada, timbre, intensitas, dan karakteristik temporal suara melibatkan proses yang kompleks pada sistem pendengaran

dan otak (Allen et al., 2017; Oxenham, 2018). Oleh karena itu, suara lembut, tempo lambat, dan ritme stabil dalam Quranic ASMR dapat dianalisis bukan hanya sebagai gaya pembacaan, tetapi sebagai karakteristik stimulus auditori.

Selain psikoakustik, fenomena Quranic ASMR dapat dibaca melalui konsep relaxation response. Konsep ini mengarah pada keadaan fisiologis dan psikologis yang berlawanan dengan respons ketegangan atau fight-or-flight. Praktik relaksasi pada dasarnya diarahkan untuk mengurangi aktivasi yang berhubungan dengan stres dan mendorong kondisi mental yang lebih tenang (Luberto et al., 2020). Penelitian mengenai teknik relaksasi juga memperlihatkan bahwa kondisi relaksatif dapat berkaitan dengan penurunan kecemasan pada konteks tertentu (Ibrahim et al., 2019).

Kajian terdahulu pada umumnya membahas ASMR sebagai fenomena sensorik dan psikologis secara umum, sementara penelitian lain melihat perkembangan Al-Qur'an dalam media digital atau manfaat mendengarkan bacaan Al-Qur'an. Kajian yang secara khusus mempertemukan bacaan Al-Qur'an, teknik ASMR, karakteristik audio, dan perspektif psikologi masih terbatas. Di sinilah penelitian terhadap channel YouTube Arabica ASMR memperoleh relevansinya.

Arabica ASMR dipilih karena secara konsisten menghadirkan konten bacaan Al-Qur'an dengan karakteristik ASMR. Berdasarkan observasi pada masa penelitian, channel tersebut memiliki sekitar 113 video dengan beragam format, dan sekitar 87 di antaranya memuat pembacaan Al-Qur'an menggunakan karakteristik ASMR dalam bentuk video reguler, shorts, maupun live streaming. Konten tersebut menggunakan berbagai istilah seperti whisper, soft spoken, relaxation, dan sleep, yang menunjukkan orientasi penyajian pada pengalaman mendengarkan yang tenang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis karakteristik penyajian Quranic ASMR pada channel YouTube Arabica ASMR serta menginterpretasikan karakteristik audionya menggunakan perspektif psikoakustik dan konsep relaxation response. Penelitian tidak diarahkan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat antara Quranic ASMR dan kondisi psikologis pendengar, melainkan untuk memahami bagaimana karakteristik stimulus auditori tersebut secara konseptual memiliki potensi membentuk pengalaman mendengarkan yang relaksatif, emosional, dan religius.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan perspektif psikologi. Pendekatan tersebut dipilih karena penelitian berfokus pada penggambaran dan

interpretasi karakteristik Quranic ASMR sebagai fenomena audio-religius di media digital, bukan pada pengujian hubungan kausal antarvariabel.

Objek penelitian adalah konten Quranic ASMR pada channel YouTube Arabica ASMR. Data primer berupa konten video yang menampilkan bacaan Al-Qur'an dengan unsur audio ASMR. Pemilihan data dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kesesuaiannya dengan fokus penelitian, khususnya video yang memperlihatkan penggunaan suara lembut, whispering, tempo lambat, ritme stabil, repetisi bacaan, dan suasana relaksatif. Beberapa video yang menjadi representasi analisis antara lain pembacaan Surah Yasin, Surah Maryam, dan Surah Al-Hujurat (Arabica ASMR, 2020a, 2020b, 2021).

Data sekunder bersumber dari artikel jurnal dan literatur ilmiah yang relevan dengan ASMR, psikoakustik, persepsi auditori, relaxation response, dan digitalisasi praktik keagamaan. Literatur tersebut digunakan untuk membangun kerangka interpretasi terhadap data primer, bukan untuk menggantikan hasil observasi.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan dokumentasi. Observasi diarahkan pada bentuk penyajian konten, meliputi karakter suara, timbre, intensitas, tempo, ritme, repetisi, artikulasi, penggunaan mikrofon, dan unsur visual. Dokumentasi juga mencakup judul dan deskripsi video serta komentar pendengar yang relevan dengan pengalaman relaksasi. Komentar digunakan sebagai data pendukung untuk melihat bagaimana sebagian audiens memaknai pengalaman mendengarkan Quranic ASMR.

Analisis dilakukan melalui beberapa tahap. Pertama, data direduksi berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian. Kedua, data dikelompokkan berdasarkan karakteristik audio dan pola penyajian. Ketiga, karakteristik suara diinterpretasikan menggunakan perspektif psikoakustik dan persepsi auditori. Keempat, representasi waveform digunakan untuk melihat kecenderungan amplitudo dan stabilitas sinyal audio secara visual. Kelima, temuan diinterpretasikan melalui konsep relaxation response. Tahap terakhir berupa penarikan kesimpulan secara interpretatif.

Karena penelitian ini tidak melibatkan eksperimen, pengukuran fisiologis, atau wawancara langsung dengan pendengar, istilah "relaksasi" dalam penelitian digunakan sebagai interpretasi atas potensi stimulus audio dan makna yang dilaporkan melalui komentar, bukan sebagai bukti klinis mengenai perubahan psikologis atau fisiologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Quranic ASMR sebagai Transformasi Praktik Mendengarkan Al-Qur'an

Praktik pembacaan Al-Qur'an secara historis memiliki keterkaitan kuat dengan tradisi oral. Pembelajaran bacaan berlangsung melalui aktivitas mendengar, menirukan, dan berinteraksi langsung antara guru dan murid. Tradisi talaqqi mempertahankan aspek artikulasi dan kualitas bacaan melalui transmisi lisan (Moktar & Sharif, 2021). Perkembangan ilmu tajwid kemudian memperkuat tradisi tersebut melalui kodifikasi kaidah pengucapan, makhraj, dan sifat huruf (Ishaq & Nawawi, 2017).

Perkembangan teknologi mengubah konteks berlangsungnya praktik tersebut. Bacaan Al-Qur'an kini direproduksi melalui rekaman digital dan tersedia melalui perangkat pribadi. Digitalisasi tidak menghilangkan dimensi suara Al-Qur'an, tetapi memindahkan pengalaman mendengarkannya dari ruang sosial yang terbatas menuju lingkungan digital yang lebih individual dan fleksibel (Rahma, 2025).

Quranic ASMR merupakan salah satu bentuk dari perubahan tersebut. Dalam konteks ini, bacaan Al-Qur'an bertemu dengan estetika audio yang berkembang dalam budaya digital. Penggunaan mikrofon jarak dekat, volume rendah, whispering, tempo pelan, dan repetisi membentuk suasana mendengarkan yang berbeda dari murottal pada umumnya.

Arabica ASMR menunjukkan karakter tersebut secara konsisten. Berdasarkan hasil observasi, channel ini tidak hanya memuat Quranic ASMR, tetapi juga konten doa, zikir, storytelling, shorts, dan live streaming. Meskipun demikian, konten bacaan Al-Qur'an menjadi bagian dominan. Dari sekitar 113 unggahan yang teridentifikasi ketika penelitian dilakukan, sekitar 87 video berkaitan dengan pembacaan Al-Qur'an menggunakan karakteristik ASMR.

Secara visual, video cenderung menggunakan elemen yang sederhana, seperti mushaf Al-Qur'an, tulisan nama surah, tangan pembaca, pencahayaan redup, latar bernuansa gelap, efek hujan, dan ornamen Islami. Kesederhanaan visual membuat perhatian pengguna lebih banyak diarahkan pada pengalaman mendengarkan. Penggunaan istilah relaxation, sleep, whisper, soft sound, dan soft spoken dalam judul atau deskripsi juga menunjukkan bahwa pengalaman relaksatif merupakan bagian dari cara konten tersebut dikemas.

Surah yang dibacakan memiliki tema yang beragam. Terdapat bacaan Surah Ar-Rahman dan Yasin yang dalam penelitian dikategorikan sebagai ayat-ayat mengenai kebesaran dan kekuasaan Allah; Surah Maryam dan Taha yang menampilkan narasi

kenabian; serta Surah Al-Hujurat dan Luqman yang mengandung dimensi sosial dan akhlak. Variasi tersebut menunjukkan bahwa Quranic ASMR pada Arabica ASMR bukan sekadar eksperimen audio, melainkan pengemasan teks religius dalam pengalaman audio digital.

Representasi visual pada tiga contoh konten memperlihatkan konsistensi strategi pengemasan tersebut. Pada Surah Yasin (Gambar 1), identitas surah, simbol mushaf, dan visual bernuansa gelap ditempatkan bersama judul yang menonjolkan unsur whispers dan deep sleep. Pada Surah Maryam (Gambar 2), mushaf dipadukan dengan efek hujan dan penanda soft sound. Sementara itu, Surah Al-Hujurat (Gambar 3) menampilkan mushaf dan tangan pembaca dengan penekanan pada soft whispered. Ketiganya menunjukkan bahwa unsur visual berfungsi sebagai pendukung suasana, sedangkan fokus utama pengalaman tetap berada pada karakter audionya.



Gambar 1. Tampilan Quranic ASMR Surah Yasin pada Channel YouTube Arabica ASMR



Gambar 2. Tampilan Quranic ASMR Surah Maryam pada Channel YouTube Arabica ASMR



Gambar 3. Tampilan Quranic ASMR Surah Al-Hujurat pada Channel YouTube Arabica ASMR

Karakteristik Audio Quranic ASMR pada Arabica ASMR

Analisis terhadap konten menunjukkan empat karakteristik akustik yang menonjol, yaitu timbre, intensitas, tempo, dan ritme.

No	Aspek Audio	Hasil Pengamatan	Makna dalam Pengalaman Auditori
1	Timbre	Suara lembut melalui teknik whispering dan close-mic; artikulasi serta suara napas terdengar jelas	Membangun kesan suara dekat, personal, dan detail
2	Intensitas	Relatif rendah dan tidak menunjukkan perubahan ekstrem	Mengurangi kesan stimulus audio yang keras atau mengejutkan
3	Tempo	Bacaan relatif lambat	Memberikan ruang temporal yang lebih panjang antarkata dan antarkalimat
4	Ritme	Cenderung stabil dan konsisten	Membentuk pola temporal yang teratur dan mudah diikuti

Karakter utama yang pertama adalah penggunaan whispering dan soft spoken. Pada teknik ini, suara tidak diproyeksikan dengan intensitas tinggi. Penggunaan mikrofon dengan jarak dekat membuat detail suara, artikulasi huruf, dan napas terdengar lebih jelas. Efek kedekatan tersebut merupakan karakter yang juga banyak ditemukan dalam ASMR secara umum (Barratt et al., 2017).

Kedua, intensitas suara cenderung rendah. Tidak terdapat perubahan volume yang ekstrem dalam segmen yang diamati. Secara psikoakustik, intensitas merupakan salah satu karakteristik fisik yang berkontribusi terhadap persepsi suara. Persepsi auditori tidak semata-mata ditentukan oleh adanya bunyi, tetapi oleh bagaimana pola frekuensi, intensitas, dan karakteristik temporal diproses oleh sistem pendengaran (Oxenham, 2018).

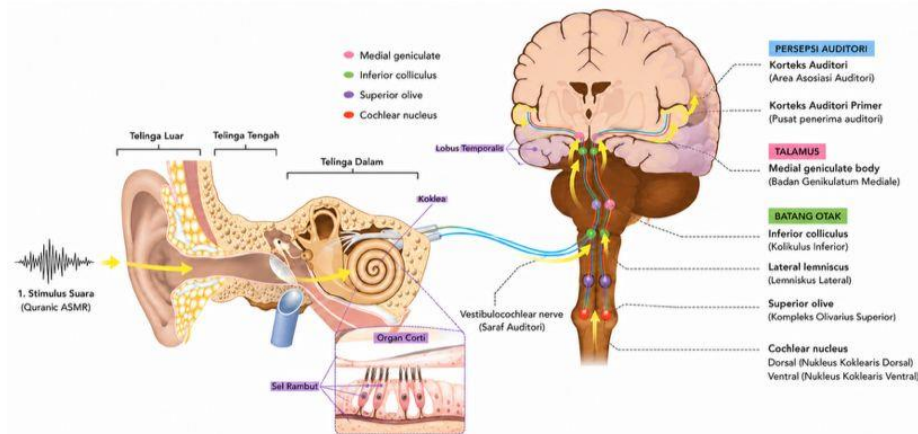
Ketiga, tempo bacaan cenderung lebih lambat. Tempo tersebut menciptakan jeda lebih panjang dan membuat perubahan temporal suara berlangsung secara bertahap. Keempat, ritme relatif stabil sehingga pola suara tidak berubah secara mendadak. Kombinasi tempo lambat dan ritme stabil menjadi ciri penting dari konstruksi suasana tenang dalam konten.

Beberapa video juga menggunakan pengulangan ayat atau surah. Pada konten tertentu, pengulangan bahkan dilakukan dalam durasi yang panjang. Video Surah Yasin, misalnya, tersedia dalam format berdurasi hampir 12 jam dengan suara berintensitas rendah dan tempo stabil (Arabica ASMR, 2021). Repetisi memperkuat keteraturan pola auditori dan membedakan penggunaan media digital dari pembacaan dalam satu sesi konvensional.

Analisis Psikoakustik Quranic ASMR

Dalam perspektif psikoakustik, bunyi dapat dilihat sebagai stimulus fisik yang diproses melalui sistem auditori sehingga menghasilkan pengalaman perseptual. Proses tersebut dimulai ketika gelombang suara diterima telinga luar, diteruskan menuju telinga tengah dan koklea, kemudian diubah menjadi impuls saraf. Informasi tersebut selanjutnya diproses melalui jalur auditori hingga mencapai area kortikal yang terlibat dalam pengolahan karakteristik bunyi.

Untuk memperjelas mekanisme yang menjadi dasar interpretasi psikoakustik, jalur pemrosesan auditori yang digunakan dalam resume penelitian disajikan pada Gambar 4. Skema tersebut menempatkan stimulus Quranic ASMR sebagai input suara yang diteruskan dari telinga menuju struktur pemrosesan auditori hingga korteks.



Gambar 4. Jalur Pemrosesan Auditori dalam Pendekatan Psikoakustik

Persepsi terhadap timbre dan karakteristik suara tidak dibentuk oleh satu variabel tunggal. Otak mengintegrasikan berbagai informasi akustik sehingga pendengar mampu membedakan kualitas suatu suara dari suara lainnya (Allen et al., 2017). Karena itu, teknik whispering, suara napas, artikulasi dekat, tempo, ritme, dan intensitas rendah pada Quranic ASMR secara bersama-sama membentuk pengalaman auditori tertentu.

Hasil pengamatan waveform memperkuat interpretasi tersebut. Gelombang audio yang dianalisis memperlihatkan amplitudo relatif rendah dengan pola yang tidak menunjukkan perubahan ekstrem. Sinyal cenderung stabil dan tidak banyak mencapai amplitudo maksimum. Tidak adanya lonjakan yang besar menunjukkan dinamika audio yang lebih terkendali.



Gambar 5. Waveform Audio Quranic ASMR pada Channel Arabica ASMR

Temuan tersebut tidak secara otomatis membuktikan bahwa pendengar mengalami relaksasi. Waveform hanya memberikan representasi karakteristik fisik sinyal. Namun, ketika dikombinasikan dengan karakter whispering, tempo lambat, dan ritme stabil, hasil tersebut menunjukkan bahwa Quranic ASMR menyediakan stimulus dengan karakter auditori yang berbeda dari suara keras atau tidak teratur.

Secara konseptual, pemrosesan stimulus tersebut dapat menghasilkan auditory perception sebagai suara yang lembut dan tenang. Oxenham (2018) menegaskan bahwa persepsi auditori terbentuk melalui pemrosesan kompleks terhadap karakteristik suara. Hal ini berarti pengalaman mendengarkan tidak semata ditentukan oleh sifat fisik bunyi, tetapi juga bagaimana stimulus tersebut diorganisasikan dan dimaknai oleh individu.

Dimensi subjektif tersebut menjadi penting karena ASMR tidak dialami secara identik oleh semua orang. Barratt dan Davis (2015) menunjukkan adanya variasi pengalaman antarindividu, sedangkan Poerio et al. (2018) menemukan bahwa perubahan afektif dan fisiologis dalam penelitian ASMR terutama terjadi pada individu yang memang responsif terhadap fenomena tersebut. Dengan demikian, karakter audio Quranic ASMR lebih tepat dipahami sebagai stimulus yang berpotensi memfasilitasi pengalaman relaksatif daripada sebagai stimulus yang secara universal menghasilkan relaksasi.

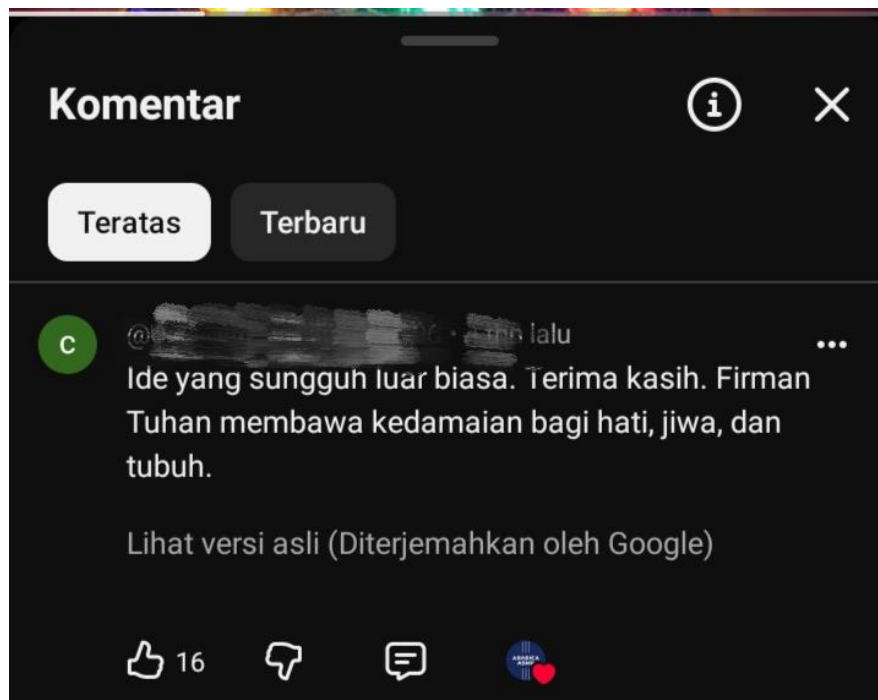
Quranic ASMR dalam Perspektif Relaxation Response

Hasil analisis psikoakustik memberikan dasar untuk melihat hubungan konseptual antara karakter suara Quranic ASMR dan relaxation response. Dalam literatur psikologi, keadaan relaksasi dipahami sebagai kondisi yang berbeda dari respons stres dan aktivasi fight-or-flight. Praktik relaksasi ditujukan untuk mengurangi ketegangan serta membentuk kondisi tubuh dan pikiran yang lebih tenang (Luberto et al., 2020).

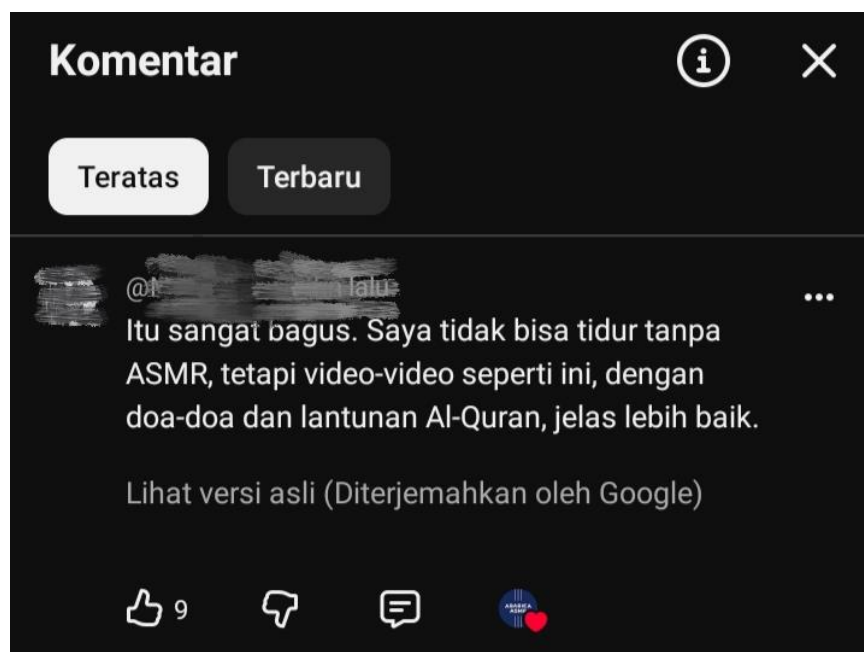
Karakteristik Quranic ASMR berupa intensitas rendah, tempo lambat, ritme stabil, dan suara lembut dapat dipandang sebagai stimulus auditori yang tidak bersifat mengejutkan. Ritme yang konsisten mengurangi perubahan suara secara tiba-tiba, sedangkan tempo lambat menghasilkan pola yang lebih teratur. Kajian mengenai intervensi suara juga menunjukkan bahwa karakteristik dan konteks stimulus audio berpotensi berkaitan dengan respons stres dan relaksasi, meskipun efeknya sangat bergantung pada jenis stimulus serta kondisi pendengar (Saskovets et al., 2025).

Dalam penelitian ini, interpretasi tersebut diperkuat oleh dokumentasi komentar audiens. Sebagian pendengar menghubungkan pengalaman mendengarkan dengan rasa damai dan ketenangan. Salah satu komentar yang terdokumentasi mengaitkan firman Allah dengan “kedamaian hati, jiwa, dan tubuh”. Komentar lain menjelaskan bahwa pendengar terbiasa menggunakan ASMR untuk membantu tidur dan menilai konten yang memadukan doa serta bacaan Al-Qur’an sebagai pilihan yang lebih baik dibandingkan ASMR biasa.

Dua tangkapan layar komentar yang menjadi data pendukung ditampilkan pada Gambar 6 dan Gambar 7. Penyajian gambar dipertahankan sebagai bukti dokumenter dari respons audiens yang dianalisis, bukan sebagai ilustrasi tambahan semata.



Gambar 6. Komentar Pendengar tentang Kedamaian saat Mendengarkan Quranic ASMR



Gambar 7. Komentar Pendengar tentang Quranic ASMR sebagai Pendamping Tidur

Komentar tersebut tidak dapat diperlakukan sebagai pengukuran psikologis objektif. Komentar YouTube merupakan respons spontan dan tidak mewakili seluruh audiens.

Namun, dalam penelitian kualitatif ini, komentar memberikan data mengenai cara sebagian pengguna memaknai pengalaman mendengarkan. Makna berupa tenang, nyaman, dan damai memiliki kesesuaian konseptual dengan relaxation response.

Pengalaman relaksasi yang muncul dalam konteks Quranic ASMR juga memiliki dimensi yang berbeda dari ASMR umum. Stimulus yang didengar bukan sekadar suara lembut atau bisikan, tetapi bacaan Al-Qur'an yang memiliki makna religius bagi pendengar Muslim. Dengan demikian, respons terhadap Quranic ASMR secara teoritis dapat terbentuk dari interaksi antara karakteristik sensorik suara dengan pemaknaan religius pendengar.

Pada titik ini, dimensi sensorik dan spiritual tidak seharusnya dipisahkan secara kaku. Suara Quranic ASMR memasuki sistem pendengaran sebagai stimulus akustik, tetapi makna Al-Qur'an dapat membentuk konteks psikologis ketika stimulus tersebut dipersepsi. Karena persepsi auditori dipengaruhi oleh pemaknaan individual (Oxenham, 2018), pengalaman religius yang dimiliki pendengar memungkinkan satu stimulus yang sama menghasilkan respons yang berbeda pada individu yang berbeda.

Temuan ini sekaligus menjelaskan mengapa istilah "pengaruh" perlu digunakan secara hati-hati. Penelitian ini belum mengukur perubahan detak jantung, konduktansi kulit, tingkat kecemasan, atau indikator fisiologis lainnya sebagaimana dilakukan dalam penelitian eksperimental ASMR, misalnya Poerio et al. (2018). Penelitian juga tidak memberikan perlakuan tertentu kepada kelompok responden. Oleh sebab itu, hasil penelitian lebih tepat menunjukkan potensi relaksatif dan konstruksi pengalaman mendengarkan, bukan efektivitas terapeutik Quranic ASMR.

Implikasi Fenomena Quranic ASMR

Fenomena Quranic ASMR memperlihatkan bahwa digitalisasi praktik keberagamaan tidak selalu berlangsung melalui perubahan substansi ajaran, tetapi dapat terjadi pada cara pesan religius dikemas dan dialami. Platform digital memungkinkan bacaan Al-Qur'an berinteraksi dengan kultur audio baru yang berkembang di kalangan pengguna internet.

Pada satu sisi, karakter ASMR menghasilkan bentuk pengalaman yang sangat personal. Pendengar dapat menggunakan earphone, menentukan waktu mendengarkan, memilih durasi, mengulang konten, dan mengintegrasikan bacaan ke dalam rutinitas pribadi seperti waktu istirahat atau menjelang tidur. Hal ini memperlihatkan semakin individualnya sebagian pengalaman keberagamaan di ruang digital.

Pada sisi lain, Quranic ASMR menunjukkan bahwa teknologi audio dapat membentuk cara pengguna memberi perhatian terhadap unsur suara dalam bacaan. Detail artikulasi, napas, volume, dan ritme menjadi lebih terasa melalui penggunaan mikrofon dekat. Dalam konteks ini, teknologi tidak sekadar menjadi medium distribusi, tetapi ikut membentuk karakter pengalaman mendengarkan.

Meskipun demikian, interpretasi psikologis terhadap fenomena tersebut harus tetap mempertimbangkan keterbatasan penelitian. Data komentar bersifat self-selected, sehingga cenderung berasal dari pengguna yang terdorong untuk memberikan respons. Penelitian tidak mengetahui kondisi psikologis pendengar sebelum dan sesudah mendengarkan serta tidak menguji apakah pengalaman yang dilaporkan merupakan konsekuensi karakter ASMR, pemaknaan religius terhadap Al-Qur'an, atau kombinasi keduanya.

Dengan demikian, penelitian lanjutan dapat diarahkan pada wawancara mendalam terhadap pengguna Quranic ASMR untuk menggali pengalaman sensorik dan spiritual secara langsung. Penelitian eksperimental juga dapat dilakukan dengan membandingkan murottal konvensional dan Quranic ASMR menggunakan indikator psikologis maupun fisiologis. Pendekatan tersebut diperlukan apabila penelitian berikutnya hendak menguji "pengaruh" atau efektivitas Quranic ASMR secara empiris.

Kesimpulan

Quranic ASMR pada channel YouTube Arabica ASMR merupakan bentuk transformasi pengalaman mendengarkan Al-Qur'an di ruang digital yang mengintegrasikan bacaan religius dengan karakter audio ASMR. Konten tersebut dicirikan oleh penggunaan soft spoken, whispering, intensitas suara relatif rendah, tempo lambat, ritme stabil, repetisi bacaan, penggunaan mikrofon jarak dekat, serta visual sederhana yang mendukung suasana relaksatif.

Dalam perspektif psikoakustik, karakteristik tersebut membentuk stimulus auditori dengan pola suara lembut, teratur, dan relatif stabil. Analisis waveform menunjukkan amplitudo yang cenderung rendah dan tidak mengalami lonjakan ekstrem, sehingga memperkuat karakter fisik audio yang terkendali. Melalui proses persepsi auditori, karakter suara tersebut berpotensi dipersepsi sebagai pengalaman mendengarkan yang nyaman dan menenangkan.

Interpretasi menggunakan konsep relaxation response menunjukkan bahwa Quranic ASMR secara konseptual memiliki karakteristik stimulus yang berpotensi mendukung

kondisi relaksatif. Dokumentasi komentar pendengar juga memperlihatkan adanya pemaknaan berupa ketenangan, kenyamanan, dan kedamaian. Akan tetapi, pengalaman tersebut tidak bersifat universal karena persepsi terhadap suara dipengaruhi kondisi psikologis, pengalaman, preferensi sensorik, dan pemaknaan religius masing-masing individu.

Oleh karena itu, penelitian ini tidak menyimpulkan adanya pengaruh kausal Quranic ASMR terhadap kondisi psikologis pendengar. Temuan lebih tepat dipahami sebagai bukti kualitatif mengenai karakteristik audio dan potensi pengalaman relaksatif Quranic ASMR. Penelitian lanjutan yang menggunakan wawancara, eksperimen, dan pengukuran psikofisiologis diperlukan untuk menguji secara lebih kuat hubungan antara karakteristik Quranic ASMR, pengalaman religius, dan perubahan kondisi psikologis pendengarnya.

Daftar Pustaka

- Allen, E. J., Burton, P. C., Olman, C. A., & Oxenham, A. J. (2017). Representations of pitch and timbre variation in human auditory cortex. *The Journal of Neuroscience*, 37(5), 1284–1293. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2336-16.2016>
- Andriani, Y. (2025). Dari mimbar ke platform digital: Transformasi dakwah Islam di YouTube dan TikTok. *Tabligh: Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 10(4), 427–444. <https://doi.org/10.15575/tabligh.v10i4.54467>
- Arabica ASMR. (2020a). ASMR Quran Private Rooms Soft Whispered [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=qrd4ylEgoWA>
- Arabica ASMR. (2020b). ASMR Quran Reading Soft Sound Surah Maryam [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=phWaf7_XUIA
- Arabica ASMR. (2021). ARABIC ASMR QURAN SURAH Yasin whispers to a deep sleep [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=67IY9pmHezM>
- Barratt, E. L., & Davis, N. J. (2015). Autonomous sensory meridian response (ASMR): A flow-like mental state. *PeerJ*, 3, e851. <https://doi.org/10.7717/peerj.851>
- Barratt, E. L., Spence, C., & Davis, N. J. (2017). Sensory determinants of the autonomous sensory meridian response (ASMR): Understanding the triggers. *PeerJ*, 5, e3846. <https://doi.org/10.7717/peerj.3846>
- Ibrahim, A., Koyuncu, G., Koyuncu, N., Suzer, N. E., Cakir, O. D., & Karcioglu, O. (2019). The effect of Benson relaxation method on anxiety in the emergency care. *Medicine*, 98(21), e15452. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015452>

- Ishaq, A. H., & Nawawi, R. (2017). Ilmu tajwid dan implikasinya terhadap ilmu qira'ah. *QOF*, 1(1), 15–24. <https://doi.org/10.30762/qof.v1i1.926>
- Luberto, C. M., Hall, D. L., Park, E. R., Haramati, A., & Cotton, S. (2020). A perspective on the similarities and differences between mindfulness and relaxation. *Global Advances in Health and Medicine*, 9, 2164956120905597. <https://doi.org/10.1177/2164956120905597>
- Marlina, L., Fauziah, H. Q., Defitra, M. A., & Ardi, A. (2024). Pengaruh mendengarkan Al-Qur'an untuk kesehatan tubuh: Literatur review. *Journal of Pedagogy and Online Learning*, 3(2), 51–58. <https://doi.org/10.24036/jpol.v3i2.57>
- Moktar, M. S., & Sharif, M. F. B. (2021). Kaedah talaqqī musyafahah dalam tilawah Al-Quran: Method of talaqqī musyafahah in reciting Al-Quran. *MANU Jurnal Pusat Penataran Ilmu dan Bahasa (PPIB)*, 32(1). <https://doi.org/10.51200/manu.v32i1.3280>
- Oxenham, A. J. (2018). How we hear: The perception and neural coding of sound. *Annual Review of Psychology*, 69, 27–50. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011635>
- Poerio, G. L., Blakey, E., Hostler, T. J., & Veltri, T. (2018). More than a feeling: Autonomous sensory meridian response (ASMR) is characterized by reliable changes in affect and physiology. *PLOS ONE*, 13(6), e0196645. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0196645>
- Rahma, B. K. R. A. A. (2025). Digitalisasi Al-Qur'an: Transformasi dan sakralitas Al-Qur'an. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 6(1), 503–515. <https://doi.org/10.58401/takwiluna.v6i1.2109>
- Saskovets, M., Saponkova, I., & Liang, Z. (2025). Effects of sound interventions on the mental stress response in adults: Scoping review. *JMIR Mental Health*, 12, e69120. <https://doi.org/10.2196/69120>