

## **DINAMIKA KEBIASAAN *DAYDREAMING* PADA INDIVIDU REMAJA AKHIR DENGAN DISTRES PSIKOLOGIS TINGGI**

*Narissa Qurрата Ayunin<sup>1</sup>, Lavenda Geshica<sup>2</sup>*

*<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*

### **Abstrak**

Pada masa remaja akhir terjadi peningkatan kecenderungan bagi individu untuk merasakan distres psikologis. Dalam menghadapi distres ini, *daydreaming* menjadi salah satu upaya yang dapat dilakukan. Pada penelitian ini dilakukan eksplorasi mengenai dinamika dari kebiasaan *daydreaming* pada individu remaja akhir dengan distres psikologis tinggi. Partisipan pada penelitian ini terdiri dari 6 individu berusia remaja akhir dengan distres psikologis tinggi menurut hasil skrining HSCL-25 dan memiliki kebiasaan untuk melakukan *daydreaming*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode kualitatif melalui proses wawancara semi terstruktur dan dianalisis secara tematik. Hasil dari penelitian ini menemukan pola pada dinamika kebiasaan *daydreaming* partisipan yang mencakup kesamaan latar belakang kebiasaan *daydreaming*, konsekuensi dari kebiasaan *daydreaming*, kesamaan pada latar belakang tingginya distres psikologis, dan adanya keterkaitan dari intensitas kebiasaan *daydreaming* dan tingginya distres psikologis yang dirasakan oleh partisipan.

**Kata kunci:** *daydreaming, distres psikologis, kualitatif, remaja akhir*

### **Abstract**

*Late adolescence is a period when individuals experience an increasing tendency for psychological distress, and daydreaming can be one of the efforts that are made to deal with this distress. In this study, an exploration was carried out regarding the dynamics of daydreaming habits in late adolescents who have high psychological distress. Participants in this study consisted of 6 late adolescents with high psychological distress according to HSCL-25 screening results and had the habit to daydream. Data collection was carried out using qualitative methods through a semi-structured interview process and analyzed thematically. The results of this research found patterns in the dynamics of participants' daydreaming habits which include similarities in the background of daydreaming habits, consequences of daydreaming habits, similarities in the background of high psychological distress, and a link between the intensity of daydreaming habits and the high level of psychological distress perceived by participants.*

**Keywords:** *daydreaming, psychological distress, qualitative, late adolescent*