

## ABSTRAK

Yunita, C. W. (2024). Gambaran distress dan strategi koping pada emerging adulthood yang menjadi tempat curhat teman sebaya. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

*Emerging adulthood* berada di masa peralihan menuju masa kedewasaan dan memiliki karakteristik dan tugas perkembangan yang khas karena sudah bukan remaja, namun belum dewasa sepenuhnya. *Emerging adulthood* membutuhkan pihak yang dapat membantunya dalam menghadapi masa transisi ini. *Emerging adulthood* yang mulai mendapatkan kemandirian untuk mengeksplorasi diri lebih memilih menerima masukan dari teman sebaya dibandingkan orang tua. Salah satu aktivitas yang dilakukan untuk mendapatkan dukungan dan informasi adalah curhat. Proses curhat melibatkan dua pihak, yaitu pencerita dan pendengar. Mendengarkan curhat dapat memberikan dampak yang negatif, seperti munculnya *distress*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *distress* dan strategi koping yang dikembangkan oleh *emerging adulthood* untuk mengelola *distress* tersebut. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan *emerging adulthood* berusia 18-24 tahun yang menjadi tempat curhat teman sebaya. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi-terstruktur dan data dianalisis dengan menggunakan Analisis Isi Kualitatif (AIK) dengan pendekatan deduktif. Gambaran *distress* yang dirasakan oleh partisipan dapat terwujud dalam perasaan bersalah, sedih, malas, menurunnya konsentrasi, frustrasi, dan khawatir dengan kondisi teman. Penyebab *distress* diakibatkan oleh topik curhat, sifat teman sebaya, dan kondisi individu ketika menerima curhat. Strategi koping yang dilakukan untuk mengatasi *distress* adalah dengan melakukan aktivitas yang menyenangkan, mengambil sisi positif dari curhat, memprioritaskan diri sendiri, mencari bantuan dari orang lain, membuat strategi untuk membantu masalah teman, berkomitmen untuk menjaga rahasia, dan mempersiapkan diri dengan menunda memberikan respon.

**Kata kunci:** *Distress*, strategi koping, *emerging adulthood*, curhat, teman sebaya

## ABSTRACT

Yunita, C. W. (2024). Distress and coping strategies of late adolescents as confidantes for peers. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Psychology Faculty, Sanata Dharma University.

*Emerging adulthood is a transitional phase towards adulthood, characterized by unique developmental tasks as individuals are no longer adolescents but not yet fully adults. Emerging adults require support during this transitional period. Given their growing independence to explore themselves, emerging adults tend to seek advice from peers rather than parents. One common activity for obtaining support and information is confiding in others. The process of confiding involves two parties: the storyteller and the listener. Listening to others' problems can have negative impacts, such as the emergence of distress. This study aims to explore the characteristics of distress and coping strategies developed by emerging adults who often serve as confidants for their peers. This qualitative study involved emerging adults aged 18-24 who were frequently confided in by their peers. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using deductive content analysis. The findings revealed that the participants experienced feelings of guilt, sadness, laziness, decreased concentration, frustration, and worry about their friends' conditions. The causes of distress were attributed to the topics of the confidences, the nature of the peers, and the individual's condition at the time of receiving the confidences. Coping strategies employed to manage distress included engaging in enjoyable activities, focusing on the positive aspects of confiding, prioritizing oneself, seeking help from others, developing strategies to assist friends with their problems, committing to maintaining confidentiality, and preparing oneself by delaying responses.*

**Keywords:** *Distress, coping strategies, late adolescents, venting, peer support*