

**PENGARUH ATTACHMENT TERHADAP RESILIENSI PADA DEWASA
AWAL YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS**

Yolanda Elizabeth
Universitas Buana Perjuangan Karawang
ps18.yolandaelizabeth@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* ditemukan berpotensi menyebabkan stres, serangan panik, dan ragu atas kemampuan dirinya sendiri. Dalam menghadapi fase ini, resiliensi dapat menjadi faktor protektif yang melindungi seseorang dari berbagai tekanan yang dihadapi. Resiliensi dikenal sebagai kemampuan beradaptasi dan bangkit kembali di tengah situasi sulit. Penelitian terdahulu menemukan bahwa resiliensi yang dimiliki seseorang berhubungan dengan *attachment*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *attachment* (kelekatan) terhadap resiliensi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Penelitian dilakukan menggunakan desain kuantitatif dengan skala psikologi melalui alat ukur *Experiences in Close Relationship-Revised-General Short Form* (ECR-R-GSF) dan *The Connor-Davidson Resilience Scale* dengan melibatkan 104 responden dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikan dari variabel *attachment* dan resiliensi sebesar $0.000 < 0.05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak. R Square yang dihasilkan sebesar 0.214. Hal ini menunjukkan ada pengaruh *attachment* sebesar 21.4% terhadap resiliensi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Dari 104 responden sebanyak 23 orang atau 22.1% pada kategori resiliensi tinggi, dan sebanyak 81 orang atau 77.9% pada kategori resiliensi rendah.

Kata kunci: Resiliensi, *Attachment*, *Quarter life crisis*.

**THE EFFECT OF ATTACHMENT ON RESILIENCE IN EARLY ADULTS
THROUGHOUT QUARTER LIFE CRISIS**

Yolanda Elizabeth
Universitas Buana Perjuangan Karawang
ps18.yolandaelizabeth@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Early adults who experienced a quarter life crisis were found to have the potential to cause stress, panic attacks, and self-doubt. In facing this phase, resilience can be a protective factor that protects a person from the various pressures they face. Resilience is known as the ability to adapt and bounce back in the midst of difficult situations. Previous research has found that a person's resilience is related to attachment. This study aims to examine the effect of attachment on resilience in early adults who experience a quarter life crisis in Karawang. The study was conducted using a quantitative design with a psychological scale using the Experiences in Close Relationship-Revised-General Short Form (ECR-R-GSF) and The Connor-Davidson Resilience Scale, involving 104 early adult respondents who experienced a quarter life crisis. The analysis technique used is simple regression. The results of the analysis show that the significant value of the attachment and resilience variables is $0.000 < 0.05$, then H_a is accepted and H_o is rejected. The resulting R Square is 0.214. This shows that there is an attachment effect of 21.4% on resilience in early adults who experience a quarter life crisis. Of the 104 respondents as many as 23 people or 22.1% in the high resilience category, and as many as 81 people or 77.9% in the low resilience category.

Keywords: Resilience, Attachment, Quarter life crisis.