

Abstrak

Pada masa dewasa awal, individu cenderung dihadapkan dengan berbagai macam persoalan hidup yang dapat berimbas pada kesehatan mentalnya. Hal itu membuat individu mencari cara untuk mengatasi masalah maupun dampak yang dirasakan, salah satunya dengan mencari dukungan dari figur terdekatnya. Adapun teori dan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh gaya kelekatan terhadap tekanan psikologis seseorang. Dalam penelitian ini peneliti menguji apakah terdapat pengaruh *Insecure Attachment* terhadap *Psychological Distress* dengan *Self-Regulation* yang diduga dapat memediasi antara keduanya. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional. Subjek penelitian ini berjumlah 350 orang mahasiswa se-Bandung Raya (Kabupaten dan Kota) dengan rentang usia 18-25 tahun. Pengambilan data dilakukan secara *online* melalui *google form*. Hasilnya terdapat pengaruh signifikan *Insecure Attachment* terhadap *Psychological Distress* ($p: .0000 < .05$). Tetapi *Self-Regulation* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *Psychological Distress* ($p: .0874 > .05$) dan *Self-Regulation* tidak dapat memediasi pengaruh *Insecure Attachment* terhadap *Psychologica Distress* ($IE = .0337$ CI 95% $(-.0069-.0948)$).

Kata kunci: *Attachment style, Insecure Attachment, Self-Regulation, Psychological Distress*

