

## **Emotional Regulation as a Predictor of Online Self-Diagnosis of Depression and Anxiety Among Indonesian Young Adults**

*Galuh Kumala Murti<sup>1</sup>, Supra Wimbari<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup>Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

<sup>1</sup>galuh.kumala1104@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>supra@ugm.ac.id

**Abstract.** The digital revolution has made mental health information more accessible, contributing to the rise of online self-diagnosis (OSD) of disorders like depression and anxiety. While online resources can be helpful, they also increase the risk of misdiagnosis. This cross-sectional study investigates difficulties in emotion regulation (DER) as a predictor of OSD among Indonesian young adults. A total of 360 participants completed self-report measures, including the Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) and an OSD scale. Linear regression analysis showed that DER significantly predicted OSD tendencies ( $B = 0.38, p < .001$ ), explaining 29.8% of the variance. ANOVA results revealed significant differences in OSD across DER levels ( $F(2, 354) = 39.2, p < .001$ ), with the high DER group scoring higher than the medium ( $MD = 8.77, p < .001$ ) and low DER groups ( $MD = 12.35, p < .001$ ). Demographic factors also influenced OSD, with older participants, females, and those with lower education levels showing higher tendencies. These findings suggest that emotional dysregulation increases susceptibility to OSD and misinformation. Future research should employ longitudinal designs to explore causal relationships and examine digital literacy as a potential moderating factor.

**Keywords:** *Anxiety, Depression, Emotional Regulation, Online Self-diagnosis, Young Adults.*

**Abstrak.** Revolusi digital telah meningkatkan akses terhadap informasi kesehatan mental, yang berkontribusi pada meningkatnya *online self-diagnosis* (OSD) terhadap gangguan seperti depresi dan kecemasan. Meskipun sumber daya daring dapat bermanfaat, akses ini juga meningkatkan risiko *misdiagnosis*. Studi dengan desain *cross-sectional* ini meneliti kesulitan dalam regulasi emosi (DER) sebagai prediktor OSD pada dewasa muda di Indonesia. Sebanyak 360 partisipan mengisi kuesioner self-report, termasuk Difficulties in Emotion Regulation Scale-Short Form (DERS-SF) dan skala OSD. Analisis regresi linear menunjukkan bahwa DER secara signifikan memprediksi kecenderungan OSD ( $B = 0,38, p < ,001$ ) dan menjelaskan 29,8% varians. Hasil ANOVA menunjukkan perbedaan signifikan dalam OSD di antara tingkat DER ( $F(2, 354) = 39,2, p < ,001$ ), dengan kelompok DER tinggi memiliki skor lebih tinggi dibandingkan kelompok DER sedang ( $M = 8,77, p < ,001$ ) dan rendah ( $MD = 12,35, p = < ,001$ ). Faktor demografis juga mempengaruhi OSD, di mana partisipan yang lebih tua, perempuan, dan dengan tingkat pendidikan lebih rendah menunjukkan kecenderungan OSD yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa disregulasi emosi meningkatkan kerentanan terhadap OSD dan misinformation. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain *longitudinal* untuk mengeksplorasi hubungan kausal dan meneliti literasi digital sebagai faktor moderasi.



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Emotional Regulation as a Predictor of Online Self-Diagnosis of Depression and Anxiety among Indonesian Young Adults**

Galuh Kumala Murti, Supra Wimbarti, M.Sc., Ph.D., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

**Keywords:** *Kecemasan, Depresi, Regulasi Emosi, Swadiagnosis Daring, Dewasa Muda.*