

Abstrak

Periode *emerging adult* yang sedang gemar bereksplorasi terhadap segala rangkaian kehidupan membuat rentan mengalami depresi. Namun, untuk menurunkan perasaan negatif dari depresi dapat menggunakan humor sebagai salah satu alternatif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh humor terhadap depresi pada *emerging adult*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan responden berjumlah 261 setelah eliminasi *outliers* yang merupakan mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung berusia 18-25 tahun. Pengumpulan data penelitian menggunakan skala *Humor Style Questionnaire* dan *Beck Depression Inventory-II* untuk mengukur skala humor dan depresi. Hasil analisis data menggunakan uji regresi linier berganda ($p < 0.05$) menunjukkan secara simultan, humor berpengaruh terhadap depresi pada *emerging adult* dengan nilai signifikansi 0.001. Sedangkan secara parsial, humor afiliasi (nilai sig. 0.01) dan humor *self-defating* (nilai sig. 0.012) yang berpengaruh terhadap depresi dan humor *self-enhancing* (nilai sig. 0.085) serta humor agresi (nilai sig. 0.484) tidak berpengaruh.

Kata kunci: humor, depresi, *emerging adult*