ABSTRAK

Penggunaan Instagram yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa memberikan manfaat dalam komunikasi, sosial, dan akses informasi. Namun, penggunaan media sosial juga dapat mendorong munculnya perilaku social comparison yang berpotensi memengaruhi *subjective well-being*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *social comparison* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa pengguna Instagram di Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 97 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *social comparison* yang diadaptasi dari Daniartha (2025) dan skala subjective well-being yang diadaptasi dari Situmorang (2024). Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa social comparison berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,990 menunjukkan bahwa social comparison memberikan kontribusi sebesar 99,0% terhadap *subjective well-being*, sedangkan sisanya sebesar 1,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *social comparison*, semakin tinggi *subjective well-being* mahasiswa pengguna Instagram. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung melakukan *social comparison* secara positif dan adaptif dengan menjadikan pencapaian, pengalaman, dan keberhasilan orang lain sebagai sumber inspirasi dan motivasi untuk mengembangkan diri. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan perguruan tinggi meningkatkan literasi digital, pengelolaan emosi, serta penggunaan media sosial bijak dan sehat di era digital.

Kata Kunci: *Social Comparison*, *Subjective Well-Being*, Instagram, Mahasiswa Kesehatan

ABSTRACT

The increasing use of Instagram among university students has provided benefits in terms of communication, social interaction, and access to information. However, social media use may also encourage social comparison behavior, which has the potential to influence subjective well-being. This study aimed to determine the effect of social comparison on subjective well-being among Instagram users at the Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Gorontalo. This study employed a quantitative approach, with a sample of 97 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using a social comparison scale adapted from Daniartha (2025) and a subjective well-being scale adapted from Situmorang (2024). The data were analyzed using simple linear regression with SPSS. The results showed that social comparison had a significant effect on subjective well-being, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.990, indicating that social comparison accounted for 99.0% of the variance in subjective well-being, with the remaining 1.0% attributable to other factors outside the scope of this study. These findings indicated that the higher the level of social comparison, the higher students' subjective well-being on Instagram. The results indicate that students generally engage in social comparison in a positive and adaptive manner, utilizing others' achievements, experiences, and successes as sources of inspiration and motivation for self-development. These findings may inform students and higher education institutions in their efforts to enhance digital literacy and emotional regulation, and to promote responsible and healthy social media use in the digital era.

Keywords: *Social Comparison; Subjective Well-Being; Instagram; Health Students*