

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan perbandingan sosial terhadap *subjective well-being* pada remaja. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Teknik sampling yang digunakan adalah *convenience sampling* dengan total subjek 166 orang berusia 18-21 tahun pengguna Instagram. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *social networking time use scale (SONTUS)*, *the iowa–netherlands comparison orientation measure (INCOM)*, *satisfaction with life scale (SWLS)*, dan *scale of positif and negatif experience (SPANE)*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan perbandingan sosial memiliki nilai sig $0.001 < 0.05$, sehingga secara simultan berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja, adapun pengaruhnya yaitu sebesar 12,2%.

Kata Kunci : *intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial, subjective well-being, remaja*

