

PENGARUH KEMAMPUAN ADAPTASI SOSIAL DAN KUALITAS KOMUNIKASI INTERPERSONAL TERHADAP *SUBJECTIVE WELL BEING* MAHASISWA BARU TELKOM UNIVERSITY ANGKATAN 2024

Kandi Amira Rizki Muifdah¹, Maulana Rezi Ramadhana²

¹ Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom , Indonesia,
candypop@student.telkomuniversity.ac.id

² Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Ilmu Sosial, Universitas Telkom , Indonesia,
rezimaulana@telkomuniversity.ac.id

Abstract

The transition from high school to university is a crucial phase that demands social adaptation and interpersonal communication skills, particularly for first-year students living in dormitories. This study aims to examine the influence of social adaptation and the quality of interpersonal communication on the subjective well-being of Telkom University freshmen, class of 2024. A quantitative approach was used through a survey method involving 382 dormitory students. The quality of interpersonal communication was analyzed based on DeVito's (2022) theory, which includes elements such as feedback, feedforward, channel, purposes, mindfulness, content and relationship, context adjustment, communication choices, noise management, and code-switching. The results indicate that social adaptation contributes 82%, interpersonal communication 61%, and both simultaneously 87% to subjective well-being. These findings highlight the importance of flexibility, interpersonal skills, and self-awareness in supporting student well-being. This study recommends the implementation of mentoring programs and counseling services to assist new students.

Keyword : Social Adaptation, Interpersonal Communication, Subjective Well-being

Abstrak

Transisi dari SMA ke perguruan tinggi merupakan fase penting yang menuntut kemampuan adaptasi sosial dan komunikasi interpersonal, khususnya bagi mahasiswa baru yang tinggal di asrama. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal terhadap subjective well-being mahasiswa baru Universitas Telkom angkatan 2024. Pendekatan kuantitatif digunakan dengan metode survei, melibatkan 382 mahasiswa asrama. Kualitas komunikasi interpersonal dianalisis berdasarkan teori DeVito (2022) yang mencakup elemen seperti *feedback, feedforward, channel, purposes, mindfulness, content and relationship, context adjustment, communication choices, noise management, and code-switching*. Hasil menunjukkan adaptasi sosial berkontribusi sebesar 82%, komunikasi interpersonal sebesar 61%, dan secara simultan keduanya sebesar 87% terhadap subjective well-being. Hasil ini menunjukkan pentingnya fleksibilitas, keterampilan interpersonal, dan kesadaran diri dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan adanya program pendampingan dan layanan konseling untuk mendukung mahasiswa baru.

Kata Kunci : Adaptasi Sosial, Komunikasi Interpersonal, *Subjective Well-being*

I. PENDAHULUAN

Transisi dari jenjang SMA ke perguruan tinggi merupakan fase krusial yang membawa perubahan signifikan dalam kehidupan individu. Mahasiswa baru dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang berbeda, menghadapi tantangan baru, serta mengelola tekanan dan ekspektasi, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitar (Purnawati, 2011). Di Universitas Telkom, mahasiswa baru diwajibkan tinggal di asrama selama satu tahun sebagai bagian dari proses penyesuaian diri. Meskipun bertujuan untuk membangun relasi sosial dan mengenal lingkungan kampus, perubahan ini tidak jarang menimbulkan tekanan psikologis bagi sebagian mahasiswa. Studi pendahuluan melalui wawancara dengan dua mahasiswa menunjukkan adanya kesulitan dalam proses penyesuaian.

Narasumber pertama, NA, mengungkapkan “Saya memiliki kekhawatiran karena dulu sempat di-bully pas SMP. Saat harus merantau dan tinggal di asrama, saya merasa sangat takut dan cemas. Setiap malam menangis, merasa tidak percaya diri, dan jadi *people pleaser* agar punya teman.”

Narasumber kedua, RM, menyampaikan pengalaman serupa “Saya cemas dan takut saat pertama kali sampai di Bandung. Karena sejak SMP saya punya sedikit teman, saya jadi sulit beradaptasi. Minggu pertama di kos sering nangis dan *video call* ke orang rumah. Rasanya ingin pindah kampus karena kesepian.”

Temuan ini mengindikasikan adanya tekanan emosional yang memengaruhi *subjective well-being* mahasiswa baru. *Subjective well-being* sendiri didefinisikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya, mencakup dimensi kognitif (kepuasan hidup) dan afeksi (emosi positif dan negatif) (Diener&Scollon, 2003).

Salah satu faktor yang mendukung terciptanya kesejahteraan psikologis tersebut adalah kemampuan adaptasi sosial, yaitu kemampuan individu menyesuaikan perilakunya dengan norma dan dinamika sosial (Usman et al., 2021). Sullivan (1953) menyebutkan bahwa keberhasilan adaptasi dipengaruhi fleksibilitas, kemampuan berkomunikasi, pemecahan masalah, keterbukaan terhadap pengalaman, kesadaran diri, resiliensi, dan keterampilan interpersonal juga berperan penting. DeVito (2022) menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif ditandai dengan elemen seperti *feedback, feedforward, channel, purposes, mindfulness, content and relationship, context adjustment, communication choices, noise management, and code-switching*.

Penelitian sebelumnya menyoroti pentingnya adaptasi dan komunikasi dalam membentuk kesejahteraan psikologis, namun umumnya hanya meneliti salah satu aspek secara terpisah. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal secara simultan memengaruhi *subjective well-being* mahasiswa baru Universitas Telkom angkatan 2024. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi dasar perumusan program pendampingan yang dapat membantu mahasiswa baru menghadapi proses transisi dengan lebih sehat dan adaptif.

II. TINJAUAN LITERATUR

Adaptasi Sosial

Adaptasi sosial merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial melalui interaksi yang direncanakan, berdasarkan faktor psikologis dan pengalaman masa lalu (Haslinda, 2021; Yani et al., 2021). Adaptasi berfungsi sebagai mekanisme untuk menghadapi tekanan, mengurangi stres, serta memenuhi kebutuhan sosial dan psikologis. Individu yang mampu beradaptasi cenderung memiliki relasi positif dengan lingkungannya, dan mampu menghadapi keberagaman seperti perbedaan budaya, bahasa, hingga karakter antarindividu. Sullivan (1953) menekankan bahwa proses adaptasi sosial dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, yaitu:

1. **Fleksibilitas**
Kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan situasi dan dinamika sosial tanpa bersikap kaku. Individu fleksibel lebih mampu mengelola stres dan membangun hubungan sosial yang sehat.
2. **Kemampuan Komunikasi**
Meliputi keterampilan mendengarkan dan menyampaikan pesan secara efektif. Komunikasi yang baik memperkuat hubungan sosial dan mengurangi potensi konflik (Purwanto, 2015).
3. **Keterampilan Interpersonal**
Kemampuan membina relasi dengan baik, termasuk menerima umpan balik, penyesuaian konteks, dan pemilihan saluran komunikasi (Rakhmat, 2016).
4. **Pemecahan Masalah**
Individu yang mampu mengidentifikasi dan mengatasi masalah sosial secara konstruktif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri (Suherman, 2013).

5. Keterbukaan terhadap Pengalaman.
Sikap menerima perbedaan dan pembelajaran dari pengalaman baru membantu individu beradaptasi dalam lingkungan multikultural (Setiawan, 2017).
6. Kesadaran Diri
Kemampuan mengenali emosi dan refleksi diri penting untuk pengambilan keputusan sosial yang bijak (Nugroho, 2018).
7. Resiliensi
Kemampuan untuk bangkit dari kesulitan dan menjaga keterlibatan sosial meski menghadapi tekanan (Sofyan, 2019).

Ketujuh aspek tersebut membentuk kerangka penting dalam keberhasilan adaptasi sosial, terutama bagi mahasiswa baru yang menghadapi perubahan lingkungan secara drastis seperti tinggal di asrama.

Komunikasi

Komunikasi merupakan proses berbagi makna melalui pesan antara pihak-pihak yang terlibat. Pesan tersebut bisa berupa ide atau gagasan yang disampaikan melalui simbol-simbol yang memiliki makna yang dipahami bersama. (Hariyanto, 2021). Harold D Lasswell menjabarkan komunikasi sebagai sebuah proses yang menjelaskan berbagai elemen penting dalam sebuah interaksi antar manusia seperti “siapa” yang menyampaikan pesan, “apa” yang dikatakan, “melalui saluran atau media apa” pesan tersebut disampaikan, “kepada siapa” pesan ditujukan dan “dengan dampak atau akibat apa” dari pesan tersebut. Elemen-elemen ini dikenal dengan konsep “*who, says what, in which channel, to whom dan with what effects*”

Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi antara dua individu atau lebih, yang dilakukan secara langsung dan memungkinkan adanya umpan balik (Mulyana, 2008; Azeharie & Khotimah, 2015). Pace dalam Mulyana (2008) menambahkan bahwa komunikasi ini terjadi dalam konteks hubungan yang saling memengaruhi. Sementara itu, DeVito (2022) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal bersifat siklikal dan terjadi dalam hubungan saling ketergantungan antar individu.

Dalam konteks penelitian ini, kualitas komunikasi interpersonal memiliki relevansi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa baru. Mahasiswa yang mampu menjalin komunikasi bermakna dengan orang di sekitarnya cenderung memiliki *subjective well-being* yang lebih tinggi (Sagala, 2024). Oleh karena itu, DeVito (2022) mengidentifikasi sejumlah karakteristik komunikasi interpersonal yang efektif, yang menjadi acuan dalam penelitian ini, yaitu:

1. *Feedback*: Respon dari penerima terhadap pesan yang disampaikan, memungkinkan penyesuaian pesan secara langsung.
2. *Feedforward*: Pengantar sebelum pesan inti yang membantu penerima memahami konteks awal pesan.
3. *Channel*: Saluran komunikasi yang digunakan, seperti lisan, visual, maupun taktil; baik langsung maupun daring.
4. *Noise Management*: Kemampuan mengelola gangguan, baik fisik, fisiologis, psikologis, maupun semantik, agar pesan tetap sampai secara akurat.
5. *Mindfulness*: Kesadaran penuh saat berkomunikasi, termasuk memilih cara dan waktu komunikasi secara bijak.
6. *Purposes*: Tujuan komunikasi interpersonal meliputi belajar, membangun hubungan, mempengaruhi, bermain, dan membantu.
7. *Packaging*: Keselarasan antara pesan verbal dan nonverbal yang disampaikan agar tidak menimbulkan kebingungan.
8. *Content and Relationship*: Pemahaman isi pesan dan dinamika hubungan antara komunikator dan komunikan.
9. *Context Adjustment*: Penyesuaian pesan berdasarkan konteks fisik, budaya, sosial-psikologis, dan temporal.
10. *Communication Choices*: Pemilihan metode komunikasi yang tepat berdasarkan keharusan, ketidakberbalikan, dan ketidakberulangan.

11. *Code-switching*: Kemampuan menyesuaikan bahasa atau gaya bicara berdasarkan situasi dan lawan bicara.

Kemampuan dalam aspek-aspek di atas menjadi penentu kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa. Dalam konteks tinggal di asrama, komunikasi interpersonal tidak hanya berperan dalam menyampaikan informasi, tetapi juga dalam membangun rasa kebersamaan dan mengurangi potensi stres akibat adaptasi lingkungan baru. Oleh karena itu, karakteristik komunikasi interpersonal yang efektif perlu dimiliki mahasiswa baru agar mendukung terciptanya *subjective well-being* yang optimal.

Subjective well being

Subjective well-being (SWB) merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupan mereka, baik secara kognitif maupun emosional. Headley dan Wooden (2004) menyatakan bahwa SWB mencakup kepuasan hidup dan perasaan positif seperti vitalitas dan kenyamanan, yang dipengaruhi oleh kepribadian, hubungan interpersonal, dan partisipasi sosial (Munandar et al., 2022). Sementara itu, Heshmati, Bajalan, dan Tausch (2007) menekankan bahwa SWB juga mencerminkan persepsi individu terhadap diri sendiri, kesejahteraan pribadi, kesehatan, serta akses terhadap pendidikan sebagai bagian dari proses tumbuh kembang sehari-hari.

Diener dan Scollon (2003) membagi SWB ke dalam dua komponen utama, yaitu:

1. Kognisi
Merupakan penilaian rasional individu terhadap kehidupan, termasuk kepuasan hidup dan refleksi terhadap pencapaian serta harapan pribadi. Individu yang memiliki evaluasi positif terhadap hidupnya cenderung mengalami afek positif yang lebih tinggi dan afek negatif yang lebih rendah.
2. Afeksi
Berkaitan dengan frekuensi dan intensitas emosi yang dirasakan, baik positif seperti antusiasme dan kenyamanan, maupun negatif seperti stres, marah, atau frustrasi. Afeksi memengaruhi produktivitas, relasi sosial, dan kesehatan psikologis.

Dengan demikian, SWB dapat dipahami sebagai cerminan kesejahteraan psikologis yang muncul dari pengalaman emosional sehari-hari serta penilaian individu terhadap kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan pernyataan yang dirumuskan untuk diuji secara empiris guna menjawab rumusan masalah penelitian (Yuliawan, 2021). Dalam studi ini, hipotesis dikembangkan berdasarkan teori adaptasi sosial, komunikasi interpersonal, dan *subjective well-being* yang telah dibahas pada tinjauan literatur.

Adapun hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

- a. H01: Kemampuan adaptasi sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*.
- b. H1: Kemampuan adaptasi sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*.
- c. H02: Kualitas komunikasi interpersonal tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*.
- d. H2: Kualitas komunikasi interpersonal berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being*.
- e. H03: Kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal secara simultan tidak berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.
- f. H3: Kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*.

III. METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat secara statistik (Nurlan, 2019). Dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui sejauh mana pengaruh kemampuan adaptasi sosial (X1) dan kualitas komunikasi interpersonal (X2) terhadap *subjective well-being* (Y) mahasiswa baru Telkom University angkatan 2024 yang tinggal di asrama. Teknik yang digunakan adalah analisis statistik kuantitatif untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Creswell, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Telkom University angkatan 2024 yang tinggal di asrama dan berasal dari luar Kota Bandung, dengan total populasi sebanyak 8.569 orang. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang tinggal di asrama dan berasal dari luar Bandung. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat presisi 5%, sehingga diperoleh sebanyak 382 responden. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan Google Formulir.

Dalam proses pengolahan data, penulis menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan menggunakan *Pearson's Correlation*, dengan hasil menunjukkan bahwa seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha*, dengan hasil sebagai berikut:

- Variabel X1 (Kemampuan adaptasi sosial): 0,957
- Variabel X2 (Kualitas komunikasi interpersonal): 0,975
- Variabel Y (*Subjective well-being*): 0,898
- Ketiga nilai tersebut mendapat nilai $> 0,6$ sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen dalam penelitian ini reliabel.

Selanjutnya, data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak JASP. Penelitian juga dilengkapi dengan uji normalitas menggunakan metode Q-Q Plot, uji korelasi *Pearson*, dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat. Uji hipotesis dilakukan dengan melihat nilai signifikansi (p -value), dan jika $p < 0,05$ maka dinyatakan signifikan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada sub bab ini, peneliti akan membahas hasil penelitian yang telah dilakukan dan akan dikaitkan dengan teori untuk menjawab fokus penelitian yang telah dipilih oleh peneliti.

1. Karakteristik Responden

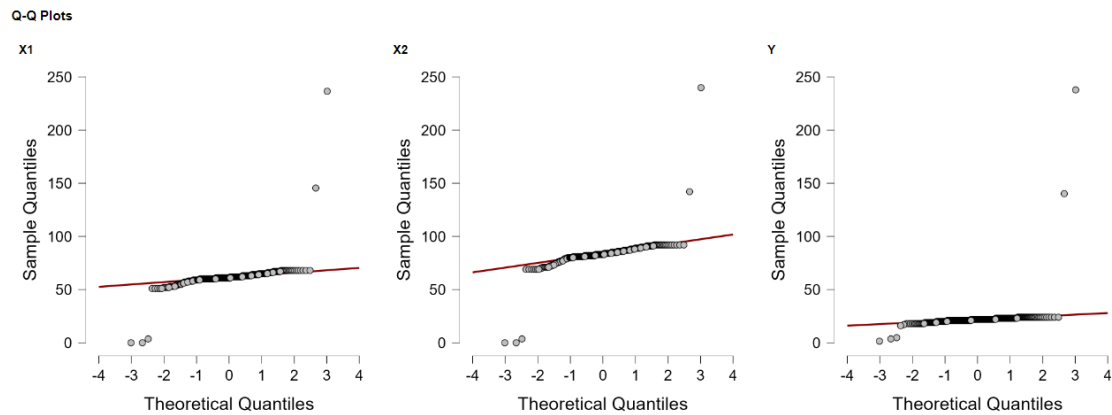
Analisis karakteristik responden bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang responden dalam penelitian ini. Sebanyak 382 mahasiswa Telkom University angkatan 2024 yang tinggal di asrama berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebesar 59,2%, sementara laki-laki sebesar 40,8%. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian lebih banyak merepresentasikan pengalaman mahasiswa perempuan dalam hal adaptasi sosial, komunikasi interpersonal, dan *subjective well-being*. Sementara itu, berdasarkan asal kota, responden berasal dari berbagai daerah di Indonesia, dengan jumlah terbanyak dari Jakarta (8,3%), Bogor (8,1%), dan Bekasi (6,1%). Disusul oleh kota-kota lain seperti Surabaya, Malang, Yogyakarta, dan Palembang. Keberagaman ini mencerminkan latar belakang sosial yang beragam, yang turut memengaruhi cara mahasiswa beradaptasi dan berinteraksi di lingkungan asrama.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dengan Q-Q Plot merupakan metode grafis yang digunakan untuk menilai distribusi data. Prinsip dasar dari metode ini adalah melihat sejauh mana titik-titik data berada di sekitar garis referensi yang menunjukkan distribusi normal. Jika titik-titik data tersebar di sekitar garis tersebut, maka data dapat dikatakan berdistribusi normal. Namun, jika titik-titik data menyimpang jauh dari garis, maka data cenderung tidak mengikuti distribusi normal (Nasrum, 2018).

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Q-Q Plot, distribusi data pada variabel X1, X2, dan Y cenderung mengikuti pola distribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari penyebaran titik-titik data yang sebagian besar berada di sekitar garis diagonal. Pada variabel X1, titik-titik data tampak mengikuti garis referensi dengan beberapa penyimpangan kecil yang masih dapat diterima. Begitu juga dengan variabel X2, sebagaimana sebagian besar data berada dekat dengan garis, meskipun ada beberapa yang tidak terlalu berpengaruh terhadap pola keseluruhan. Sementara itu, variabel Y juga menunjukkan pola yang hampir serupa, di mana titik-titik data tersebar di sekitar garis normalitas dengan sedikit deviasi di beberapa bagian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel tersebut memiliki kecenderungan distribusi normal.



Gambar 4. 1 Hasil Uji Normalitas Variabel X1, X2 dan Y

3. Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier merupakan salah satu metode statistik yang digunakan untuk memahami hubungan antara variabel dependen (Y) Metode ini bertujuan untuk memprediksi nilai dari variabel terikat (Y) berdasarkan nilai yang diketahui dari variabel bebas (X) (Hijriani et al., 2017)

Tabel 4. 1 Uji Regresi Sederhana variabel X1 terhadap Y

Model		Unstandardize d	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	22.380	0.647		34.610	< .001
M ₁	(Intercept)	-38.200	1.469		-25.996	< .001
	X1	0.982	0.023	0.906	41.964	< .001

Berdasarkan hasil uji regresi variabel X1 terhadap Y didapati persamaan regresi yaitu $Y = -38,200 + 0,982X$. Melalui persamaan tersebut dapat menunjukkan bahwa apabila *Subjective well being* (Y) berada pada titik 0 maka Kemampuan Adaptasi Sosial akan naik sebesar 0,982. Namun apabila Kemampuan Adaptasi Sosial (X) berada di titik 0, maka *Subjective well being* akan berada pada titik -38,200.

Tabel 4. 2 Uji Regresi Sederhana variabel X2 terhadap Y

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
Mo	(Intercept)	22.380	0.647		34.610	< .001
Mi	(Intercept)	-45.685	2.763		-16.536	< .001
	X2	0.816	0.033	0.785	24.900	< .001

Berdasarkan hasil uji regresi variabel X2 terhadap Y didapati persamaan regresi yaitu $Y = -45,685 + 0,816X$. Melalui persamaan tersebut dapat menunjukkan bahwa apabila *Subjective well being* (Y) berada pada titik 0 maka Kualitas Komunikasi Interpersonal akan naik sebesar 0,816. Namun apabila Kualitas Komunikasi Interpersonal (X2) berada di titik 0, maka *Subjective well being* akan berada pada titik -45,685.

4. Regresi Linier Berganda

Tabel 4. 3 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
Mo	(Intercept)	22.380	0.647		34.610	< .001
Mi	(Intercept)	-21.885	1.823		-12.008	< .001
	X1	1.700	0.062	1.568	27.524	< .001
	X2	-0.727	0.059	-0.699	-12.274	< .001

Melalui hasil tersebut didapati hasil persamaan yaitu $Y = -21,885 + 1,700 \cdot KA - 0,727 \cdot KKI + e$. Artinya, apabila nilai *Subjective well being* (Y) berada pada titik -21,885, maka nilai Kemampuan Adaptasi Sosial (X1) akan naik sebesar 1,700 dan nilai Kualitas Komunikasi Interpersonal akan turun sebesar 0,727. Namun, apabila nilai Kemampuan Adaptasi Sosial (X1) dan Kualitas Komunikasi Interpersonal (X2) berada pada titik 0, maka *Subjective well being* (Y) akan berada pada titik -21,885.

5. Uji R Square

Tabel 4. 4 Uji R square Variabel X1 terhadap Y

Model Summary - Y					
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	
M ₀	0.000	0.000	0.000	12.721	
M ₁	0.906	0.821	0.820	5.395	

Tabel 4. 5 Uji R Square X2 terhadap Y

Model Summary - Y					
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	
M ₀	0.000	0.000	0.000	12.721	
M ₁	0.785	0.617	0.616	7.883	

Tabel 4. 6 Uji R Square variabel X1 dan X2 terhadap Y

Model Summary - Y					
Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE	
M ₀	0.000	0.000	0.000	12.721	
M ₁	0.933	0.871	0.870	4.578	

Berdasarkan data dalam tabel di atas, diperoleh nilai R-Square dari analisis menggunakan *software* JASP. Dalam penilaian R-Square, semakin tinggi nilainya, maka semakin baik kemampuan model dalam melakukan prediksi. Pada penelitian ini, nilai R-Square Variabel X1 terhadap Y adalah sebesar 82%, dan pada variabel X2 terhadap Y diperoleh yang diperoleh sebesar 61%. Sedangkan penggabungan antara variabel X1 dan X2 terhadap Y memperoleh hasil sebesar 0,871 yang berarti bahwa penggabungan variabel kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal memberikan pengaruh sebesar 87% terhadap *subjective well being*.

6. Uji F Simultan dan Uji T Partial

ANOVA ▼

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	54412.316	2	27206.158	1298.034	< .001
	Residual	8048.452	384	20.960		
	Total	62460.769	386			

Note. M₁ includes X1, X2

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Gambar 4. 2 Hasil Uji F Simultan

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	22.380	0.647		34.610	< .001
M ₁	(Intercept)	-21.885	1.823		-12.008	< .001
	X1	1.700	0.062	1.568	27.524	< .001
	X2	-0.727	0.059	-0.699	-12.274	< .001

Gambar 4. 3 Hasil Uji T Partial

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji F dan uji T. Uji F digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen, sedangkan uji T untuk menguji pengaruh masing-masing variabel secara parsial. Dengan tingkat signifikansi 5%, hasil menunjukkan bahwa seluruh hipotesis alternatif diterima. Variabel kemampuan adaptasi sosial (X1) dan kualitas komunikasi interpersonal (X2) secara parsial memiliki pengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* dengan nilai $p < 0,001$. Secara simultan, hasil uji F juga menunjukkan nilai $F = 1298,034$ dengan $p < 0,001$, yang berarti kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen, baik secara individu maupun simultan, berkontribusi secara signifikan terhadap *subjective well-being* mahasiswa yang tinggal di asrama.

PEMBAHASAN

1. Pengaruh Kemampuan Adaptasi Sosial terhadap *Subjective well being*

Kemampuan adaptasi sosial mahasiswa Telkom University angkatan 2024 berada pada tingkat sangat tinggi. Indikator keterampilan interpersonal, fleksibilitas, kemampuan berkomunikasi, dan keterbukaan terhadap pengalaman menjadi aspek yang paling menonjol, mencerminkan kesiapan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Namun, beberapa mahasiswa masih menunjukkan tantangan dalam menghadapi situasi yang tidak familiar, terutama dalam hal fleksibilitas, keterampilan interpersonal, pemecahan masalah, dan kesadaran diri. Hal ini menandakan perlunya penguatan rasa percaya diri dalam merespons perubahan sosial yang kompleks.

Hasil ini sejalan dengan teori Harry Stack Sullivan (1953), serta diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya komunikasi interpersonal, keterbukaan terhadap pengalaman, dan fleksibilitas sebagai penentu keberhasilan adaptasi dan kesejahteraan mahasiswa (Ario et al., 2021; Ulfa et al., 2022; Syuhada et al., 2021; Sorthaix & Lonqvist, 2018). Secara statistik, kemampuan adaptasi sosial memiliki hubungan sangat kuat terhadap *subjective well-being* ($r = 0,906$). Setiap peningkatan kemampuan adaptasi sosial berkontribusi secara positif terhadap *subjective well-being*, sebagaimana ditunjukkan dalam persamaan regresi $Y = -38,200 + 0,982X$. Nilai R-Square sebesar 82% menandakan bahwa kemampuan adaptasi sosial menjelaskan sebagian besar variasi dalam *subjective well-being* mahasiswa. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan baik lebih cenderung merasakan kepuasan dan kenyamanan dalam kehidupan akademik maupun sosial mereka.

2. Pengaruh Kualitas Komunikasi Interpersonal terhadap *Subjective well being*

Kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa Telkom University angkatan 2024 tergolong sangat baik. Nilai tertinggi terdapat pada indikator *content and relationship*, *code-switching*, dan *channel*, yang menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan pesan yang relevan secara isi, mempertimbangkan hubungan interpersonal, menyesuaikan gaya berbahasa, serta memilih saluran komunikasi yang tepat. Seluruh item lainnya juga menunjukkan skor yang stabil, mencerminkan konsistensi persepsi responden terhadap elemen-elemen komunikasi yang diukur.

Temuan ini sejalan dengan konsep komunikasi interpersonal dari DeVito (2022), yang menekankan pentingnya keterkaitan antara isi pesan, hubungan antarindividu, dan penyesuaian komunikasi sesuai konteks. Penelitian Zhang et al. (2024) turut mendukung hasil ini, dengan menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif berkontribusi pada penurunan tekanan sosial dan peningkatan *subjective well-being* mahasiswa.

Mahasiswa yang mampu berkomunikasi secara jelas, adaptif, dan tepat sasaran cenderung merasa lebih terhubung secara emosional dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Hasil regresi sederhana memperkuat temuan tersebut, dengan persamaan $Y = -45,685 + 0,816X$, yang berarti setiap peningkatan satu unit dalam kualitas komunikasi interpersonal akan meningkatkan *subjective well-being* sebesar 0,816 poin. Nilai R-Square sebesar 61% menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa, menjadikannya aspek penting dalam pengembangan kehidupan sosial dan akademik mereka.

3. Pengaruh Kemampuan Adaptasi Sosial dan Kualitas Komunikasi Interpersonal terhadap *Subjective well being*.

Subjective well-being mahasiswa Telkom University angkatan 2024 tergolong sangat tinggi, dengan indikator afek dan kognisi menunjukkan skor yang kuat. Hal ini mencerminkan tingkat kepuasan hidup dan kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi serta mengevaluasi pengalaman hidup secara positif.

Hasil regresi berganda menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* ($R^2 = 87\%$, $p < 0,001$). Persamaan regresi yang dihasilkan adalah $Y = -21,885 + 1,700X_1 - 0,727X_2$. Kemampuan adaptasi sosial memiliki pengaruh positif dan dominan, sementara komunikasi interpersonal berpengaruh negatif namun signifikan.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun komunikasi interpersonal penting, jika tidak dikelola secara tepat, dapat menimbulkan tekanan sosial yang berdampak negatif pada kesejahteraan. Oleh karena itu, keseimbangan antara kemampuan adaptasi dan komunikasi yang kontekstual menjadi kunci dalam menjaga *subjective well-being* mahasiswa.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada Mahasiswa Telkom University angkatan 2024, mengenai pengaruh kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well being*, maka penulis dapat menarik kesimpulan dan memberikan saran/masukan sebagai berikut :

1. Kemampuan adaptasi sosial memberikan kontribusi terhadap *subjective well being* sebesar 82%, dengan faktor yang berkontribusi adalah keterampilan interpersonal, fleksibilitas, kemampuan berkomunikasi, dan keterbukaan terhadap pengalaman.
2. Kualitas komunikasi interpersonal memberikan kontribusi terhadap *subjective well being* sebesar 61%, dengan faktor yang berkontribusi adalah *content and relationship*, *code switching*, dan *channel*.
3. Kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap *subjective well being* sebesar 87%, sementara 13% lainnya dipengaruhi variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian.

Saran

a. Saran Teoritis

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel seperti dukungan sosial, tingkat stres, atau kecerdasan emosional guna memperluas pemahaman terhadap faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being*.

b. Saran Praktis

Mahasiswa disarankan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial melalui fleksibilitas, keterampilan interpersonal, dan kesadaran diri dalam berinteraksi. Telkom University diharapkan mendukung hal ini dengan menyediakan program bimbingan, kegiatan sosial, dan layanan konseling. Penelitian serupa juga dapat dilakukan pada konteks atau angkatan berbeda untuk memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *subjective well-being* mahasiswa.

REFERENSI

- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai Di Yogyakarta: Kajian Tentang Adaptasi Dan Relasi Sosialnya. *Dimesia: Jurnal Kajian Sosiologi*.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*.
- Anriani, H. B. (2021). *Pengantar Sosiologi Pedesaan*. LPPM Universitas Taddulako Palu.
- Atikasari, F. (2021). Religiusitas Dan Kesejahteraan Psikologis Dimediasi Oleh Kebahagiaan Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikomuda Connectedness*.
- Basuki, A. T., & Prawoto, N. (2017). *Analisis Regresi Dalam Penelitian Ekonomi Dan Bisnis*. PT Rajagrafindo.
- Bistolen, J., & Setianingrum, M. E. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Baru Di Etnis Timur(Ikmasti) Di Salatiga. *Jurnal Basicedu*.
- Busti, F. I. (2019). Memahami Pendekatan Positivis, Konstruktivis Dan Kritis Dalam Metode Penelitian Komunikasi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunika*.
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa Di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*.
- Devito, & Joseph, A. (1997). *Human Communication*. Jakarta : Profesional Books.
- Devito, J. (2022). *Interpersonal Communication Book, The, Global Edition*. Pearson Education.
- Dewi, L., & Nasywa, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan , Sikap Dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 73-79.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, And Subjective Well-Being: Emotional And Cognitive Evaluations Of Life. *Annual Review Of Psychology*
- Diener, E., & Diener, R. B. (2008). *Happiness : Unlocking The Mysteries Of Psychological Wealth*. Blackwell Publishing
- Febrianti, A., Aidi, B., Rizki, M., & Mirayanti, A. (2018). Hubungan Kemampuan Adaptasi Dan Tempat Tinggal Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Baru. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*.
- Ghufron, M. N., & S, R. R. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*. New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2).
- Hartup, W. W., & Steven, N. (1999). Friendships And Adaptation Across The Life Span. *Sage Journals*.
- Ilhamsyah, D. Y., & Borualogo, I. S. (2020). Pengaruh Kepuasan Pertemanan Terhadap Subjectivewell-Being Remaja Panti Asuhan. *Prosiding Psikologi*.

- Imran, H. A. (2017). Peran Sampling Peran Sampling Dan Distribusi Data Dalam Penelitian Komunikasi Pendekatan Kuantitatif (The Role Of Sampling And Data Distribution In Communication Research Quantitative Approach). *Jurnal Studi Komunikasi Dan Media*.
- Kaban, A. A., & Widodo, Y. H. (2024). Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak Di Lingkungan Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*.
- Martono, N., & Isnania, R. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif : Survei ; Analisis Isi ; Analisis Data Sekunder*. PT Rajagrafindo Persada.
- Mataputun, Y., & Saud, H. (2020). Analisis Komunikasi Interpersonal Dan Penyesuaian Diri Remaja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*.
- Mulyana, D. (2000). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana D. (2005). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Munandar, H., Situmorang, N. Z., & Tentama, F. (2022). Subjective Well-Being Pada Pekerja Perempuan.
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval Pada Analisis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal Of Mathematics*.
- Nur'aini, A. R., & Lillemor, A. (2019). Subjective Well-Being Of Indonesian And Swedish College Students: A Cross-Cultural Study On Happiness. *International Journal Of Research Studies In Psychology*.
- Nurlan, F. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. CV .Pilar Nusantara.
- Pranatawijaya, V. H., Widiatry, W., & Prascila, R. (2019). Penerapan Skala Likert Dan Skala Dikotomi Pada Kuesioner Online. *Jurnal Sains Dan Informatika*.
- Purnawati, N. (2011). Peran Conscientiousness Dan Self Efficacy Terhadap Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian*.
- Purnomo, D. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Step Test Sebagai Alat Ukur. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 53-70.
- Rahman, A. A. (2020). *Psikologi Sosial*. Rajawali Pers.
- Reis, H. (2018). *Relationships, Well-Being And Behaviour: Selected Works Of Harry Reis*. Taylor & Francis Group.
- Rizal, Ngurah, G., Arsyad, M., & Jamaluddin. (2019). *Adaptasi Sosial Mahasiswa Papua Di Universitas Halu Oleo*. Literacy Institute.
- Sarwono, J. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Penerbit Graha Ilmu.
- Sortheix, F., & Lonnqvist, J. (2018). Person-Group Value Congruence And Subjective Well-Being In Students From Argentina, Bulgaria And Finland : The Role Of Interpersonal Relationship. *Journal Of Community & Applied Social Psychology*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.

Syahputri, A. Z., Fallenia, F. D., & Syafitri, R. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran*.

Thionata, Z. T., & Soetjningsih, C. H. (2023). Academic Self Efficacy Dan Academic Stress Pada Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*.

Ulfa, U., Zainal, A., Maysari, R., & Rezki, A. (2022). The Relationship Between Self-Concept, Interpersonal Communication And Self-Adjustment In Students. *Kne Social Sciences*.

Usman, A., Yani, A., Kadir, A., & Syamsuddin. (2021). Kemampuan Adaptasi Sosial Antar Pengurus Remaja Masjid "Lailatul Qadri" Kelurahan Rabadompu Timur Kota Bima. *Jurnal Komunikasi Dan Kebudayaan*.

Yani, A., Kadir, A., & Syamsuddin. (2021). Kemampuan Adaptasi Sosial Antar Pengurus Remaja Masjid "Lailatul Qadri" Kelurahan Rabadompu Timur Kota Bima. *Jurnal Komunikasi Dan Kebudayaan*.

Yuliawan, K. (2021). Pelatihan Smartpls 3.0 Untuk Pengujian Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*

