

ABSTRAK

Transisi dari SMA ke perguruan tinggi merupakan fase penting dalam kehidupan yang dapat membawa tantangan emosional dan sosial, terutama bagi Mahasiswa Baru Universitas Telkom yang tinggal di asrama. Perubahan ini menuntut kemampuan adaptasi sosial serta kualitas komunikasi interpersonal yang baik agar mahasiswa dapat menjaga *subjective well-being*, yaitu kondisi psikologis yang mencerminkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan ketenangan individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom Angkatan 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Kualitas komunikasi interpersonal dianalisis berdasarkan teori Joseph A. DeVito (2022), yang mencakup elemen-elemen seperti *feedback*, *feedforward*, *channel*, *purposes*, *packaging*, *mindfulness*, *content and relationship*, *context adjustment*, *communication choices*, *noise management*, dan *code-switching*. Sampel dari penelitian ini adalah Mahasiswa Baru Telkom University angkatan 2024 yang tinggal di Asrama, dengan total sampel sejumlah 382. Hasil menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal berperan penting dalam membentuk *subjective well-being* mahasiswa baru yang tinggal di asrama Telkom University. Penelitian ini merekomendasikan mahasiswa untuk meningkatkan fleksibilitas, keterampilan interpersonal, dan kesadaran diri dalam berinteraksi sosial. Selain itu, Telkom University diharapkan dapat menyediakan program pendukung seperti bimbingan Mahasiswa Baru dan layanan konseling. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, tingkat stres, dan kecerdasan emosional guna memperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh.

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