

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi merupakan salah satu fase perkembangan penting dalam kehidupan individu. Perubahan ini tidak hanya melibatkan aspek akademik, tetapi juga sosial, emosional, dan psikologis. Mahasiswa baru dihadapkan pada berbagai tuntutan seperti penyesuaian dengan sistem pembelajaran yang lebih mandiri, lingkungan sosial yang baru, dan ekspektasi pribadi maupun keluarga. Perubahan tersebut sering kali memunculkan tekanan emosional yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi (Purnawati, 2011).

Universitas Telkom merupakan salah satu kampus swasta terkemuka di Indonesia. Pada tahun akademik 2024/2025, Telkom University menerima sebanyak 8.569 mahasiswa baru, menjadikannya salah satu perguruan tinggi dengan tingkat penerimaan mahasiswa baru yang tinggi (Telkom University, 2024). Salah satu kebijakan unik di Telkom University adalah mewajibkan mahasiswa baru untuk tinggal di asrama selama satu tahun. Tujuan utama dari kebijakan ini adalah untuk memfasilitasi proses adaptasi sosial serta memperkuat relasi antar mahasiswa baru (Telkom University, 2023).

Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tidak semua mahasiswa baru dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru. Mahasiswa dihadapkan pada interaksi dengan individu baru, lingkungan fisik yang tidak familiar, serta penyesuaian terhadap gaya hidup yang berbeda. Thionata dan Soetjningsih (2023) menjelaskan bahwa transisi lingkungan seperti ini dapat menimbulkan dampak positif, seperti kemandirian, namun juga dampak negatif seperti kecemasan, stres, dan perasaan tidak nyaman.

Fenomena ini turut terlihat dalam hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap dua mahasiswa Universitas Telkom. Narasumber pertama (NA) mengungkapkan bahwa pengalaman bullying saat SMP membuatnya cemas dan takut berteman. Ketika harus merantau ke Bandung dan tinggal di asrama, ia mengalami kecemasan sosial yang tinggi, menangis hampir setiap malam, dan berusaha keras menyenangkan orang lain agar diterima. Narasumber kedua (RM) menyatakan bahwa ia sempat mempertimbangkan untuk pindah kampus karena kesepian dan tidak memiliki teman. Hal ini memperkuat pendapat Halim dan Dariyo (2017) bahwa

tekanan sosial yang tidak tersalurkan dengan baik dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa baru dan menurunkan motivasi belajar mereka.

Situasi tersebut menegaskan bahwa penyesuaian diri di lingkungan kampus bukanlah proses otomatis, melainkan memerlukan keterampilan tertentu. Schneiders (1964) menyebutkan bahwa kemampuan adaptasi sosial merupakan bagian dari penyesuaian diri, yakni interaksi yang berkesinambungan antara individu dan lingkungannya. Sullivan (1953) mendefinisikan adaptasi sosial sebagai kemampuan individu dalam mengubah perilaku untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti fleksibilitas, keterampilan interpersonal, kemampuan berkomunikasi, kemampuan memecahkan masalah, kesadaran diri, dan resiliensi.

Salah satu aspek penting dalam adaptasi sosial adalah keterampilan komunikasi interpersonal. DeVito (2022) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan verbal dan nonverbal antara individu yang saling bergantung. Komunikasi interpersonal yang efektif mencakup elemen-elemen seperti *feedback*, *feedforward*, *channel*, *mindfulness*, *noise management*, *purposes*, *packaging*, *content & relationship*, *code-switching*, *context adjustment*, dan *communication choices*. Kemampuan mahasiswa untuk menjalin komunikasi yang berkualitas akan sangat menentukan bagaimana mereka membangun relasi sosial, menyelesaikan konflik, dan menciptakan suasana tinggal yang nyaman di asrama.

Penelitian dari Bistolen dan Setianingrum (2020) menunjukkan bahwa adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal berpengaruh secara signifikan terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dan berkomunikasi, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki.

Subjective well-being sendiri merupakan konsep yang menggambarkan sejauh mana individu merasa puas dan bahagia dengan kehidupannya. *subjective well-being* terdiri dari dua komponen utama, yaitu kognisi yang mencakup penilaian rasional terhadap hidup, dan afeksi yang merujuk pada perasaan positif maupun negatif yang dialami sehari-hari (Diener & Scollon, 2003).

Namun, berdasarkan tinjauan pustaka yang dilakukan peneliti, masih sangat sedikit studi yang menyoroti pengaruh gabungan antara kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being*, terutama pada

konteks mahasiswa baru yang tinggal di asrama di Universitas Telkom. Sebagian besar penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada variabel tunggal seperti self-efficacy, dukungan sosial, atau kepuasan pertemanan.

Oleh karena itu, penelitian berjudul “Pengaruh Kemampuan Adaptasi Sosial dan Kualitas Komunikasi Interpersonal terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom Angkatan 2024” menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kedua variabel tersebut dalam membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa baru di masa transisi mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian komunikasi interpersonal serta kontribusi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pendampingan mahasiswa baru.

Secara metodologis, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Data dikumpulkan dari mahasiswa baru Universitas Telkom angkatan 2024 yang tinggal di asrama. Pengukuran komunikasi interpersonal akan menggunakan indikator dari teori DeVito (2022), sementara kemampuan adaptasi sosial akan dianalisis menggunakan teori Sullivan (1953).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini tidak hanya bersifat relevan secara akademik tetapi juga memiliki urgensi praktis untuk meningkatkan kualitas kehidupan sosial dan emosional mahasiswa baru di lingkungan kampus, khususnya para mahasiswa baru yang berada dalam fase awal penyesuaian.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang diatas, identifikasi masalah yang diambil adalah :

1. Sebarapa besar pengaruh kemampuan adaptasi sosial terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom angkatan 2024?
2. Seberapa besar pengaruh kualitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom angkatan 2024?
3. Seberapa besar pengaruh kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal berpengaruh terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom angkatan 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengukur besar pengaruh kemampuan adaptasi sosial terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom angkatan 2024
2. Untuk mengukur besar pengaruh kualitas komunikasi terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom angkatan 2024
3. Untuk mengukur besar pengaruh kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru Universitas Telkom angkatan 2024

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan pemahaman yang dapat dijadikan referensi oleh peneliti di masa mendatang, terutama dalam bidang Ilmu Komunikasi, terlebih yang berfokus pada komunikasi interpersonal yang berkaitan dengan kemampuan adaptasi dan *Subjective well-being*, dengan menggunakan teori DeVito sebagai landasan

1.4.2 Kegunaan Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi Universitas Telkom mengenai seberapa besar pengaruh kemampuan adaptasi sosial dan kualitas komunikasi interpersonal terhadap *subjective well-being* Mahasiswa Baru angkatan 2024. Dengan memfokuskan penelitian pada angkatan ini, diharapkan pertemanan dan komunikasi yang baik dapat menjadi acuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam kehidupan sosial dan akademik mereka di Universitas Telkom.

1.5 Waktu dan Periode Penelitian

Tabel 1 1 Waktu dan Periode Penelitian

No	Kegiatan	2024				2025				
		Bulan								
		Sept	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1	Penelitian Pendahuluan									

2	Seminar Judul	■								
3	Penyusunan Proposal		■							
4	DE			■						
5	Pengumpulan Data				■	■	■			
6	Pengolahan dan Analisis Data							■	■	
7	Ujian Skripsi									■

Sumber : Diolah Peneliti (2025)