



## ABSTRAK

Penelitian ini berupaya untuk mendeskripsikan proses adaptasi mahasiswa Sosiologi FISIPOL UGM dan upaya mereka dalam mengatasi rasa cemas yang dialami. Pertanyaan utama dari penelitian ini adalah bagaimana proses adaptasi mahasiswa dan upaya mereka dalam mengatasi kecemasan sosial. Untuk menjawab pertanyaan penelitian tersebut, penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan wawancara sebagai metode pengumpulan data. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi tentang pengalaman adaptasi mahasiswa dan upaya yang mereka lakukan dalam menghadapi tantangan, seperti kecemasan sosial. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa adanya kesamaan daerah menjadi faktor positif dalam membuka pintu pertemanan dalam proses adaptasi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga menghadapi kendala yang mengakibatkan munculnya rasa cemas. Kecemasan sosial yang dialami mahasiswa tidak berlangsung lama dan hanya terjadi di situasi tertentu. Salah satu hal yang memicu adalah karena ketakutan akan dievaluasi negatif oleh orang lain. Melalui teori kurva-U dan dukungan sosial, penelitian ini berusaha melihat adaptasi mahasiswa di perkuliahan dan melihat situasi yang dialami mahasiswa yang mengakibatkan munculnya rasa cemas yang termasuk dalam fase krisis, serta melihat upaya mereka dalam mengatasi kecemasan dengan adanya dukungan sosial dari orang terdekat, khususnya keluarga dan teman.

**Kata kunci : adaptasi, kecemasan sosial, mahasiswa, dukungan sosial**



## ABSTRACT

This research describes the adaptation process of Sociology students of FISIPOL UGM and their efforts to overcome the social anxiety they experienced. The main question of this research is how the students' adaptation process and their efforts in overcoming social anxiety. The study used a descriptive qualitative approach and interviews to collect data. Interviews were conducted to explore students' adaptation experiences and their efforts in facing challenges, such as social anxiety. This study's result illustrates that regional similarities are a positive factor in opening the door to friendship in student adaptation. In addition, students also face obstacles that result in social anxiety. Social anxiety experienced by students does not last long and only occurs in certain situations. One of the things that triggers is the fear of being negatively evaluated by others. This study uses the U-curve theory and social support to examine how students adapt in lectures, identify situations that trigger anxiety during the crisis phase, and explore their efforts to overcome anxiety with social support from the closest people, especially family and friends.

**Keywords : adaptation, adjustment, social anxiety, college students, social support**