



## DAFTAR ISI

<b>SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian.....	4
1.4. Manfaat Penelitian.....	4
1.5. Kajian Literatur .....	5
1.6. Kerangka Teori.....	7
1.6.1. Teori Kurva-U (U-Curve).....	7
1.6.2. Teori Dukungan Sosial .....	8
1.7. Metodologi Penelitian.....	9
1.7.1 Jenis dan Metode Penelitian .....	9
1.7.2. Teknik Pengumpulan Data .....	9
1.7.3 Subjek Penelitian.....	11
1.7.4 Teknik Analisis Data.....	11
<b>BAB II ADAPTASI DI PERKULIAHAN DAN KECEMASAN SOSIAL MAHASISWA</b> .....	<b>13</b>
2.1 Adaptasi .....	13
2.1.1 Dimensi Adaptasi.....	13
2.2 Penyesuaian di Perguruan Tinggi.....	14
2.2.1. Penyesuaian dan Situasi yang Dihadapi Mahasiswa.....	14
2.2.2. Penyesuaian Pembelajaran dari Daring ke Luring .....	16
2.3. Kecemasan Sosial .....	17
2.3.1. Definisi Kecemasan Sosial .....	17
2.3.2. Faktor Penyebab Kecemasan Sosial.....	18
2.3.3. Bentuk Kecemasan Sosial .....	20
2.3.4. Akibat Kecemasan Sosial .....	22



<b>BAB III PROSES ADAPTASI MAHASISWA DI LINGKUNGAN BARU DAN KECEMASAN SOSIAL SEBAGAI TANTANGAN YANG DIHADAPI.....</b>	<b>24</b>
3.1 Menegal Lingkungan Baru.....	24
3.1.1. Kesamaan Daerah Asal.....	24
3.2. Kecemasan Sosial .....	26
3.2.1. Kecemasan Menurut Mahasiswa .....	26
3.2.2. Penyebab Kecemasan Mahasiswa.....	27
3.2.3. <i>Overthinking</i> .....	29
<b>BAB IV KELUARGA DAN TEMAN SEBAGAI SUMBER DUKUNGAN SOSIAL .</b>	<b>34</b>
4.1. Upaya Mengatasi Kecemasan Sosial .....	34
4.2. Bentuk dan Strategi Dukungan.....	35
4.3. Pentingnya Dukungan Sosial .....	38
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>40</b>
5.1. Kesimpulan .....	40
5.2. Limitasi .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>50</b>