

ABSTRAK

Kecemasan merupakan suatu hal yang normal yang bisa terjadi pada setiap individu, namun kecemasan dapat dikatakan menyimpang jika individu tidak mampu meredam rasa cemas itu dalam situasi dimana kebanyakan orang mampu menanganinya tanpa ada kesulitan yang berarti. Penelitian ini berjudul “Konseling Individual Dengan Pendekatan *Mindfulness* Dalam Mengatasi Kecemasan Terhadap Masa Depan Pada Remaja Di LPKA Kelas I Palembang”. Tujuan dari penelitian ini adalah *pertama*, untuk mengetahui gambaran kecemasan pada remaja di LPKA Kelas I Palembang sebelum diberikan konseling individu dengan metode *mindfulness*. *Kedua*, untuk mengetahui penerapan konseling individu dengan metode *mindfulness* dalam mengatasi gangguan kecemasan pada remaja di LPKA Kelas I Palembang. Jenis penelitian ini ialah penelitian diskriptif dengan pendekatan kualitatif, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan analisis data dengan reduksi data, dimana reduksi data dilakukan dengan membuat rangkuman data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, serta analisis data. Hasil dari penelitian ini adalah sebelum diberikannya konseling individu terlihat bahwa para remaja tidak menyadari gangguan kecemasan yang kadang mereka alami, yang ditunjukkan dengan perilaku seperti mudah marah, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, serta ketakutan dengan apa yang akan terjadi. Konseling individu ini dilakukan 4 kali pertemuan dan dengan 3 tahap konseling individu yaitu tahap awal, tahap kerja, dan tahap akhir. Dengan teknik yang bisa para remaja terapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti teknik *deep breathing*, *self talk*, dan *visual/guided imagery* sehingga teratasinya gangguan kecemasan pada remaja mulai terlihat dari segi remaja yang mulai tenang dan mampu mengola emosinya supaya terhindar dari gangguan kecemasan.

Kata Kunci: Konseling Individu, Mindfulness, Kecemasan