

ABSTRAK

Skipni ini berjudul Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Relaksasi Untuk Mereduksi *Panic Attack* terhadap Hasil Belajar (Studi Kasus Klien “W” Mahasiswa Uin Raden Fatah Palembang), *Panic attack* merupakan sebuah serangan panik yang terjadi kapan saja, baik secara mendadak ataupun ada rangsangan pemicu. Penelitian ini memiliki tujuan mengetahui gambaran *panic attack* klien “W” sebelum dilakukan konseling individu dengan teknik relaksasi, mengetahui penyebab yang dari perilaku *panic attack* klien “W”, mengetahui penerapan konseling individu dengan teknik relaksasi dalam mereduksi *panic attack* klien “W”, mengetahui perilaku *panic attack* klien “W” setelah dilakukan konseling individu dengan teknik relaksasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus. Subjek dalam penelitian ini yaitu klien “W”. teknik pengumpulan data adalah menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data menggunakan reduksi data, data *display*, dan penarik kesimpulan. Adapun dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan konseling individu masih berada dalam serangan panik yang berlebihan, dimana dapat dilihat dari beberapa perilaku yang dilakukan oleh klien “W” seperti memiliki rasa takut pada hal baru, tidak bisa mengontrol serangan panik, memiliki kesulitan dalam berpikir saat terjadinya *panic attack* menyerang. Penerapan konseling individu dilakukan konseling individu dilakukan dalam enam kali pertemuan dimana setiap pertemuan menggunakan tiga tahapan yaitu tahap awal, tahap inti atau kerja dan tahap akhir. Gambaran setelah dilaksanakan konseling individu dengan teknik relaksasi yaitu sudah mengalami penurunan dimana klien “W” sudah tidak lagi merasa cepat panik dalam melakukan beberapa aktifitas.

Kata kunci : *konseling individu, teknik relaksasi, panic attack*