**ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul ***“Penerapan Konseling Individu dengan Pendekatan Cognitive Behaviour Therapy dalam Mengatasi Quarter Life Crisis (Studi Kasus pada Klien ‘A’ Mahasiswi Fakultas Dakwah dan Komunikasi)”*.** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* dan penerapan pendekatan *cognitive behaviour therapy* atau CBT dalam mengatasi *quarter life crisis* yang terjadi pada klien ‘A’. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan desain penelitian studi kasus dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian ini berupa data kualitatif dengan sumber data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian ini ialah klien ‘A’ dan sebagai narasumber yaitu ‘P’ adik dari klien ‘A’ yang juga sebagai mahasiswa di UIN Raden Fatah. Teknik analisis data yang dipakai ialah penjodohan pola, eksplanasi dan analisis deret waktu. Hasil penelitian mengenai gambaran *quarter life crisis* yang dialami klien ‘A’ sebelum diterapkan pendekatan *cognitive behaviour therapy* yaitu kebimbangan dalam memutuskan, khawatir dengan hubungan interpersonal, merasa cemas, merasa khawatir akan masa depan, merasa tertekan, menilai diri negatif, ia merasa terjebak dalam situasi sulit dan merasa putus asa. Dalam penerapannya, konseling dilakukan melalui empat tahapan yaitu pada tahap pertama membangun hubungan dengan klien dan menentukan tujuan dan apa yang menjadi harapannya, tahap kedua mengidentifikasi masalah dan memperjelas tujuan konseling, tahap ketiga yaitu memfasilitasi perubahan konseling dengan penerapan pendekatan *cognitive behaviour therapy*, tahap keempat evaluasi dan terminasi yaitu penyimpulan bersama hasil konseling, menguatkan generalisasi klien dan pengakhiran proses konseling. Penguatan generalisasi di mana peneliti meminta klien ‘A’ untuk mengemukakan pemikirannya dan bagaimana cara pandangnya mengenai permasalahan yang dihadapinya sehingga dapat menciptakan pola pemikiran dan tingkah laku yang lebih maju.

**Kata kunci : Konseling individu, pendekatan *cognitive behaviour therapy,***

**CBT, *quarter life crisis***