

**PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK TEKNIK
COGNITIF BEHAVIOR THERAPY (CBT) TERHADAP KONFLIK
INTERPERSONAL MAHASISWA PRODI BK
DI UMN AL-WASHLIYAH MEDAN**

Nursyadila Purba, Nur Asyah, Vinda Chairunnisa, Ika Sandra Dewi
Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah
Email: nursyadilapurba@umnaw.ac.id

ABSTRAK

Konflik interpersonal adalah konflik yang terjadi terus-menerus akibat ketidakcocokan perbedaan pandangan antara satu individu dengan individu lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *kognitive behavior therapy (cbt)* terhadap konflik interpersonal mahasiswa Prodi BK di UMN Al-washliyah Medan. Layanan konseling kelompok dengan pendekatan *kognitive behavior therapy (cbt)* berperan penting dalam menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, serta membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau irasional yang memengaruhi perilaku maladaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimen one group pretest-posttest design* dengan bantuan dari program *SPSS version 20 for windows*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 19 mahasiswa, dan sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 10 mahasiswa yang memiliki tingkat interaksi sosial tinggi. Berdasarkan hasil perhitungan dari pengujian hipotesis hasil analisis data terdapat nilai rata-rata dari pre test yaitu 91.70, sementara nilai rata-rata post test yaitu 63.30 dari data tersebut menunjukkan konflik interpersonal mengalami penurunan sebesar 28.400. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi ini efektif dalam membantu mahasiswa menurunkan konflik interpersonal yang dialami. Temuan ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi guru BK dalam merancang layanan konseling yang sesuai untuk menurunkan konflik interpersonal mahasiswa di kampus.

Kata Kunci: Konseling Kelompok, CBT, Konflik Interpersonal

ABSTRACT

Interpersonal conflict is an ongoing conflict arising from incompatible differences in perspective between individuals. This study aims to determine the effect of group counseling services utilizing Cognitive Behavioral Therapy (CBT) techniques on the interpersonal conflict experienced by students in the Guidance and Counseling Study Program at UMN Al-Washliyah Medan. Group counseling based on the CBT approach plays a crucial role by emphasizing the interrelationship between thoughts, feelings, and behaviors, and by helping individuals identify and alter negative or irrational thought patterns that drive maladaptive behaviors. The study employs a quantitative approach using a pre-experimental "one-group pretest-posttest" design, with data analysis facilitated by SPSS version 20 for Windows. The study population consisted of 19 students, from which a sample of 10 students exhibiting high levels of social interaction was selected using purposive sampling. Hypothesis testing

and data analysis revealed a mean pretest score of 91.70 and a mean posttest score of 63.30, indicating a reduction in interpersonal conflict of 28.400. Thus, it can be concluded that this intervention is effective in helping students reduce the interpersonal conflict they experience. These findings are expected to serve as a reference for guidance and counseling educators in designing appropriate counseling services to mitigate student interpersonal conflict on campus.

Keywords: Group Counseling, CBT, Interpersonal Conflict

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Pendidikan adalah segala pengalaman belajar yang berlangsung dalam segala lingkungan dan sepanjang hidup. Karena pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting dan wajib untuk diberikan kepada setiap insan. Pendidikan merupakan kebutuhan mutlak bagi manusia yang harus dipenuhi. Tanpa pendidikan mustahil manusia dapat berkembang secara baik. Pendidikan sebuah proses memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan masyarakat (Dalimunthe & Syahbudi, 2023).

Pendidikan sangat krusial untuk mendukung pertumbuhan sosial dan ekonomi bagi suatu masyarakat serta menjadi sarana dalam mendorong kemajuan melalui pengembangan keterampilan, keahlian, dan kreativitas (Hidayat et al., 2025). Pendidikan penting dalam membentuk manusia yang mampu menunjukkan kecerdasan intelektual seperti kreativitas, tangguh, serta mampu beradaptasi (Magfirah, 2023). Dalam Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tentang Penjaminan Mutu

Pendidikan Tinggi, yang menekankan bahwa perguruan tinggi wajib menjamin mutu penyelenggaraan pendidikan secara holistik. Penjaminan mutu tersebut mencakup dukungan terhadap kesejahteraan mahasiswa dan penciptaan lingkungan belajar yang kondusif. Layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi menjadi salah satu bentuk dukungan yang relevan untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan pribadi dan sosial yang dapat menghambat proses akademik (Permendikbudristek, 2023).

Mahasiswa sebagai bagian dari generasi terdidik, berada di garis depan pembangunan masa depan bangsa. Namun, perjalanan mereka menempuh pendidikan tinggi tidak selalu mudah. Tekanan akademik, tuntutan sosial, dan kekhawatiran akan masa depan kerap menjadi beban tersendiri yang dapat menggoyahkan kepercayaan mereka terhadap kemampuan diri, hal ini biasa terjadi pada mahasiswa baru ataupun akhir (Oktariani et al., 2020).

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki tuntutan khusus dibandingkan mahasiswa pada program studi lainnya. Mahasiswa BK dipersiapkan sebagai calon konselor profesional yang diharapkan mampu

memahami dinamika hubungan interpersonal dan membantu klien menyelesaikan konflik secara konstruktif. Corey (2021) menegaskan bahwa konselor yang efektif perlu memiliki kematangan pribadi, kemampuan interpersonal yang baik, serta keterampilan dalam mengelola emosi dan konflik. Oleh karena itu, konflik interpersonal yang dialami mahasiswa BK perlu mendapatkan perhatian serius, karena dapat memengaruhi pembentukan kompetensi profesional mereka di masa depan.

2. KAJIAN TEORI

Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Konseling kelompok adalah salah satu bentuk teknik bimbingan. Dilihat dari segi suasana hubungan dalam batasan individual-kelompok, secara garis besar teknik-teknik bimbingan dan konseling dapat diklasifikasikan ke dalam dua kelompok besar, yakni bimbingan dan konseling individual serta bimbingan dan konseling kelompok. Bimbingan dan konseling individual adalah pelayanan bimbingan yang memanfaatkan suasana interaksi atau komunikasi individual antara seorang konselor dengan seorang konseli, sedangkan bimbingan dan konseling kelompok memanfaatkan suasana kelompok. Yang menjadi sasaran bimbingan dan konseling kelompok tetap konseli-konseli secara individual, namun dengan memanfaatkan suasana kelompok sebagai cara treatment dan sarana

remedial dan atau perkembangan konseli, Rochman Natawijaya (2009).

4. Pengertian Konflik Interpersonal

Konflik dipandang sebagai keadaan yang menghambat tercapainya tujuan bersama akibat perbedaan pandangan atau perilaku antara dua pihak atau lebih (Handayani, 2022). Konflik interpersonal adalah konflik yang terjadi dalam diri seseorang. Konflik interpersonal akan terjadi ketika individu harus memilih dua atau lebih tujuan yang saling bertentangan dan bimbang mana yang harus dipilih. Konflik interpersonal juga bisa terjadi jika ada perbedaan pendapat, isu, tindakan dan tujuan tertentu di dalam lingkup organisasi. Kemudian, konflik interpersonal merupakan konsekuensi yang tak terelakkan dari interaksi manusia. Konflik interpersonal umumnya dikaitkan dengan sejumlah perasaan pribadi yang negatif, seperti kemarahan, ketidakpercayaan, pengkhianatan, atau bahkan kebencian (Moldovan & Bocoş, 2021).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian adalah prosedur dan skema yang digunakan dalam penelitian. Metode penelitian memungkinkan penelitian dilakukan secara terencana, ilmiah, netral dan bernilai. Metode penelitian sebagai strategi mengumpulkan data, dan menemukan solusi suatu masalah berdasarkan fakta (Gounder, 2012; Williams, 2017). Menurut

Abubakar (2021:2) metode penelitian adalah suatu ilmu yang mempelajari cara-cara melakukan menyelidik dan menelusuri sesuatu masalah dengan menggunakan cara kerja ilmiah secara sistematis dan objektif guna menguji hipotesis untuk memperoleh suatu pengetahuan yang berguna bagi kehidupan manusia.

Metode penelitian yang dipakai pada penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2012) penelitian kuantitatif adalah metode berlandaskan pada filsafat *positivism*, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, dan analisis data bersifat kuantitatif atau statistik yang bertujuan menguji hipotesis yang sudah diterapkan. Data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka atau data kuantitatif yang diangkakan atau skoring (Latifah et al., 2022). Dan instrumen penelitian yang dipakai adalah angket atau kuesioner untuk memperoleh data. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dan responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Mulia et al., 2022).

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah penelitian eksperimen atau percobaan (*eksperimental research*) dengan cara memberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive behavior therapt (cbt)*.

Arikunto (2016) berpendapat bahwa penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang

sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Adapun Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain pre eksperimental dengan jenis *One Group Pre-test and Post-test design* (Anggraini et al., 2022). Desain penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Keterangan:

O1 : Pre-tets

X : Perlakuan/Treatment

O2 : Pos-tets

Partisipan

Berdasarkan Pedoman Penulisan Skripsi FKIP UMN Al-Washliyah (2025) dinyatakan bahwa pada bagian ini peneliti perlu menjelaskan tentang jumlah, karakteristik atau ciri-ciri partisipan penelitian dan alasan yang menjadi dasar pertimbangan peneliti memilih partisipan yang dilibatkan untuk penelitiannya. Hal ini bertujuan untuk memberikan penjelasan yang rinci kepada para pembaca. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa prodi BK di UMN Al-Washliyah Medan.

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2017:297) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan menurut (Arikunto, 2010) populasi merupakan keseluruhan subyek

penelitian. Peneliti dapat menyimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan subyek penelitian yang mempunyai karakteristik atau ciri-ciri tertentu. Apabila peneliti memutuskan untuk meneliti seluruh elemen dalam wilayah penelitiannya, maka penelitian tersebut termasuk dalam penelitian populasi.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir program studi Bimbingan Konseling Universitas Muslim Nusantara Alwashliyah yang aktif dengan total 19 Mahasiswa yang datanya didapat dari sekretaris kelas yang mana dapat dilihat melalui table dibawah ini:

Data Populasi Penelitian

N o	Mahasiswa	Jumlah
1	Semester 7	19
<u>Jumlah</u>		19

Sample Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:298) bahwa sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2014:174) menyatakan sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jika subjek atau objek penelitian memiliki populasi besar, maka itu peneliti hanya mengambil beberapa sampel dari populasi. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *Purposive Sampling*. Menurut Machali (2017) *Purposive Sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau pertimbangan tertentu yang ditentukan

oleh peneliti. Dalam pengambilan teknik *purposive sampling* ini ada beberapa syarat-syarat yang harus dipenuhi yaitu sebagai berikut;

1. Pengambilan sampel harus berdasarkan ciri ciri, sifat sifat atau karakteristik tertentu yang merupakan ciri ciri populasi.
2. Subjek yang diambil sebagai sampel benar-benar merupakan subjek yang paling banyak mengandung ciri ciri yang terdapat populasi.
3. Penentuan karakteristik populasi dilakukan dengan cermat dalam *study* pendahuluan

Adapun kriteria yang menjadi dasar pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa kurang mampu membangun dan menjalin hubungan sosial
2. Mahasiswa kurang percaya diri berinteraksi dengan teman sebaya
3. Terdapat perbedaan pendapat antara individu atau kelompok
4. Terdapat ketidakcocokan nilai-nilai atau keyakinan

Untuk mengetahui dan menemukan sampel penelitian, penulis melakukan observasi langsung dan memberikan pernyataan yang disajikan dalam bentuk angket sederhana kepada mahasiswa bimbingan konseling yang aktif di

semester satu sampai tujuh UMN Al-Washliyah Medan.

Dikarenakan peneliti memberikan layanan konseling kelompok maka ada ketentuan tertentu. Sampel penelitian diperoleh berdasarkan hasil observasi yang sesuai. Diperoleh berdasarkan pada pertimbangan peneliti melalui karakteristik yang diperoleh dari rekomendasi dosen pembimbing, dosen-dosen bimbingan konseling dan hasil observasi. Untuk itu peneliti memakai jumlah siswa yang akan diambil sebagai sampel adalah 10 orang yang mana mengacu pada pendapat (Prayitno, 2017) dalam teorinya menyatakan bahwa kelompok yang terlalu besar kurang efektif. Karena jumlah peserta yang terlalu banyak, maka partisipasi aktif individual dalam dinamika kelompok menjadi kurang intensif

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Menurut FKIP UMNAW (2025) hasil penelitian ini merupakan menyajikan data dari pengolahan data hasil penelitian. Data mentah hasil penelitian, perlu disajikan sesuai dengan rumusan masalah penelitian. Mulai dari data pendukung sampai dengan data utama untuk menjawab rumusan masalah. Setiap sajian data di interpretasikan maknanya, dan membuat kesimpulan, apakah rumusan masalah penelitian dapat dijawab atau tidak berdasarkan data hasil penelitian.

Penelitian ini di dahulukan dengan penyebaran angket uji coba untuk menguji kelayakan butir-butir pernyataan pada *kuesioner* atau angket yang sudah disusun oleh peneliti. Penyebaran angket uji coba ini dilakukan di kelas yang sama dari sampel yang dituju agar mengetahui perbandingan hasilnya. Angket di sebarakan ke siswa sebanyak 19 orang mahasiswa sebagai responden, angket yang sudah disebarakan kemudian diuji validitas dan reliabilitasnya agar akurat dan layak untuk dilakukan penelitian selanjutnya, untuk butir item yang valid akan digunakan Kembali sementara yang tidak valid akan dibuang.

Uji Validitas

Uji coba angket konflik interpersonal mahasiswa yang dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 20 juli 2026 menggunakan alat instrument berupa angket di semester akhir prodi BK pada saat jam matakuliah kosong. Setelah angket terkumpul selanjutnya dilakukan penilaian terhadap angket dengan cara membuat format nilai berdasarkan skor-skor yang ada pada setiap angketnya, kemudian skor yang merupakan pilihan subjek pada setiap butir soal tersebut ditabulasikan, selanjutnya direkam dalam program Microsoft Excel untuk keperluan analisis keshahihan dan keterandalan butir angket tersebut.

Untuk mengetahui butir pernyataan agket valid dapat dilihat jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05 maka butir angket dinyatakan valid dan jika nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka item pernyataan dikatakan tidak valid. Hasil uji

validitas pada angket konflik interpersonal yang peneliti lakukan dapat dilihat pada table berikut:

Berikut perhitungan uji validitas angket konflik interpersonal yang dilakukan secara manual pada nomor 1:

Diketahui:

$$\begin{aligned}\sum x &= 67 \\ \sum y &= 1769 \\ \sum x^2 &= 241 \\ \sum y^2 &= 166597 \\ \sum xy &= 6294 \\ N &= 19\end{aligned}$$

maka nilai r hitung yaitu:

$$\begin{aligned}r_{xy} &= \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \\ &= \frac{19(6294) - (67)(1769)}{\sqrt{\{19(241) - (67)^2\} \{19(166597) - (1769)^2\}}} \\ &= \frac{119.586 - 118.523}{\sqrt{(4.579 - 4.489)(3.165.343 - 3.129.361)}} \\ &= \frac{1.063}{\sqrt{(90)(35.982)}} \\ &= \frac{1.063}{\sqrt{3.238.380}} \\ &= 0.590\end{aligned}$$

Berdasarkan pada table 4.1 diatas, menunjukkan bahwa terdapat 40 butir pernyataan angket yang sudah diuji sehingga terdapat 10 butir pernyataan yang tidak valid yaitu pada nomor 2,6,25,26,27,28,29,31,36 dan 38. Butir-

butir pernyataan yang tidak valid tersebut tidak dapat digunakan untuk penelitian, kemudian dari 30 butir pernyataan yang valid akan digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah suatu prosedur yang digunakan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang terdistribusi normal atau berada dalam sebaran normal (Gustini, Ibrahim, and Pratama 2022). Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data dari masing-masing kelompok berdistribusi normal atau tidak. Field (Agustin 2018) menjelaskan bahwa sebaran data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai $p > 0,05$, begitu juga sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Untuk menghitung normalitas, distribusi masing-masing kelompok digunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Perhitungan normalitas ini menggunakan bantuan *SPSS version 20 for windows*.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terhadap Konflik Interpersonal Mahasiswa Prodi BK di UMN Al-washliyah Medan. Hasil dari analisis data dalam penelitian ini, menunjukkan adanya Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior Therapy (CBT)* terhadap Konflik Interpersonal

Mahasiswa dibuktikan dengan hasil nilai signifikansi (2-tailed) yaitu $0.000 < 0.05$, dan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $6.946 > 2.262$ yang menunjukkan adanya perbedaan dan pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan kepada masing-masing variable.

Sejalan menurut Hartinah, S dalam (Prastiwi, et all., 2016) mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok adalah bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok kepada beberapa individu sekaligus dengan tujuan agar kelompok individu tersebut dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan. Hal tersebut dapat diartikan bahwa layanan konseling kelompok merupakan layanan yang pelaksanaannya melibatkan beberapa orang secara Bersama-sama. Interaksi antar anggota akan muncul dalam pelaksanaan cognitive behavior therapy (cbt) sehingga dapat tercipta dinamika kelompok yang memungkinkan penyelesaian masalah yang dialami oleh individu. Konseling kelompok Teknik cognitive behavior therapy (cbt) dipilih dan dipandang tepat untuk menurunkan konflik interpersonal mahasiswa. (Handayani, 2019) *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) adalah terstruktur, waktu terbatas, berfokus pada pendekatan psikoterapi yang membantu pasien mengembangkan strategi untuk memodifikasi pola pemikiran disfungsi atau kognisi (yaitu, "C" di CBT) maladaptive emosi dan perilaku (yaitu, "B" di CBT) untuk membantu mereka dalam menyelesaikan masalah saat ini.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) merupakan Teknik yang tepat dalam upaya menurunkan konflik interpersonal mahasiswa dalam berinteraksi dan mengelola konflik.

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin, akan tetapi peneliti menyadari betul bahwa masih banyak kekurangan peneliti sebagai pemimpin kelompok di dalam proses kegiatan konseling kelompok mengalami beberapa hambatan. Pada awal pertemuan, pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun suasana keaktifan kelompok. Namun, hal itu dapat diatasi oleh pemimpin kelompok, dengan cara memulai proses pengenalan terlebih dahulu lalu dilanjutkan dengan memberikan Ice Breaking melalui proses tersebut membuat mereka mulai merasa nyaman dan mampu beradaptasi dengan situasi sekitar dan peneliti sudah sangat berusaha semampu mungkin untuk memberikan penjelasan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan angket keterampilan sosial yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

Hasil dan Pembahasan Penelitian Kuantitatif

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $6.946 > 2.262$ dan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah nilai $0.000 < 0.05$ yang berarti secara

statistik terdapat pengaruh yang signifikan dari Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Behavior therapy* terhadap Konflik Interpersonal Mahasiswa Prodi BK, di UMN Al-washliyah Medan, dan berdasarkan hasil perhitungan dari pengujian hipotesis hasil analisis data terdapat nilai rata-rata dari pre test yaitu 91.70, sementara nilai rata-rata post test yaitu 63.30 dari data tersebut menunjukkan konflik interpersonal mengalami penurunan sebesar 28.400. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mengalami perubahan penurunan dalam konflik interpersonal setelah diberikan perlakuan berbentuk layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy*.

Hasil penelitian ini juga didukung dan memiliki persamaan serta perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syufiyatuddin Indah Haqqun, Syaiful Bahri, Qurrata A'yuna (2019) berjudul "Penerapan Teknik Bermain Peran Dalam Menangani Konflik Interpersonal Pada Mahasiswa". Hasil penelitian ini Penelitian dilakukan terhadap 14 orang mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pembahasan yang akan diulas dalam hasil penelitian adalah pembahasan hasil analisis dari perhitungan pre-test dan post-test yang disajikan dalam penjelasan deskriptif. Adapun yang membedakan antara keduanya adalah terdapat pada subjek penelitian, jumlah sampel, dan nilai hasil yang diperoleh.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap konflik interpersonal mahasiswa prodi BK di UMN Al-washliyah Medan. Artinya hipotesis yang penulis ajukan dinyatakan diterima dan rumusan masalah dalam penelitian ini dapat terjawab. Dengan demikian, penelitian ini dapat dikatakan berhasil.

Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil analisis data dengan menggunakan perhitungan uji paired samples t-test menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap konflik interpersonal. Nilai t hitung lebih besar dari t tabel yaitu ($6.946 > 2.262$) menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variable bersifat positif. Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0.000 < 0.05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh layanan konseling kelompok teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap konflik interpersonal, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa
Diharapkan dengan kegiatan ini dapat menjadi sarana yang efektif

untuk melatih keterampilan komunikasi, empati, kerja sama, serta kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial. Melalui partisipasi yang sungguh-sungguh dalam setiap sesi *cognitive behavior therapy (CBT)*, mahasiswa diharapkan mampu mencegah konflik interpersonal yang tidak diharapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik dilingkungan kampus maupun masyarakat.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling (BK)

Guru BK juga diharapkan dapat merancang skenario *cognitive behavior therapy (CBT)* yang relevan dengan situasi sosial yang dihadapi mahasiswa, sehingga pembelajaran menjadi lebih bermakna dan kontekstual. Selain itu, guru BK perlu menciptakan suasana kelompok yang aman, terbuka, dan mendukung agar mahasiswa merasa nyaman dalam mengekspresikan diri.

3. Bagi pihak kampus

Pihak kampus diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan mendukung mahasiswa. Pihak kampus juga dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mengembangkan program penguatan karakter dan keterampilan sosial mahasiswa dalam skala yang lebih luas.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel maupun lokasi penelitian, agar hasil yang diperoleh lebih general dan dapat diterapkan di berbagai konteks pendidikan. Peneliti juga dapat mengkaji pengaruh Teknik *cognitive behavior therapy (CBT)* terhadap aspek-aspek lain dalam konflik majemuk, serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan pengamatan jangka Panjang untuk melihat efek berkelanjutan dari Teknik ini. Selain itu, pengembangan instrumen pengukuran yang lebih variatif juga dapat memperkaya hasil temuan dan analisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rif'ai. 2021. Pengantar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: SukaPress UIN Sunan Kalijaga
- Aisyah, I. N., & Romiaty, R. (2021). Konseling kelompok dengan teknik scaling untuk mengatasi masalah motivasi belajar siswa. *Syams: Jurnal Kajian Keislaman*, 2(2), 102-117.
- Albrektsson, T., Tengvall, P., Amengual, L., Coli, P., Kotsakis, G. A., & Cochran, D. (2023). Osteoimmune regulation underlies oral implant osseointegration and its

- perturbation. *Frontiers in immunology*, 13, 1056914.
- Anggeani, V., & Asyah, N. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kemampuan Resolusi Konflik Interpersonal Pada Siswa Di SMK Istiqlal Deli Tua. *EduGlobal: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 1(3), 209-220.
<https://doi.org/10.2246/eduglobal.v1i3.1285>
- Aulya, A., Asyah, N., sandra Dewi, I., & Hutasuhut, D. H. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Kelas XI MAN 2 Deli Serdang TA 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 219-231.
- Basuki, M. S. 2021. Pengantar Metode Penelitian Kuantitatif. Media Sains
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. (2011). Cognitive therapy: current status and future directions. *Annual review of medicine*, 62(1), 397-409.
- Chairunnisa, V., & Dewi, I. S. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok melalui Teknik Acceptance and Commitment Theraphy dalam Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa. *Education & Learning*, 6(1), 78-87.
- Chairunnisa, V., & Sandra Dewi, I. (2026). Efektivitas Konseling Kelompok melalui Teknik Acceptance and Commitment Theraphy dalam Meningkatkan Self Efficacy Mahasiswa. *Education & Learning*, 6(1), 78-87.
<https://doi.org/10.57251/el.v6i1.1980>
- Fitriani, E., Nurasyah, R. F. P., & Johannes, S. (2022). Meningkatkan Hubungan Sosial Mahasiswa Dengan Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 19(1), 9-17.
- FKIP UMNAW. (2024). Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMN Al-Washliyah. Medan: UMN Al-Washliyah.
- Haqqun, S. I., Bahri, S., & A'yuna, Q. (2019). Penerapan teknik bermain peran dalam menangani konflik interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Syiah Kuala*, 4(2), 28-37.