BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Terdapat pengaruh konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kemampuan berpikir kritis mahasiswa BK pengguna ChatGPT angatan 2022/2023. Pada tabel *Test Statistics*, diperoleh nilai Z sebesar -2,023 dengan nilai signifikansi *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini ($\alpha = 0{,}05$) atau $0{,}043 < 0{,}05$.

Secara statistik, hasil ini mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (H_1) diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terhadap kemampuan berpikir kritis. Tidak hanya terjadi peningkatan pada kemampuan berpikir kritis, hasil penelitian juga menunjukkan adanya perubahan pada durasi dan frekuensi penggunaan ChatGPT pada masing-masing konseli. Perubahan tersebut terlihat dari menurunnya durasi serta frekuensi penggunaan dibandingkan dengan kondisi sebelum perlakuan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa layanan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan berpikir kritis mahasiswa Bimbingan dan Konseling pengguna ChatGPT angkatan 2022/2023. Temuan ini sekaligus menegaskan bahwa intervensi konseling yang terstruktur dan berbasis pendekatan *kognitif-behavioral* dapat menjadi alternatif

strategis dalam mengembangkan keterampilan berpikir kritis mahasiswa di era digital.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) terhadap kemampuan berpikir kritis mahasiswa BK pengguna ChatGPT angkatan 2022/2023, maka peneliti memberikan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa mampu menggunakan ChatGPT secara bijak dan bertanggung jawab tanpa langsung menerima informasi sebelum dilakukan verifikasi secara mendalam terkait kebenaran jawaban atau informasi yang diberikan. Sehingga, penggunaan ChatGPT dapat menjadi sarana dalam pengembangan kemampuan berpikir kritis mahasiswa.

2. Bagi Konselor

   Konselor mampu memanfaatkan konseling individual dengan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) secara berkelanjutan guna membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan berpikir kritis ketika menghadapi berbagai informasi yang diperoleh dari teknologi digital.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Peneliti selanjutnya diharapkan mampu dalam mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak serta menggunakan desain penelitian yang lebih beragam.