

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil yang ada pada penelitian mengenai pengaruh *mindful walking* terhadap perilaku prososial siswa SMP Ekayana Ehipassiko, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *mindful walking* terhadap perilaku prososial siswa SMP Ekayana Ehipassiko School. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan *mindful walking* dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan perilaku yang baik, selain itu peserta didik juga dapat meningkatkan konsentrasi baik di dalam akademik maupun dalam non akademik. Selain itu, *mindful walking* juga dapat membuat siswa menjadi lebih disiplin yang ditunjukkan dengan sikap saling menghargai dan rendahnya sikap saling membully.
2. Besarnya pengaruh dapat dilihat dari analisis linier sederhana yang menunjukkan bahwa *mindful walking* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prososial siswa SMP Ekayana Ehipassiko School. Hal ini menunjukkan bahwa *mindful walking* sebagai bentuk latihan pengendalian diri terhadap perilaku yang kurang baik. Hasil analisis linier sederhana juga mengungkapkan bahwa semakin konsisten praktik *mindful walking* dilakukan, semakin meningkat pula kecenderungan siswa untuk menunjukkan perilaku prososial, seperti empati, kerja sama, dan kesediaan menolong sesama. Temuan ini semakin mempertegas bahwa *mindful walking* tidak hanya efektif sebagai sarana pengendalian diri, tetapi juga berperan penting dalam membentuk karakter siswa yang lebih peduli dan bertanggung jawab terhadap lingkungan sosialnya.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis, sebagai berikut.

1. Hasil penelitian ini mengandung implikasi bahwa *mindful walking* memiliki peranan yang penting bagi siswa SMP Ekayana Ehipassiko School, karena *mindful walking* dapat mampu meningkatkan kesadaran dan empati terhadap lingkungan sekitar sehingga siswa lebih cenderung menunjukkan perilaku prososial.
2. Hasil penelitian ini memberi dampak yang begitu besar yang membantu siswa meningkatkan kemampuan sosialnya seperti komunikasi dan kerja sama sehingga siswa lebih efektif dalam menunjukkan perilaku prososial.

C. Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *mindful walking* terhadap perilaku prososial, maka peneliti memberi saran yaitu:

1. Sebagai langkah pengembangan, STIAB Jinarakkhita Lampung dapat mempertimbangkan untuk lebih mengoptimalkan penerapan *mindful walking* dalam berbagai aktivitas perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik ini efektif dalam meningkatkan perilaku prososial, sehingga implementasinya di lingkungan kampus dapat mendorong terciptanya atmosfer akademik yang lebih kolaboratif dan peduli. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain: mengintegrasikan sesi *mindful walking* dalam kegiatan pembelajaran, menjadikannya sebagai bagian dari program pengembangan karakter mahasiswa, dan menciptakan lingkungan kampus yang mendukung praktik kesadaran penuh ini secara berkelanjutan. Berdasarkan temuan penelitian yang menunjukkan dampak positif *mindful walking* terhadap perilaku sosial

siswa, disarankan kepada SMP Ekayana Ehipassiko untuk mempertimbangkan penerapan program mindful walking sebagai bagian dari kegiatan sekolah. Praktik berjalan dengan kesadaran penuh ini terbukti efektif dalam mengembangkan sikap prososial seperti empati dan kerja sama di kalangan peserta didik. Integrasi mindful walking ke dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi langkah strategis untuk membentuk karakter siswa yang lebih peduli terhadap sesama.

2. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan memperluas pemahaman pembaca mengenai pengaruh praktik mindful walking terhadap perkembangan perilaku prososial siswa di SMP Ekayana Ehipassiko School. Temuan dalam penelitian ini diharapkan mampu memberikan perspektif baru tentang bagaimana aktivitas berjalan dengan kesadaran penuh dapat mendorong sikap tolong-menolong, kerja sama, dan perilaku positif lainnya di kalangan pelajar.
3. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dapat melakukan pengembangan dan pengukuran yang lebih mendalam terhadap setiap variabel yang diteliti. Perlu dilakukan penyempurnaan terhadap penelitian yang sudah ada dengan memperbarui data dan informasi terkini, serta menyesuaikan dengan kondisi aktual di lapangan. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan manfaat yang lebih nyata, baik bagi peneliti sendiri, masyarakat umum, maupun komunitas akademik di STIAB Jinarakkhita Lampung. Penelitian yang terus diperbarui dan disesuaikan dengan perkembangan zaman akan memiliki nilai aplikasi yang lebih besar dalam kehidupan nyata.