

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Hasil uji validitas menyatakan 16 butir *item* kuesioner valid, dan 6 lainnya tidak valid.
- b. Butir *item* kuesioner *mindfulness* aspek emosi reliabel.
- c. Kuesioner *mindfulness* aspek emosi mempunyai validitas serta reliabilitas yang baik untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi UPN dapat dijadikan bahan referensi pembelajaran dan penelitian selanjutnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian terhadap topik yang sama diharapkan mengambil sampel pada populasi yang lebih banyak.