

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Hasil uji validitas menyatakan 17 butir *item* kuesioner valid, dan 5 lainnya tidak valid.
- b. Butir *item* kuesioner *mindfulness* aspek kognitif reliabel.

V.2 Saran

- a. Bagi UPN dapat dijadikan bahan referensi pembelajaran dan penelitian selanjutnya.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mengambil sampel pada populasi yang lebih banyak.
- c. Bagi peneliti selanjutnya dapat memberikan pada populasi yang berbeda
- d. Kuesioner yang tidak valid dapat dimodifikasi kembali