

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Terdapat korelasi negatif antara derajat *mindfulness trait* dan derajat stres yang tergolong moderat pada mahasiswa semester enam Fakultas Psikologi Universitas “X” Bandung.

5.2 Saran Teoritis

1. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh *mindful learning* dan *mindful teaching* terhadap stres dalam perkuliahan.

5.3 Saran Praktis

1. Mahasiswa diharapkan untuk menerapkan *mindful learning* dalam kegiatan perkuliahan.
2. Dosen diharapkan untuk menerapkan *mindful teaching* dalam kegiatan perkuliahan.