BAB V
PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijalankan, maka didaparkan simpulan hasilnya sebagai berikut:

1. Hasil deskriptif variabel penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:
   a. Deskripsi variabel kebermaknaan (*mindfulness*) (X1) pada 57 staff pengajar Yayasan Teratai Putih yang menjadi subjek penelitian dengan presentase 82,5% yang artinya berada di kategori sedang dan hasil tersebut adalah yang paling dominan.
   b. Deskripsi variabel kualitas kehidupan kerja (X2) pada 57 staff pengajar Yayasan Teratai Putih yang menjadi subjek penelitian dengan presentase 56,1% yang artinya berada di kategori tinggi dan hasil tersebut adalah yang paling dominan.
   c. Deskripsi variabel *psychological well being* (Y) pada 57 staff pengajar Yayasan Teratai Putih yang menjadi subjek penelitian dengan presentase 56,1% yang artinya berada di kategori sedang dan hasil tersebut adalah yang paling dominan.
2. Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan terdapat hubungan positif kebermaknaan (*mindfulness*) dengan *psychological well being*.
3. Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan terdapat hubungan positif kualitas kehidupan kerja dengan *psychological well being*.
4. Hasil pengujian hipotesis dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan kebermaknaan (*mindfullnes*) dan kualitas kehidupan kerja terhadap *psychological well being*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijalankan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

   Bagi peneliti selanjutnya yang nantinya tertarik untuk melakukan penelitian dengan variabel Y yang sama diusahakan untuk memakai variabel X1 dan X2 yang berbeda.

2. Bagi Yayasan Teratai Putih

   Memberikan informasi dan melakukan pembinaan kepada staff pengajar mengenai kebermaknaan (*mindfulness*) dan kualitas kehidupan kerja terhadap *psychological well being*.