

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

Bab ini memuat kesimpulan dan rekomendasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan.

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa responden memiliki tingkat *flow experience* dalam ibadah sholat dan *subjective well-being* yang tergolong dalam kategori sedang. Hasil analisis penelitian menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *flow experience* dalam ibadah sholat dan *subjective well-being* remaja, dengan arah korelasi *flow experience* dalam ibadah sholat dan *subjective well-being* adalah positif, maka kedua variabel memiliki hubungan yang searah. Artinya jika *flow experience* dalam ibadah sholat pada kategori tinggi, maka *subjective well-being* juga berada dalam kategori tinggi, begitu pula ketika *flow experience* dalam ibadah sholat pada kategori rendah, maka *subjective well-being* juga berada pada kategori rendah.

#### B. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi pada beberapa pihak yang terkait dalam penelitian ini dan juga bagi penelitian selanjutnya, yaitu.

##### 1. Bagi Individu Remaja

Diharapkan bagi individu remaja untuk berusaha meningkatkan kualitas pengalaman *flow* dalam ibadah sholatnya, agar kualitas dari kesejahteraan subjektif dapat meningkat demi tercapainya hidup yang lebih bahagia di masa depan, dan untuk membantu remaja agar terhindar dari berbagai tekanan dan masalah yang rawan di alami di usia remaja. Hal ini dapat dilakukan dengan cara memperbaiki niat dalam sholat agar kesadaran dalam beribadah dapat meningkat, mencari tempat yang nyaman untuk sholat seperti di masjid agar dapat berkonsentrasi pada sholat yang dilakukan sekaligus dapat menikmati proses sholat, belajar tentang bagaimana sifat

sholat Nabi agar dapat memahami makna dari sholat yang dilakukan, serta senantiasa bermuhasabah untuk mengevaluasi seberapa baik sholat yang telah dilakukan.

## **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji kedua variabel ini dengan menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga penelitian ini dapat dikaji lebih detail dan mendalam. Misalnya tidak hanya menggali data dengan kuisioner, namun disertai dengan wawancara lebih jauh untuk dapat memahami proses yang terjadi pada individu tentang bagaimana hubungan dari kedua variabel. Kemudian disarankan untuk dapat menambahkan data demografi responden berdasarkan intensitas sholat yang dilakukan remaja, karena terdapat kemungkinan bahwa masih ada remaja muslim yang tidak sholat. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat menguji alat ukur FSS yang diadaptasi oleh peneliti dengan riset yang lebih dalam, divalidasi dengan uji bias atau alat ukur lain.