

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa semua individu yang sedang mempersiapkan perkawinan mengalami kecemasan tak terkecuali wanita dewasa awal yang mengalami obesitas, meskipun dalam taraf sedang. Pada penelitian ini, peneliti kurang menggali aspek-aspek kecemasan menghadapi perkawinan terkait dengan kondisi obesitas yang dialami sehingga yang muncul adalah reaksi-reaksi kecemasan dalam menghadapi perkawinan pada umumnya. Reaksi-reaksi kecemasan yang muncul antara lain reaksi emosi, reaksi somatis, reaksi perilaku dan reaksi kognitif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi perkawinan secara berurutan dari yang paling berpengaruh sampai yang paling kurang berpengaruh adalah faktor religiusitas, faktor sosial ekonomi, faktor dukungan sosial, faktor kepribadian dan faktor pendidikan.

B. Saran

1. Bagi para wanita dewasa awal yang sedang mempersiapkan perkawinan pada umumnya dan yang mengalami obesitas pada khususnya, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perkawinan membutuhkan kesiapan, baik mental maupun spiritual, sehingga dalam mempersiapkan perkawinan mengalami kecemasan adalah hal yang wajar asal tidak berlebihan. Untuk mengurangi

kecemasan, dapat dilakukan dengan lebih banyak ibadah, mencari dukungan sosial dari keluarga.

2. Bagi peneliti lain, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan dalam menghadapi perkawinan secara kuantitatif agar dapat memperkuat hasil dari penelitian ini. Misalnya, meneliti hubungan antara religiusitas dengan kecemasan dalam menghadapi perkawinan, dan sebagainya.