

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mencapai tujuan yaitu mengetahui secara empiris apakah ada perbedaan kecemasan dan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya. Berdasarkan hasil dari analisis data yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan kecemasan dan *body dissatisfaction* antara pria dan wanita usia dewasa madya.

B. Saran

1. Pria dan Wanita Usia Dewasa Madya

Peneliti menyarankan kepada pria dan wanita usia dewasa madya untuk dapat memahami perubahan yang terjadi pada tubuh ketika memasuki usia dewasa madya dan meningkatkan kepercayaan diri. Serta lebih memahami, mempertahankan penilaian yang positif terhadap diri sendiri dan tidak terpengaruh dengan hal lain yang akan menjadikan penilaian negatif.

2. Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengkaji lebih dalam teori tentang kecemasan dan *body dissatisfaction*, dan lebih mutakhir terhadap perkembangan dari teori tersebut sehingga dapat menghubungkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhinya.