

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwasanya:

1. Terdapat perbedaan bermakna kejadian TE pada berbagai tingkat stres akademik pada mahasiswa laki-laki FK Unsoed angkatan 2022, 2023, dan 2024 ($p\text{-value} = 0,000$).
2. Distribusi frekuensi berbagai tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa laki-laki FK Unsoed adalah sebagai berikut: stres ringan sebanyak 10 orang (16,1%), stres sedang sebanyak 21 orang (33,9%), stres berat sebanyak 21 orang (33,9%), dan stres sangat berat sebanyak 10 orang (16,1%).
3. Distribusi frekuensi kejadian TE pada mahasiswa laki-laki FK Unsoed adalah sebagai berikut: responden yang mengalami TE sebanyak 31 orang (50%).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa
 - a. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen stres agar dapat meminimalisir dan mencegah kekambuhan kejadian TE, dengan cara mengatur waktu belajar, istirahat dengan baik, menjaga pola makan dan tidur.
 - b. Mencari bantuan atau konseling pada tenaga profesional saat mengalami stres akademik maupun kejadian TE yang mengganggu aktivitas.

2. Bagi Universitas

- a. Menyediakan edukasi mengenai kerontokan rambut, termasuk penyebab, pencegahan, dan langkah penanganannya, sehingga mahasiswa lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan rambut dan faktor-faktor yang memengaruhinya.
- b. Mengoptimalkan unit bimbingan konseling sebagai tempat bimbingan bagi mahasiswa FK Unsoed untuk menanggulangi stres yang dihadapi mahasiswa.
- c. Memfasilitasi mahasiswa untuk mendapatkan akses layanan kesehatan terkait masalah kerontokan rambut, khususnya TE, melalui program kerja sama dengan tenaga medis, sehingga mahasiswa dapat melakukan konsultasi dan mendapatkan penanganan yang tepat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji korelasi yang lebih kuat, seperti uji Pearson, dengan variabel numerik, misalnya kejadian TE dinilai berdasarkan jumlah rambut yang tercabut pada *hair pull test*, dan tingkat stres dinilai berdasarkan skor rasio kuesioner.
- b. Melakukan penelitian serupa dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan menyertakan jenis kelamin laki-laki dan perempuan, kemudian dibandingkan. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh akan lebih mendalam, komprehensif, dan dapat digeneralisasi pada populasi dengan karakteristik individual maupun lingkungan yang beragam.