

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Gambaran Sindrom Trikotilomania ini berdampak pada remaja dengan timbulnya gangguan mencabuti rambut secara kompulsif atau terus menerus disebabkan karena adanya rasa takut, cemas, kesepian, maupun rasa bosan yang mereka alami. Penyebabnya juga bisa karena genetik menurun yang jika dibiarkan akan berdampak buruk bagi penderitanya yaitu kerontokan dan kebotakan tidak merata pada rambutnya yang remaja alami menjadikan salah satu penyebab menurunnya rasa kepercayaan diri.
2. Gambaran kepercayaan diri remaja yang mengalami sindrom trikotilomania akan merasa insecure dan mengalami penurunan kepercayaan diri karena tidak sama dengan remaja perempuan pada umumnya yang bisa memiliki rambut yang panjang nan indah dan bisa melepaskan kerudung kapanpun yang dia mau. Remaja yang mengalami sindrom trikotilomania kerap menarik diri dari lingkungan sosial dikarenakan malu dan takut orang di sekitarnya mengetahui apa yang dialami remaja tersebut.
3. Remaja yang mengalami sindrom trikotilomania berdampak pada kerontokkan rambut yang bisa menyebabkan kebotakan pada bagian tubuh tertentu. Selain pada rambut kepala, kerontokkan yang dialami remaja terjadi juga pada bulu mata, bulu ketiak hingga bagian tubuh lainnya.

B. Implikasi

Dampak dari sindrom trikotilomania terhadap kepercayaan diri remaja di lingkungan sosial desa Pringgacala, Kecamatan Karangampel, Kabupaten Indramayu yakni beberapa remaja yang mengalami sindrom trikotilomania memiliki dampak negatif remaja mengalami kebotakan yang tidak merata dan jadi tidak percaya diri. Akan tetapi terdapat dampak positif juga mengenai remaja yang menalami sindrom trikotilomania ini, yakni peningkatan kesadaran diri, mereka yang berjuang dan mencari bantuan sering kali menjadi lebih sadar akan pikiran, perasaan, dan pemicu mereka. Hal ini dapat memperkuat regulasi emosi.

C. Saran

1. Secara Praktis

- a. Bagi remaja yang mengalami sindrom trikotilomania diharapkan bisa menangani dan melakukan arahan dari psikolog maupun para ahli lainnya untuk bisa berhenti dan tidak mencabuti rambut lagi seperti biasanya.
- b. Bagi para orang tua agar selalu mengawasi anaknya untuk tidak mencabuti rambut lagi, karena pengawasan orang tua maupun keluarga itu sangat penting bagi pencegahan dan penyembuhan bagi penderita sindrom trikotilomania.
- c. Lakukan hal lain yang sekiranya bisa mengalihkan pikiran untuk mencabuti rambut, seperti melakukan hal yang positif jika sedang merasakan gatal dan jika merasa tidak tahan untuk mencabuti rambut bisa dialihkan dengan meremas bola, mencoret-coret kertas, maupun hal lain yang positif yang bisa dilakukan agar tidak terjadi cabut mencabut rambut.

2. Secara Teoritis

Dari penelitian ini bisa berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai sindrom trikotilomania yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja di lingkungan sosial desa

Pringgacala, dan juga peneliti berharap agar hasil penelitian ini menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya di kemudian hari, khususnya yang berkaitan dengan sindrom trikotilomania yang mempengaruhi kepercayaan diri remaja di lingkungan sosial



UINSSC

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON**