

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan analisis terhadap data observasi dan wawancara dua informan di PT Malea Energy Hydropower, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akibat pengurangan karyawan di PT Malea Energy Hydropower merupakan hasil interaksi antara id, ego, dan superego. Kedua informan menunjukkan dorongan emosional spontan (id) yang kemudian diredam oleh ego melalui tindakan rasional dan dikendalikan oleh superego dalam bentuk empati dan tanggung jawab. Untuk meredakan tekanan, mereka secara tidak sadar menggunakan berbagai mekanisme pertahanan ego, yaitu represi, proyeksi, rasionalisasi, penyangkalan (*denial*), displacement, sublimasi, regresi, dan *reaction formation*. Mekanisme ini membantu menjaga kestabilan emosi dan memungkinkan mereka tetap beradaptasi serta menjalankan peran secara profesional di lingkungan kerja.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Perusahaan

Disarankan agar PT Malea Energy Hydropower memperhatikan aspek psikologis karyawan saat menghadapi kebijakan restrukturisasi atau pengurangan tenaga kerja. Pendekatan yang empatik dan transparan dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan ketahanan mental karyawan yang bertahan.

## **2. Bagi Karyawan**

Karyawan diharapkan terus mengembangkan strategi coping adaptif, seperti sublimasi dan komunikasi terbuka dengan keluarga atau pihak profesional. Hal ini penting untuk menjaga kesehatan mental dalam menghadapi situasi kerja yang penuh tekanan.

## **3. Program Studi Psikologi**

Disarankan agar prodi Psikologi memberikan lebih banyak contoh nyata di dunia kerja saat membahas teori kepribadian. Mahasiswa juga perlu dibekali pemahaman tentang tanda-tanda kecemasan dan cara mengatasinya di lingkungan kerja.

## **4. Penelitian Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan menambah jumlah informan agar hasil lebih mewakili. Metode kuantitatif juga bisa digunakan untuk melihat pengaruh mekanisme pertahanan diri terhadap kecemasan dan kinerja karyawan.