

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data secara umum pada keseluruhan subjek penelitian sejumlah 148 *millennial mom*, ditemukan 71 orang (48%) memiliki tingkat *trait emotional intelligence* yang rendah dan 77 orang (52%) memiliki tingkat *trait emotional intelligence* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian *millennial mom* memiliki pandangan diri terhadap kemampuan yang baik dalam mengatur dan menggunakan emosinya.

5.2 Implikasi

Tingkat *trait emotional intelligence* yang dimiliki *millennial mom*, menunjukkan bahwa sebagian dari mereka membutuhkan pengendalian emosi yang tinggi dalam kehidupan. Kecerdasan emosi dapat membantu *millennial mom* dalam berbagai hal diantaranya pemecahan masalah, kepemimpinan, pengembangan diri, rehabilitasi, olahraga, adaptasi, kesejahteraan hidup, membuat teman baru, kompetensi sosial, dan harga diri.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian, maka peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

5.3.1 Bagi Millennial Mom

Banyak *millennial mom* yang aktif menggunakan sosial media untuk berbagai hal yang menguntungkan dirinya, dilain sisi media sosial memiliki beberapa hal yang merugikan pula seperti penyebaran berita yang tidak dapat dipastikan kebenarannya. Oleh karna itu *millennial mom* harus lebih selektif dalam mempercayai segala hal yang berada dimedia sosial, agar terhindar dari segala hal yang tidak diinginkan serta, serta *millennial mom* diharapkan lebih memperhatikan kecerdasan emosional dirinya. Cara yang bisa dilakukan *millennial mom* untuk meningkatkan kecerdasan emosional dirinya adalah belajar mengenali emosi diri sendiri serta orang lain, melepaskan emosi negatif, belajar mengelola emosi, serta memotivasi diri sendiri dan orang lain.

5.3.2 Rekomendasi Hasil Penelitian

Bagi kepentingan ilmu pengetahuan, peneliti selanjutnya yang kiranya tertarik dengan fenomena yang sama, diusahakan agar membahas masalah ini dengan jangkauan yang lebih luas dengan ditambah variabel lain yang dalam penelitian ini belum terungkap, memfokuskan dalam pencarian responden secara lebih spesifik, dan lebih banyak, sehingga mampu memberikan sumbangan yang lebih besar terhadap kajian *trait emotional intelligence* pada *millennial mom*.