

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian melalui wawancara, observasi dan analisis data yang membahas tentang pengaruh penggunaan TikTok bagi kesehatan mental dan spiritual Generasi Z di IAKN Toraja menurut Teori Sosial Albert Bandura, maka disimpulkan bahwa penggunaan aplikasi TikTok yang cukup populer di kalangan Generasi Z di IAKN Toraja tidak membuat kesehatan mental dan spiritual menurun namun meningkat, artinya bahwa TikTok memberi dampak yang positif terhadap Generasi Z di IAKN Toraja. Teori Sosial Albert Bandura dapat digunakan dalam menganalisis pengaruh penggunaan TikTok bagi kesehatan mental dan spiritual Generasi Z di IAKN Toraja dikarenakan Teori Sosial Albert Bandura dapat digunakan untuk melihat proses *modeling* Generasi Z di IAKN Toraja dari penggunaan TikTok baik dari segi kesehatan mental dan spiritual.

Hasil penelitian juga dapat disimpulkan bahwa Generasi Z di IAKN Toraja memiliki kesehatan mental yang stabil dan juga kehidupan spiritual yang baik meskipun dalam kehidupan sehari-hari tidak terlepas dari sosial media salah satunya adalah aplikasi TikTok.

## B. Saran

### 1. Generasi Z di IAKN Toraja

Menjadi generasi yang unik adalah hal yang baik, menjadi Generasi Z yang cepat belajar menjadi salah satu *privilage*, kedekatan Generasi Z dengan teknologi menjadi sebuah peluang besar, dan juga sebagai wadah dimana Generasi Z dapat berkembang dengan baik. Melalui tulisan ini penulis berharap agar Generasi Z di IAKN Toraja menjadi Generasi Z yang seru, positif dan dapat berdampak baik bagi orang lain, jaga kesehatan mental dengan baik dan terus jaga disiplin rohani agar kehidupan spiritual tetap stabil. TikTok menjadi *platform* yang baik untuk mengasah dan mengembangkan bakat, dan juga dapat melatih kreatifitas. TikTok baik digunakan apabila digunakan secara bijak.

### 2. Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Toraja

Penggunaan teknologi dan juga aplikasi seperti TikTok menajdi wadah yang baik bagi Generasi Z di IAKN Toraja, oleh sebab itu mahasiswa dalam lembaga IAKN Toraja harus dibekali dengan baik mengenai hal-hal yang menyangkut penggunaan Teknologi dan juga pembekalan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kehidupan spiritual. TikTok menjadi salah satu Teknologi yang bisa digunakan untuk membekali mahasiswa di IAKN Toraja dalam mengasah dan mengembangkan bakat serta meningkatkan kreatifitas, dalam hal ini

lembaga dapat melaksanakan kegiatan-kegiatan yang menarik seperti khotbah kreatif dan di *upload* di TikTok.

### 3. Pembaca

Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat dan memberikan kesadaran untuk menggunakan sosial media dengan sebaik mungkin. TikTok boleh digunakan namun harus digunakan secara bijak.