

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari tabel *Paired Samples Correlations* diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0.000 < 0.05$  sehingga hipotesis  $H_a$  diterima dan hipotesis  $H_0$  ditolak. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan puasa senin kamis terhadap kesehatan mental pada pegawai Kementerian Agama Kabupaten Serang Banten.

#### **B. Saran**

Untuk meningkatkan kesehatan mental pegawai di Kantor Kementerian Agama Kabupaten Serang, disarankan untuk mengimplementasikan program-program yang fokus pada pemahaman dan manajemen kesehatan mental. Langkah-langkah ini dapat mencakup penyediaan pelatihan rutin tentang manajemen stres, promosi keseimbangan kerja-hidup, serta fasilitasi untuk praktik keagamaan seperti Puasa Senin Kamis. Dukungan aktif dari manajemen dalam menyediakan program-program ini akan membantu menciptakan lingkungan kerja yang lebih mendukung kesejahteraan mental pegawai secara keseluruhan