

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