

## **BAB IV**

### **LAPORAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

###### **a. Sejarah Berdirinya SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin**

SMK Muhammadiyah Banjarmasin berdiri pada tahun 2003 di jalan Mangga III Rt. 22 No. 48 Banjarmasin. Berdasarkan rekomendasi dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Banjarmasin yaitu Bapak Drs. H. Bambang Budiyanto, M.Si. Normal 436.1/0 Pimpinan Cabang Muhammadiyah 9 Kota Banjarmasin yang saat itu diketuai oleh Bapak Prof. Dr. H. Abdullah Ma'ruf, SH., MM. Sebelum dibuka SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin telah berdiri terlebih dahulu SMP Muhammadiyah 7 Banjarmasin dan pada akhir tahun ajaran 2002/2003 SMP tersebut di tutup dan di awal tahun ajaran 2003/2014 dibukalah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.

SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin adalah satu lembaga pendidikan yang sudah kurang lebih 10 tahun berkiprah dalam mendidikan generasi muda untuk menyiapkan tenaga terampil tingkat menengah dibidang teknologi agar menghasilkan tenaga muda yang professional. Sejak tahun 2003 SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin mendapat izin operasional dari dinas pendidikan Kota Banjarmasin dengan bantuan pimpinan Cabang Muhammadiyah Banjarmasin IX dan bantuan dana Komite, maka SMK Muhammadiyah 3 telah beroperasi hingga sampai ini.

Untuk mengantisipasi perkembangan dunia teknologi informasi yang semakin pesat diwilayah Kalimantan Selatan, maka sejak tahun pelajaran 2003/2004 dibuka jurusan teknik komputer dan jaringan, sedangkan pada tahun 2009/2010 dibuka jurusan baru lagi yaitu multimedia.

SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin selalu berusaha meningkatkan kualitas jurusan agar mempunyai kualifikasi yang sesuai dengan tuntutan dunia usaha/industri, agar tercapai Link dan Match.

Mulai tahun pelajaran 2005/2006 mulai melaksanakan Pendidikan Sistem Ganda (PSG) di 54 dunia usaha/dunia industri di Kalimantan Selatan. Dengan dasar tersebut maka SMK Muhammadiyah Banjarmasin yakin dapat bersaing pada pasar bebas sesuai dengan visi dan misi SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.

Tabel 4.1 Kepemimpinan SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin

No.	Nama	Tahun
1.	Surya Dharma, Amd	2003 - 2005
2.	Drs. Muhammad Yusuf	2005 - 2013
3.	Drs. Mungin, S.Pd, MA	2013- sampai sekarang

#### **b. Identitas Sekolah**

Nama : SMK Muhammadiyah 3  
 NPSN : 30304520  
 Status : Swasta  
 Alamat Sekolah : Jl. Mangga III Rt.22 No.48  
 Kelurahan : Kebun Bunga

Kecamatan	: Banjarmasin Timur
Kabupaten/kota	: Banjarmasin
Provinsi	: Kalimantan Selatan
SK Pendirian Sekolah	: 45/N.4/P/2003
Tanggal SK Pendirian	: 203-01-22
SK Izin Operasional	: 436.1/097-DM/Dipendidik/2003
Tanggal SK Izin Operasional	: 2003-04-09

**c. Visi dan Misi SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin**

**1) Visi dan Misi SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin**

Visi SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin adalah: Mewujudkan sumber daya manusia yang berkarakter, terampil dan kompeten, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Misi SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin adalah:

- a) Menyelenggarakan pendidikan karakter dengan pembelajaran berbasis *teaching factory* (TEFA).
- b) Mengembangkan pembelajaran berbasis kewirausahaan melalui penguasaan kompetensi, ilmu pengetahuan, dan teknologi.
- c) Menerapkan budaya kerja di industri yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah.
- d) Mengembangkan unit produksi untuk menghasilkan wirausahawan dan tenaga kerja yang terampil dan kompeten.

#### d. Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin

Mayoritas pengajar di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin telah sesuai dengan bidang pelajaran yang dikuasainya, hal ini seiring dengan kemajuan sekolah dalam meningkatkan pendidikan di segala bidang, terutama kompetensi guru dalam proses belajar mengajar. Berikut tabel keadaan tenaga pendidik dan kependidikan SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin:

Tabel 4. 1 Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin

No	NAMA	PENDIDIKAN TERAKHIR	MENGAJAR/ BERTUGAS
1.	Dr. MUNGIN, S.Pd, MA	S3	Kepala Sekolah
2.	AULIA YULINDA, S.Pd,M.Pd	S2	Wakabid Kurikulum
3.	MUHAMMAD LUD IKAGHARA, S.Pd, MM	S2	Guru
4.	SALIDAH, S.Pd.I	S1	Bendahara Bosreg
5.	M. IHWAN, S.Pd	S1	Wakabid Kesiswaan
6.	MOCHAMAD RACHMAN, S.Pd	S1	Wakabid Sarpras
7.	ABDUL AZIS, S.Kom	S1	Bimbingan Konseling
8.	LATIFAH, S.Kom	S1	Guru
9.	SITI SYAHMILLAH, S.Pd	S1	Guru
10.	MUHAMMAD ARLY ARMAJAYA, S.Kom	S1	KA.Prog.TIK
11.	ADITTYA IMANSYAH, S.Kom	S1	KA. Porg Desain Komunikasi Visual
12.	LUTFIAH, S.Pd.I	S1	Guru
13.	MUHAMMAD SYARIF, S.Pd	S1	Guru
14.	NOORLIA HIDAYATI, S.Kom	S1	Guru
15.	ELYSA AULI RAHMAH, S.Pd	S1	Bendahara Bosda
16.	FATHURRAZI, S.Pd	S1	Bimbingan Konseling
17.	JUMILAH, SE	S1	Bendahara Komite
18.	AKHMAD MUZAKIR, S.Pd	S1	Guru
19.	THIKA ANISHA, S.Pd	S1	Wakabid Hubinmas

No	NAMA	PENDIDIKAN TERAKHIR	MENGAJAR/ BERTUGAS
20.	AULIA RAHMI, S.T	S1	KA. Prog TEK Ketenagalistrikan
21.	ALAMSYAH, S.Ag, M.Ag	S2	KA. Perpustakaan
22.	ROLIANSAH, SE	S1	Guru
23.	RIZKA AULIA, S.Pd	S1	KA. Prog Manajemen Perkantoran
24.	AISYIAH AYU MURTIANINGSIH DAMANTO, S.Pd	S1	Guru
25.	MUHAMMAD SYAIPUL BAHRI, S.Pd	S1	Guru
26.	SHELLYA NUR ANNISA, S.Pd	S1	Guru
27.	BAYU SETYA, S.Pd	S1	Guru
28.	MURSIDUL AMIN, S.Pd	S1	Guru
29.	MUSLIMAH, S.Pd	S1	Guru
30.	SELFI NOVIA PRATIWI, S.Pd	S1	Guru
31.	EKA LARASATIE PURNOMO, S.Pd	S1	Guru
32.	MUCHAMAD HADIYANTO, S.Pd	S1	Guru
33.	RANDI, S.Pd	S1	Guru
34.	HERRY SETIAWAN, S.T	S1	Guru
35.	DHENI CANDRA KUSTIANTO, S.T	S1	Guru
36.	MUHAMMAD RIFANI, S.Pd	S1	KA. Tata Usaha
37.	MUHAMMAD QOSIM	SMA	Pengurus Sekolah
38.	MUHAMMAD BAGINDA NOOR	SMA	Pembina IPM/ISMUBA
39.	WIDODO SETIO SEJATI, S.Pd	S1	Guru
40.	AHMADI	SMA	Pengurus Sekolah
41.	LASRI EL YASIN	SMA	Pengurus Sekolah

**e. Sarana dan Prasarana SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin**

Adapun jumlah sarana dan prasarana yang ada di SMK Muhammadiyah

3 Banjarmasin berdasarkan konstruksi dan kondisinya saat ini seperti:

Tabel 4. 2 Sarana dan Prasarana SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin

No	Sarana Prasarana	Jumlah
1.	Ruang Kepala sekolah	1

2.	Ruang Wakil kepala sekolah	1
3.	Ruang Tata Usaha	1
4.	Ruang Guru	1
5.	Ruang Kelas	20
6.	Ruang Bimbingan Konseling (BK)	1
7.	Ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS)	1
8.	Ruang Osis/IPM	1
9.	Ruang Satpam	1
10.	Perpustakaan	1
11.	Lab. Komputer	1
12.	Lab. Otkp	1
13.	Ruang Bank	1
14.	Ruang praktik	4
15.	Gudang sekolah	1
16.	Ruang UNBK	1
17.	Hal/Lobby	1
18.	Wc Guru	2
19.	Wc Siswa Laki-laki	2
20.	Wc Siswa Perempuan	2
21.	Tempat parkir	1
22.	Masjid	1

## 2. Penyajian Data

Data yang akan disajikan adalah data tentang kelelahan kinerja guru pada aktivitas belajar mengajar di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, serta penyebab kelelahan kinerja guru dan cara mengatasi kelelahan kinerja guru dalam aktivitas belajar mengajar di sekolah

### 1. Dampak Kelelahan Kinerja Guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin

Dalam menggali informasi untuk memperoleh data tentang dampak kelelahan guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, peneliti melakukan wawancara kepada guru-guru yang ada di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa dampak kelelahan kinerja guru di SMK

Muhammadiyah 3 Banjarmasin menyebabkan guru kurang fokus dalam aktivitas pembelajaran. Hal ini diungkapkan oleh ibu Lutfiah sebagai berikut:

“Dampak dari kelelahan kinerja dapat menyebabkan guru kurang fokus dalam mengajar, menyampaikan materi banyak yang salah, kemudian dapat menjadikan pengelolaan emosi yang sulit dikontrol sehingga menjadikan guru mudah tersinggung dan kurang kesabaran”.<sup>1</sup>

Hal serupa juga diungkapkan oleh ibu Thika sebagai berikut:

“Kelelahan kinerja guru ini berdampak kepada aktivitas pembelajaran siswa seperti kurang fokus dalam memberikan pelajaran, kemudian mudah tersinggung dan emosi karena diawal sudah *badmood* untuk melakukan pembelajaran ke siswa”.

Selanjutnya dampak kelelahan kinerja guru ini juga memberikan dampak kepada hasil belajar siswa dan penilaian terhadap siswa. Hal ini diungkapkan oleh guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin bahwa:

“Adanya kelelahan dari guru ini menjadikan penyampaian pelajaran kurang efektif dan menjadikan siswa kurang menerima pembelajaran dengan baik sehingga hal ini membuat pencapaian nilai siswa menurun”<sup>2</sup>

Hal serupa juga disampaikan oleh bapak Alamsyah selaku guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin menyebutkan bahwa: “Kelelahan kerja berpengaruh kepada pencapaian siswa karena pada saat siswa itu harus remedial namun karena guru ini kelelahan maka tidak melakukan remedial sehingga

---

<sup>1</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Lutfiah pada hari selasa, 20 Februari 2025, pukul 10.00

<sup>2</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Thika pada hari selasa, 20 februari 2025, pukul 10.30

penilaian siswa menjadi berkurang, kemudian untuk penilaian sikap siswa itu tidak efektif karena kurang konsentrasi karena kelelahan”.<sup>3</sup>

Selanjutnya bapak Ihwan selaku guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin menyebutkan dampak dari kelelahan kinerja guru ini sebagai berikut:

“Kelelahan kinerja guru sangat berdampak kepada aktivitas belajar mengajar, hal ini diantaranya penurunan kualitas belajar, berkurangnya konsentrasi belajar, kemudian motivasi berkurang, dan mood kurang bagus. Kemudian hal ini nantinya juga berdampak kepada hasil belajar siswa, karena siswa yang menerima materi pembelajaran dengan kurang efektif menjadikan hasil belajar siswa nantinya menurun”<sup>4</sup>

Selanjutnya guru lainnya juga mengungkapkan dampak mengenai kelelahan kinerja guru disekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin yaitu:

“Dampak kelelahan guru ini menjadikan aktivitas belajar mengajar tidak fokus dan kurangnya konsentrasi, hal ini berakibat kepada hasil belajar siswa. Kemudian dampaknya mempengaruhi komunikasi antara guru dan murid karena kelelahan itu menjadikan guru susah mengontrol emosi dan menjadikan mudah tersinggung. Selain itu juga membuat komunikasi dengan teman terganggu karena tidak *mood*”.

---

<sup>3</sup>Hasil wawancara dengan guru sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Alamsyah pada hari rabu, 21 Februari 2025, pukul 11.10

<sup>4</sup>Hasil wawancara dengan guru sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Ihwan pada hari rabu, 22 Februari 2025, pukul 10.10

Dampak dari kelelahan kerja guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin ini seperti hasil wawancara oleh guru yang ada di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin meliputi sebagai berikut:

a. Pembelajaran kurang efektif

Kelelahan guru menjadikan mereka tidak fokus dalam memberikan materi pembelajaran kepada siswa sehingga pembelajaran di kelas menjadi kurang efektif.

b. Emosi yang sulit dikontrol

Pada saat guru kelelahan kerja membuat mereka menjadi susah dalam mengontrol emosi yang menjadikan *badmood* dan mudah tersinggung saat berinteraksi dengan siswa

c. Hasil belajar siswa

Pada saat guru kelelahan kerja membuat guru kurang optimal dalam memberikan pembelajaran ke siswa sehingga menjadikan materi yang diterima siswa kurang maksimal yang menjadikan hasil belajar siswa menurun.

Disamping adanya kelelahan guru yang memberikan dampak terhadap aktivitas belajar di sekolah SMK 3 Muhammadiyah 3 Banjarmasin hal tersebut sudah seharusnya seorang guru bersikap secara professional dalam memberikan pembelajaran kepada siswa mereka. tidak sepatutnya mencampuradukan permasalahan yang terjadi diluar dari pembelajaran kedalam aktivitas belajar yang nantinya berdampak kepada siswa tersebut.

## **2. Penyebab kelelahan kinerja guru di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.**

Dalam menggali informasi untuk memperoleh data tentang penyebab kelelahan guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, peneliti melakukan wawancara kepada guru-guru yang ada di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa penyebab kelelahan kinerja guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin disebabkan oleh berbagai macam. hal ini diungkap oleh guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin ibu Lutfiah mengungkapkan bahwa:

“Penyebab kelelahan guru salah satunya bisa karena kurangnya waktu istirahat karena disekolahkan kan dari pagi sampai sore, sampai rumah nanti kan mengerjakan pekerjaan rumah kembali. Kemudian adanya beban administratif yang dikerjakan oleh setiap guru”<sup>5</sup>

Selanjutnya ibu Thika mengungkapkan penyebab kelelahan kinerja guru yang terjadi di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin adalah :

“Penyebabnya itu mengatur siswa yang belum siap pada saat waktu pembelajaran yang menjadikan banyaknya waktu terbuang, kemudian adanya tugas tambahan dari kepala sekolah. Disamping itu adanya waktu mengajar full dalam satu hari.”<sup>6</sup>

Hal serupa juga diungkapkan oleh bapak Alamsyah mengenai penyebab kelelahan kinerja guru, yaitu :

---

<sup>5</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Lutfiah pada hari kamis, 20 Februari 2025,pukul 10.00

<sup>6</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Thika pada hari kamis, 20 februari 2025,pukul 10.30

“Kelelahan guru karena mengajar yang *full days*, jadi *full days* ini memang solusi bagi siswa karena waktu banyak dihabiskan di sekolah, akan tetapi kebanyakan guru yang mengajar dari pagi hingga menjelang asyar pasti membuat kelelahan ditambah dengan tugas tambahan lainnya”<sup>7</sup>

Selanjutnya bapak amin mengungkapkan mengenai penyebab kelelahan guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.

“Penyebab kelelahan kinerja guru disebabkan oleh dua faktor yang pertama itu faktor dari luar misalnya guru memiliki pekerjaan lain yang menguras waktu istirahat baik itu pekerjaan rumah tangga maupun pekerjaan tambahan lainnya, kemudian faktor di sekolah itu banyaknya jam mengajar guru”<sup>8</sup>

Selanjutnya bapak Azi mengungkapkan mengenai penyebab kelelahan guru, yaitu:

“Faktor internal: beban kerjanya berat, kurang istirahat. Faktor eksternal: lingkungan yang tidak mendukung, kemudian adanya konflik di dalam kelas yang menjadikan guru merasa lelah”<sup>9</sup>

Selanjutnya stress secara internal juga menjadikan penyebab kelelahan guru di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh bapak Ihwan sebagai berikut:

---

<sup>7</sup>Hasil wawancara dengan guru sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Alamsyah pada hari rabu, 21 Februari 2025, pukul 11.10

<sup>8</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Lutfiah pada hari kamis, 20 Februari 2025, pukul 10.00

<sup>9</sup> Hasil wawancara dengan guru sekolah sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Azi pada hari rabu, 19 Februari 2025, pukul 09.50

“Kurangnya waktu istirahat, keterbatasan SDM, stress dari internal bisa atau eksternal, kemudian kurangnya dukungan dari lingkungan, tidak mampu menajamenen waktu. Hal ini yang biasanya menyebabkan kelelahan”.<sup>10</sup>

Selanjutnya bapak Syaiful mengungkapkan mengenai penyebab kelelahan guru sebagai berikut :

“Salah satu penyebab guru adanya aktivitas lain selain mengajar yang menjadikan guru ini begadang disetiap malamnya sehingga membuat guru kelelahan”.<sup>11</sup>

Selanjutnya guru lainnya juga mengungkapkan hal yang serupa mengenai kelelahan kinerja guru di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, yaitu :

“Penyebab kelelahan kinerja guru Biasanya disebabkan oleh jam kerja yang berlebihan, satu hari itu bisa sampai 10 jam pembelajaran, yang kelihatan kelelahan itu pada saat pembelajaran di jam terakhir, kemudian disebabkan adanya kesibukan dirumah dan tugas-tugas tambahan selain dari mengajar siswa dikelas. Disamping itu lingkungan juga menjadi faktor penyebab kelelahan seorang guru karena apabila lingkungan itu tidak mendukung maka membuat guru merasa lelah”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut maka penyebab kelelahan kinerja guru di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin disebabkan oleh 2 faktor

---

<sup>10</sup>Hasil wawancara dengan guru sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Ihwan pada hari selasa, 25 Februari 2025, pukul 10.10

<sup>11</sup>Hasil wawancara dengan guru sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Syaiful pada hari rabu, 26 Februari 2025, pukul 11.30

utama yaitu kelelahan yang diakibatkan oleh banyaknya waktu mengajar full selama satu hari kemudian adanya tugas-tugas tambahan lainnya seperti tugas administratif yang membuat guru meluangkan waktu lebih dalam pengerjaan tugas tersebut. Disamping adanya faktor di luar sekolah seperti membantu di rumah, dan aktivitas kerja selain menjadi tenaga pendidik di sekolah.

### **1. Cara mengatasi kelelahan kinerja guru dalam aktivitas pembelajaran di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin**

Dalam menggali informasi untuk memperoleh data tentang cara mengatasi kelelahan guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, peneliti melakukan wawancara kepada guru-guru yang ada di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa cara mengatasi kelelahan kinerja guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin dilakukan dengan berbagai cara. hal ini diungkap oleh guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin ibu Lutfiah mengungkapkan bahwa :

“Cara mengatasi kelelahan yang pertama guru harus memanfaatkan waktu istirahatnya dengan baik, seperti waktu istirahat, terus jam kosong dalam mengajar dimanfaatkan dengan baik. Terus yang kedua mencari metode pembelajaran yang menarik dan bervariasi biar tidak monoton dalam proses pembelajaran sehingga membuat rasa lelah itu hilang”<sup>12</sup>

Selanjutnya ibu Thika mengungkapkan mengenai cara mengatasi kelelahan kinerja guru sebagai berikut :

---

<sup>12</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Lutfiah pada hari kamis, 20 Februari 2025, pukul 10.00

“Mengatasi kelelahan kerja guru itu dengan cara mengganti metode pembelajaran terhadap siswa dengan cara praktek di lab computer agar tidak hanya guru yang memberikan materi hal ini juga menjadikan peningkatan skill siswa pada saat praktek”.<sup>13</sup>

Selanjutnya bapak Alamsyah mengungkapkan cara mengatasi kelelahan kinerja guru sebagai berikut:

“Mengatasi kelelahan kinerja guru itu dengan cara mengubah pembelajaran dengan berbagai macam metode pembelajaran biar tidak monoton dan diselingi dengan candaan agar tidak merasa lelah saat mengajar, kemudian diadakan *ice breaking* pada setiap pembelajaran. Kemudian beristirahat sebelum dan setelah melakukan pembelajaran.”<sup>14</sup>

Hal serupa juga diungkapkan oleh bapak Amin, mengungkapkan mengenai cara mengatasi kelelahan kinerja guru, yaitu:

“Cara mengatasi kelelahan guru dengan cara pengelolaan waktu tidur yang cukup, tidak begadang, melakukan diskusi bersama guru agar dapat mengurangi kelelahan kinerja guru, kemudian pada saat pembelajaran melakukan *ice breaking* untuk mencairkan suasana agar interaksi antara siswa dan guru tetap terjalin pada saat kelelahan.”<sup>15</sup>

---

<sup>13</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Thika pada hari Kamis, 20 Februari 2025, pukul 10.30

<sup>14</sup>Hasil wawancara dengan guru sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Alamsyah pada hari Rabu, 26 Februari 2025, pukul 11.30

<sup>15</sup>Hasil wawancara dengan guru sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, bapak Ami pada hari Selasa, 25 Februari 2025, pukul 11.35

Selanjutnya Bapak Azi mengungkapkan cara mengatasi kelelahan kinerja guru dengan cara sebagai berikut:

“Membuat jadwal, mengatur prioritas dan menggunakan waktu semaksimal mungkin agar kelelahan guru bisa diatasi dan menjadikan aktivitas belajar mengajar menjadi efektif”.<sup>16</sup>

Hal serupa juga diungkapkan oleh guru lainnya di sekolah SMK 3 Muhammadiyah 3 Banjarmasin mengenai cara mengatasi kelelahan kerja, yaitu

“Belajar manajemen waktu dengan baik, mengatur pekerjaan administratif dengan baik dan manajemen stress, selanjutnya memanfaatkan waktu istirahat setelah mengajar dengan semaksimal mungkin sebelum memulai pembelajaran berikutnya.”

Berdasarkan hasil wawancara diatas bahwa cara mengatasi kelelahan guru dalam aktivitas belajar mengajar di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin dapat dilakukan dengan berbagai cara meliputi istirahat yang cukup, manajemen waktu dan pekerjaan dengan baik, dan menggunakan metode pembelajaran yang bervariasi agar pada saat aktivitas pembelajaran tidak monoton dan dapat rasa menghilangkan rasa lelah.

Setiap manusia pasti merasakan kelelahan begitupun guru. Namun dalam hal ini setiap orang memiliki cara untuk mengatasi kelelahan tersebut. guru selaku tenaga pendidik sudah sepatutnya memberikan yang terbaik pada saat aktivitas belajar berlangsung, hal ini tidak peduli bagaimana kondisi guru tersebut baik itu

---

<sup>16</sup>Hasil wawancara dengan guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, ibu Thika pada hari kamis, 20 februari 2025, pukul 10.30

saat kelelahan atau kurang fit. Maka sudah seharusnya guru bersikap secara professional dalam memberikan pembelajaran kepada siswanya.

## 2. Deskripsi Data Responden

Penelitian ini melibatkan 10 guru di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, berikut adalah karakteristik responden:

Tabel 4. 3 Deskripsi Data Responden guru SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin

Karakteristik	Jumlah	Usia
Laki-laki	6	25-35 Tahun
Perempuan	4	25-40 Tahun

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan diatas, peneliti melakukan analisis mengenai Dampak Kelelahan Kinerja Guru pada Aktivitas Pembelajaran di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.

### 1. Analisis Dampak Kelelahan Kinerja Guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti melalui observasi dan wawancara, diketahui bahwa kelelahan kinerja guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin berdampak nyata terhadap pelaksanaan aktivitas belajar mengajar di kelas. Guru yang mengalami kelelahan cenderung menunjukkan penurunan konsentrasi, kurang optimal dalam penyampaian materi, serta mengalami hambatan dalam menciptakan suasana kelas yang kondusif.

Di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, guru yang mengalami kelelahan dalam bekerja cenderung menunjukkan penurunan dalam semangat mengajar, kurang bervariasi dalam penggunaan metode pembelajaran, dan seringkali terjadi penurunan kualitas dalam pengelolaan kelas. Kelelahan yang berkelanjutan juga berdampak terhadap kondisi fisik dan psikis guru, seperti munculnya stres kerja, kelelahan fisik yang berkepanjangan, bahkan berisiko menurunkan motivasi dalam pelaksanaan tugas profesional sebagai pendidik. Hal ini tentu berdampak negatif pada mutu pendidikan di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Putra & Hidayati, yang mengungkapkan bahwa guru yang mengalami kelelahan tinggi cenderung mengalami penurunan dalam aspek penguasaan emosi, yang berdampak langsung pada kualitas komunikasi guru-siswa di dalam kelas.

Berdasarkan hasil temuan ini peneliti dapat simpulkan bahwa kelelahan kinerja guru secara langsung menurunkan kualitas proses pelaksanaan pembelajaran. Hal ini menjadi perhatian penting bagi manajemen sekolah untuk menyediakan dukungan psikososial dan beban kerja yang proporsional kepada guru.

## **2. Analisis Penyebab kelelahan kinerja guru di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin.**

Dari data yang telah diperoleh melalui wawancara mendalam dengan para guru dan pengamatan di lapangan, diketahui bahwa faktor utama penyebab kelelahan kinerja guru di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin adalah tingginya beban kerja yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Selain mengajar di

dalam kelas, guru juga harus memenuhi kewajiban administratif seperti pembuatan perangkat pembelajaran, pengisian data raport, hingga pelaporan hasil pembelajaran secara berkala.

Adapun kelelahan kerja diidentifikasi sebagai salah satu faktor penyebab terhadap melemahnya tingkat konsentrasi, lambatnya respon kerja dan menurunnya motivasi serta fungsi mental-fisik Alberta Government, Adapun 97% pekerja memiliki setidaknya satu faktor risiko kelelahan ditempat kerja dan lebih dari 80% memiliki dua atau lebih dan hal ini dapat merugikan pada kesehatan dan keselamatan pekerja baik didalam maupun diluar pekerjaan National Safety Council.

Hasil wawancara juga mengungkap bahwa beberapa guru mengalami kelelahan karena kurangnya dukungan dari sarana dan prasarana sekolah yang memadai, sehingga pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan dengan mudah, justru memerlukan tenaga dan waktu lebih banyak. Selain itu, faktor lingkungan kerja yang kurang kondusif seperti suasana kelas yang bising dan padat, serta jadwal mengajar yang tidak seimbang, juga turut memperburuk kondisi fisik dan psikis guru.

### **3. Analisis Cara mengatasi kelelahan kinerja guru dalam aktivitas pembelajaran di sekolah SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin**

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa upaya mengatasi kelelahan kinerja guru dilakukan melalui pengaturan beban kerja yang lebih proporsional dan adanya perhatian dari pihak sekolah dalam mendukung kesejahteraan guru.

Pembagian jam mengajar yang sesuai kapasitas dan pengaturan jadwal istirahat yang cukup menjadi langkah utama dalam meminimalisir risiko kelelahan.

Pihak sekolah di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin juga melakukan pendekatan sosial, seperti menciptakan suasana kekeluargaan di lingkungan kerja, menyediakan ruang istirahat yang nyaman, serta memfasilitasi kegiatan-kegiatan pengembangan diri dan refreshing. Guru juga dihimbau untuk menjaga kesehatan pribadi dengan pola hidup sehat, manajemen waktu yang baik, dan menjaga hubungan sosial yang positif, guna mengurangi beban mental akibat pekerjaan yang menumpuk. Dengan penerapan strategi-strategi tersebut, diharapkan kelelahan kinerja guru dapat ditekan, sehingga mereka mampu menjalankan tugasnya sebagai pendidik dengan optimal dan penuh semangat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru yang mengikuti program ini menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi stres pekerjaan dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa tingginya tingkat stres berhubungan erat dengan gejala burnout yang dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa profesi ners. Penelitian ini menyarankan bahwa penetapan tujuan yang realistis dan dukungan emosional yang cukup dapat mengurangi gejala burnout. Penelitian Mahasiswa Psikologi UGM menemukan bahwa burnout diukur berdasarkan tiga dimensi utama: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik. Penelitian ini menyarankan bahwa pengelolaan stres dan pemberian dukungan kesehatan mental dapat mengurangi *burnout*.

