

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai dampak kelelahan kinerja guru pada aktivitas pembelajaran di SMK Muhammadiyah 3 Banjarmasin, berikut ini adalah beberapa simpulan yang dapat diambil:

1. Kelelahan kinerja guru bersifat nyata dan berpengaruh langsung. Baik kepada guru pribadi, lingkungan, teman sejawat, ataupun terhadap siswa. Kelelahan kinerja yang dialami guru bukan hanya bersifat fisik tetapi juga mental dan emosional. Guru yang mengalami kelelahan cenderung menunjukkan penurunan fokus, kesulitan mengelola emosi, serta kehilangan semangat dalam mengajar. Hal ini berdampak pada menurunnya kualitas dalam penyampaian materi, kurangnya variasi metode pembelajaran, dan rendahnya interaksi positif dengan siswa di kelas.
2. Kelelahan kerja memiliki dampak negatif terhadap aktivitas pembelajaran, yaitu kelelahan guru secara langsung menyebabkan pembelajaran menjadi kurang efektif. Guru mengalami kesulitan dalam menjaga konsistensi, kesabaran, dan kreativitas dalam mengajar. Akibatnya, siswa menerima materi secara tidak optimal, hal ini berdampak pada penurunan hasil belajar, lemahnya motivasi siswa, serta berkurangnya kedisiplinan dan keterlibatan siswa dalam proses belajar.

3. Penyebab kelelahan guru berasal dari beban kerja berlebih, jadwal mengajar penuh, tugas administratif yang menumpuk, serta tanggung jawab di luar sekolah. Selain itu kurangnya sarana dan prasarana yang memadai, lingkungan kerja yang kurang kondusif juga memperburuk kondisi kelelahan guru. Tekanan psikologis, manajemen waktu yang kurang baik juga memperburuk kelelahan kerja bagi guru
4. Upaya mengatasi kelelahan kinerja ini perlu dukungan dari pihak yang terkait, seperti kepala sekolah. Ada beberapa hal yang dapat digunakan guru untuk mengurangi kelelahan meliputi, istirahat cukup, manajemen waktu yang baik, penerapan metode pembelajaran yang bervariasi dan menyenangkan, serta penciptaan suasana kerja yang suportif. Dukungan dari pihak sekolah, seperti pembagian tugas yang proporsional, adanya ruang istirahat, kegiatan relaksasi, serta layanan konseling emosional, terbukti membantu dalam menekan kelelahan guru dan menjaga kesehatan mental.

B. Saran

Terkait dengan Dampak Kelelahan Kinerja Guru pada Aktivitas Pembelajaran di SMK Muhammadiyah 3 Kota Banjarmasin, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Kepala Sekolah, Kepala sekolah perlu melakukan evaluasi terhadap beban kerja guru, dan memastikan adanya keseimbangan antara tugas administrasi dan pengajaran. Kepala sekolah juga diharapkan dapat

menciptakan lingkungan kerja yang mendukung, dengan menyediakan fasilitas pendukung untuk mengurangi tingkat stres dan kelelahan, seperti pelatihan manajemen waktu atau kegiatan yang telah di agendakan oleh sekolah.

2. Bagi Guru, Guru perlu lebih sadar akan pentingnya pengelolaan stres dan kelelahan mereka. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan waktu istirahat, serta berkomunikasi secara terbuka dengan kepala sekolah mengenai kondisi fisik dan psikologis yang dialami. Dengan demikian, guru dapat mengurangi dampak negatif dari kelelahan terhadap aktivitas pembelajaran.
3. Bagi pihak terkait, para pengambil kebijakan, memberikan dukungan emosional, seperti layanan konseling, meninjau ulang pembagian tugas, dan beban administrasi guru agar tidak mengganggu proses pembelajaran.