



Work Family Conflict pada Guru Perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu

Wandi Titus Besneo*, R. Pasifikus Ch. Wijaya, Shela C. Pello, M. Dinah Ch. Lerik

Universitas Nusa Cendana, Indonesia

Email: humauwandi@gmail.com*

Keywords	Abstract
work family conflict; female teachers; multiple roles; time based conflict; strain based conflict; behavior based conflict.	<i>Work-family conflict is a two-way conflict where work demands interfere with family demands or responsibilities, for example, family responsibilities are interfered with work-related responsibilities, which creates several undesirable outcomes such as stress, poor health, work-related conflict, absenteeism, and turnover. This study aims to determine work-family conflict among female teachers at SMA Negeri 1 Taebenu. This type of research is qualitative. The participant selection technique used purposive sampling with a total of 5 participants who met the criteria, namely female teachers who are still active and have been teaching for 2 years, are married and have families. The results of this study indicate that female teachers experience significant work-family conflict due to the demands of their dual roles as teachers and housewives. Factors that influence work-family conflict include: work demands such as long working hours, heavy tasks, and pressure to achieve targets, family demands such as the role of housewife, taking care of children, and managing the household, and lack of support from husbands, families, and schools.</i>
Kata Kunci	Abstrak
work family conflict; guru perempuan; peran ganda; time based- conflict; strain based conflict; behavior based-conflict.	Work family conflict adalah dua arah dimana tuntutan pekerjaan mengganggu tuntutan keluarga atau tanggung jawab misalnya tanggung jawab keluarga terganggu dengan tanggung jawab yang berhubungan dengan pekerjaan yang menciptakan beberapa hasil yang tidak diinginkan seperti stres, kesehatan yang buruk, conflict yang berhubungan dengan pekerjaan, ketidak hadiran dan turnover. Penelitian ini bertujuan mengetahui work family conflict pada guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu. Jenis penelitian ini adalah kualitatif. Teknik pengambilan partisipan menggunakan purposive sampling dengan jumlah partisipan 5 orang yang dimana memenuhi kriteria yaitu guru perempuan yang

masih aktif dan sudah mengajar selama 2 tahun, sudah berkeluarga serta menikah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa guru perempuan mengalami work family konflik yang signifikan karena tuntutan peran ganda sebagai guru dan ibu rumah tangga. Factor-faktor yang mempengaruhi work family konflik meliputi: tuntutan pekerjaan misalnya jam kerja yang panjang, tugas yang berat, dan tekanan untuk mencapai target, tuntutan keluarga misalnya peran sebagai ibu rumah tangga, mengurus anak, dan mengelola rumah tangga, dan kurangnya dukungan dari suami, keluarga dan sekolah.

PENDAHULUAN

Menurut (Al-Awwad dkk., 2021) *work family conflict* adalah dua arah dimana tuntutan pekerjaan mengganggu tuntutan keluarga atau tanggung jawab misalnya tanggung jawab keluarga terganggu dengan tanggung jawab yang berhubungan dengan pekerjaan yang menciptakan beberapa hasil yang tidak diinginkan seperti stres, kesehatan yang buruk, *conflict* yang berhubungan dengan pekerjaan, ketidak hadiran dan *turnover* (Alkazemi, 2019; Arieska & Herdiani, 2020).

Dalam beberapa waktu terakhir, situasi ekonomi mendorong banyak perempuan di Indonesia untuk turut mendukung keluarga mereka secara finansial. Di sisi lain, perempuan di Indonesia tetap harus menjalankan peran gender tradisional di rumah untuk mengelola rumah tangga dan mengasuh anak sambil bekerja (Afriзал dkk., 2020). Hal ini mengindikasikan bahwa guru perempuan di Indonesia mengalami *conflict* antara pekerjaan dan keluarga setidaknya beberapa kali dalam hidupnya (Afriзал dkk., 2020).

Di SMAN 1 Taebenu, terdapat 37 guru yang terdiri dari guru laki-laki dan guru perempuan. Guru laki-laki dengan jumlah 14 orang, sedangkan guru perempuan 23 orang. Situasi yang terjadi pada guru perempuan di SMA N 1 Taebenu kalau ada kegiatan adat atau acara keluarga di Desa Baumata mereka tidak fokus pada anak dan suami dan mereka pasti akan menitip anak pada orang tua/mertua mereka, sedangkan suaminya juga ia tidak pusing untuk mengurusnya, sehingga dari hal tersebut terjadilah *conflict* yang menyebabkan anak mereka lebih akrab dengan orang tua mereka ketimbang dengan ibunya sendiri, begitupun suaminya pasti sedikit rebut dengan istrinya.

Tugas sebagai seorang gurupun menuntut untuk dapat mengelola kelas secara efektif dimana tugas profesi guru di masa depan sangat berat, bukan saja harus memiliki sejumlah kompetensi akademis semisal penguasaan materi pelajaran, kesiapan dalam merancang, mengelola, dan mengevaluasi pembelajaran dengan berbagai metode mutakhir, serta terampil dalam menggunakan alat peraga dan media pembelajaran, melainkan ia juga harus memiliki kematangan dan ketegaran kepribadian. Salah satu aspek yang

berkaitan dengan kematangan dan ketegaran kepribadian adalah kecerdasan emosi (*Emotional Intelligence*). Kecerdasan emosional merupakan kemampuan yang mendasari pengukuran, evaluasi, ekspresi dan regulasi emosi yang akurat dalam mengatasi suatu hal (Nguyen Thi dkk., 2024). Dukungan emosional pasangan ditunjukkan dengan empati, cinta, perhatian, pengertian, dan pemberian saran. Sementara itu, dukungan instrumental pasangan ditunjukkan melalui bantuan dalam mengasuh anak dan mengerjakan pekerjaan rumah tangga (Abel dkk., 2020).

Menurut Undang-undang Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen, guru merupakan pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (Ismail dkk., 2022). Guru mempunyai kedudukan sebagai tenaga profesional pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan anak usia dini pada jalur pendidikan formal yang diangkat sesuai dengan peraturan perundang-undangan. Kedudukan guru sebagai tenaga profesional sebagai dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) berfungsi untuk meningkatkan martabat dan peran guru sebagai agen pembelajaran, berfungsi untuk meningkatkan mutu pendidikan nasional.

Menurut Adam & Dickey (2008), peran guru sesungguhnya sangat luas yaitu guru sebagai pengajar, guru sebagai pembimbing, guru sebagai ilmuwan dan guru sebagai pribadi. Dalam Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2004 tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 7 tertulis bahwa pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkannya potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, dan negara.

Hamalik (2012) menyatakan Pendidikan merupakan bagian integral dalam pembangunan. Proses pendidikan tidak dapat dipisahkan dari proses pembangunan itu sendiri. Salah satu faktor utama yang menentukan kualitas pendidikan adalah guru.

Guru memiliki peranan terpenting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Di tangan guru yang profesional akan dihasilkan peserta didik yang berkualitas, baik secara akademis, keahlian, kematangan emosional, moral dan spiritual. Kinerja guru pada dasarnya merupakan kinerja atau unjuk kerja yang dilakukan oleh guru dalam melaksanakan tugasnya sebagai pendidik Dharmawati & Nawawi (2018).

Seseorang yang bekerja sebagai guru tidak hanya memiliki peran ketika mengajar di sekolah, namun juga memiliki peran ketika berada di rumah. Perbedaan peran berpeluang menghadirkan *conflict*. Menurut

Greenhaus (2018), ini dinamakan *conflict* kerja dan keluarga (*work family conflict*). Terdapat tiga tipe utama mengenai *work family conflict*, yaitu *conflict* berdasarkan waktu (*timebased conflict*) terjadi karena waktu yang digunakan dalam satu peran tidak dapat digunakan untuk peran yang lain, *conflict* berdasarkan ketegangan (*strain-based conflict*) terjadi karena tuntutan terhadap waktu dan tenaga terlalu besar untuk melakukan perannya secara memadai sehingga berakibat kepada kualitas hidup secara keseluruhan, dan *conflict* berdasarkan perilaku (*behavior-based conflict*) muncul ketika suatu tingkah laku efektif untuk satu peran namun tidak efektif digunakan untuk peran yang lain.

Pada dasarnya bahwa *work family conflict* ini dapat terjadi pada pria maupun wanita, namun beberapa penelitian menunjukkan bahwa wanita memiliki intensitas yang lebih besar terjadinya *work family conflict*. Tingkat *conflict* ini akan semakin parah jika wanita bekerja secara formal karena mereka akan terikat oleh aturan organisasi yang meliputi jam kerja, penugasan, serta target dalam menyelesaikan tugas Wulandari (2016). Guru perempuan masuk dalam kategori ini. Perempuan yang memiliki peran ganda terlebih wanita yang sudah menikah dan memiliki anak akan semakin merasakan *work family conflict* karena, akan merasakan tekanan sebagai orang tua, tekanan perkawinan, kurangnya keterlibatan sebagai istri, kurangnya keterlibatan sebagai orang tua, dan campur tangan pekerjaan dalam satu waktu Roboth (2018). Dalam penelitian lain yang mengatakan bahwa *work family conflict* juga mengindikasikan terjadinya stres kerja yang berpengaruh positif jika *work family conflict* yang dirasakan dan dialami seseorang semakin tinggi Nart (2017).

Berdasarkan paparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang *Work Family Conflict* pada guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu.

Penelitian ini dilakukan dengan guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu sebagai objek penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *work family conflict*. Metode yang digunakan adalah kualitatif. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan sampel purposive sampling, Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa variable work pressure memiliki pengaruh signifikan terhadap *work performance* secara parsial, variabel *work conflict family* memiliki pengaruh signifikan terhadap *work performance* secara parsial. Variabel *work conflict family* mampu menjadi variable moderasi antara hubungan work pressure terhadap *work performance*.

Keberadaan laki-laki dan perempuan merupakan sebuah keniscayaan, dengan alat tubuh dan berbagai sifat yang melekat dari keduanya menyebabkan secara alamiah akan terbentuk kewajiban kodrati yang harus

dilakukan laki-laki dan perempuan. Hal lain yang juga menjadi perbedaan adalah kewajiban-kewajiban yang lahir dari sebuah proses sosial beserta konsekuensi dari keduanya. (Yuliati Y). Di Indonesia, dewasa ini, fenomena istri bekerja merupakan hal yang umum terjadi. Data Biro Pusat Statistik (2013) menunjukkan adanya peningkatan jumlah istri yang bekerja di Indonesia, yakni sekitar 56,01 persen. Di samping itu, data lain menunjukkan terdapat 85,20 persen keluarga di perkotaan maupun pedesaan dimana suami dan istri sama-sama bekerja (Biro Pusat Statistik, 2013). Seiring dengan meningkatnya fenomena istri bekerja, tipe keluarga di Indonesia tidak lagi berupa single career family saja, namun juga terdapat pula dual career family (Indonesia, 2019).

conflict pekerjaan-keluarga diselidiki di antara 187 guru perempuan Israel untuk lebih memahami hubungan antara profesional guru dan kehidupan keluarga. Penelitian ini menguji pentingnya peran pekerjaan dan keluarga serta pengaruh variabel stres dan dukungan terhadap *conflict* W→F dan F→W. Selain itu, pengaruh pengalaman guru selama bertahun-tahun dan tingkat sekolah (SD, SMP, dan SMA) terhadap *conflict* pekerjaan-keluarga juga diteliti (Firtanto & Maksum, 2022; Budiman & Riyanto, 2013). Analisis klaster mengungkapkan bahwa banyak guru menganggap kedua peran tersebut sangat penting dan memiliki *conflict* W→F yang lebih tinggi dibandingkan F→W. Hubungan antara stres guru dan variabel dukungan serta *conflict* pekerjaan-keluarga berbeda dengan pola yang ditemukan di pekerjaan lain. Tingkat sekolah dan pengalaman guru berkontribusi dalam menjelaskan *conflict* tersebut (Fitriany dkk., 2018).

Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman work family conflict pada guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu, mencakup faktor-faktor penyebab, bentuk-bentuk konflik yang dialami, serta strategi yang digunakan untuk mengelola konflik tersebut (Andini, 2019). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian work family conflict, terutama dalam konteks guru perempuan di daerah, serta kontribusi praktis bagi pengembangan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan guru perempuan dan keseimbangan kerja-kehidupan (Deliens dkk., 2015). Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah, dinas pendidikan, dan pemangku kepentingan lainnya dalam merumuskan kebijakan dan program yang mendukung kesejahteraan guru perempuan, seperti penyediaan fasilitas penitipan anak, penjadwalan yang lebih fleksibel, serta pemberian dukungan psikologis dan sosial bagi guru perempuan (Doak dkk., 2023).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Sugiyono (2022) mengemukakan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana peneliti adalah sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah untuk mendapatkan pemahaman tentang fenomena melalui pengalaman individu secara langsung, mengakui nilai sudut pandang unik partisipan yang hanya dapat sepenuhnya dipahami dalam konteks pengalaman dan pandangan mereka. Alasan peneliti memilih jenis penelitian kualitatif adalah karena penelitian ini lebih cocok untuk menjelaskan fenomena atau keadaan yang akan dipaparkan didalam penelitian.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian. Metode pengumpulan data merupakan sesuatu yang sangat penting dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah memperoleh data. Menurut Sugiyono (2022) terdapat tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data, pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai sumber dan cara sebagai berikut:

Teknik wawancara, yang merupakan suatu teknik pengumpulan data dengan memberi sejumlah pertanyaan dari peneliti kepada partisipan. Teknik wawancara yang akan dilakukan peneliti disini yakni wawancara yang dilakukan secara mendalam dengan menggunakan panduan wawancara, agar bisa mendapatkan informasi yang sesuai dengan kebutuhan serta topik dari permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian. Mengadakan wawancara mendalam, merupakan proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan antara dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi atau keterangan secara mendalam dan detail.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang di dapat dari hasil wawancara catatan lapangan. Teknik analisis data yang di gunakan dalam penelitian ini adalah analisis tematik dengan pendekatan fenomenologi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makna Peran

Makna peran adalah sebuah konsep yang mengacu pada perilaku atau tindakan yang diharapkan dari seseorang dalam konteks sosial, berdasarkan status atau kedudukannya.

Peran Sebagai Ibu

Makna peran seorang ibu sangat luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan, mulai dari menjadi pengasuh utama, pendidik, hingga memberikan dukungan emosional dan menjaga harmoni keluarga. Peran ibu tidak hanya terbatas pada tumbuh kembang anak.

- 1) Partisipan YT mengatakan bahwa pembagian peran dia dengan suami mereka harus berkomunikasi dengan baik agar semuanya berjalan dengan baik.

“Kalau untuk pembagian peran saya dengan suami dalam rumah tangga kami itu melakukan komunikasi yang baik yang terbuka antara saya dan suami karena kami sama-sama bekerja karena itu kami harus membangun komunikasi terbuka.”

- 2) Partisipan DH mengatakan bahwa pembagian perannya otomatis kalau ada tugas yang berat di lakukan oleh suami.

“Peran ibu dan pasangan disini berarti pembagiannya seperti biasa otomatis kalau hal untuk menyiapkan makanan persiapan bekal itu dari ibu dan tugas yang lebih berat itu dibantu oleh suami dan juga anak dan juga anaknya laki-laki jadi bisa bantu”

- 3) Partisipan SM mengatakan bahwa pembagian peran dengan pasangannya sebenarnya sudah pernah dibicarakan sebelumnya. Namun dalam praktiknya, ia lebih banyak mengurus pekerjaan rumah tangga. Kadang-kadang ia merasa bahwa pembagian ini belum cukup adil atau baik, terlebih ketika rasa lelah dan capek mulai muncul dalam dirinya.

“Pembagian peran dengan pasangan sebelumnya sudah di bicarakan namun dia punya praktek itu lebih banyak mengurus pekerjaan rumah kemudian kadang rasa kalau pembagian ini belum cukup baik terutama kadang-kadang itu dalam diri itu merasah Lelah atau cape”

- 4) Partisipan DH Pembagian tugas rumah tangga bersifat fleksibel. Siapa pun yang memiliki waktu luang di rumah akan mengambil alih semua pekerjaan rumah, baik itu ia maupun suaminya.

“Kalau saya sendiri dengan suami pembagian kerja pembagian tugas dalam rumah itu tergantung, jadi seandainya saya memiliki waktu luang dirumah maka saya mengambil alih semua pekerjaan tetapi kalau sebaliknya suami saya memiliki waktu luang dirumah maka semua pekerjaan darumah dikerjakan oleh suami.”

Peran Sebagai Guru

Peran seorang guru perempuan dalam pendidikan sangat beragam dan bermakna, mencakup fungsi sebagai pendidik, teladan, fasilitator, dan motivator. Guru perempuan sering kali menjadi sosok yang memberikan perhatian khusus terhadap perkembangan emosional siswa, membentuk karakter yang positif, dan membantu siswa dalam mencapai potensi terbaik mereka.

- 1) Partisipan YT mengatakan bahwa Menjadi guru adalah cita-cita, bekal masa depan, dan penunjang ekonomi keluarga. Namun fokus sering terbagi antara tugas di sekolah dan urusan rumah tangga.

"Menjadi seorang guru itu merupakan sebuah cita-cita itu juga menjadi bekal untuk masa depan juga bisa membantu perekonomian keluarga. Meskipun Fokus kami sering terpecah antara tanggung jawab di sekolah dan urusan rumah tangga."

- 2) Partisipan DH menyatakan bahwa menjadi guru adalah cita-citanya sejak awal, dan profesi ini juga dapat membantu perekonomian keluarga.

"Menjadi guru itu memang cita-cita saya dan menjadi guru juga bisa membantu perekonomian keluarga"

- 3) Partisipan SM Partisipan menyatakan bahwa peran sebagai guru adalah cita-citanya, dan dari profesi tersebut ia juga dapat membantu perekonomian keluarga.

"Kalau peran sebagai guru itu cita-cita saya dan dari guru juga bisa membantu ekonomi keluarga"

- 4) Partisipan DH mengatakan bahwa Alasan menjadi guru: cita-cita dan suka mengajar. Ada kepuasan batin saat siswa memahami materi. Mengajar bukan sekadar pekerjaan, tapi kegemaran yang memberi makna hidup.

"Alasan jadi guru karna ya mungkin sudah cita-cita dan ya karna saya memang suka mengajar. Ada kepuasan batin tersendiri ketika saya melihat siswa memahami hal baru bagi saya, mengajar bukan hanya pekerjaan, tetapi sebuah kegemaran yang memberikan makna bagi hidup saya."

- 5) Partisipan AH menyatakan bahwa menjadi guru memang sudah menjadi cita-citanya, dan di sisi lain profesi tersebut juga dapat membantu perekonomian keluarga.

"Kalau guru memang itu sudah menjadi cita-cita saya disisi lain juga bisa membantu ekonomi keluarga"

Tantangan Peran Ganda

Tantangan peran ganda merujuk pada kesulitan yang dialami seseorang, terutama perempuan, dalam menjalankan dua peran atau lebih secara bersamaan, biasanya peran domestik (rumah tangga) dan peran profesional/publik (karir atau pekerjaan). Tantangan ini meliputi berbagai aspek, mulai dari waktu, energi, hingga dukungan sosial yang dibutuhkan untuk menyeimbangkan kedua peran tersebut (Benedict dkk., 2011).

Tuntutan

Tuntutan pekerjaan adalah segala aspek dari sebuah pekerjaan yang membutuhkan usaha fisik, psikologis, dan sosial dari seorang karyawan, yang dapat menyebabkan stres, kelelahan, dan dampak negatif lainnya jika tidak diatasi dengan baik (Angga dkk., 2019).

- 1) Partisipan YT mengatakan bahwa tugas tambahan sebagai operator sekolah sering dibawa ke rumah, terutama pekerjaan administrasi.

Pekerjaan tidak mengenal waktu, apalagi jika ada deadline data, sehingga harus segera diselesaikan di waktu luang termasuk di rumah.ugas tambahan sebagai operator sekolah sering dibawa ke rumah, terutama pekerjaan administrasi. Pekerjaan tidak mengenal waktu, apalagi jika ada deadline data, sehingga harus segera diselesaikan di waktu luang termasuk di rumah.

“Kalau tugas tambahan kadang saya membawanya ke rumah dan biasanya administrasi yang saya bawa kerumah itu pekerjaan tambahan saya sebagai operator sekolah karena seperti yang kita ketahui bahwa pekerjaan tidak mengenal waktu ada lowong dimana harus segera di isi apalagi kalau deadline waktu cutoff data maka itu saya pekerjaan di sekolah saya bawa ke rumah”

- 2) Partisipan DH mengatakan bahwa Tuntutan pimpinan meliputi administrasi sekolah seperti RPP dan pembuatan soal. Tuntutan terberat terjadi saat menjelang ujian, misalnya bulan April, dimana ia harus menyusun soal sebaik mungkin. Ini menjadi beban mengajar yang lebih banyak.

“Kalau untuk tuntutan dari pimpinan biasanya ada untuk menyelesaikan administrasi sekolah seperti perangkat pembelajaran dari RPP hingga menyelesaikan soal jadi biasanya tuntutan lebih penting atau darurat itu saat mau menjelang ujian seperti nanti pada bulan april ini kami dituntut untuk menyusun soal sebaik mungkin jadi itu yang menjadi beban mengajarnya itu lebih banyak.”

- 3) Partisipan SM mengatakan bahwa saya selalu mengejar target kerja agar tidak membawa pekerjaan sekolah ke rumah. Jika dibawa ke rumah, akan bertambah dengan urusan rumah tangga yang sudah banyak. Karena itu, saya biasakan pekerjaan sekolah diselesaikan di sekolah

“Saya selalu berusaha untuk mengejar target.Target kerja itu harus ada sehingga tidak membawah pekerjaan yang dari sekolah itu kerumah,kalau kita membawa pekerjaan dari sekolah ke rumah kalau sampai dirumah itu kan pekerjaan rumah juga pasti ada mengurus rumah tangga,mengurus yang pekerjaan rumah tidak hanya itu-itu saja pasti ada banyak juga,jadi saya tidak biasakan diri membawah pekerjaan sekolah sampai ke rumah,yang disekolah yah disekolah”

- 4) Partisipan DH mengatakan bahwa sering bawa kerja ke rumah karena tuntutan pimpinan. Jika tidak selesai di kantor, harus diselesaikan di rumah sesuai deadline.

“Iya sering, karena tuntutan dari pimpinan adalah kita diberi jangka waktu untuk bekerja kalau tidak selesai maka kita dituntut harus dibawah pulang kerumah dikerjakan di rumah dan harus selesai dengan waktu yang sudah ditetapkan”

- 5) Partisipan AH mengatakan bahwa saya sering membawa pekerjaan administrasi ke rumah, terutama saat ujian. Jika analisis nilai siswa belum selesai, pekerjaan harus dibawa pulang agar tidak menumpuk, karena keesokan harinya sudah ada ujian pelajaran berikutnya.

“Iya kalau untuk administrasi pekerjaan memang sering membawanya pulang ke rumah misalnya pada saat ujian. Ketika belum menyelesaikan proses menganalisis nilai hasil ujian anak-anak maka tentu saja pekerjaan itu harus di bawah kerumah untuk diselesaikan karena besoknya lagi ada ujian pelajaran berikutnya sehingga tidak menumpuk sehingga menjadi banyak”

Tidak Seimbang

Tidak seimbang dalam masalah peran ganda" mengacu pada ketidakseimbangan beban dan tuntutan antara peran domestik (misalnya, sebagai ibu rumah tangga) dan peran profesional (misalnya, sebagai pekerja) yang menyebabkan kesulitan dalam menjalankan kedua peran tersebut. Peran ganda sendiri merujuk pada situasi di mana seseorang, terutama perempuan, harus menjalankan dua peran utama secara simultan.

- 1) Partisipan YT mengatakan bahwa kendala setiap anak memiliki sifat dan tingkah laku berbeda, baik anak didik maupun anak kandung. Tantangan bagi ibu adalah menghadapi anak bandel dan suka melawan, di rumah maupun sekolah. Anak SMA juga berada dalam masa peralihan dengan kenakalan remaja, sehingga menjadi tantangan terberat.

”Kendalanya setiap anak memiliki sifat tingkah laku yang berbeda-beda entah itu anak didik atau anak kandung, jadi yang menjadi tantangannya itu sudah pasti bagaimana katong sebagai seorang ibu harus belajar bisa menghadapi atau mengatasi ini tantangan contohnya anak yang bandel, tukang melawan di rumah maupun di sekolah, kita juga tau bahwa anak sma masih masa-masa peralihan banyak dia punya kenakalan remaja jadi itu yang menjadi tantangan paling berat sudah”

- 2) Partisipan DH mengatakan bahwa kendala menjalani peran ganda. Sebagai ibu rumah tangga, harus menyiapkan makan pagi untuk suami dan anak. Sebagai guru, menghadapi siswa nakal saat mengajar. Keduanya menjadi kendala baginya.

“Kendala yang saya alami ketika menjalani kedua peran tersebut yaitu sebagai ibu rumah tangga pasti setiap pagi sebelum berangkat kerja kita harus siap makan buat suami dan anak, begitu pun sebagai guru kalau tiba di sekolah harus pada saat mengajar pasti ada saja anak didik yang nakal dan itu yang menjadi kendala buat saya”

- 3) Partisipan SM mengungkapkan bahwa kendala yang dialami dalam menjalani peran ganda adalah waktu dengan keluarga menjadi berkurang. Sementara itu, kendala di sekolah adalah harus mengatasi murid-murid yang nakal.

“Kendala yang saya alami kalau untuk keluarga pasti waktu dengan keluarga berkurang, dan kalau untuk disekolah kendalanya adalah mengatasi murid yang nakal”

- 4) Partisipan DH mengatakan bahwa kendala saya adalah ketika pulang dari sekolah dalam keadaan lelah, saya tetap harus langsung bekerja melayani suami dan anak di rumah."

“Kendala yang saya alami itu ketika pulang dari sekolah cape-cape sampe rumah langsung kerja untuk suami dan anak”

Dampak

Dampak peran ganda adalah konsekuensi atau hasil yang timbul dari seorang individu, khususnya perempuan, yang menjalankan dua peran utama secara bersamaan, yaitu peran domestik (rumah tangga) dan peran profesional atau publik (di luar rumah). Dampak ini dapat bersifat positif maupun negatif, dan dapat berpengaruh pada berbagai aspek kehidupan, seperti ekonomi, kesehatan, keluarga, dan pekerjaan.

Kelelahan Fisik Dan Mental

Kelelahan fisik dan mental dalam peran ganda, terutama bagi ibu yang bekerja dan mengurus rumah tangga, dapat menyebabkan stres, kelelahan kronis, dan burnout. Tuntutan peran ganda ini bisa menjadi faktor utama yang menyebabkan stres dan kelelahan pada ibu (Ariani & Masluhiya, 2017).

- 1) Partisipan YT mengatakan bahwa saya mengalami stres, kelelahan, kurang waktu bersama keluarga, dan bingung menentukan prioritas karena keluarga dan pekerjaan sama-sama penting. Namun saya bersyukur semua masih dapat teratasi dengan baik.

” Kalau secara emosional saya stress dan kelelahan trus kurang waktu bersama dan perbedaan prioritas artinya bingung keluarga juga penting pekerjaan juga penting dan disitulah terletak dilema tapi puji Tuhan bersyukur semua masih dalam keadaan teratasi dengan baik.”

- 2) Partisipan DH mengungkapkan bahwa reaksi secara emosional yang dilakukannya adalah mempersiapkan diri dengan baik, seperti menjaga kesehatan agar tetap bugar dan mampu menjalankan kedua peran (sebagai guru dan ibu rumah tangga) dengan baik.

“Reaksi secara emosional itu mempersiapkan diri dengan baik seperti harus tetap sehat agar bisa menjalankan kedua tugas ini dengan baik.”

- 3) Partisipan SM mengungkapkan bahwa perasaannya kadang senang dan kadang marah. Ketika ada masalah di rumah, ia mengakui bahwa emosinya sering dilampiaskan di sekolah.

“Perasaan saya kadang senang kadang marah, kalau dirumah ada masalah pasti saya akan lampiaskan disekolah”

- 4) Partisipan DH mengatakan bahwa Perasaan dalam menjalankan peran ganda berubah-ubah tergantung situasi di rumah dan sekolah. Kadang senang, kadang marah.

“Kalau perasaan saya dalam menjalankan kedua peran itu kita kan manusia pasti kadang perasaan kita berubah-ubah dengan keadaan dirumah, maupun disekolah jadi perasaan saya kadang senang kadang marah”

- 5) Partisipan AH mengungkapkan bahwa perasaannya kadang senang dan kadang marah, karena belum tentu semua yang dijalani dalam peran gandanya itu berjalan dengan baik dan lancar.

“Perasaan saya kadang senang kadang marah karna belum tentu yang katong Jalani itu semua berjalan dengan baik”

Conflict

Conflict dalam peran ganda terjadi ketika seseorang yang memiliki berbagai peran (misalnya, pekerja dan ibu/ayah) mengalami ketidaksesuaian atau kesulitan dalam memenuhi tuntutan dari peran-peran tersebut. Ini bisa terjadi karena tuntutan dari pekerjaan atau keluarga menuntut waktu, energi, atau perhatian yang tidak memungkinkan seseorang untuk memenuhi tuntutan peran lainnya dengan baik.

- 1) Partisipan YT mengungkapkan bahwa sebagai manusia, konflik pasti berdampak buruk. Namun sampai sekarang belum pernah terjadi konflik yang menyebabkan keretakan dalam rumah tangga maupun pekerjaan. Saya sangat bersyukur dan berharap dapat mempertahankan hal ini."

“Sebagai manusia kalau yang namanya kita conflict pasti akan berdampak buruk tetapi untuk sekarang belum pernah terjadi conflict yang membuat celah atau terjadi keretakan suami istri, keluarga ataupun pekerjaan disekolah, saya sangat bersyukur akan hal ini pertanyaannya menarik tapi untuk sementara conflict yang sangat berbahaya belum mudah mudahan bisa dipertahankan.”

- 2) Partisipan DH Selama bertahun-tahun mengajar, belum pernah terjadi konflik. Semua berjalan lancar dan baik.

“Kalau untuk sejauh ini selama beberapa tahun mengajar tidak pernah ada conflict semuanya berjalan dengan lancar dan baik”

- 3) Partisipan SM mengungkapkan bahwa pembagian peran sudah dibicarakan, tetapi praktiknya ia lebih dominan mengurus rumah. Ia merasa pembagian belum cukup baik, terutama saat merasa lelah.

“Pembagian peran dengan pasangan sebelumnya sudah di bicarakan namun dia punya praktek itu lebih banyak mengurus pekerjaan rumah kemudian kadang rasa kalau pembagian ini belum cukup baik terutama kadang-kadang itu dalam diri itu merasah Lelah atau cape”

- 4) Partisipan DH menyatakan bahwa sejauh ini tidak ada masalah karena ia belajar untuk mengendalikan emosi dan mampu mengontrol diri. Ketika memiliki masalah di sekolah maupun di rumah, ia sudah tahu bagaimana menempatkan diri pada posisi yang tepat.

“Kalau sejauh ini tidak, karena saya belajar untuk mengendalikan emosi dan bisa mengontrol sehingga Ketika saya memiliki masalah disekolah atau di rumah saya tau menempatkan posisi.”

- 5) Partisipan AH mengungkapkan bahwa menurut saya, hubungan antara kedua peran dapat diatasi dengan mengontrol emosi. Dengan begitu, masalah di rumah tidak terbawa ke sekolah dan masalah di sekolah tidak terbawa ke rumah.

“Kalau menurut saya hubungan antara kedua hal tersebut bisa di atasi dengan cara mengontrol emosi sehingga segala sesuatu yang terjadi dirumah tidak terbawa kesekolah dan segala sesuatu yang terjadi disekolah tidak terbawa hingga ke rumah.”

Pekerjaan

Pekerjaan dalam peran ganda, atau sering disebut sebagai dual role, adalah situasi di mana seseorang, terutama perempuan, harus menjalankan dua peran utama secara bersamaan, yaitu peran profesional atau publik (bekerja di luar rumah) dan peran domestik atau peran di rumah tangga (mengurus rumah, keluarga).

- 1) Partisipan YT mengungkapkan bahwa Pembagian peran dengan suami dilakukan melalui komunikasi terbuka. Mereka saling menyampaikan preferensi, membagi tugas sesuai kemampuan, mendukung karier masing-masing, dan saling menggantikan jika ada yang kelelahan.

“Kalau untuk pembagian peran saya dengan suami dalam rumah tangga kami itu melakukan komunikasi yang baik yang terbuka antara saya dan suami karena kami sama-sama bekerja karena itu kami harus membangun komunikasi terbuka supaya apa yang tidak dikuasai apa yang disukai, yang kedua kami membagi tugas rumah tangga terus apa yang bisa saya kerjakan apa yang bisa suami kerjakan.”

- 2) Partisipan DH mengungkapkan bahwa peran ibu dan pasangan berjalan otomatis. Saya menyiapkan makanan dan bekal, sedangkan tugas berat dibantu oleh suami dan anak laki-laki saya.

“Peran ibu dan pasangan disini berarti pembagiannya seperti biasa otomatis kalau hal untuk menyiapkan makanan persiapan bekal itu dari ibu dan tugas yang lebih berat itu dibantu oleh suami dan juga anak dan juga anaknya laki-laki jadi bisa bantu.”

- 3) Partisipan SM mengungkapkan bahwa pembagian peran dengan pasangan sudah dibicarakan, namun dalam praktiknya saya lebih banyak mengurus rumah tangga. Kadang saya merasa pembagian ini belum cukup baik, terutama saat saya mulai merasa lelah.

“Pembagian peran dengan pasangan sebelumnya sudah di bicarakan namun dia punya praktek itu lebih banyak mengurus pekerjaan rumah kemudian kadang rasa kalau pembagian ini belum cukup baik terutama kadang-kadang itu dalam diri itu merasah Lelah atau cape.”

- 4) Partisipan DH menyatakan bahwa pembagian tugas rumah tangga dengan suaminya bersifat fleksibel dan tergantung pada siapa yang memiliki waktu luang. Jika ia memiliki waktu luang di rumah, ia akan mengambil alih semua pekerjaan. Sebaliknya, jika suaminya yang memiliki waktu luang, maka suaminya yang mengerjakan seluruh pekerjaan rumah tangga.

“Kalau saya sendiri dengan suami pembagian kerja pembagian tugas dalam rumah itu tergantung, jadi kalau seandainya saya memiliki waktu luang dirumah maka saya mengambil alih semua pekerjaan tetapi kalau sebaliknya kalau suami saya memiliki waktu luang dirumah maka semua pekerjaan dirumah dikerjakan oleh suami.”

- 5) Partisipan AH menyatakan bahwa ia dan pasangannya berusaha membagi tugas agar pekerjaan rumah dan pekerjaan sekolah dapat terselesaikan dengan baik. Ia memberikan contoh bahwa mencuci pakaian adalah tugas rumah yang harus diselesaikan karena pakaian bersih dibutuhkan untuk beraktivitas ke sekolah. Dengan pembagian tugas yang baik, kegiatan di sekolah dan di rumah dapat berjalan seimbang karena keduanya saling mendukung.

“Yaa jadi disini dengan pasangan saya berusaha untuk membagi tugas sehingga antara tugas dirumah dan tugas disekolah semuanya dapat diselesaikan dengan baik, karena misalnya kalau tugas dirumah misalnya mencuci pakian tentu saja itu adalah sebuah tugas yang harus diselesaikan karena kita membutuhkan pakian yang bersih untuk pergi beraktivitas .

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa para partisipan mengalami *work family conflict* yang timbul akibat tuntutan pekerjaan juga tuntutan serta adanya harapan dari keluarga yang kemudian akhirnya mengakibatkan timbulnya *conflict* dalam rumah tangga mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *work family conflict* yang dialami guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap informan, ditemukan bahwa guru perempuan mengalami *conflict* peran akibat tuntutan pekerjaan dan tuntutan keluarga yang harus dijalankan secara bersamaan. *conflict* tersebut muncul ketika waktu, energi, dan perhatian yang dimiliki tidak dapat memenuhi tuntutan kedua peran secara optimal. Menurut Greenhaus dan Beutell, *work family conflict* merupakan bentuk *conflict* antar peran dimana tuntutan pekerjaan dan keluarga saling bertentangan sehingga partisipasi dalam salah satu peran menjadi lebih sulit karena adanya keterlibatan dalam peran lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu mengalami tiga bentuk *conflict* yaitu *time-based conflict*, *strain-based conflict*, dan *behavior-based conflict*.

conflict Berdasarkan Waktu (Time-Based conflict)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar informan mengalami *conflict* waktu karena harus membagi waktu antara tugas

mengajar, administrasi sekolah, kegiatan sekolah, serta tanggung jawab sebagai ibu dan istri di rumah. Beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka sering membawa pekerjaan sekolah ke rumah, seperti memeriksa tugas siswa, membuat perangkat pembelajaran, dan menyusun laporan administrasi. Kondisi tersebut menyebabkan berkurangnya waktu yang seharusnya digunakan untuk mendampingi anak, mengurus rumah tangga, maupun berinteraksi dengan keluarga. Bahkan pada masa tertentu seperti saat ujian sekolah, penyusunan rapor, atau kegiatan sekolah lainnya, guru perempuan harus mengalokasikan waktu lebih banyak untuk pekerjaan sehingga kebutuhan keluarga menjadi kurang terpenuhi.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Greenhaus dan Beutell yang menyatakan bahwa *conflict* berbasis waktu terjadi ketika waktu yang digunakan untuk menjalankan satu peran mengurangi kesempatan menjalankan peran lainnya. Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perempuan bekerja sering mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan waktu antara pekerjaan dan keluarga karena keduanya sama-sama membutuhkan komitmen yang tinggi.

***conflict* Berdasarkan Tekanan (Strain-Based *conflict*)**

Selain *conflict* waktu, penelitian ini juga menemukan adanya *conflict* yang disebabkan oleh tekanan atau kelelahan yang muncul dari pekerjaan. Guru perempuan mengaku sering merasa lelah secara fisik maupun mental setelah menjalankan aktivitas di sekolah. Tugas mengajar, menghadapi berbagai karakter siswa, tuntutan administrasi, serta target kinerja sekolah menjadi sumber tekanan yang cukup besar. Ketika sampai di rumah, kondisi kelelahan tersebut membuat informan merasa kurang mampu menjalankan peran keluarga secara optimal. Beberapa informan mengaku menjadi lebih mudah marah, kurang sabar dalam menghadapi anak, serta mengalami kesulitan untuk beristirahat karena masih harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan yang berasal dari pekerjaan dapat memengaruhi kualitas hubungan dalam keluarga. Hal tersebut sesuai dengan konsep strain-based *conflict* yang menjelaskan bahwa stres atau ketegangan dari satu peran akan memengaruhi kemampuan individu dalam menjalankan peran lainnya.

Menurut teori yang dikemukakan oleh Greenhaus dan Beutell, *conflict* berbasis tekanan terjadi ketika ketegangan yang muncul dari pekerjaan menghambat individu dalam memenuhi tuntutan keluarga. Oleh karena itu, semakin tinggi tekanan kerja yang dialami guru perempuan, semakin besar pula kemungkinan munculnya *conflict* dalam kehidupan keluarga.

***conflict* Berdasarkan Perilaku (Behavior-Based *conflict*)**

Penelitian ini juga menemukan adanya *conflict* perilaku yang dialami oleh guru perempuan. Sebagai seorang guru, informan dituntut untuk bersikap

tegas, disiplin, dan mampu mengendalikan kelas. Namun, perilaku yang terbentuk di lingkungan kerja terkadang terbawa ke lingkungan keluarga. Beberapa informan mengungkapkan bahwa mereka tanpa sadar menerapkan pola komunikasi yang tegas kepada anak dan anggota keluarga di rumah. Kondisi ini terkadang menimbulkan kesalahpahaman atau ketegangan dalam hubungan keluarga karena anggota keluarga mengharapkan pendekatan yang lebih hangat dan fleksibel.

Temuan ini menunjukkan adanya kesulitan dalam menyesuaikan perilaku antara peran sebagai guru dan peran sebagai ibu atau istri. Hal ini sesuai dengan konsep *behavior-based conflict* yang menjelaskan bahwa perilaku yang efektif dalam satu peran belum tentu sesuai untuk diterapkan pada peran lainnya.

Faktor Penyebab *work family conflict* pada Guru Perempuan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang menyebabkan munculnya *work family conflict* pada guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu, yaitu:

Beban Kerja yang Tinggi

Guru tidak hanya bertugas mengajar tetapi juga memiliki tanggung jawab administrasi, kegiatan sekolah, pelatihan, rapat, dan berbagai tugas tambahan lainnya. Banyaknya tanggung jawab tersebut menyebabkan guru perempuan mengalami keterbatasan waktu dan energi.

Tanggung Jawab Domestik yang Besar

Sebagai perempuan yang telah berkeluarga, informan tetap memiliki tanggung jawab utama dalam mengurus rumah tangga, mendidik anak, menyiapkan kebutuhan keluarga, dan menjalankan peran sebagai istri. Tanggung jawab ganda ini menjadi salah satu penyebab utama munculnya *conflict* pekerjaan dan keluarga.

Kurangnya Waktu Istirahat

Padatnya aktivitas di sekolah dan di rumah membuat sebagian informan memiliki waktu istirahat yang terbatas. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun emosional sehingga meningkatkan risiko terjadinya *conflict* peran.

Tuntutan Sosial dan Budaya

Dalam masyarakat, perempuan sering kali masih dianggap sebagai pihak yang bertanggung jawab utama terhadap urusan rumah tangga. Akibatnya, meskipun memiliki pekerjaan penuh waktu sebagai guru, mereka tetap dituntut untuk menjalankan seluruh tanggung jawab keluarga dengan baik.

Dampak *work family conflict* pada Guru Perempuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *work family conflict* memberikan beberapa dampak terhadap kehidupan informan, antara lain:

1. Menurunnya kualitas interaksi dengan keluarga.
2. Meningkatnya stres dan kelelahan.
3. Berkurangnya waktu bersama anak dan pasangan.
4. Munculnya perasaan bersalah karena tidak dapat menjalankan kedua peran secara maksimal.
5. Menurunnya konsentrasi dan produktivitas kerja pada kondisi tertentu.

Meskipun demikian, sebagian besar informan berusaha mengatasi *conflict* tersebut dengan melakukan manajemen waktu, membangun komunikasi dengan pasangan, meminta bantuan anggota keluarga, serta menetapkan prioritas antara pekerjaan dan keluarga sesuai situasi yang dihadapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa guru perempuan di SMA Negeri 1 Taebenu mengalami work family conflict yang signifikan akibat tuntutan peran ganda sebagai pendidik profesional dan ibu rumah tangga. Work family conflict yang dialami mencakup tiga dimensi: konflik berbasis waktu (time-based conflict), konflik berbasis ketegangan (strain-based conflict), dan konflik berbasis perilaku (behavior-based conflict). Faktor-faktor penyebab konflik meliputi beban kerja yang tinggi, tanggung jawab domestik yang besar, kurangnya waktu istirahat, dan tuntutan sosial budaya yang masih menempatkan perempuan sebagai pihak utama dalam urusan rumah tangga (Budiman dkk., 2022). Dalam menghadapi konflik tersebut, partisipan mengembangkan berbagai strategi adaptasi, seperti komunikasi dengan pasangan, manajemen waktu dan prioritas, kontrol emosi, serta pembagian tugas domestik secara fleksibel (Febytia & Dainy, 2022; Adawiyah & Farhat, 2018).

REFERENCE

- Abel, Y., Nur, M. L., Toy, S. M., & Jutomo, L. (2020). Stres, Pola Konsumsi, dan Pola Istirahat Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i2.2126>
- Adawiyah, R., & Farhat, Y. (2018). Hubungan Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Riwayat Penyakit dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 1(2), 52–61. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v1i2.43>
- Afrizal, S., Kuntari, S., Setiawan, R., Legiani, W. H., Pendidikan, J., Universitas, S., Tirtayasa, A., Ppkn, J., & Sultan, U. (2020). PERUBAHAN SOSIAL PADA BUDAYA DIGITAL DALAM PENDIDIKAN KARAKTER ANAK. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa*, 3(1), 429–436.

- Al-Awwad, N. J., Al-Sayyed, H. F., Abu Zeinah, Z., & Tayyem, R. F. (2021). Dietary and lifestyle habits among university students at different academic years. *Clinical Nutrition ESPEN*, 44, 236–242. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2021.06.010>
- Alkazemi, D. (2019). Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutrition and Health*, 25(2), 75–84. <https://doi.org/10.1177/0260106018817410>
- Andini, R. (2019). Indeks Massa Tubuh sebagai Faktor Risiko pada Gangguan Muskuloskeletal. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 316–320. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.178>
- Angga, D. T., Putra, K. P., & Nugroho, K. P. A. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik pada Individu Obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga. *Journal of Health*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p24-30>
- Ariani, N. L., & Masluhiya, S. (2017). Keterkaitan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Siswa SD Kota Malang. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457–465. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>
- Arieska, P. K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Benedict, C., Hallschmid, M., Lassen, A., Mahnke, C., Schultes, B., Schiöth, H. B., Born, J., & Lange, T. (2011). Acute sleep deprivation reduces energy expenditure in healthy men. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), 1229–1236. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.006460>
- Budiman, Hamzah, P. N., & Musa, I. M. (2022). Karakteristik Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur pada Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Indonesian Journal of Health*, 2(2), 100–109. <https://doi.org/10.33368/inajoh.v2i02.32>
- Budiman, & Riyanto, A. (2013). *Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Salemba Medika.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., & Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 15(1), 201. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1553-4>
- Doak, S., Kearney, J. M., McCormack, J. M., & Keaver, L. (2023). The relationship between diet and lifestyle behaviours in a sample of higher education students: A cross-sectional study. *Clinical Nutrition ESPEN*, 54, 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2023.01.036>

- Febytia, N. D., & Dainy, N. C. (2022). Hubungan Kualitas Tidur, Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UMJ. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 1(3), 204–209. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.3.204-209>
- Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2022). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 91–95. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/45154>
- Fitriany, J., Maulina, F., & Witanti, C. E. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Usia Menarche pada Siswi SMP di Kota Lhokseumawe. *Jurnal Averrous*, 4(1).
- Indonesia, K. K. R. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Ismail, L. C., Osaili, T. M., Mohamad, M. N., Hashim, M., Stojanovska, L., Al Daour, R., Nader, D., Alrayis, H., Alzaabi, N. S., Elbarag, L., Binkhadim, S., Jarrar, A. H., Al Dhaheri, A. S., & Hasan, H. (2022). Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 8(6), e09768. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09768>
- Nguyen Thi, T., Bui, N.-L., Vu Thi, H., Vu Ngoc, S. M., Ngo, A. D., Nguyen Truong, T., Nguyen, K.-H., Nguyen, V. H., Nguyen, N. M., Trinh, K., & Chu, D.-T. (2024). Nutritional status and related factors in Vietnamese students in 2022. *Clinical Nutrition Open Science*, 54, 140–150. <https://doi.org/10.1016/j.nutos.2024.02.005>