

BURN OUT PADA PEGAWAI DOUBLE-JOB SDN LAMONG

SKRIPSI



Oleh :

Fiska Adriana

NIM. 126308212156

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG
JULI 2025**

BURN OUT PADA PEGAWAI DOUBLE-JOB SDN LAMONG

SKRIPSI

Disusun Dalam Rangka Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Untuk

Menempuh Program Sarjana (S1) Psikologi Islam

Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah

UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung



Oleh :

Fiska Adriana

NIM. 126308212156

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SAYYID ALI RAHMATULLAH
TULUNGAGUNG
JULI 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “*Burn Out* Pada Pegawai *Double-Job* SDN Lamong” yang ditulis oleh Fiska Adriana ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan.

Pembimbing	Tanggal	Tanda tangan
Germino Wahyu Broto, M.Si	14 Juli 2025	

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Germino Wahyu Broto, M.Si

NIP.198003012014031001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "*Burn Out* Pada Pegawai *Double Job* SDN Lamong" yang ditulis oleh Fiska Adriana ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada hari Jumat tanggal 18 Juli 2025 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam.

Dewan Penguji

Dewan Penguji

Ketua Penguji :

Femita Adelina, S.Psi., M.Si
NIP. 1994022620231320

Tanda Tangan



Penguji Utama :

Muthia Maharani, M. Psi., Psikolog
NIP. 1990071620231432



Sekretaris :

Germino Wahyu Broto, M. Si
NIP. 19800312014031001



Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung




Prof. Dr. Ahmad Rizqon Khamami Lc., MA.
NIP. 197408292008011006

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fiska Adriana
NIM : 126308212156
Jurusan/Prodi : Psikologi Islam
Fakultas/Program : Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tulungagung, 17 Juli 2025

Saya yang menyatakan



Fiska Adriana

126308212156

PERNYATAAN PUBLIKASI



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SAYYID ALI RAHMATULLAH TULUNGAGUNG
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Mayor Sujadi Timur Nomor 46 Tulungagung - Jawa Timur 66221
Telepon (0355) 321513, Website : <http://perpustakaan.uinsatu.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fiska Adriana
NIM : 126308212156
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) kepada UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung atas karya ilmiah saya berupa (Skripsi) yang berjudul:

Burn Out Pada Pegawai Double Job SDN Lamong

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini UPT Perpustakaan UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berhak menyimpan, alih media/format, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tulungagung, 28 Agustus 2025
Yang Menyatakan,

Fiska Adriana
NIM:126308212156

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

Lā yukallifullāhu nafsan illā wus‘ahā, lahā mā kasabat wa ‘alaihā maktasabat

Artinya

"Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya."

(QS. Al-Baqarah:286)¹

¹ QS. Al-Baqarah:286. <https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-286-allah-tidak-membebani-manusia-di-luar-kemampuannya-bxtOq>.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur yang tiada terhingga kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, kesabaran, kenikmatan dan pertolongan yang luar biasa kepada penulis dalam menyusun skripsi ini. Penulis persembahkan dan dedikasikan skripsi ini sebagai bentuk ungkapan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Bapak Suhardi dan Ibu Ragil. Sebagai tanda bukti dan hormat serta rasa terima kasih yang tidak terhingga ini ku persembahkan karya kecil kepada bapak dan ibu yang telah membesarkan saya sedari kecil dengan cinta yang begitu besar, menyayangi saya dengan setulus hati, memberi semangat dan memberikan nasihat-nasihat serta tak hentinya mendoakan anak perempuan pertamanya ini, mendukung pendidikan hingga dapat membuktikan kepada semua orang, selalu memberi semangat dan motivasi hingga dapat menyelesaikan studi di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung khususnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah. Senyum, rasa bangga, dan kebahagiaan kalian menjadi tujuan hidup selama ini. Semoga bapak dan ibu selalu diberikan umur yang panjang, kebahagiaan, dan berada dalam lindungan Allah SWT yang mendapatkan keberkahan baik di dunia maupun di akhirat.
2. Ibu kandung saya, ibu Herlina yang telah melahirkan saya di bumi ini. Saya harap ibu selalu diberi perlindungan dan kesehatan oleh Allah SWT meskipun terdapat jarak diantara kita.
3. Adik-adik yang sangat saya banggakan kehadirannya dimuka bumi ini, Kalianlah yang telah memberikan penulis dukungan sebagai motivasi untuk terus membuktikan yang terbaik. Tak terasa kamu sudah sebesar ini sekarang. Besar harapan saya sebagai pelindungmu agar kamu jauh lebih sukses berjaya dan berbahagia dimasa depan. Semoga tercapai seluruh cita-citamu dan banggakan bapak dan ibu, serta kakakmu perempuanmu ini.
4. Kepada beberapa pengalaman dan juga luka selama saya menempuh pendidikan. Akhirnya saya dapat melewati semua ini meskipun telah menguras tenaga dan air mata. Pengalaman yang telah memberikan arti hidup luar biasa dan makna

kesabaran. Bila saya tidak mengalami badai buruk dalam 2 tahun masa studi saya, saya tidak akan sekuat sekarang.

5. Untuk para sahabatku yang setia dan tidak pernah berkhianat atas diriku. Terimakasih untuk segala uluran tangan bantuan saat situasi terasa tidak terkendali.
6. Almamater tercinta Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung khususnya Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan maupun ilmu agama yang insyaallah bermanfaat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa melimpahkan keberkahan, rahmat dan hidayah-Nya serta karunia-Nya berupa ilmu pengetahuan, kesehatan, dan petunjuk sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “*Burn Out* Pada Pegawai *Double Job* SDN Lamong”.

Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW, para keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang setia dan taat kepada ajaran agamanya. Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan studi pada program strata satu (S1) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Penulis menyadari dan menghargai bantuan semua pihak dalam proses penyelesaian skripsi ini, tidak lupa penulis ucapkan terima kasih sedalam-dalamnya. Ungkapan terima kasih ini disampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Abd. Aziz, M.Pd.I., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
2. Prof. Dr. H. Akhmad Rizqon Khamami, Lc., M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Amrullah Ali Moebin, S.Pd.I., M.I.Kom., selaku Ketua Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
4. Germino Wahyu Broto, M.Si., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
5. Germino Wahyu Broto, M.Si., selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, bantuan, pengarahan, koreksi, serta motivasi selama penulis menyelesaikan skripsi.

6. Segenap Bapak/Ibu Dosen, Staff dan Seluruh Civitas Akademik Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah yang telah memberikan arahan, motivasi, dan limpahan ilmu selama perkuliahan.
7. Kepada kedua orang tua dan ketiga adik laki-laki hebat saya serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan dari berbagai aspek, menanyakan kabar saya, doa yang tidak pernah padam, memberi fasilitas terbaik untuk pendidikan saya, dan usaha untuk terus melihat saya sukses bahagia.
8. Kepada sahabat saya, Aulia, Resa, Deren, Shela, Salsa, Amel, Elok, Bagas, Agustina dan beberapa teman dekat lainnya yang selalu setia menemani masa sulit dan masa sepi saya sebelumnya. Bahkan rela meluangkan waktu dan tenaganya untuk membantu saya. Kalian tidak pernah meninggalkan kesan buruk selama hidup saya. Terimakasih sebesar-besarnya saya ucapkan karena kalian sudah mau menerima diri saya seada-adanya dan tidak pernah berkhianat selama ini.
9. Kepada satu orang yang tidak saya duga telah menjadi pendamping saya. Banyak pasang surut yang dilalui bersama berdua. Tak hanya itu, kegaduhan yang terjadi semoga dapat selalu menjadi pembelajaran untuk kita. Satu hal yang saya ambil, terimakasih telah memberi kekuatan pada diri yang rapuh ini serta terimakasih telah bersedia untuk selalu mengusahakan saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu kiranya para pembaca dapat memberikan masukan dan saran guna memperbaiki dan melengkapi kekurangan. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca serta dapat menjadi sumbangsih yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Tulungagung, 17 Juli 2025

Penulis,