

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “***Burn Out Pada Pegawai Double Job SDN Lamong***” ini ditulis oleh Fiska Adriana pada tahun 2025. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Dengan Dosen Pembimbing Germino Wahyu Broto, M. Si.

Kata Kunci: *Burn out, double job, pegawai, BOS, work-life balance*

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi *burn out* yang dialami oleh pegawai operator BOS di SDN Lamong yang menjalani *double job* atau pekerjaan ganda. *Double job* dapat memberikan tekanan fisik dan psikologis yang berdampak pada penurunan kualitas kerja serta kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk menggali pengalaman langsung dari subjek melalui wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi.

Double job yang dilakukan oleh pegawai SDN Lamong adalah berperan sebagai operator dana BOS. Dimulai dari perencanaan, monitoring, dan pengelolaan dilakukan oleh kepala sekolah dan guru pengajar. Dari hal inilah muncul gejala-gejala kelelahan yang berkepanjangan bagi operator BOS tersebut. Observasi dilakukan sebagai titik awal pengamatan langsung di lapangan, kemudian wawancara guna mendapat informasi langsung dan diiringi dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pegawai mengalami gejala *burn out* seperti kelelahan fisik, stres emosional, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, dan menarik diri dari lingkungan sosial. Faktor utama penyebab *burn out* meliputi beban kerja yang berlebih, tekanan waktu, kurangnya apresiasi, serta tidak seimbangnya kehidupan kerja dan pribadi. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pembagian tugas yang adil, dukungan psikologis, dan pelatihan manajemen waktu agar pegawai dapat menjalankan *double job* secara lebih sehat dan produktif.

ABSTRACT

*This thesis, titled "**Burnout Among Double Job Employees at SDN Lamong**", was written by Fiska Adriana in 2025 as part of the Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, under the supervision of Germino Wahyu Broto, M.Si.*

Keywords: burnout, double job, employees, BOS, work-life balance

This study aims to describe the burnout conditions experienced by BOS operators at SDN Lamong who are working double jobs. Double jobs may cause physical and psychological stress, leading to decreased work quality and mental health issues. The research uses a qualitative method with a phenomenological approach to explore the direct experiences of subjects through semi-structured interviews, observations, and documentation.

The double job performed by the employees of SDN Lamong involves taking on the role of BOS fund operators. Responsibilities range from planning and monitoring to managing BOS activities, often handled by teachers or school principals. These additional responsibilities have led to prolonged fatigue symptoms among the BOS operators. Initial field observations were conducted, followed by interviews and documentation to gather in-depth information.

The findings show that employees experienced symptoms of burnout such as physical exhaustion, emotional stress, sleep disturbances, decreased concentration, and social withdrawal. The main causes of burnout include excessive workload, time pressure, lack of appreciation, and poor work-life balance. The study recommends fair task distribution, psychological support, and time management training to help employees perform double jobs in a healthier and more productive manne.