

ABSTRAK

Keseimbangan kehidupan kerja dan pengelolaan stres dalam upaya mempertahankan karyawan merupakan hal yang penting, terutama pada generasi Y. Perusahaan perlu memperhatikan kesejahteraan karyawan dan melakukan pengupayaan untuk mempertahankan mereka. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengolahan data menggunakan aplikasi Smart PLS versi ke 4, dengan jumlah responden 100 karyawan generasi Y. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap niatan keluar sehingga H1 ditolak, stres kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap niatan keluar sehingga H2 diterima, dan keseimbangan kehidupan kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja sehingga H3 ditolak. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa keseimbangan kehidupan kerja dan stres kerja merupakan faktor-faktor penting yang mempengaruhi niatan keluar karyawan. Manajemen perlu memberikan perhatian lebih pada aspek-aspek seperti alokasi waktu, kebijakan kompensasi, dan upaya untuk mengurangi stres kerja guna meningkatkan kepuasan dan retensi karyawan.

Kata Kunci: Keseimbangan Kehidupan Kerja, Stres Kerja, Niatan Keluar

