

ABSTRAK

Tingginya tingkat niat keluar kerja menjadi tantangan serius bagi perusahaan dalam mempertahankan karyawan yang kompeten dan berpengalaman. Salah satu penyebab meningkatnya niat keluar kerja adalah stres kerja dan beban kerja yang berlebihan, yang dapat menimbulkan kelelahan emosional atau *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres kerja dan beban kerja terhadap niat keluar kerja dengan *burnout* sebagai variabel mediasi pada karyawan PT Sogeh Bareng Berguna

Penelitian ini menerapkan metode pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini terdiri atas seluruh karyawan tetap PT Sogeh Bareng Berguna dengan total sebanyak 118 orang. Teknik analisis data memanfaatkan model *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan pendekatan *Partial Least Squares* (PLS) guna menguji pengaruh langsung dan tidak langsung antar variabel yang diteliti.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa stres kerja dan beban kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout*. *Burnout* turut memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap niat keluar kerja. Selain itu, *burnout* terbukti memediasi secara parsial dalam hubungan stres kerja terhadap niat keluar kerja dan beban kerja terhadap niat keluar kerja. Oleh karena itu, perusahaan perlu memperhatikan manajemen stres dan distribusi beban kerja yang proporsional guna mengurangi risiko *burnout* dan *turnover intention* di lingkungan kerja.

Kata Kunci: Stres Kerja, Beban Kerja, *Burnout*, Niat Keluar Kerja