

ABSTRAK

Generasi Z di Indonesia, tumbuh di era digital, memprioritaskan *work-life balance* untuk meningkatkan keterlibatan kerja. Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi sering kali memicu stres kerja yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat keterlibatan mereka pada pekerjaannya. Hal ini mendorong banyak karyawan generasi Z mencari lingkungan kerja fleksibel yang mendukung keseimbangan antara karir dan kehidupan pribadi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *work-life balance* dan stres kerja terhadap *work engagement* pada karyawan generasi Z di Indonesia.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan memiliki *sample* sebanyak 402 orang. Teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner yang melalui jejaring media sosial peneliti yang disebar kepada karyawan generasi Z di Indonesia. Data dianalisis menggunakan SEM-PLS dengan *purposive sampling* sebagai teknik penentuan sampel. Analisis tambahan menggunakan PLS-Multi Group Analysis (MGA) untuk menguji apakah terdapat perbedaan antara karyawan laki-laki dan perempuan pada pengaruh *work-life balance* dan stres kerja terhadap *work engagement*.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara *work-life balance* terhadap *work engagement*, serta adanya pengaruh positif dan signifikan stres kerja terhadap *work engagement*. Selain itu tidak terdapat perbedaan antara gender laki-laki dan perempuan pada pengaruh *work-life balance* dan stres kerja terhadap *work engagement*.

Saran yang diberikan untuk setiap perusahaan atau organisasi di Indonesia agar selalu bisa memperhatikan dan mengelola tingkat keterlibatan karyawannya dengan selalu meningkatkan penerapan program *work-life balance* dan mempertimbangkan pendekatan pengelolaan stres kerja dengan baik dan menjaga kestabilan, dukungan atasan, dan keseimbangan peran agar keterlibatan kerja karyawan generasi Z tetap terjaga dengan optimal dan baik

Kata Kunci: Generasi Z, *Work-life Balance*, Stres Kerja, *Work Engagement*