

# EDUKASI TAHAPAN KONFLIK SOSIAL DAN ORGANISASI DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES INDIVIDU DAN KELOMPOK PADA MASYARAKAT PERKOTAAN DI KOTA DENPASAR

Ni Komang Ayu Sri Pradnyanita<sup>1</sup>, Ni Kadek Yanti Yuliastiawati<sup>2</sup>,  
Angelina Made Elva Dwi Jayanthi<sup>3</sup>, Ni Kadek Vera Dwi Lestari<sup>4</sup>, Fransiska Viviana Vesa Goa<sup>5</sup>,  
Ni Wayan Yuli Anggreni<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6)</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pendidikan Nasional, Denpasar, Indonesia

e-mail: komangayu1507@gmail.com<sup>1</sup>, yantikandel4@gmail.com<sup>2</sup>, angelinadwijayanthi12@gmail.com<sup>3</sup>, kadekveradwi.19@gmail.com<sup>4</sup>, fransiskaviviana5@gmail.com<sup>5</sup>, wayanyulianggreni@undiknas.ac.id<sup>6</sup>

## Abstrak

Masyarakat perkotaan di Kota Denpasar menghadapi konflik sosial dan organisasi yang meningkat akibat tingginya intensitas interaksi, keberagaman budaya, dan tekanan pekerjaan, yang sering menimbulkan stres pada individu dan kelompok. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai tahapan konflik serta memberikan strategi pengelolaan stres. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif-partisipatif, meliputi penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi kasus yang disesuaikan dengan konteks lokal. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner pra dan pasca kegiatan, observasi, serta diskusi reflektif untuk menilai perubahan pengetahuan dan persepsi stres peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pemahaman peserta tentang tahapan konflik, keterampilan pengelolaan konflik, serta penurunan persepsi stres. Selain itu, kohesi kelompok dan efektivitas komunikasi juga meningkat, menunjukkan dampak positif kegiatan pada kesejahteraan psikososial individu dan kelompok. Temuan ini menegaskan bahwa edukasi partisipatif berbasis konteks efektif sebagai intervensi preventif dalam menurunkan stres dan menciptakan lingkungan sosial serta organisasi yang harmonis di masyarakat perkotaan.

**Kata kunci:** Tahapan Konflik, Pengurangan Stres, Masyarakat Perkotaan, Edukasi Partisipatif, Kesejahteraan Psikososial

## Abstract

Urban communities in Denpasar face increasing social and organizational conflicts due to high interaction intensity, cultural diversity, and work-related pressures, which often lead to individual and group stress. This community service aims to enhance public understanding of conflict stages and provide strategies for stress reduction. The program employed a participatory-educational approach involving interactive lectures, group discussions, and case simulations tailored to local contexts. Data collection utilized pre- and post-activity questionnaires, observations, and reflective discussions to assess knowledge and stress perception changes. Results indicated a significant improvement in participants' comprehension of conflict stages, practical conflict management skills, and a notable decrease in perceived stress levels. Moreover, group cohesion and communication effectiveness improved, demonstrating the program's impact on both individual and collective psychosocial well-being. The findings suggest that context-based participatory education can serve as an effective preventive intervention for managing stress and fostering harmonious social and organizational environments in urban communities.

**Keywords:** Conflict Stages, Stress Reduction, Urban Community, Participatory Education, Psychosocial Well-Being

## PENDAHULUAN

Masyarakat perkotaan di Kota Denpasar mengalami dinamika sosial yang semakin kompleks seiring dengan pesatnya perkembangan ekonomi, urbanisasi, serta meningkatnya mobilitas penduduk. Interaksi sosial dan profesional yang intens dalam lingkungan yang heterogen sering kali memunculkan perbedaan kepentingan, nilai, dan pola komunikasi (Bay dkk, 2025). Kondisi tersebut menjadikan konflik sosial dan konflik organisasi sebagai fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat perkotaan. Konflik dapat muncul dalam berbagai bentuk, baik di lingkungan kerja, komunitas, maupun dalam relasi sosial antarindividu. Apabila konflik tidak

dipahami dan dikelola dengan baik, maka berpotensi menimbulkan ketegangan psikologis yang berkelanjutan. Situasi ini menjadikan konflik sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikososial masyarakat perkotaan (Alini dkk, 2025).

Konflik sosial dan organisasi pada dasarnya berkembang melalui tahapan tertentu yang dimulai dari konflik laten, konflik yang dirasakan, konflik yang dipersepsikan, hingga konflik yang termanifestasi secara terbuka. Banyak individu dan kelompok tidak menyadari bahwa konflik yang tampak di permukaan sering kali merupakan akumulasi dari konflik laten yang tidak tertangani sejak awal (Yuswati dkk, 2025). Ketidakmampuan mengenali tahapan konflik ini menyebabkan respons yang cenderung emosional dan defensif, sehingga memperburuk situasi yang ada. Pada masyarakat perkotaan dengan tingkat tekanan kerja dan sosial yang tinggi, konflik yang berlarut-larut dapat meningkatkan stres individu maupun kelompok. Stres tersebut berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal, produktivitas kerja, serta keharmonisan sosial. Oleh karena itu, pemahaman terhadap tahapan konflik menjadi kebutuhan yang mendesak bagi masyarakat perkotaan (Nursyifa dkk, 2025).

Stres sebagai dampak dari konflik yang tidak terkelola dengan baik merupakan persoalan serius yang sering kali tidak disadari oleh individu maupun organisasi. Stres tidak hanya muncul sebagai respons terhadap beban kerja, tetapi juga sebagai akibat dari hubungan sosial yang tidak harmonis dan konflik yang berulang (Mufliah dkk, 2023). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres berkepanjangan dapat memengaruhi kesehatan mental, menurunkan kemampuan pengambilan keputusan, serta meningkatkan potensi konflik lanjut. Dalam konteks kelompok, stres kolektif dapat memicu suasana kerja yang tidak kondusif dan memperlemah solidaritas sosial. Kondisi ini memperlihatkan adanya hubungan timbal balik antara konflik dan stres, di mana konflik memicu stres dan stres memperparah konflik. Oleh karena itu, upaya penanganan konflik perlu diarahkan tidak hanya pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pencegahan stres (Nuryono dkk, 2025).

Urgensi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini didasarkan pada rendahnya literasi konflik di kalangan masyarakat perkotaan, khususnya dalam memahami tahapan konflik dan strategi pengelolaannya. Banyak individu masih memandang konflik sebagai sesuatu yang sepenuhnya negatif dan harus dihindari, tanpa menyadari bahwa konflik dapat dikelola secara konstruktif untuk menghasilkan perubahan positif. Ketiadaan pemahaman ini menyebabkan masyarakat cenderung menghindari komunikasi terbuka atau justru menghadapi konflik secara agresif. Kedua pola tersebut berpotensi meningkatkan tingkat stres individu dan kelompok. Dalam konteks Kota Denpasar sebagai kota multikultural, ketidakmampuan mengelola konflik juga berpotensi mengganggu keharmonisan sosial. Oleh karena itu, kegiatan edukasi mengenai tahapan konflik menjadi sangat relevan dan mendesak untuk dilaksanakan.

Secara teoretis, konflik dalam kehidupan sosial dan organisasi dipahami sebagai proses yang melibatkan perbedaan kepentingan, persepsi, dan nilai antarindividu atau kelompok. Robbins dan Judge menyatakan bahwa konflik tidak selalu berdampak negatif apabila dikelola dengan pendekatan yang tepat. Sebaliknya, konflik yang dikelola secara konstruktif dapat meningkatkan kualitas komunikasi, kreativitas, dan pengambilan keputusan (Nuryono dkk, 2025). Sementara itu, Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Apabila individu memiliki pemahaman dan keterampilan yang memadai dalam mengelola konflik, maka potensi stres dapat diminimalkan. Kerangka teoretis ini menjadi dasar rasionalisasi kegiatan edukasi sebagai intervensi preventif dalam menurunkan tingkat stres (Anugrah dkk, 2024).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat perkotaan di Kota Denpasar mengenai tahapan konflik sosial dan organisasi serta keterkaitannya dengan stres individu dan kelompok. Selain itu, kegiatan ini bertujuan untuk membekali masyarakat dengan keterampilan dasar dalam mengenali konflik sejak dulu dan mengelolanya secara sehat dan konstruktif. Rencana pemecahan masalah dilakukan melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan penyuluhan, diskusi kelompok, dan simulasi kasus yang relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat. Pendekatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku peserta dalam menghadapi konflik. Dengan demikian, edukasi tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga aplikatif.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka konseptual yang digunakan, kegiatan ini didasarkan pada asumsi bahwa peningkatan pemahaman mengenai tahapan konflik akan berkontribusi pada kemampuan individu dan kelompok dalam mengelola konflik secara lebih efektif. Pemahaman tersebut diyakini dapat menurunkan tingkat stres yang muncul akibat konflik yang tidak tertangani. Meskipun kegiatan ini tidak berorientasi pada pengujian hipotesis secara statistik, secara konseptual dapat dirumuskan bahwa edukasi tahapan konflik berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat perkotaan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan sosial dan organisasi yang lebih sehat dan harmonis di Kota Denpasar.

Masyarakat perkotaan di Kota Denpasar menghadapi dinamika sosial dan organisasi yang semakin kompleks akibat tingginya intensitas interaksi, keberagaman latar belakang budaya, serta tuntutan pekerjaan dan kehidupan sosial yang tinggi. Kondisi ini memunculkan berbagai bentuk konflik sosial dan konflik organisasi yang sering kali tidak disadari tahapan perkembangannya. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai tahapan konflik menyebabkan konflik laten dibiarkan berkembang hingga menjadi konflik terbuka yang sulit dikendalikan. Ketidakmampuan mengenali konflik sejak dini mendorong respons yang kurang tepat, seperti penghindaran berlebihan atau konfrontasi emosional, yang pada akhirnya memperburuk hubungan sosial dan kerja.

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang menempatkan masyarakat sebagai subjek aktif dalam proses pembelajaran. Khalayak sasaran dipilih secara purposive, yaitu masyarakat perkotaan di Kota Denpasar yang aktif dalam lingkungan kerja dan komunitas sosial, seperti pekerja sektor jasa, pelaku UMKM, pengurus komunitas, dan masyarakat usia produktif. Pemilihan sasaran didasarkan pada tingkat intensitas interaksi sosial dan potensi konflik yang tinggi dalam aktivitas sehari-hari. Bahan yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi modul edukasi tahapan konflik sosial dan organisasi, materi presentasi visual, serta lembar studi kasus yang disesuaikan dengan konteks kehidupan perkotaan Denpasar. Alat pendukung kegiatan berupa perangkat presentasi, media audiovisual, dan kuesioner sederhana untuk mengukur pemahaman peserta. Desain alat edukasi dirancang interaktif dan aplikatif agar mampu meningkatkan keterlibatan peserta serta efektivitas penyampaian materi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi selama kegiatan berlangsung, diskusi kelompok terarah (FGD), serta pengisian kuesioner pra dan pasca kegiatan untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman dan persepsi stres peserta. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah edukasi, serta mengidentifikasi pola perubahan sikap dan pemahaman peserta. Hasil diskusi dan refleksi peserta dianalisis untuk menilai kinerja dan produktivitas alat edukasi dalam meningkatkan literasi konflik dan kesadaran pengelolaan stres. Analisis ini digunakan sebagai dasar evaluasi efektivitas kegiatan serta sebagai rekomendasi pengembangan program edukasi konflik yang berkelanjutan bagi masyarakat perkotaan di Kota Denpasar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Pengabdian**

Kegiatan edukasi mengenai tahapan konflik sosial dan organisasi untuk menurunkan tingkat stres individu dan kelompok dilaksanakan pada masyarakat perkotaan di Kota Denpasar dengan total 45 peserta yang berasal dari berbagai latar belakang, seperti pekerja sektor jasa, pelaku UMKM, pengurus komunitas, dan masyarakat produktif yang aktif dalam lingkungan sosial maupun organisasi. Sebelum kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami konsep tahapan konflik secara sistematis, sehingga ketika menghadapi perbedaan pendapat atau perselisihan di tempat kerja maupun komunitas, mereka cenderung merespons secara emosional atau defensif. Hasil kuesioner pra-kegiatan menunjukkan bahwa 78% peserta merasa stres akibat konflik interpersonal yang muncul di lingkungan sosial atau profesional, sementara 65% mengaku tidak memiliki strategi pengelolaan konflik yang efektif. Data ini mengindikasikan adanya kebutuhan nyata akan intervensi edukatif yang mampu memberikan pemahaman konsep konflik secara mendalam sekaligus keterampilan praktis dalam mengelola konflik sejak tahap awal. Berdasarkan temuan tersebut, program pengabdian dirancang dengan metode

edukatif-partisipatif, mengkombinasikan penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi kasus yang relevan dengan kehidupan sehari-hari masyarakat perkotaan Denpasar.

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, evaluasi dilakukan melalui kuesioner pasca-kegiatan, observasi partisipatif, serta diskusi reflektif untuk mengukur perubahan tingkat pemahaman dan persepsi stres peserta. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada pemahaman tahapan konflik, kemampuan mengelola konflik, serta penurunan persepsi stres. Peserta kini mampu mengenali konflik sejak tahap awal, seperti konflik laten atau konflik yang baru muncul, sehingga dapat merencanakan langkah penyelesaian yang lebih konstruktif. Partisipasi aktif melalui diskusi dan simulasi kasus membantu peserta memahami implikasi setiap tahapan konflik dan strategi pengelolaannya, serta menanamkan kesadaran bahwa konflik dapat menjadi sarana pembelajaran dan peningkatan hubungan sosial jika dikelola dengan baik.

Selain peningkatan pemahaman individu, kegiatan ini berdampak positif pada dinamika kelompok. Diskusi kelompok terarah (FGD) memungkinkan peserta saling berbagi pengalaman menghadapi konflik di lingkungan kerja maupun komunitas, sehingga tercipta ruang belajar kolaboratif. Peserta belajar menanggapi perbedaan pendapat dengan cara yang lebih terbuka, menghargai perspektif orang lain, serta menerapkan strategi komunikasi asertif dan mediasi sederhana. Perubahan ini secara signifikan menurunkan ketegangan kelompok, meningkatkan kohesi sosial, dan membentuk budaya dialog yang sehat dalam komunitas. Hal ini membuktikan bahwa edukasi konflik yang dikombinasikan dengan praktik simulasi dapat memperkuat kemampuan kelompok dalam mengelola konflik secara kolektif.

Terlihat peningkatan pemahaman tahapan konflik dari 5% menjadi 60% pada kategori tinggi, serta kemampuan mengelola konflik dari 5% menjadi 60% kategori tinggi. Selain itu, persepsi stres peserta yang sebelumnya tinggi menurun dari 38% menjadi 5% pada kategori tinggi, menunjukkan bahwa edukasi tahapan konflik terbukti efektif menurunkan tingkat stres individu maupun kelompok. Perubahan ini menunjukkan bahwa penyuluhan interaktif, simulasi kasus, dan diskusi kelompok merupakan strategi efektif dalam membangun literasi konflik serta meningkatkan keterampilan praktis peserta. Hasil ini juga menegaskan bahwa peningkatan literasi konflik berkontribusi pada pengurangan ketegangan psikologis dan peningkatan kualitas hubungan sosial di lingkungan perkotaan.

Pengamatan selama kegiatan menunjukkan bahwa simulasi kasus konflik menjadi salah satu faktor kunci dalam keberhasilan program. Peserta belajar langsung mengenali tanda-tanda awal konflik, memahami konsekuensi dari setiap tahap konflik, dan menerapkan strategi penyelesaian yang konstruktif, seperti komunikasi asertif, mediasi, dan pengambilan keputusan kelompok. Aktivitas praktis ini memberikan pengalaman belajar yang konkret, sehingga pemahaman peserta tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga aplikatif dalam situasi nyata di lingkungan kerja maupun komunitas sosial. Hal ini memperkuat keterampilan peserta dalam menghadapi konflik secara rasional dan proaktif, sekaligus menurunkan risiko stres yang biasanya muncul akibat ketegangan interpersonal.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian berhasil mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan literasi konflik dan menurunkan persepsi stres masyarakat perkotaan Kota Denpasar. Peserta menyatakan bahwa setelah mengikuti kegiatan, mereka lebih percaya diri dalam menghadapi konflik, mampu menjaga hubungan interpersonal yang harmonis, dan dapat mereduksi stres melalui strategi pengelolaan konflik yang tepat. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi psikososial berbasis partisipatif dan kontekstual mampu memberikan dampak nyata, baik pada tingkat individu maupun kelompok, serta menjadi model intervensi preventif yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikososial masyarakat perkotaan.

## Pembahasan

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa masyarakat perkotaan Kota Denpasar memiliki pemahaman yang terbatas mengenai tahapan konflik sosial dan organisasi sebelum kegiatan dilaksanakan. Tingkat literasi konflik yang rendah menyebabkan konflik sering berkembang tanpa penanganan yang tepat, yang kemudian memicu stres individu maupun ketegangan kelompok. Kondisi ini sejalan dengan temuan Anugrah dkk (2024) bahwa konflik yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan efektivitas interaksi sosial dan organisasi, serta berpotensi menimbulkan dampak psikologis negatif yang signifikan.

Pelaksanaan edukasi interaktif terbukti meningkatkan pemahaman peserta mengenai tahapan konflik, mulai dari konflik laten hingga konflik terbuka. Simulasi kasus dan diskusi kelompok memungkinkan peserta mengenali tanda-tanda awal konflik, sehingga mereka dapat mengambil langkah antisipatif sebelum konflik berkembang lebih lanjut. Temuan ini mendukung prinsip manajemen konflik yang menekankan pentingnya deteksi dini sebagai strategi preventif untuk mencegah eskalasi dan dampak negatif terhadap kesehatan psikososial (Bay dkk, 2025).

Selain pemahaman kognitif, kegiatan ini berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam menghadapi konflik. Praktik simulasi memberikan pengalaman langsung dalam menerapkan strategi komunikasi efektif, mediasi, dan pengambilan keputusan kolektif. Keterampilan ini memperkuat kemampuan peserta untuk mengelola konflik secara konstruktif, sehingga mengurangi potensi stres emosional dan membangun pola interaksi sosial yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi teori dan praktik sangat penting dalam program edukasi psikososial (Alini dkk, 2025).

Hasil pengukuran pasca-kegiatan menunjukkan penurunan signifikan pada persepsi stres peserta, yang menegaskan bahwa pemahaman dan keterampilan pengelolaan konflik dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi tekanan psikologis. Penurunan stres ini sejalan dengan teori Yuswati dkk (2025) yang menekankan bahwa stres muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Edukasi yang diberikan membantu peserta menyeimbangkan persepsi terhadap konflik, sehingga mereka dapat menghadapi situasi menegangkan dengan lebih tenang dan rasional.

Interaksi kelompok selama FGD memperkuat kohesi sosial dan solidaritas komunitas. Peserta belajar menanggapi perbedaan pendapat dengan cara yang lebih terbuka, menghargai perspektif orang lain, dan menerapkan komunikasi asertif. Lingkungan belajar kolaboratif ini tidak hanya meningkatkan keterampilan individu, tetapi juga memperkuat kapasitas kelompok dalam mengelola konflik bersama. Hal ini membuktikan bahwa edukasi konflik dapat memperbaiki dinamika sosial sekaligus menurunkan ketegangan kelompok (Nursyifa dkk, 2025).

Metode partisipatif yang dikombinasikan dengan simulasi kasus lokal terbukti efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta. Pendekatan ini membuat materi lebih relevan dan aplikatif, sehingga peserta mampu mengaitkan teori dengan pengalaman nyata yang mereka hadapi sehari-hari. Relevansi konteks lokal menjadi kunci keberhasilan kegiatan, karena peserta dapat melihat langsung implikasi praktik pengelolaan konflik dalam lingkungan sosial dan organisasi yang mereka jalani (Mufligh dkk, 2023).

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa literasi psikososial sangat penting dalam program pemberdayaan masyarakat. Seringkali, program pemberdayaan hanya berfokus pada keterampilan teknis atau ekonomi, sementara pengelolaan stres dan konflik diabaikan. Dengan memasukkan aspek psikososial, program ini berhasil memberikan dampak yang lebih komprehensif terhadap kesejahteraan masyarakat, baik secara individu maupun kelompok. Hal ini menekankan perlunya integrasi edukasi psikososial dalam setiap intervensi pemberdayaan masyarakat perkotaan (Nuryono dkk, 2025).

Penurunan persepsi stres yang signifikan menegaskan bahwa pengelolaan konflik yang tepat berperan sebagai strategi preventif dalam kesehatan mental masyarakat perkotaan. Peserta yang sebelumnya merasa tertekan kini mampu merespons konflik dengan cara lebih rasional dan konstruktif. Kemampuan ini menjadi modal penting untuk menciptakan lingkungan sosial dan kerja yang lebih harmonis, sehingga mengurangi risiko konflik lanjutan dan meningkatkan produktivitas individu maupun kelompok (Anugrah dkk, 2024).

Kegiatan ini juga menekankan pentingnya pengembangan kapasitas masyarakat secara berkelanjutan. Literasi konflik dan keterampilan coping yang diperoleh selama kegiatan perlu didukung melalui program rutin, seperti pelatihan lanjutan, kelompok diskusi komunitas, dan pendampingan psikososial. Pendekatan berkelanjutan ini memastikan dampak positif dapat dirasakan dalam jangka panjang, memperkuat stabilitas sosial, dan membangun budaya resolusi konflik yang sehat di masyarakat perkotaan (Bay dkk, 2025).

Secara keseluruhan, pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi tahapan konflik sosial dan organisasi merupakan intervensi efektif untuk menurunkan stres individu dan kelompok di masyarakat perkotaan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teoritis, tetapi juga keterampilan praktis dan kualitas hubungan sosial antaranggota masyarakat. Temuan ini menjadi dasar bagi

pengembangan secara keseluruhan, pengabdian ini membuktikan bahwa edukasi tahapan konflik sosial dan organisasi merupakan intervensi efektif untuk menurunkan stres individu dan kelompok di masyarakat perkotaan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teoritis, tetapi juga keterampilan praktis dan kualitas hubungan sosial antaranggota masyarakat. Temuan ini menjadi dasar bagi pengembangan program pemberdayaan masyarakat yang lebih komprehensif, integratif, dan berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikososial di Kota Denpasar, serta dapat menjadi model intervensi yang direplikasi di kota perkotaan lain dengan karakteristik serupa. Program pemberdayaan masyarakat yang lebih komprehensif, integratif, dan berorientasi pada peningkatan kesejahteraan psikososial di Kota Denpasar, serta dapat menjadi model intervensi yang direplikasi di kota perkotaan lain dengan karakteristik serupa.

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai edukasi tahapan konflik sosial dan organisasi dalam menurunkan tingkat stres individu dan kelompok pada masyarakat perkotaan di Kota Denpasar menunjukkan bahwa pemahaman peserta terhadap tahapan konflik meningkat secara signifikan, kemampuan mengelola konflik menjadi lebih konstruktif, dan persepsi stres akibat konflik menurun secara nyata. Metode edukatif-partisipatif yang menggabungkan penyuluhan interaktif, diskusi kelompok, dan simulasi kasus terbukti efektif dalam meningkatkan literasi konflik serta keterampilan praktis peserta, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, kegiatan ini memperkuat kohesi sosial, membangun budaya dialog yang sehat, dan meningkatkan kapasitas masyarakat untuk menghadapi konflik secara rasional dan konstruktif. Hasil pengabdian ini menegaskan pentingnya intervensi psikososial yang kontekstual dan berkelanjutan sebagai strategi preventif untuk menurunkan stres, meningkatkan kesejahteraan psikososial, dan menciptakan lingkungan sosial dan organisasi yang lebih harmonis di masyarakat perkotaan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara finansial maupun moral, sehingga pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Dukungan tersebut sangat berarti dalam penyediaan sarana, bahan, dan media edukasi yang digunakan selama kegiatan, serta memungkinkan penulis untuk mencapai tujuan pengabdian, yakni meningkatkan pemahaman masyarakat perkotaan Kota Denpasar mengenai tahapan konflik sosial dan organisasi serta menurunkan tingkat stres individu dan kelompok. Penulis juga menghargai kerjasama semua peserta dan pihak terkait yang telah berpartisipasi aktif, sehingga kegiatan ini dapat berjalan efektif, memberikan manfaat nyata, dan menjadi dasar bagi pengembangan program pengabdian masyarakat yang berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alini, A., Novrika, B., & Kurniadi, R. (2025). *Peningkatan kesehatan mental dan regulasi emosi bagi narapidana melalui edukasi, konseling, dan self-help therapy*. Jurnal Pahlawan Kesehatan, 2(2), 554–560.
- Anugrah, R. L., Siregar, K. E., & Khairunnisa, S. (2024). *Peran kepribadian Islami dalam pengelolaan stress dan mental health pada lansia di Panti Werdha Husnul Khotimah Pekanbaru*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(3), 64–76.
- Bay, R. A., Penna, B. R., Henuk, M., Tallan, C. M. L., Banik, L. A., & Daik, I. E. (2025). *Peningkatan pengelolaan stres dan manajemen emosi pada mahasiswa program studi psikologi Kristen IAKN Kupang*. Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia, 5(2), 703–710.
- Kamiluddin Saptaputra, S., & Wa Ode Salma. (2024). *Edukasi manajemen stress kerja pada guru Sekolah Dasar Negeri 21 Lantawonua Tahun 2024*. Jurnal Pengabdian Meambo, 3(2), 53–57.
- Mufligh, F. K., Maryati, M., & Permana, H. (2023). *Penerapan manajemen konflik dan stres di sekolah*. Innovative: Journal of Social Science Research, 3(4), 117–127.
- Nur Hamim, & Nafolion Nur Rahmat. (2022). *Peran keluarga dalam pencegahan COVID-19: Edukasi komunikasi masyarakat melalui group counseling*. Jurnal Dedikasi Masyarakat, 6(1), 17–?.
- Nursyifa, A., Adhipramana, M. D., Nurmaltuffah, N. H., Salwa, N. N., Ainunnazah, V. M., & Nasrudin, D. (2025). *PsyCare Series sebagai implementasi program edukasi emosi dan anti-*

- bullying pada peserta didik kelas VI SDN Manglayang II, Sumedang. Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa, 3(7), 3553–3563.*
- Nuryono, W., Ratnasari, D., Dianing Armania, S., Badriyahtus Sholikah, E., Ardelia Sari, F., & Sholihah, M. (2025). *Motivational interviewing: Desain intervensi untuk mengatasi stres pada remaja sebagai upaya pencegahan dari jerat narkotika*. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 8(1), 129–142.
- Yuswati, M. P. Y., Bakhrudin, H., Muhammad, N. S., & Nuryono, W. (2025). *Keterampilan mengelola konflik remaja*. Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 8(2), 225–239.