

Komunikasi Terapeutik Asertif Dalam Mengelola *Overthinking* Klien NAPZA Yayasan Pelita Jiwa Insani

Adinda Arman^{1*}, Ilham Havifi², Elva Ronaning Roem³, Athira Zahira⁴, Ulva
Khairunisa⁵, Ghita Amalia⁶, Chairunisa Putri Yulanda⁷, Fathia Ramadhani⁸
, Riyanda Syaputra Ramadhan⁹, Najwa Khansa Azzahra¹⁰

Departemen Ilmu Komunikasi, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

*Corresponding author, email: adindaarman06@gmail.com

Diterima: 8 Desember 2025, Direvisi: 19 Juli 2026, Terbit: 23 Juli 2026

Abstract

The increasing number of NAPZA (Narcotics, Psychotropics, and Addictive Substances) users has triggered various psychological problems, particularly Overthinking driven by stigma and unexpressed emotional pressure. This community service aimed to introduce assertive therapeutic communication as a psychosocial intervention to help NAPZA clients manage Overthinking and enhance their confidence during rehabilitation. The activity was conducted on June 3, 2025, at Yayasan Pelita Jiwa Insani in Padang and involved 20 clients. To gain a deeper understanding of clients' psychological dynamics and emotional responses, a methode qualitative Participatory Action Research (PAR) approach was employed through participatory observation, Focus Group Discussions (FGD), and documentation, allowing the intervention to be carried out in a more contextual and participatory manner. The program consisted of psychoeducation on communication styles, assertiveness training, expressive writing, and guided verbal reflection to facilitate emotional expression. Findings indicate that most clients initially demonstrated passive or passive-aggressive communication patterns, which contributed to accumulated emotional distress and persistent Overthinking in their daily lives. Following the intervention, clients showed increased emotional openness, improved self-confidence, and stronger awareness of healthier and more adaptive communication strategies. They also recognized the importance of assertiveness in coping with anxiety related to social reintegration after rehabilitation. Overall, this activity contributed significantly to clients' psychological readiness, supported their emotional recovery process, and demonstrated the effectiveness of integrating therapeutic communication with psychosocial reinforcement within NAPZA rehabilitation settings.

Keywords: *Therapeutic communication; assertiveness; Overthinking; NAPZA clients; psychosocial recovery.*

Abstrak

Meningkatnya jumlah pengguna NAPZA (Narkotika, Psikotropika, dan Zat Adiktif) memicu berbagai persoalan psikologis, terutama *Overthinking* akibat stigma dan tekanan emosional yang tidak tersalurkan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengenalkan komunikasi terapeutik asertif sebagai bentuk intervensi psikososial untuk membantu klien NAPZA mengelola *Overthinking* dan meningkatkan rasa percaya diri selama rehabilitasi. Kegiatan dilaksanakan pada 3 Juni 2025 di Yayasan Pelita Jiwa Insani, Padang, dengan melibatkan 20 klien. Untuk memperoleh gambaran yang mendalam mengenai dinamika psikologis dan respons klien, kegiatan ini menggunakan metode pendekatan kualitatif *Participatory Action Research* (PAR)

melalui observasi partisipatif, *Focus Group Discussion (FGD)*, dan dokumentasi, sehingga proses pendampingan dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan partisipatif. Program mencakup edukasi gaya komunikasi, pelatihan komunikasi asertif, penulisan ekspresif, serta refleksi verbal sebagai media bagi klien untuk mengekspresikan emosi dan pikiran yang selama ini terpendam. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar klien awalnya menggunakan pola komunikasi pasif atau pasif-agresif, yang berdampak pada akumulasi tekanan batin dan meningkatnya *Overthinking* dalam kehidupan sehari-hari. Setelah intervensi, klien menunjukkan peningkatan keterbukaan emosional, kepercayaan diri, dan kesadaran terhadap strategi komunikasi yang lebih sehat serta lebih adaptif. Klien juga memahami pentingnya bersikap asertif dalam menghadapi kecemasan terkait reintegrasi sosial setelah masa rehabilitasi. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berkontribusi pada kesiapan psikologis klien, mendukung proses pemulihan emosional, serta menegaskan efektivitas integrasi komunikasi terapeutik dan penguatan psikososial dalam konteks rehabilitasi NAPZA.

Kata Kunci: Komunikasi terapeutik; komunikasi asertif; *Overthinking*; klien NAPZA; pemulihan psikososial.

PENDAHULUAN

Permasalahan penyalahgunaan narkoba, psikotropika, dan zat adiktif lainnya (NAPZA) di Indonesia terus meningkat dan menjadi perhatian serius, termasuk di wilayah Sumatera Barat. Menurut data Badan Narkotika Nasional (BNN), prevalensi penyalahgunaan narkoba di Indonesia mencapai 1,73% pada tahun 2023 atau sekitar 3,33 juta jiwa (BNN, 2025). Angka ini menunjukkan bahwa penyalahgunaan narkoba tidak lagi menjadi persoalan individu semata, melainkan telah berkembang menjadi isu sosial yang berdampak luas pada stabilitas masyarakat serta kesehatan publik. Peningkatan jumlah pengguna dari kalangan remaja dan dewasa muda turut memperburuk situasi, karena kelompok usia ini merupakan generasi produktif yang seharusnya menjadi aset pembangunan, namun justru menghadapi risiko kerentanan psikologis yang tinggi akibat penyalahgunaan zat adiktif.

Penyalahgunaan NAPZA tidak hanya menyebabkan gangguan kesehatan fisik, tetapi juga membawa dampak psikologis dan sosial yang serius. Klien yang menjalani rehabilitasi sering kali menghadapi kecemasan, depresi, dan tekanan mental akibat pengalaman masa lalu, lingkungan pergaulan, serta perubahan kondisi hidup selama proses pemulihan. Zat adiktif memengaruhi sistem saraf pusat dan menyebabkan gangguan fungsi otak dalam mengatur emosi serta kognisi, sehingga pengguna mengalami perubahan dalam pola pikir, konsentrasi, dan

perasaan (Prasetyo et al., 2022). Salah satu dampak umum yang muncul adalah *Overthinking*, yaitu kecenderungan memikirkan hal negatif secara berlebihan secara berulang dan tidak produktif. *Overthinking* memperburuk kondisi mental klien, menurunkan rasa percaya diri, serta memperlambat proses pemulihan karena membuat klien sulit memfokuskan diri pada perubahan perilaku dan pengembangan diri.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, penyalahgunaan NAPZA juga menimbulkan beban sosial yang tidak kalah berat. Stigmatisasi terhadap mantan pengguna sering kali menghambat proses reintegrasi sosial mereka. Masyarakat cenderung memberikan label negatif yang mengakar, sehingga mantan pengguna dianggap berbahaya, tidak dapat dipercaya, atau sulit kembali ke kehidupan normal. Teori Labelling (Kadir, 2025) menjelaskan bahwa stigma sosial memperkuat identitas negatif sebagai “pecandu”, mengakibatkan individu terjebak dalam siklus diskriminasi dan pengucilan. Krendl dan Pherry (2023) juga menyatakan bahwa stigmatisasi berkaitan erat dengan isolasi sosial, rendahnya harga diri, serta munculnya gangguan mental kronis yang memperburuk kerentanan psikologis mantan pengguna NAPZA.

Untuk menjawab tantangan tersebut, komunikasi terapeutik menjadi pendekatan penting dalam proses rehabilitasi. Stuart dan Laraia (dalam Hadiati & Firdausy, 2024) menegaskan bahwa komunikasi terapeutik mampu membangun hubungan interpersonal yang mendukung proses penyembuhan emosional klien. Melalui komunikasi yang empatik, terstruktur, dan berorientasi pada kebutuhan klien, proses pemulihan dapat berjalan lebih efektif. Northouse (dalam Hadiati & Firdausy, 2024) juga menekankan bahwa komunikasi terapeutik berperan penting dalam membantu klien mengelola stres, meningkatkan kemampuan beradaptasi, serta membangun strategi koping yang sehat.

Agar komunikasi terapeutik berjalan efektif, diperlukan gaya komunikasi yang sesuai dengan kondisi psikologis dan karakteristik klien. Dalam konteks rehabilitasi, komunikasi asertif dinilai sebagai pendekatan yang tepat. Komunikasi asertif memungkinkan seseorang menyampaikan pikiran, perasaan, dan kebutuhan secara jujur tanpa melukai hak orang lain (Perwira, 2020). Wahyuni et al. (2021) menambahkan bahwa komunikasi asertif merupakan cerminan ekspresi diri yang jujur, langsung, dan proporsional, tanpa dibalut kecemasan yang berlebihan. Di

lingkungan rehabilitasi, kemampuan ini menjadi fundamental, karena banyak klien terbiasa menggunakan pola komunikasi pasif atau pasif-agresif sebelum menjalani pemulihan.

Dalam konteks ini, komunikasi asertif menjadi komponen penting dalam menerapkan komunikasi terapeutik. Pendekatan ini membantu klien mengekspresikan diri secara terbuka namun tetap menghormati batasan sosial. Selain dapat mengurangi *Overthinking*, gaya komunikasi ini juga memperkuat rasa percaya diri dan keterampilan interpersonal klien setelah rehabilitasi. Kemampuan komunikasi asertif berperan penting dalam membantu klien membangun relasi sosial yang sehat, menyelesaikan konflik secara konstruktif, serta mengurangi risiko kembali ke lingkungan pergaulan negatif (Khotimah et al., 2022; Pahmiah et al., 2022). Dalam jangka panjang, kemampuan ini juga mempermudah mantan pengguna untuk membangun citra diri positif serta menghindari kecemasan sosial (Nur'aini & Saputra, 2021).

Kemampuan komunikasi asertif juga penting dalam membangun relasi interpersonal yang sehat. Individu asertif mampu menyampaikan gagasan dengan percaya diri, mendengarkan secara aktif, dan menyelesaikan konflik tanpa menyakiti pihak lain (Khotimah et al., 2022; Pahmiah et al., 2022). Dalam konteks rehabilitasi, kemampuan ini membantu mantan pengguna membangun citra diri positif dan menghindari kecemasan sosial (Nur'aini & Saputra, 2021).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi psikososial seperti terapi menulis, penguatan citra diri, dan manajemen *Overthinking* memberikan dampak positif dalam proses pemulihan klien (Fikri & Rafni, 2020; Manalu & Wibowo, 2021). Namun, masih sedikit penelitian yang menggabungkan komunikasi terapeutik dengan gaya komunikasi asertif secara terpadu, khususnya dalam konteks rehabilitasi NAPZA. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi celah tersebut melalui pendekatan yang saling melengkapi dan lebih responsif terhadap kebutuhan emosional klien.

Penelitian ini dilakukan di Yayasan Pelita Jiwa Insani, Padang, Sumatera Barat, yang merupakan salah satu lembaga rehabilitasi aktif dengan klien dari berbagai latar belakang. Tempat ini dipilih karena keragaman yang dimiliki oleh klien di Yayasan tersebut, mulai dari usia, pendidikan, latar belakang sosial ekonomi, hingga tahapan pemulihan. Selain itu, dari hasil observasi media sosial

Yayasan ini juga cukup aktif jika dibandingkan dengan Yayasan serupa lainnya, khususnya di wilayah kota Padang. Sehingga ini memberikan peluang untuk mengamati dinamika komunikasi terapeutik yang terjadi secara komprehensif dalam upaya meningkatkan kesiapan sosial klien pasca rehabilitasi.

BAHAN DAN METODE

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami fenomena secara mendalam melalui proses pengumpulan data, sehingga memungkinkan tim pengabdian memperoleh informasi yang kaya, rinci, dan komprehensif mengenai kondisi psikologis serta pengalaman subjektif klien selama proses rehabilitasi (Hadiati, 2024). Metode kualitatif dipilih karena mampu menggambarkan dinamika yang terjadi secara natural dalam konteks rehabilitasi *NAPZA*, termasuk respons emosional, pola komunikasi, serta cara klien memaknai pengalaman mereka. Pendekatan ini sejalan dengan pandangan Hadiati (2024) yang menyatakan bahwa metode kualitatif memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena sosial yang diteliti, terutama ketika peneliti ingin menggali aspek-aspek psikososial yang tidak dapat diukur secara kuantitatif.

Selain menggunakan pendekatan kualitatif, pengabdian ini juga menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yaitu pendekatan yang menekankan pada keterlibatan aktif tim pengabdian dalam suatu komunitas dengan tujuan mendorong terjadinya perubahan terhadap situasi atau struktur sosial yang ada (Rahmat & Mirnawati, 2020). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan tim pengabdian untuk berinteraksi langsung dengan klien pengguna *NAPZA* di Yayasan Pelita Jiwa Insani, sehingga hubungan yang terjalin lebih partisipatif dan kontekstual. Dalam praktiknya, pendekatan ini bertujuan untuk membantu klien, dalam mengelola emosi serta pikiran negatif yang sering muncul selama proses rehabilitasi. Selain itu, kegiatan pengabdian akan dilengkapi dengan sesi kegiatan refleksi verbal yang dirancang sebagai media bagi klien untuk mengungkapkan perasaan dan keresahan mereka secara tertulis.

Dalam praktiknya, penerapan PAR dalam kegiatan ini difokuskan pada upaya membantu klien mengelola emosi, mengurangi pikiran negatif, dan memahami pola komunikasi mereka selama rehabilitasi. Hal ini penting karena klien *NAPZA* umumnya memiliki riwayat pengalaman traumatis, tekanan sosial, dan konflik

keluarga yang memengaruhi kemampuan mereka mengekspresikan diri secara sehat. Kegiatan pengabdian kemudian dilengkapi dengan sesi refleksi verbal yang dirancang sebagai sarana bagi klien untuk mengungkapkan perasaan, keresahan, serta beban psikologis mereka secara tertulis. Proses ini memberikan ruang aman bagi klien untuk mengekspresikan isi pikiran yang sebelumnya sulit disampaikan secara lisan.

Pengabdian kepada masyarakat pada dasarnya memiliki berbagai bentuk, salah satunya adalah pendidikan nonformal yang bertujuan untuk mengembangkan serta menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi guna meningkatkan kapasitas sumber daya manusia. Bentuk ini diwujudkan melalui kegiatan pelatihan, konseling, dan pendampingan psikososial yang bertujuan untuk membantu peserta memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru (Emilia, 2022). Dalam konteks pengabdian ini, intervensi nonformal tersebut diimplementasikan melalui serangkaian kegiatan pelatihan yang dirancang untuk memperkuat kemampuan komunikasi asertif klien, membantu mereka mengatasi *Overthinking*, serta memberikan panduan dalam mengolah pengalaman emosional secara lebih konstruktif.

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada 3 Juni 2025 di Yayasan Pelita Jiwa Insani dan melibatkan sekitar 20 pasien *NAPZA* yang sedang menjalani rehabilitasi. Pelatihan yang diberikan mencakup materi pengenalan gaya komunikasi, teknik komunikasi asertif, strategi mengelola *Overthinking*, serta aktivitas refleksi verbal untuk mendukung klien dalam memahami dan memproses pengalaman masa lalu. Selain itu, kegiatan juga diarahkan untuk membantu klien merencanakan langkah-langkah masa depan secara lebih realistis dan positif, sebagai bagian dari persiapan reintegrasi sosial. Tiga metode utama digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini, yaitu: *Participatory Action Research* (PAR), *Focus Group Discussion* (FGD), dan dokumentasi.

Pertama, *Participatory Action Research* (PAR) dilakukan dengan cara peneliti terlibat langsung dalam kegiatan pelatihan untuk memahami respons alami klien terhadap materi yang diberikan. Melalui partisipasi ini, peneliti dapat mencatat ekspresi nonverbal, dinamika komunikasi antar peserta, dan kecenderungan perilaku yang muncul selama sesi berlangsung (Romdona, 2025). Observasi ini penting karena klien sering kali menunjukkan emosi atau ketegangan tidak hanya

melalui kata-kata, tetapi juga melalui gestur, kontak mata, dan perubahan nada suara.

Kedua, *Focus Group Discussion (FGD)* digunakan sebagai metode untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pandangan klien secara lebih mendalam. Dalam *FGD*, peserta diberikan ruang untuk mengekspresikan pemikiran dan pengalaman mereka secara bebas tanpa batasan atau penghakiman (Amansyah, 2023). Metode ini efektif untuk menumbuhkan rasa saling percaya, membuka interaksi antar klien, serta memunculkan narasi-narasi yang mencerminkan permasalahan psikososial yang mereka hadapi.

Ketiga, dokumentasi dilakukan melalui pengambilan foto kegiatan serta pencatatan data selama pelatihan berlangsung, yang berfungsi sebagai bukti kegiatan sekaligus materi evaluasi (Apriyanti, 2019). Dokumentasi ini turut membantu dalam menyusun laporan kegiatan secara komprehensif dan memastikan bahwa setiap tahapan intervensi tercatat dengan baik.

Secara keseluruhan, kombinasi metode kualitatif dan pendekatan PAR memungkinkan kegiatan pengabdian ini berjalan dengan lebih adaptif, partisipatif, dan sesuai konteks kebutuhan klien. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya proses pengumpulan data, tetapi juga memperkuat dampak intervensi terhadap kesiapan psikologis klien dalam menghadapi proses pemulihan dan reintegrasi sosial.

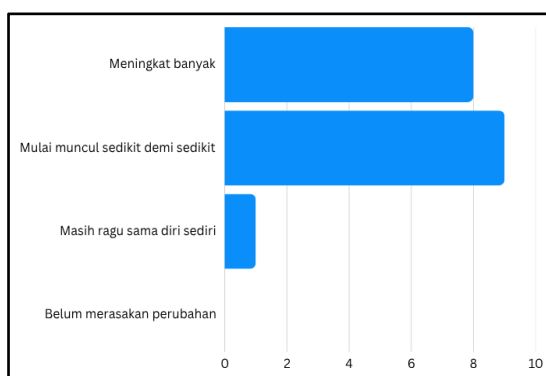
HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Alberti dan Emmons (2017), "*assertiveness is standing up for your personal rights and expressing your thoughts, feelings and beliefs in direct, honest, and appropriate ways which do not violate the rights of others.*" Komunikasi asertif juga menjadi salah satu alat penting untuk menjalin interaksi yang sehat dan seimbang, termasuk dalam proses pemulihan psikologis seperti yang dialami oleh klien NAPZA khususnya di Yayasan Pelita Jiwa Insani. Komunikasi dua arah terjalin dengan klien NAPZA Yayasan Pelita Jiwa Insani yang memiliki rentang usia 11 tahun hingga 52 tahun, diperkenalkan istilah "*Overthinking*" yang membuat para klien sadar bahwa selama ini mereka sering mengalaminya. Karakteristik "*Overthinking*" yang klien rasakan umumnya berkaitan dengan stigmatisasi atau penilaian dari masyarakat sekitar terhadap citra diri klien setelah menyelesaikan masa rehabilitasi dan kembali ke lingkungan sosial. Tidak sedikit pula klien memikirkan banyak hal (*Overthinking*), termasuk penyesalan atas masa lalu karena kurangnya keberanian

dalam menyampaikan perasaan dan pendapat di lingkungan pergaulan, yang pada akhirnya membuat mereka terjerumus ke hal-hal negatif.

Selama sesi pengelolaan *Overthinking* dengan pendekatan komunikasi terapeutik yang asertif, mayoritas klien menunjukkan peningkatan keterbukaan dalam mengekspresikan beban pikirannya, khususnya berkaitan dengan ketakutan akan penilaian sosial setelah menyelesaikan masa rehabilitasi. Banyak dari mereka mengakui bahwa *Overthinking* sering muncul pada malam hari, saat mereka sendiri dan mulai memikirkan kemungkinan tidak diterima kembali oleh lingkungan sekitar. Salah satu klien berusia 52 tahun bahkan menyampaikan, “Iya, hampir setiap malam saya memikirkan bagaimana tetangga nanti melihat saya,” sementara klien lainnya mengaku hanya bisa memendam karena tidak terbiasa menyampaikan perasaan secara terbuka.

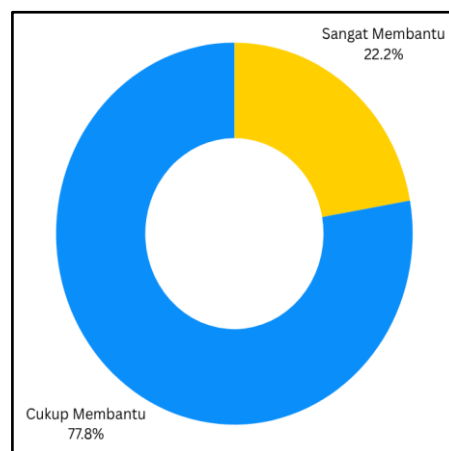
Dinamika yang terlihat selama sesi, diketahui bahwa sebagian besar klien cenderung menggunakan gaya komunikasi pasif atau pasif-agresif, seperti enggan menyampaikan perasaan secara langsung, menahan emosi, atau menyetujui sesuatu tanpa benar-benar merasa sepakat. Pola komunikasi ini menjadi salah satu penyebab munculnya pikiran-pikiran yang tidak tersampaikan, dan berujung pada *Overthinking* yang berkepanjangan. Untuk itu, para klien diajak mengenali sumber *Overthinking* mereka sendiri, serta diperkenalkan dengan teknik sederhana seperti afirmasi positif terkait citra diri sebagai sarana untuk menyalurkan emosi secara sehat dan mengurangi tekanan psikologis yang selama ini terpendam.



(Sumber : Olahan Data Peneliti, 2025)

Diagram 1. Respon Klien NAPZA Setelah Penyampaian Materi Pengelolaan *Overthinking* Terhadap Kepercayaan Diri

Data dari lembar refleksi verbal yang diisi oleh para klien menunjukkan hasil yang cukup positif terkait perubahan kepercayaan diri selama masa rehabilitasi. Dari total 18 tanggapan, sebanyak 9 klien (50%) menyatakan bahwa kepercayaan diri mereka *“mulai muncul sedikit demi sedikit”*, diikuti oleh 8 klien (44,4%) yang merasakan *“meningkat banyak”*. Sementara itu, hanya 1 klien (5,6%) yang masih *“ragu pada diri sendiri”*, dan tidak ada klien yang menyatakan *“belum merasakan perubahan”*. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar klien mengalami perkembangan positif dalam membangun rasa percaya diri selama proses rehabilitasi.



(Sumber : Olahan Data Peneliti, 2025)

Diagram 2. Respon Klien NAPZA Terhadap Keefektifan Komunikasi Asertif Dalam Mengelola *Overthinking*

Temuan dari kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa materi mengenai pengelolaan *Overthinking* yang disampaikan kepada klien NAPZA memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pemahaman maupun kondisi emosional mereka. Berdasarkan 18 lembar tanggapan yang dianalisis, seluruh peserta menyatakan bahwa materi tersebut membantu mereka dalam menghadapi *Overthinking*. Sebanyak 77,8% atau 14 orang menyampaikan bahwa materi tersebut “cukup membantu”, sedangkan 22,2% atau 4 orang menyatakan materi tersebut “sangat membantu”. Komentar verbal seperti “cukup membantu saya”, “cukup bagus membantu”, hingga “iya, membantu pemulihan saya” memperkuat bahwa pendekatan pelatihan berbasis komunikasi terapeutik dan asertif memberikan perubahan yang terasa langsung oleh klien. Konsistensi respons ini menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan relevan dengan kebutuhan psikososial mereka

selama proses rehabilitasi.

Menariknya, dampak positif ini tidak hanya terlihat dalam bentuk evaluasi kuantitatif, tetapi juga tercermin melalui pengalaman subjektif klien setelah sesi berlangsung. Banyak klien mengungkapkan bahwa teknik komunikasi asertif dan strategi mengelola pikiran negatif yang diperkenalkan sangat membantu mereka untuk lebih percaya diri, terutama dalam mengurangi kecemasan sosial yang sebelumnya sering muncul. Dari beberapa responden utama, terdapat pengakuan mengenai peningkatan kepercayaan diri baik secara bertahap maupun signifikan. Seorang klien menuturkan, “Saya mulai belajar cuek dengan penilaian orang. Yang penting saya sudah berubah, dan memiliki niat positif.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa klien mulai memahami konsep dasar asertivitas, yaitu kemampuan menyampaikan diri secara jujur tanpa terbebani oleh penilaian sosial yang tidak rasional.

Selain itu, dinamika yang muncul pada sesi refleksi verbal juga memberikan gambaran lebih mendalam mengenai kondisi emosional klien. Beberapa klien terlihat gugup dan kesulitan memulai cerita, tetapi ketika ruang yang aman dan tanpa penilaian berhasil dibangun, mereka mulai menunjukkan keterbukaan. Kekhawatiran terhadap keluarga, rasa bersalah atas masa lalu, dan ketidakpastian mengenai dukungan sosial di luar yayasan muncul sebagai tema utama. Hal ini memperkuat temuan bahwa banyak beban psikologis klien berkaitan erat dengan pengalaman emosional yang tidak pernah tersalurkan, serta ketakutan mereka terhadap stigma sosial setelah keluar dari rehabilitasi. Di sinilah peran komunikasi terapeutik menjadi penting; pendekatan empatik yang dikombinasikan dengan latihan asertif terbukti efektif dalam membuka ekspresi emosional klien dan membantu mereka mengurangi tekanan psikologis.

Secara umum, hasil intervensi mengonfirmasi bahwa pengenalan komunikasi terapeutik yang asertif memberikan efek positif terhadap pengelolaan *Overthinking*. Hal ini sejalan dengan teori Stuart & Laraia yang menekankan bahwa komunikasi yang mendukung, empatik, dan menghadirkan rasa aman dapat membantu individu memahami dirinya serta mengatasi tekanan psikologis dengan cara yang lebih sehat. Dalam konteks rehabilitasi NAPZA, pendekatan ini semakin relevan karena sebagian besar klien sebelumnya menggunakan pola komunikasi pasif atau pasif-agresif, yang menjadi faktor pemicu akumulasi pikiran negatif dan

perasaan tertekan.

Temuan lain yang menarik adalah adanya kesadaran baru dari klien bahwa sumber *Overthinking* mereka bukan semata-mata berasal dari diri sendiri, tetapi juga dari stigma sosial dan ketidakmampuan untuk mengkomunikasikan perasaan secara terbuka. Kesadaran ini muncul seiring meningkatnya kemampuan mereka untuk mengenali gaya komunikasi pribadi setelah kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan tidak hanya mengubah cara berpikir, tetapi juga memberikan ruang refleksi terhadap pengalaman mereka sendiri.

Selain memberikan manfaat psikologis, kegiatan ini juga memperlihatkan pentingnya dukungan sosial dalam proses pemulihan. Klien merasa terbantu karena dapat berbagi cerita dengan sesama klien atau komunitas internal yayasan yang mereka sebut sebagai “*bro, sist, family*”. Kehadiran dukungan sosial semacam ini menjadi pelindung (*buffer*) terhadap tekanan psikologis dan memperkuat motivasi mereka untuk pulih.

Kontribusi lain dari kegiatan ini terletak pada integrasi tiga elemen utama: komunikasi terapeutik, pelatihan gaya komunikasi (khususnya asertif), dan refleksi emosional. Perpaduan ini tidak hanya memberikan informasi teoritis, tetapi juga mendorong peserta untuk *actively engage* – mengenal ulang pola komunikasi diri dan menyadari dampaknya terhadap kesehatan mental. Dibandingkan pelatihan satu arah yang bersifat ceramah, metode partisipatif yang digunakan menciptakan pengalaman pembelajaran yang lebih bermakna karena klien tidak sekadar menerima materi, tetapi ikut terlibat dalam proses pemulihannya sendiri.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa pendekatan berbasis komunikasi terapeutik dan asertif merupakan strategi efektif dalam mendukung pemulihan psikologis klien *NAPZA*, khususnya dalam mengelola *Overthinking*, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperluas kapasitas mereka untuk membangun relasi sosial yang lebih sehat.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan di Yayasan Pelita Jiwa Insani, bisa disimpulkan bahwa pengenalan komunikasi terapeutik yang asertif membantu klien *NAPZA* dalam memahami dan mengelola *Overthinking* yang sering mereka alami, terutama terkait pandangan negatif dari lingkungan sekitar. Selama

kegiatan berlangsung, klien terlihat mulai berani menyampaikan isi pikirannya, dan materi yang diberikan seperti cara menyampaikan pendapat secara jujur dan tenang cukup memberi dampak positif, terutama dalam hal kepercayaan diri. Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membantu klien rehabilitasi *NAPZA* belajar bagaimana cara mengekspresikan kebutuhan, perasaan dan pikirannya secara jujur dan terbuka, namun tetap menghargai hak orang lain dan lebih memahami diri bagaimana mengelola *Overthinking* dan mampu meningkatkan keterampilan dalam komunikasi.

Kami menyarankan agar pendekatan seperti ini bisa terus dilanjutkan dan dikembangkan di sesi rehabilitasi berikutnya, karena selain bermanfaat secara psikologis, pendekatan ini juga bisa membantu klien untuk lebih siap kembali ke lingkungan sosialnya. Akan lebih baik juga jika ke depannya dibuat sesi lanjutan yang fokus pada praktik langsung dan pendampingan emosional, agar klien punya tempat aman untuk belajar menyampaikan isi hati tanpa rasa takut dihakimi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyadari bahwa banyak pihak yang telah membantu dalam proses pengabdian masyarakat ini, baik dari persiapan hingga waktu pelaksanaan. Maka pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan rasa terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada 1) Rekan-rekan seperjuangan dalam kegiatan pengabdian yang telah bekerja sama dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan kegiatan pengabdian; 2) Ilham Havifi, M.I.Kom selaku dosen pengampu mata kuliah Proyek Sosial Komunikasi yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam persiapan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian; 3) Dr. Elva Ronaning Roem, S.Sos., M.SI selaku dosen pengampu mata kuliah Proyek Sosial Komunikasi yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian; 4) Nelia Afriyeni, S.Psi, MA selaku dosen Psikologi Universitas Andalas yang telah bersedia menjadi narasumber dan memberikan kontribusi yang berharga dalam kegiatan pengabdian; 5) Vivi Amalia, M.Psi selaku dosen Psikologi Universitas Andalas yang telah bersedia menjadi narasumber dan memberikan kontribusi yang berharga dalam kegiatan pengabdian; 6) Yayasan Pelita Jiwa Insani yang berkenan untuk kami lakukan kunjungan dan melakukan kegiatan pengabdian; 7) Staff Yayasan Pelita Jiwa Insani yang membersamai pada kegiatan pengabdian; 8) Klien Yayasan Pelita Jiwa Insani yang berkenan diajak kerjasama dalam

pelaksanaan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (2017). *Your Perfect Right: Assertiveness and equality in your life and relationships* (10th ed.). San Luis Obispo, CA: Impact Publishers.
- Amansyah, M. Regina, A. Nur, A. Fitria, A. (2023). Menggali Masalah yang Terjadi dengan *Focus Group Discussion (FGD)* di Dusun Halahalaya, Kabupaten Gowa. *Sociality: Journal of Public Health Service*. 2(2), 166-172. DOI: <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/sjphs/article/view/40316/18110>
- Apriyanti, Y. Evi, L. Yusuarsono. (2019). Kualitas Pelayanan Kesehatan di Pusat Kesehatan Masyarakat Kembang Seri Kecamatan Talang Empat Kabupaten Bengkulu Tengah. *Jurnal Professional FIS UNIVED*. 6(1), 72-80. DOI: <https://doi.org/10.37676/professional.v6i1.839>
- Badan Narkotika Nasional. (2025, Mei 7). BNN: 1,7 persen jadi target prevalensi penyalahgunaan narkoba di 2025. *Antara News*. <https://www.antaranews.com>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Diana, R. (2015). Komunikasi Terapeutik dalam Penyembuhan Pecandu Narkoba (Studi Deskriptif Komunikasi Terapeutik dalam Penyembuhan Pasien Pecandu Narkoba di Yayasan Panti Rehabilitasi ORBIT Surabaya). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 7(2), 71. DOI: <http://eprints.upnjatim.ac.id/id/eprint/7025>
- Emilia, Herlina. (2022). Bentuk dan Sifat Pengabdian Masyarakat yang Diterapkan oleh Perguruan Tinggi. *PKM: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(3). 122-130. DOI: <https://doi.org/10.37567/pkm.v2i3.1127>
- Fikri, S., & Rafni, E. (2020). Terapi Islami Mengurangi Kecemasan. *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 231-240. DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/bki.v2i2.2903>
- Hadiai. Firdausy, S. (2024). Komunikasi Terapeutik pada Proses Rehabilitasi Sosial Yayasan Kelompok Peduli Penyalahgunaan Narkotika di Kota Makassar. *Jurnal Komunikasi*, 17(1), 16-30. DOI: <https://journal.unifa.ac.id/index.php/jku/article/view/772/597>
- Kadir Z. K. (2025). Teori Labeling dalam Perspektif Kebijakan Kriminal: Strategi Dekriminalisasi untuk Menghentikan Siklus Stigma Sosial. *Jurnal Hukum dan Sosial Politik*, 3(1), 50-68. DOI: <https://doi.org/10.59581/jhsp-widyakarya.v3i1.4636>
- Khotmah, W. Q., Agustini, V. D., & Tiara, A. (2022). Kampanye Kesehatan Mental Melalui Meme: Edukasi Komunikasi Asertif di Kalangan Siswa SMAN 6 Kota Tangerang. *Jurnal Abdimas Madani Dan Lestari (JAMALI)*, 4(2), 76-83. DOI: <https://doi.org/10.20885/jamali.vol4.iss2.art3>
- Krendl, A. C., & Perry, B. L. (2023). Stigma toward substance dependence: Causes, consequences, and potential interventions. *Psychological Science in the Public Interest*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/15291006231198193>
- Moeleong, J.L. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

- National Institute on Drug Abuse. (2020). Principles of drug addiction treatment: A research-based guide (3rd ed.). <https://www.drugabuse.gov/publications/principles-drug-addiction-treatment-research-based-guide-third-edition>
- Nur'aini, D. A., & Saputra, W. N. E. (2021). Pengembangan Modul Latihan Asertif untuk Meningkatkan Perilaku Asertif pada Korban Bullying di SMAN 1 Ciamis. PROSIDING: Seminar Nasional "Bimbingan Dan Konseling Islami," 1, 1605-1617.
- Peres, Y, & Schrift, R. (2001). Intermarriages and Interethnic Relations. *Journal Ethnic and Racial Studies*, 8(2), 428-451. DOI: <https://doi.org/10.1109/5.771073>
- Perwira, A. S. (2020). Peran Pembimbing Kemasyarakatan Balai Pemasyarakatan Surakarta dalam Mendampingi Klien Narkoba Bekerjasama dengan Yayasan Cahaya Kusuma Bangsa. *Dinamika Hukum*, 11(2), 63-76.
- Prasetyo, I. J., Weni, I. M., & Supriyadi. (2022). Therapeutic Communication for Drug Addicts (Study of Therapeutic Communication Phenomenology for Drug Addicts) at the Doulos Recovery Cottage, Batu City of East Java. *International Journal of Research in Social Science and Humanities*, 3(8), 104-113. DOI: <https://doi.org/10.47505/IJRSS.2022.V3.8.12>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model participation action research dalam pemberdayaan masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 62-71. DOI: <https://ejurnal.pps.ung.ac.id/index.php/Aksara/article/download/198/188>
- Romdona, S. Silvia, S. Ahmad, G. (2025). Teknik Pengumpulan Data: Observasi, Wawancara, dan Kuesioner. *JISOSEPOL: Jurnal Ilmu Sosial Ekonomi dan Politik*. 3(1). 39-47. DOI: <https://doi.org/10.61787/taceee75>
- Sasmito, P. (2018). Penerapan teknik komunikasi terapeutik oleh perawat pada pasien. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 98-104.
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., Nasution, M. L., & Purba, J. M. (2021). Asertif Training Berpengaruh terhadap Perilaku Agresif Narapidana Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 391-398.