

The Effectiveness of Logotherapy in Enhancing Meaning in Life Among Individuals with Depressive Disorders: A Systematic Literature Review

Efektivitas Logoterapi Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Penderita Gangguan Depresi: Tinjauan Literatur Sistematis

Dhiya' Almirra Azzahra¹, M. Suharsono²

^{1,2}Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

Email: ¹ dhiyaalmirra.azzahra@gmail.com, ² handung@unika.ac.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 16/12/2025
Revisi 06/02/2026
Diterima 12/04/2026

Keywords:

meaning in life, logo therapy, depressive disorder

ABSTRACT

Depressive disorder is a mental health condition commonly characterized by feelings of emptiness, loss of interest, decreased energy, and reduced motivation, reflecting a crisis of life meaning. Depression, beyond affective and somatic symptoms, is intrinsically associated with feelings of emptiness and a loss of life purpose. Logotherapy, developed by Viktor Frankl, emphasizes the search for meaning in life, known as the will to meaning, as the primary motivational force in humans, and posits that suffering can be transformed when individuals find meaning within it. The research method used a systematic literature review with reference to the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. The literature search was conducted through Google Scholar, PubMed, and Crossref databases using the keywords "logotherapy," "meaning in life," and "depression." The selected articles were national and international publications published between 2020-2025, available in full text, and involving individuals with depressive disorders. A total of 7 articles met the inclusion criteria and were analyzed qualitatively. Observational results indicate that logotherapy is consistently effective in increasing the sense of meaning in life and reducing depressive symptoms in various populations. This effectiveness is mediated through increasing purpose in life, strengthening adaptive attitudes toward suffering, reducing negative thoughts, and increasing hope and personal responsibility. Thus, logotherapy can be considered an effective and relevant meaning-based psychological intervention, both as primary therapy and complementary therapy in the treatment of depressive disorders.

ABSTRAK

Gangguan depresi merupakan masalah kesehatan mental yang tidak hanya ditandai oleh gejala afektif dan somatik, tetapi juga oleh perasaan hampa, kehilangan tujuan hidup, dan krisis eksistensial. Kondisi ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara depresi dan hilangnya kebermaknaan hidup. Logoterapi, yang dikembangkan oleh Viktor E. Frankl, menekankan pencarian makna hidup (*will to meaning*) sebagai motivasi fundamental manusia dan memandang bahwa penderitaan dapat ditransformasikan ketika individu mampu menemukan makna di dalamnya. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau secara sistematis bukti-bukti empiris mengenai efektivitas logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada penderita gangguan depresi. Metode penelitian menggunakan *systematic literature review* dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar, PubMed, dan Crossref dengan menggunakan kata kunci "logotherapy", "meaning in life", dan "depression". Artikel yang diseleksi merupakan publikasi nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2025, tersedia dalam teks lengkap, dan melibatkan individu dengan gangguan depresi. Sebanyak 7 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara kualitatif. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa logoterapi secara konsisten efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup dan menurunkan gejala depresi pada berbagai populasi. Efektivitas tersebut dimediasi oleh peningkatan tujuan hidup, penguatan sikap adaptif terhadap penderitaan, pengurangan pikiran negatif, serta peningkatan harapan dan tanggung jawab personal. Dengan demikian, logoterapi dapat dipertimbangkan sebagai intervensi psikologis berbasis makna yang efektif dan relevan, baik sebagai terapi utama maupun terapi komplementer dalam penanganan gangguan depresi.

Kata Kunci :

logo terapi, depressive disorder, kebermaknaan hidup.

Copyright (c) 2026 Dhiya' Almirra Azzahra & M. Suharsono

Korespondensi:

Almirra Azzahra

Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
Email: dhiyaalmirra.azzahra@gmail.com

LATAR BELAKANG

Depresi merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami oleh individu di berbagai belahan dunia. Dalam konteks kehidupan sosial modern yang semakin kompleks dan penuh tuntutan, individu dihadapkan pada beragam sumber stres yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis. Ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap stres tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap gangguan depresi (Liu, et al., 2021). Berdasarkan survei World Health Organization (WHO) pada 2021, sekitar 280 juta orang di dunia mengalami gangguan depresi, mencakup sekitar 5 % orang dewasa global. Dalam konteks Indonesia, survei kesehatan nasional oleh Kementerian Kesehatan RI menunjukkan prevalensi depresi sekitar 1,4 % pada penduduk usia ≥ 15 tahun, dengan variasi antar wilayah dan hasil skrining kesehatan jiwa yang turut mengidentifikasi gejala depresi pada sebagian populasi dewasa dan lansia. Data ini menggambarkan beban nyata masalah depresi di tingkat nasional dan menjadi dasar penting untuk mengevaluasi intervensi psikologis seperti logoterapi. Depresi tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga memengaruhi cara individu berpikir, berperilaku, dan merespons secara fisik. Individu dengan depresi cenderung mengalami penurunan minat, kehilangan energi, perasaan tidak berdaya, serta kesulitan menemukan tujuan hidup, yang pada akhirnya menurunkan kualitas hidup secara signifikan (Tololiu, 2015; Desi et al., 2020). Dalam kondisi yang lebih berat, depresi menjadi salah satu faktor risiko utama perilaku bunuh diri karena individu merasa kehilangan harapan dan makna hidup (Santoso et al., 2018). Temuan ini menunjukkan bahwa depresi tidak semata-mata merupakan gangguan afektif, melainkan juga berkaitan erat dengan krisis eksistensial dan hilangnya kebermaknaan hidup.

Salah satu pendekatan psikologis yang menempatkan makna hidup sebagai fokus utama intervensi adalah pendekatan humanistik-eksistensial, khususnya logoterapi. Logoterapi yang dikembangkan oleh Viktor E. Frankl berlandaskan pada tiga prinsip utama, yaitu kebebasan berkehendak, hasrat untuk menemukan makna hidup (will to meaning), dan makna hidup itu sendiri. Frankl menegaskan bahwa manusia, dalam kondisi apa pun, tetap memiliki kebebasan untuk memilih sikap terhadap penderitaan yang dialaminya. Dalam kerangka logoterapi, makna hidup dapat ditemukan melalui tiga sumber nilai, yakni nilai kreatif (karya dan kontribusi), nilai pengalaman (relasi, cinta, dan pengalaman bermakna), serta nilai sikap (cara individu menyikapi penderitaan yang tidak dapat dihindari) (Frankl, 1967; 2004; Schultz, 1991; Semiun, 2006; Tomy, 2014). Selain itu, harapan dan optimisme terhadap masa depan juga dipandang sebagai sumber makna hidup yang penting, terutama bagi individu yang sedang berada dalam kondisi penderitaan psikologis (Bastaman, 2007).

Sejak diperkenalkan pada awal 1960-an, logoterapi berkembang sebagai salah satu bentuk psikoterapi eksistensial yang menekankan pentingnya pencarian makna hidup sebagai kebutuhan fundamental manusia. Logoterapi

berasumsi bahwa penderitaan tidak selalu dapat dihindari, tetapi dapat ditransformasikan menjadi pengalaman bermakna melalui pilihan sikap yang bertanggung jawab. Dalam dua dekade terakhir, pendekatan ini semakin banyak digunakan dalam konteks klinis untuk membantu individu yang mengalami depresi, krisis eksistensial, dan penurunan kualitas hidup.

Penelitian yang dilakukan oleh Sun et al. (2022) dalam *Perspectives in Psychiatric Care* menemukan bahwa logoterapi secara signifikan meningkatkan *meaning in life* pada pasien depresi. Tidak hanya itu, intervensi ini juga terbukti menurunkan tingkat depresi, rasa putus asa (*hopelessness*), serta ideasi bunuh diri. Temuan ini diperkuat oleh studi Shaygan et al. (2023) yang dipublikasikan dalam *Scientific Reports*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa logoterapi berbasis mobile pun efektif menurunkan gejala depresi secara signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Artinya, pendekatan berbasis makna tetap relevan dan adaptif, bahkan dalam format digital. Selain itu, meta-analisis Boreham dan Schutte (2023) dalam *Journal of Clinical Psychology* menegaskan bahwa *purpose in life* memiliki korelasi negatif yang kuat dengan depresi dan kecemasan. Semakin kuat seseorang merasakan tujuan hidupnya, semakin rendah tingkat gejala psikologis yang dialami.

Sejumlah penelitian empiris menunjukkan efektivitas logoterapi dalam menurunkan gejala depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup pada berbagai kelompok partisipan. Widiaratri dan Yudiarto (2022) menemukan bahwa logoterapi efektif dalam menurunkan tingkat depresi. Penelitian Fitriana dan Hadjam (2016) menunjukkan bahwa logoterapi mampu mengurangi depresi pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Safitri dan Andriany (2021) melaporkan bahwa logoterapi memberikan pengaruh positif terhadap penurunan depresi pada warga binaan pemasyarakatan perempuan, sementara Widowati et al. (2018) menemukan bahwa logoterapi berkontribusi dalam meningkatkan makna hidup pada populasi lanjut usia. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan kebermaknaan hidup berperan penting dalam mengurangi gejala depresi.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas logoterapi dalam menangani depresi, kajian yang secara khusus menempatkan kebermaknaan hidup sebagai variabel utama dalam menilai efektivitas tersebut masih relatif terbatas, khususnya dalam bentuk *systematic literature review*. Padahal, aspek makna hidup merupakan inti dari pendekatan logoterapi itu sendiri. Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mensintesis temuan-temuan empiris terbaru dalam rentang tahun 2020–2025 yang membahas efektivitas logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada individu dengan depresi. Lebih jauh, hasil kajian ini diharapkan memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan intervensi klinis berbasis makna, sekaligus memperjelas posisi kebermaknaan hidup sebagai komponen kunci dalam proses pemulihan depresi

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *systematic literature review* (SLR) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Tinjauan literatur sistematis dilakukan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil-hasil penelitian empiris terdahulu yang relevan dengan efektivitas logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada penderita gangguan depresi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pola temuan, konsistensi hasil, serta mekanisme terapeutik logoterapi sebagaimana dilaporkan dalam berbagai studi sebelumnya (Agus et al., 2023).

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui beberapa basis data ilmiah, yaitu Scopus, WOS, Google Scholar, Crossref, dan PubMed. Ketiga basis data tersebut dipilih karena memiliki cakupan publikasi nasional dan internasional yang luas, relevan dengan bidang psikologi dan kesehatan mental, serta mudah diakses. Proses pencarian menggunakan kombinasi kata kunci “logoterapi”, “kebermaknaan hidup”, dan “depresi” untuk memastikan bahwa artikel yang diperoleh berkaitan langsung dengan intervensi logoterapi, variabel kebermaknaan hidup, serta konteks gangguan depresi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Untuk menjamin relevansi dan kualitas literatur yang ditinjau, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi secara jelas.

Kriteria inklusi meliputi:

- 1) Artikel penelitian yang diterbitkan dalam rentang waktu 2020 – 2025 guna memperoleh temuan empiris yang mutakhir;
- 2) Subjek penelitian merupakan individu dengan gangguan depresi;
- 3) Logoterapi digunakan sebagai intervensi utama atau bagian dari intervensi psikologis;
- 4) Artikel merupakan penelitian empiris dengan desain kuantitatif, kualitatif, atau *mixed methods*;
- 5) Artikel tersedia dalam bentuk *full text*; dan
- 6) Penelitian membahas kebermaknaan hidup sebagai variabel atau luaran utama.

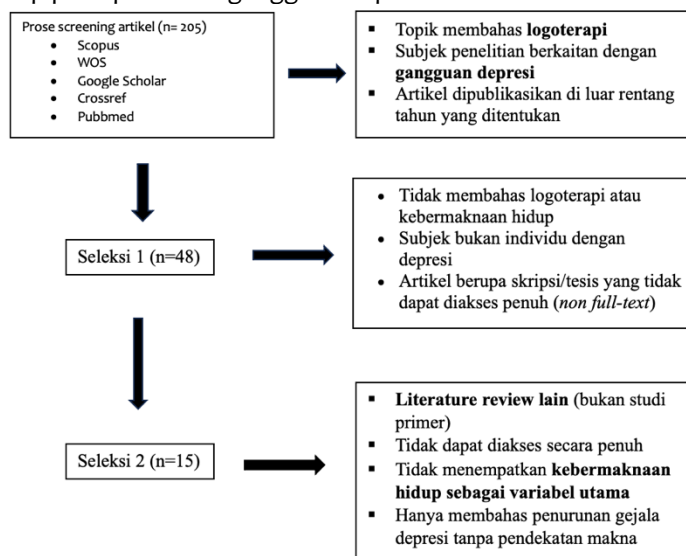
Adapun kriteria eksklusi mencakup:

- 1) Artikel yang tidak berfokus pada individu dengan gangguan depresi;
- 2) Artikel yang tidak membahas logoterapi sebagai pendekatan intervensi;
- 3) Penelitian yang hanya menelaah kebermaknaan hidup secara umum tanpa keterkaitan dengan depresi;
- 4) Artikel konseptual, esai, atau tinjauan literatur non-sistematis.

Prosedur Seleksi dan Analisis Data

Proses seleksi literatur dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan penetapan artikel yang disertakan

(*included*), sesuai dengan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Pada tahap akhir, sebanyak 7 artikel penelitian nasional dan internasional dinyatakan memenuhi seluruh kriteria inklusi dan selanjutnya dianalisis secara kualitatif. Analisis data dilakukan dengan mengkaji secara mendalam tujuan penelitian, karakteristik partisipan, desain penelitian, bentuk intervensi logoterapi, serta temuan utama terkait perubahan kebermaknaan hidup dan gejala depresi. Hasil analisis kemudian disintesis secara tematik untuk mengidentifikasi pola temuan yang konsisten serta menjelaskan mekanisme efektivitas logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup pada penderita gangguan depresi.



Gambar 1. Alur proses seleksi literatur disajikan dalam bentuk diagram PRISMA

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan sintesis temuan dari berbagai studi yang dianalisis, dinamika hubungan antara depresi, kebermaknaan hidup, dan logoterapi dapat dipahami melalui model konseptual yang menggambarkan faktor antecedent, mekanisme intervensi, dan konsekuensi psikologis yang dihasilkan. Faktor antecedent mencakup berbagai kondisi yang memicu munculnya depresi, seperti kehilangan makna hidup, krisis eksistensial, hopelessness, serta distorsi kognitif terhadap penderitaan. Logoterapi kemudian berperan sebagai mekanisme intervensi yang membantu individu menemukan kembali makna hidup melalui eksplorasi nilai, tujuan hidup, serta perubahan sikap terhadap penderitaan. Proses tersebut pada akhirnya menghasilkan berbagai konsekuensi psikologis positif, seperti meningkatnya kebermaknaan hidup, harapan, resiliensi psikologis, serta menurunnya gejala depresi.

Berdasarkan proses pencarian literatur yang dilakukan secara sistematis serta penerapan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 7 artikel penelitian yang relevan dengan tujuan penelitian. Artikel-artikel tersebut terdiri atas jurnal nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang waktu 2020–2025 dan secara khusus mengkaji

efektivitas logoterapi dalam meningkatkan kebermaknaan hidup dan menurunkan gejala depresi.

Tabel 1 menyajikan ringkasan hasil tinjauan literatur dari ketujuh artikel tersebut, mencakup karakteristik penelitian, desain dan subjek penelitian, bentuk intervensi

logoterapi, serta temuan utama. Artikel yang bersifat teoretis maupun penelitian empiris yang diterbitkan sebelum tahun 2020 digunakan sebagai landasan konseptual dan penguatan teoretis, namun tidak dimasukkan dalam analisis utama hasil literature review.

Tabel 1. Ringkasan Studi tentang Efektivitas Logoterapi pada Gangguan Depresi (2020–2025)

No	Penulis (Tahun)	Judul Artikel	Desain & Subjek	Intervensi	Temuan Utama
1	Anggoro, Christiana, & Nathania (2024)	<i>Efektivitas Logoterapi untuk Menurunkan Tingkat Depresi dan Meningkatkan Kebermaknaan Hidup</i>	Eksperimen; individu dewasa dengan depresi	Logoterapi individual	Logoterapi secara signifikan menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup peserta.
2	Damayanti & Herdiana (2024)	<i>Logoterapi untuk Meningkatkan Pemaknaan Hidup pada Individu dengan Depresi Mayor</i>	Studi kasus; pasien depresi mayor	Logoterapi individual	Terjadi peningkatan makna hidup, harapan, dan penurunan intensitas gejala depresi.
3	Boreham & Schutte (2023)	<i>The Relationship between Purpose in Life and Depression and Anxiety: A Meta-Analysis</i>	Meta-analisis; berbagai populasi	Intervensi berbasis tujuan hidup	Tujuan dan makna hidup berkorelasi negatif kuat dengan depresi dan kecemasan.
4	Sun et al. (2022)	<i>The Effects of Logotherapy on Meaning in Life, Depression, Hopelessness, and Suicidal Ideation</i>	Intervensi kuasi-eksperimental; pasien depresi	Logoterapi kelompok	Logoterapi meningkatkan makna hidup serta menurunkan depresi, hopelessness, dan ideasi bunuh diri.
5	Maria Michael & Reyes (2022)	<i>Length of Efficacy of the Online Mindfulness-Based Logotherapy Program</i>	Eksperimen daring; dewasa muda	Logoterapi berbasis mindfulness (online)	Efek peningkatan makna hidup dan penurunan depresi bertahan setelah intervensi.
6	Safitri & Andriany (2022)	<i>Pengaruh Logoterapi terhadap Depresi pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan</i>	Studi kasus; warga binaan perempuan	Logoterapi individual	Terjadi penurunan tingkat depresi dan peningkatan penerimaan diri serta makna hidup.
7	Widiaratri & Yudianto (2022)	<i>Logoterapi Efektif untuk Menurunkan Tingkat Depresi: Studi Meta-Analisis</i>	Meta-analisis	Logoterapi	Logoterapi memiliki ukuran efek sedang hingga kuat dalam menurunkan depresi.
8	Shaygan et al. (2023)	<i>Mobile-based Logotherapy</i>	RCT, dewasa dengan depresi	Logoterapi berbasis mobile	Penurunan signifikan depresi dibanding kontrol
9	Baquero Tomas et al. (2023)	<i>Purpose in Life as Protective Factor</i>	Studi korelasional dewasa	Analisis makna hidup	Meaning in life sebagai faktor protektif depresi
10	Li et al.	<i>Meaning in Life & Depression in Adolescents</i>	Kuantitatif remaja	Analisis mediasi	Meaning memediasi stres & depresi
11	Zihao et al. (2024)	<i>Depression & Meaning in Life</i>	Kuantitatif, remaja	Analisis mediasi	Makna hidup menurunkan risiko depresi
12	Aiello-Puchol et al. (2025)	<i>Systemic Review Logotherapy</i>	Systemic Review	Logotherapy & meaning-centered therapy	Efektif meningkatkan kesejahteraan dan menurunkan distress
13	Robatmili et al. (2015)	<i>Group Logotherapy & Depression</i>	Eksperimen mahasiswa	Logotherapy kelompok	Meningkatkan makna dan menurunkan depresi
14	Koulaee et al. (2018)	<i>Logotherapy in Cancer Patients</i>	Systemic Review	Logotherapy	Menurunkan depresi pasien kanker
15	Mohammadi et al (2014)	<i>Logotherapy and Hope</i>	Eksperimen	Logotherapy	Meningkatkan hope dan makna hidup

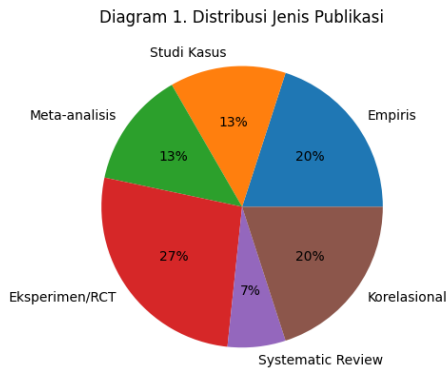


Diagram 1. Distribusi Jenis Publikasi

Diagram 1 menunjukkan bahwa penelitian mengenai logoterapi dalam konteks depresi didominasi oleh desain eksperimen dan randomized controlled trial (RCT), yang menunjukkan adanya upaya kuat untuk menguji efektivitas intervensi secara empiris. Selain itu, terdapat pula kontribusi dari studi empiris, korelasional, dan meta-analisis yang memperkaya pemahaman mengenai hubungan antara kebermaknaan hidup dan depresi. Keberadaan studi systemic review juga menunjukkan bahwa topik ini telah mencapai tahap sintesis ilmiah, meskipun jumlahnya masih terbatas dibandingkan penelitian empiris.

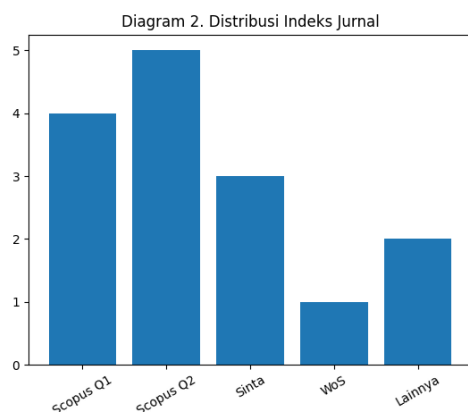


Diagram 2. Distribusi Desain Penelitian Dalam Studi yang Dianalisis

Diagram 2 menunjukkan bahwa sebagian besar artikel berasal dari jurnal internasional bereputasi, khususnya yang terindeks Scopus Q1 dan Q2. Hal ini mengindikasikan bahwa kajian mengenai logoterapi dan depresi memiliki perhatian yang luas dalam literatur global. Selain itu, keberadaan jurnal nasional terakreditasi Sinta menunjukkan bahwa penelitian di tingkat nasional juga berkembang dan relevan dalam konteks kesehatan mental di Indonesia.

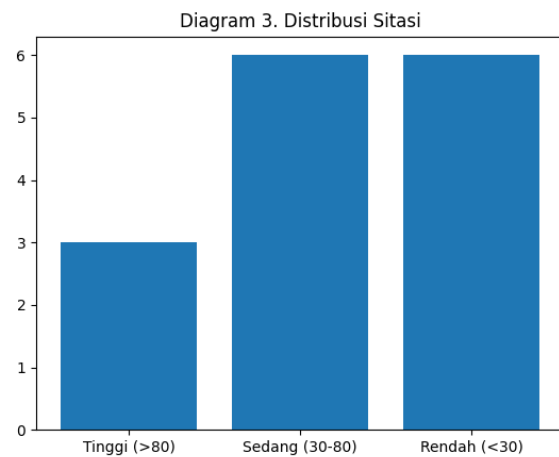


Diagram 3. Distribusi Indeks Jurnal dan Jumlah Sitasi Artikel

Diagram 3 menunjukkan variasi jumlah sitasi pada artikel yang dianalisis, dengan sebagian artikel memiliki tingkat sitasi yang tinggi, terutama pada penelitian meta-analisis dan publikasi di jurnal bereputasi internasional. Artikel dengan sitasi tinggi umumnya menjadi rujukan utama dalam kajian logoterapi dan depresi. Sementara itu, artikel dengan sitasi rendah cenderung merupakan penelitian terbaru, yang menunjukkan bahwa bidang ini masih terus berkembang.

Sebagian besar artikel berasal dari jurnal nasional terakreditasi dan jurnal internasional bereputasi, menunjukkan bahwa kajian logoterapi terhadap depresi telah diteliti secara luas baik di konteks Indonesia maupun global. Artikel meta-analisis dan penelitian internasional memiliki kecenderungan sitasi lebih tinggi karena menjadi rujukan konseptual dan empiris yang luas dalam kajian logoterapi dan depresi.

IDENTIFIKASI FAKTOR PENYEBAB GANGGUAN DEPRESI

Hasil sintesis literatur menunjukkan bahwa gangguan depresi memiliki keterkaitan yang erat dengan hilangnya kebermaknaan hidup. Kehilangan makna tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan eksistensial. Dalam perspektif logoterapi, kegagalan individu dalam menemukan makna hidup terutama dalam situasi penderitaan meningkatkan kerentanan terhadap depresi. Adapun faktor-faktor utama yang teridentifikasi adalah sebagai berikut.

1. Kehilangan Makna dan Tujuan Hidup

Salah satu faktor fundamental penyebab depresi adalah ketidakmampuan individu menemukan atau mempertahankan makna dan tujuan hidup. Kondisi ini memunculkan *existential vacuum*, yang ditandai oleh perasaan hampa, tidak berguna, dan kehilangan arah hidup. Literatur menunjukkan bahwa ketiadaan orientasi makna berkorelasi kuat dengan meningkatnya gejala depresi.

2. Krisis Eksistensial

Krisis eksistensial terjadi ketika individu mempertanyakan nilai, tujuan, dan arti keberadaannya. Krisis ini kerap dipicu oleh peristiwa kehidupan yang signifikan, seperti kehilangan orang terkasih, kegagalan hidup, penyakit kronis, atau perubahan peran sosial. Tanpa kemampuan memaknai pengalaman tersebut secara konstruktif, individu menjadi rentan terhadap depresi.

3. Hopelessness (Keputusasaan)

Keputusasaan merupakan faktor kognitif sentral dalam depresi. Individu memandang masa depan sebagai sesuatu yang tidak menjanjikan, sehingga kehilangan motivasi untuk bertindak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kebermaknaan hidup berkaitan erat dengan meningkatnya hopelessness, yang pada gilirannya memperparah intensitas gejala depresi.

4. Distorsi Kognitif terhadap Penderitaan

Individu dengan depresi cenderung memaknai penderitaan sebagai sesuatu yang sia-sia dan tidak bermakna. Distorsi kognitif ini memperkuat skema berpikir negatif, seperti keyakinan bahwa hidup tidak memiliki arti atau bahwa penderitaan tidak memiliki nilai apa pun. Pandangan tersebut memperdalam pengalaman depresi dan menghambat proses pemulihan.

5. Kehilangan Peran dan Identitas Diri

Perubahan atau kehilangan peran sosial seperti kehilangan pekerjaan, pensiun, perceraian, atau kondisi sakit dapat menyebabkan krisis identitas. Ketika peran tersebut sebelumnya menjadi sumber utama makna hidup, kehilangannya dapat menurunkan harga diri dan memicu depresi.

6. Rendahnya Otonomi dan Rasa Tanggung Jawab Personal

Dalam pandangan logoterapi, manusia memiliki kebebasan untuk memilih sikap terhadap situasi apa pun. Namun, penderita depresi sering kali mengalami perasaan tidak berdaya dan kehilangan kendali atas hidupnya (*learned helplessness*). Kondisi ini menghambat kemampuan individu untuk memaknai pengalaman hidupnya secara positif dan berkontribusi terhadap munculnya depresi.

7. Kurangnya Nilai Transendental

Nilai-nilai transendental, seperti nilai spiritual, moral, dan kemanusiaan, berperan penting dalam pembentukan makna hidup. Ketidadaan atau melemahnya nilai-nilai tersebut membuat individu kesulitan memahami penderitaan sebagai bagian bermakna dari kehidupan, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap depresi.

8. Isolasi Sosial dan Minimnya Dukungan Sosial

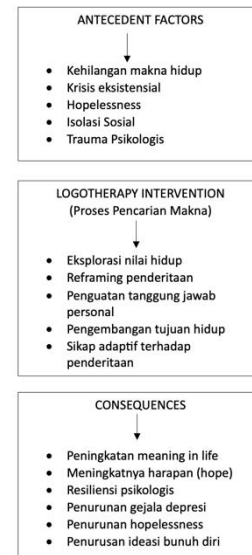
Hubungan interpersonal yang bermakna merupakan salah satu sumber utama makna hidup. Isolasi sosial, kesepian, serta kurangnya dukungan emosional dan sosial berkontribusi terhadap menurunnya kebermaknaan hidup dan meningkatkan risiko depresi.

9. Pengalaman Traumatis yang Tidak Terintegrasi

Pengalaman traumatis yang tidak diproses dan dimaknai secara adaptif dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya dan kehilangan makna hidup. Tanpa proses pemaknaan, trauma berpotensi memperkuat dan mempertahankan gejala depresi dalam jangka panjang.

10. Ketidaksesuaian antara Nilai Pribadi dan Realitas Kehidupan

Ketika individu tidak mampu mewujudkan nilai atau tujuan hidup yang dianggap penting seperti nilai keluarga, karier, atau spiritual muncul konflik batin yang berkelanjutan. Ketidaksesuaian ini dapat menimbulkan frustrasi eksistensial yang berkontribusi pada perkembangan depresi.



PEMBAHASAN

Sintesis literatur dari berbagai penelitian empiris menunjukkan bahwa logoterapi memiliki efektivitas yang konsisten dalam meningkatkan kebermaknaan hidup sekaligus menurunkan gejala depresi pada berbagai kelompok populasi. Temuan ini didukung oleh berbagai desain penelitian, termasuk eksperimen, quasi-experimental, randomized controlled trial (RCT), serta meta-analisis yang menunjukkan hasil yang relatif konvergen (Sun et al., 2022; Shaygan et al., 2023; Widiaratri & Yudiarto, 2022; Boreham & Schutte, 2023). Secara konseptual, hal ini mengindikasikan bahwa logoterapi tidak hanya berfungsi sebagai intervensi simptomatik, tetapi juga sebagai pendekatan yang menargetkan akar eksistensial dari depresi, yaitu hilangnya makna hidup.

Dalam perspektif logoterapi, depresi berkaitan erat dengan kondisi *existential vacuum*, yaitu keadaan ketika individu mengalami kekosongan makna, kehilangan arah hidup, dan penurunan motivasi eksistensial. Kondisi ini menyebabkan individu tidak mampu memaknai penderitaan secara konstruktif, sehingga memperkuat pola pikir negatif dan hopelessness. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rendahnya kebermaknaan hidup berkorelasi signifikan dengan meningkatnya depresi, kecemasan, serta ideasi bunuh diri (Boreham & Schutte, 2023; Baquero-Tomás et al., 2023; Li et al., 2023). Dengan demikian, kebermaknaan hidup dapat dipahami sebagai faktor protektif yang krusial dalam menjaga kesehatan mental individu.

Efektivitas logoterapi dalam menurunkan depresi dapat dijelaskan melalui mekanisme psikologis yang berfokus pada rekonstruksi makna hidup. Intervensi ini membantu individu mengidentifikasi nilai-nilai personal, menetapkan

tujuan hidup, serta mengembangkan sikap yang lebih adaptif terhadap penderitaan. Penelitian Sun et al. (2022) menunjukkan bahwa logoterapi secara signifikan meningkatkan *meaning in life* serta menurunkan depresi, hopelessness, dan ideasi bunuh diri. Temuan ini diperkuat oleh Shaygan et al. (2023) yang menemukan bahwa logoterapi berbasis mobile tetap efektif dalam menurunkan depresi, menunjukkan bahwa pendekatan berbasis makna bersifat fleksibel dan adaptif terhadap perkembangan teknologi.

Logoterapi bekerja melalui perubahan kognitif dan eksistensial secara simultan. Individu diajak untuk merekonstruksi makna dari pengalaman penderitaan, sehingga penderitaan tidak lagi dipandang sebagai sesuatu yang sia-sia, melainkan sebagai bagian dari perjalanan hidup yang bermakna. Proses ini sejalan dengan konsep *will to meaning* yang dikemukakan Frankl, di mana manusia memiliki dorongan fundamental untuk menemukan makna dalam kehidupannya (Bastaman, 2007; Frankl, 2014). Ketika kebutuhan akan makna ini terpenuhi, individu cenderung menunjukkan peningkatan harapan, resiliensi, serta tanggung jawab personal, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi.

Selain itu, temuan dalam literature review ini menunjukkan bahwa logoterapi efektif diterapkan pada berbagai konteks populasi, termasuk pasien depresi klinis, warga binaan pemasyarakatan, perempuan korban kekerasan, serta dewasa muda (Safitri & Andriany, 2022; Damayanti & Herdiana, 2024; Anggoro et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa logoterapi memiliki fleksibilitas yang tinggi dan dapat diadaptasi dalam berbagai setting intervensi, baik secara individual, kelompok, maupun berbasis digital.

Dengan demikian, hasil kajian ini menegaskan bahwa kebermaknaan hidup merupakan komponen kunci dalam proses pemulihan depresi. Logoterapi tidak hanya berorientasi pada pengurangan gejala, tetapi juga pada pembangunan kembali orientasi hidup yang lebih bermakna, adaptif, dan berkelanjutan. Oleh karena itu, logoterapi dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan psikoterapi yang relevan dan komprehensif dalam penanganan gangguan depresi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat disimpulkan bahwa logoterapi terbukti efektif dalam meningkatkan kebermaknaan hidup sekaligus menurunkan gejala depresi pada individu dengan gangguan depresi. Logoterapi membantu individu menemukan kembali makna, tujuan, dan nilai hidup, serta mengembangkan sikap yang lebih adaptif terhadap penderitaan. Peningkatan makna hidup dan harapan berperan sebagai faktor protektif penting dalam proses pemulihan depresi. Dengan demikian, logoterapi merupakan pendekatan psikoterapi yang relevan dan layak dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer dalam penanganan gangguan depresi. Sebagai saran, penelitian selanjutnya disarankan untuk:

1. Menggunakan desain eksperimental dengan jumlah partisipan yang lebih besar.
2. Mengkaji efektivitas logoterapi pada berbagai kelompok usia dan latar budaya.
3. Mengeksplorasi mekanisme psikologis yang mendasari hubungan antara makna hidup dan depresi.
4. Mengembangkan model intervensi logoterapi yang terstandar dan aplikatif dalam praktik klinis.

REFERENSI

- Aiello-Puchol, A., et al. (2025). A systematic review on the effects of logotherapy and meaning-centered therapy. *Supportive Care in Cancer*. <https://doi.org/10.1007/s00520-025-09519>
- Anggoro, L. S., Christiana, E. H., & Nathania, E. I. D. (2024). Efektivitas logoterapi untuk menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 2(2), 24–35. <https://doi.org/10.26486/intensi.v2i2.3972>
- Arzani, M. (2016). The efficacy of group logotherapy on reducing depression among people addicted to drugs. *World Scientific News*, 44, 181–191.
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi: Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. RajaGrafindo Persada.
- Baquero-Tomás, M., et al. (2023). Meaning in life as a protective factor against depression. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1180082>
- Boreham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(11), 2736–2767. <https://doi.org/10.1002/jclp.23576>
- Damayanti, D., & Herdiana, I. (2024). Logoterapi untuk meningkatkan pemaknaan hidup pada individu dengan depresi mayor. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 12(4), 158–165. <https://doi.org/10.22219/procedia.v12i4.33735>
- Fitriana, Q. A., & Hadjam, M. N. R. (2016). Meraih hidup bermakna: Logoterapi untuk menurunkan depresi pada perempuan korban KDRT. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 2(1), 26–34. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.32315>
- Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. Perseus Publishing.
- Frankl, V. E. (2010). *The feeling of meaninglessness: A challenge to psychotherapy and philosophy*. Marquette University Press.
- Frankl, V. E. (2014). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy*. Penguin Group.
- Kouladee, J., Khenarineshad, F., Abutalebi, M., & Bagheri-Nesami, M. (2018). The effect of logotherapy on depression in cancer patients: A systematic review study. *World Cancer Research Journal*, 5(3), 1–6.

- Li, Y., et al. (2023). The relationship between meaning in life and depression in adolescents: Mechanisms and mediation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043041>
- Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021). Effects of logotherapy-based mindfulness intervention on internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic. *Iranian Journal of Public Health*, 50(4), 789–797. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i4.6005>
- Michael, J. M., & Reyes, M. S. (2022). Length of efficacy of the online mindfulness-based logotherapy program (OnlineMLP): A brief report. *International Journal of Indian Psychology*, 10(2), 1268–1274. <https://doi.org/10.25215/1002.127>
- Mohammadi, F., Fard, F. D., & Heidari, H. (2014). Effectiveness of logotherapy on hope in life among women with depression. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 159, 643–646. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.440>
- Nurismawan, A. S., Lisnanti, A. U., Nafilasari, H. I., & Purwoko, B. (2023). Pendekatan konseling Viktor Frankl dan relevansinya bagi pendampingan siswa di masa krisis. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(1), 126–131. <https://doi.org/10.23887/jfi.v6i1.56065>
- Robatmili, S., Sohrabi, F., Shahrak, M. A., Talepasand, S., Nokani, M., & Hasani, M. (2015). The effect of group logotherapy on meaning in life and depression levels of Iranian students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(1), 54–62. <https://doi.org/10.1007/s10447-014-9225-0>
- Safitri, A. N., & Andriany, M. (2022). Pengaruh logoterapi terhadap depresi pada warga binaan pemasyarakatan perempuan: Studi kasus. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 5(3), 146–153. <https://doi.org/10.22146/jkkk.49174>
- Shaygan, M., et al. (2023). The effect of mobile-based logotherapy on depression: A randomized trial. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-43051-8>
- Shub, S., et al. (2024). Presence of meaning and character strengths as protective factors for adolescents. *Youth & Society*. <https://doi.org/10.1080/0267343.2024.2354920>
- Sun, F., Chiu, N., Yao, Y., Wu, M., Hung, C., Chen, C., Lee, Y., & Chiang, C. (2022). The effects of logotherapy on meaning in life, depression, hopelessness, and suicidal ideation in patients with depression. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(4), 1891–1899. <https://doi.org/10.1111/ppc.13003>
- Widiaratri, R. B., & Yudianto, A. (2022). Logoterapi efektif untuk menurunkan tingkat depresi: Studi meta-analisis. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 14(2). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.is52.art3>
- Widowati, I., Hidayati, S., & Harnany, A. S. (2018). Pengaruh logotherapy dan aktivitas spiritual terhadap makna hidup lansia. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 14, 71–81.
- World Health Organization. (2021). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Zihao, W., et al. (2024). Depression, self-control and meaning in life: Complex interrelations among youth. *Personality and Individual Differences*. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112643>