



## Efektivitas Logoterapi untuk Menurunkan Tingkat Depresi dan Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Penderita Gangguan Depresi

Luke Setyo Anggoro<sup>1\*</sup>, Emanuella Hayuning Christiana<sup>2</sup>, Elizabeth Indah D. Nathania<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Katolik Soegijapranata Semarang

<sup>1\*</sup>lukesetyo1@gmail.com

Received 10/03/2024

Revised: 09/04/2024

Accepted: 24/07/2024

Published: 26/07/2024

### Abstrak

Permasalahan kesehatan mental yang sangat umum dialami secara global yaitu depresi. Sehingga dapat mempengaruhi makna hidup. Seseorang dengan tingkat kebermaknaan hidup yang rendah mempunyai depresi dengan tingkat yang relatif lebih tinggi daripada mereka yang memiliki kebermaknaan hidup. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas logoterapi untuk menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup pada individu yang mengalami gangguan depresi. Metode pra eksperimen one group pretest-posttest digunakan sebagai desain penelitian ini. Teknik sampling dengan memanfaatkan purposive sampling. Sejumlah 10 orang dengan rentang usia 21-50 tahun digunakan sebagai partisipan penelitian. Instrument yang digunakan adalah dengan menggunakan BDI II untuk depresi dan MLQ versi Indonesia untuk mengukur makna hidup, alat ukur tersebut sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Teknik terapi menggunakan *meaning centered psychotherapy* dari logoterapi. Teknik analisis data dengan *paired sample t test*. Penelitian ini diperoleh hasil yaitu tingkat depresi menurun signifikan. Hal ini berdasarkan uji t dengan p value yang memperoleh nilai  $0,000 < 0,005$ . Lalu terdapat pula perbedaan makna hidup yang signifikan, terbukti dengan analisis uji t dengan p value yang memperoleh nilai  $0,001 < 0,005$ . Menurut analisis data statistik dapat disimpulkan bahwa logoterapi dengan teknik *meaning centered psychotherapy* dapat menurunkan tingkat depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup pada individu yang mengalami gangguan depresi. Melalui berbagai mekanisme, seperti peningkatan makna dan tujuan hidup, reduksi pikiran negatif, peningkatan koneksi sosial, keterlibatan dalam aktivitas bermakna, peningkatan kesadaran dan pemahaman diri, serta penguatan resiliensi dan strategi koping, MCP memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional partisipan.

**Kata Kunci:** Depresi, Makna hidup, Logoterapi

### Abstract

*A very common mental health problem experienced globally is depression. This can affect the meaning of life. A person with a low level of meaning in life has a relatively higher level of depression compared to those who have meaning in life. The purpose of this study is to determine the effectiveness of logotherapy to reduce the level of depression and increase the meaning of life in individuals who experience depressive disorders. One group pretest-posttest preexperimental method was used as the design of this study. The sampling technique used purposive sampling. A total of 10 people with an age range of 21-50 years were used as research participants. The instruments used were using BDI II for depression and MLQ Indonesian version to measure the meaning of life, the measuring instrument has been tested for validity and reliability. The therapy technique uses meaning-centered psychotherapy from logotherapy. Data analysis technique with paired sample t test. This study found that the level of depression decreased significantly. This is based on the t test with a p value that obtained a value of  $0.000 < 0.005$ . Then there is also a significant difference in the meaning of life, as evidenced by the t test analysis with a p value that obtained a value of  $0.001 < 0.005$ . Based on the statistical data analysis, it can be concluded that logotherapy with meaning*



*centered psychotherapy technique can reduce the level of depression and increase the meaning of life in individuals who experience depressive disorders. Through various mechanisms, such as increasing the meaning and purpose of life, reducing negative thoughts, improving social relationships, engaging in meaningful activities, increasing self-awareness and understanding, and strengthening resilience and coping strategies, MCP has a significant positive impact on participants' emotional well-being.*

**Keywords:** *Depression, Meaning Of Life, Logotherapy*

*How to cite:* Anggoro, L. S., Christiana, E. H., & Nathania, E. I. D. (2024). Efektivitas Logoterapi untuk Menurunkan Tingkat Depresi dan Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Penderita Gangguan Depresi. *Intensi: Integrasi Riset Psikologi*, 2 (2), 24-35. doi: 10.26486/intensi.v2i2.3972

## PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan kesehatan mental yang sangat kerap dialami oleh banyak orang di dunia yaitu depresi. Gangguan depresi dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang (Tololiu, 2015). Selain itu, depresi mempengaruhi perilaku, afektif, fisiologis, dan kognitif seseorang, menyebabkan perubahan pada pola dan respons yang biasa mereka lakukan (Desi et al., 2020). Menurut data dari *World Health Organization*, di atas 300 juta orang di semua rentang usia di seluruh dunia mengalami depresi (WHO, 2018). Tingkat derajat depresi yang tinggi ditemukan pada rentang usia remaja, dewasa awal hingga dewasa madya (Peltzer & Pengpid, 2018). Mengacu pada data Riskesdas (2019) tahun 2019 oleh Badan Litbangkes menerangkan bahwa orang dengan usia di atas 15 tahun mengalami depresi, atau kisaran sebanyak 14 juta orang atau 6% dari populasi penduduk negara Indonesia. tingkat gejala depresi sedang atau berat pada wanita berusia dewasa tengah sampai dengan akhir yaitu sejumlah 15% serta pada dewasa awal atau mahasiswa yaitu 24,4% (Sugianto, 2018). Berdasarkan data IFLS5 tahun 2014-2015, prevalensi depresi pada rentang usia 18 hingga 65 tahun di Indonesia hingga angka 23,14%. Analisis didapatkan hasil yaitu gejala depresi orang Indonesia dipengaruhi oleh faktor seperti status merokok, status pernikahan, jenis kelamin, umur, adanya kanker, hipertensi, dan aktivitas fisik (Simanjuntak et al., 2022).

Depresi dapat terjadi karena emosi yang muncul sebagai akibat dari tekanan pada ego antara kenyataan dan harapan. Oleh karena itu, ketika seseorang menyadari bahwa sesuatu tidak sesuai dengan perkiraan, orang yang mengalami depresi akan mengalami perasaan tidak berdaya, tidak berguna, dan keputusan (Robby, 2013). Menurut Kusuma et al., (2021) depresi tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu secara emosional dan psikologis, tetapi juga berpotensi menyebabkan dampak negatif pada bidang kehidupan, di antaranya yaitu kesehatan fisik, pekerjaan, dan hubungan interpersonal. Gejala yang muncul pada penderita depresi yaitu, perasaan atau suasana hati yang berubah-ubah, merasa lelah tanpa sebab, menarik diri dari lingkungan sosial, kurangnya konsentrasi, gangguan pola makan dan gangguan pola tidur (Desi, 2020). Rendahnya kesejahteraan subjektif pada individu, secara signifikan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap tingkat depresi seseorang. Akibatnya, bisa menimbulkan rasa kegagalan hidup, kehilangan nilai hidup, perasaan tertekan dari lingkungan, masalah dan kesulitan dalam hubungan interpersonal, serta perasaan hampa atau hilangnya makna dalam hidup (Robotmili et al., 2015).

Menurut Steger (2006) ketika seseorang memiliki pemahaman yang unik tentang dirinya dan dunianya, orang tersebut dapat menemukan makna hidupnya. Terdapat dua aspek makna hidup menurut Steger (2006) yaitu aspek *presence of meaning*. Ini adalah aspek menjelaskan bahwa adanya kesadaran akan adanya makna hidup, sementara aspek *search of meaning* menjelaskan bahwa usaha



untuk mencari serta mengembangkan makna hidup. Apabila kebermaknaan hidup ini hilang, maka semangat hidup akan menurun, dan bisa mengakibatkan depresi dan rasa yang hampa, serta bahkan kemungkinan bunuh diri (Aritonang et al., 2018). Penelitian yang dilaksanakan oleh Kalay (2015), orang yang tidak memiliki atau dengan taraf kebermaknaan hidup relatif rendah maka tingkat depresi yang dimiliki relatif tinggi daripada orang dengan kebermaknaan hidup. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa partisipan yang mengalami depresi, Semua partisipan saat ini mengalami perasaan putus asa, lalu hampa, tidak memiliki tujuan dan arah hidup. Partisipan mengeluhkan kondisinya saat ini yang tidak begitu baik, kurang bersemangat serta adanya keinginan untuk mengakhiri hidupnya.

Mengingat semakin banyak individu yang mengalami depresi dan kehilangan makna hidupnya, maka diperlukan adanya intervensi atau terapi khusus, untuk bisa mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup. Intervensi yang bisa dilakukan antara lain menggunakan CBT, REBT, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dan Logoterapi. Namun intervensi yang bisa menurunkan depresi dan meningkatkan kebermaknaan hidup adalah teknik intervensi logoterapi (Frouzande et al., 2020). Teknik logoterapi sering digunakan dan diberikan ke seseorang untuk lebih bisa menemukan makna hidup dibalik peristiwa yang terjadi. Logoterapi diberikan untuk membantu seseorang menemukan tujuan hidupnya, lalu Frankl menyatakan seorang individu dalam kehidupannya memiliki sesuatu yang paling diinginkannya, yakni makna. Dalam hal ini, makna tersebut merujuk pada sesuatu yang diperoleh dari pengalaman kehidupannya, terlepas itu ketika mengalami kebahagiaan ataupun kesedihan (Bastaman, 2007).

Bastaman (2007) menerangkan bahwa logoterapi merupakan suatu teknik dalam mengurangi krisis eksistensial. Melalui terapi tersebut, diharapkan bisa memberikan kesembuhan ataupun mengurangi krisis eksistensial dengan upaya menemukan makna kehidupan. Implikasi yang dikehendaki dari logoterapi adalah meningkatkan makna pengalaman hidup untuk kemudian mengarahkannya agar mampu mengambil keputusan secara bertanggung jawab. Ada 3 hal yang melandasi atau menjadi filosofi logoterapi. Di antaranya ialah bebas berkeinginan, keinginan akan makna serta makna kehidupan (Diniarti, 2017). Terdapat beberapa Teknik-teknik di dalam Logoterapi. Bastaman (2007) menyebutkan di antaranya ialah teknik *Paradoxical Intention*, lalu teknik *Dereflection*, *Medical Ministry* kemudian teknik *Existential Analysis*/Logoterapi. Selain itu ada teknik *Meaning Centered Psychotherapy* (MCP) atau psikoterapi yang berpusat pada makna. Psikoterapi yang berpusat pada makna adalah istilah yang mencakup pendekatan terapeutik baru yang dirancang untuk meningkatkan makna hidup, kesejahteraan dan kualitas hidup. Psikoterapi yang berpusat pada makna ini juga merupakan bagian dalam logoterapi (Breitbart, 2016).

Menurut studi literatur yang dilakukan oleh Widiaratri & Yudiarso (2022) menyampaikan bahwa logoterapi dapat menurunkan tingkat depresi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Fitriana & Hadjam (2016) menyimpulkan bahwa logoterapi dapat menurunkan tingkat depresi pada perempuan korban KDRT. Lalu Safitri & Andriany (2021) menyebutkan bahwa ada pengaruh positif logoterapi untuk menurunkan depresi pada warga binaan permasyarakatan perempuan. Selain itu menurut Widowati et al. (2018) menyimpulkan bahwa logoterapi dapat meningkatkan makna hidup pada lanjut usia.

Berdasar pada penelitian, bahwa logoterapi terbukti efektif dalam membantu peningkatan makna hidup dan penurunan depresi seseorang. Namun saat ini belum banyak penelitian tentang logoterapi yang dilakukan pada usia dewasa awal hingga dewasa madya, kemudian belum terlalu banyak juga penelitian yang dilakukan di Panti Rehabilitasi Kejiwaan dengan klien yang sudah



mendapatkan diagnosa depresi oleh psikiater. Selain itu intervensi dengan menggunakan teknik MCP (*Meaning Centered Psychotherapy*) dari logoterapi sedikit dilakukan. Maka dari hal tersebut, penelitian ini bertujuan melihat seberapa efektif logoterapi dengan menggunakan teknik *meaning centered psychotherapy* untuk mengurangi tingkat depresi dan meningkatkan makna hidup bagi partisipan yang mengalami depresi.

## METODE

Konsep penelitian ini yaitu mengukur perubahan tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi logoterapi, selain itu menilai perubahan tingkat kebermaknaan hidup sebelum dan sesudah intervensi logoterapi. Desain studi ini mempergunakan pra eksperimen *one group pretest-posttest*. Desain pra eksperimen *one-group pretest-posttest* adalah salah satu bentuk desain penelitian eksperimental yang digunakan untuk mengukur efek dari sebuah perlakuan atau intervensi pada satu kelompok partisipan penelitian. Dalam desain ini, terdapat pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan dilakukan, namun tidak ada kelompok kontrol untuk dibandingkan. Teknik sampling berupa *purposive sampling* dipergunakan pada penelitian ini. Teknik ini memanfaatkan pemilihan sampel yang diinginkan (Latipun, 2015). Partisipan penelitian melibatkan sepuluh partisipan—empat perempuan dan enam laki-laki, dalam rentang 21-50 tahun yang menjalani perawatan di Rumah Pemulihan Efata Salatiga. Alasan melibatkan sepuluh partisipan dikarenakan dapat melakukan analisis yang lebih mendalam pada setiap individu, yang bisa memberikan wawasan yang lebih detail dan kaya tentang fenomena yang diteliti. Semua partisipan sudah mendapatkan diagnosa mengalami gangguan depresi sedang hingga berat dari psikiater di panti tersebut. BDI II (*Beck Depression Inventory II*) versi Indonesia dipergunakan menjadi instrumen penelitian untuk mengukur tingkat depresi. Skor depresi diklasifikasikan meliputi depresi minimal (skor 0-13), ringan (skor 14 – 19), sedang (skor 20-28), dan berat (29-63) (Sorayah, 2015). BDI II mencakup 21 item dan dinyatakan valid dengan  $r_{tbl} = 0,361$  dan sangat reliabel dengan nilai alpha sebesar 0,886 kepada 30 WBP Perempuan di Tumah Tahanan Negara kelas 1 Surakarta (Safitri & Andriany, 2021). Kemudian alat ukur penelitian yang berikutnya yaitu *Meaning Life Questionnaire* (MLQ) dari Steger (2006) yang diterjemahkan ke versi Indonesia untuk mengukur makna hidup. MLQ ini mencakup 10 item pertanyaan guna menilai pencarian makna. Uji menggunakan formula alpha didapatkan hasil dengan validitas yang bernilai 0.70 serta reliabilitas yang bernilai 0.87. Skor skala makna hidup memiliki rentang skor berkisar 10 hingga 70 dimana skor 10 adalah skor paling rendah serta yang paling tinggi adalah 70 (Candra & Oktayani, 2016). Data dikumpulkan melalui sejumlah metode, yaitu: melihat daftar riwayat hidup, melakukan wawancara dan observasi, lalu melakukan pengukuran menggunakan alat ukur BDI II dan MLQ.

Prosedur pemberian intervensi penelitian yaitu; peneliti membuat kontrak kepada partisipan dan membuat *informed consent* yang akan diisi oleh partisipan. Kemudian melakukan *pretest*, lalu dilanjutkan dengan pemberian intervensi logoterapi, kemudian setelah itu dilakukan *posttest* kembali. Intervensi logoterapi pada riset ini didasarkan pada konsep yang dikembangkan oleh Breitbart (2016) yaitu MCP (*Meaning Centered Psychotherapy*). Pelaksanaan intervensi sebanyak tujuh sesi dengan durasi setiap sesi sekitar 45 – 50 menit. Adapun sesi yang diberikan adalah sebagai berikut: 1) apa makna hidup itu? 2) makna dalam keterpurukanku, 3) masa lalu yang membuatku kuat, 4) masa depan yang membuat termotivasi, 5) menemukan makna hidup dari nilai bersikap, 6) menemukan makna hidup dari partisipasi sosial dan kreativitas, 7) menemukan makna hidup dari pengalaman. Uji statistika *paired sample t test* digunakan dalam program SPSS versi 27 untuk menganalisis data penelitian ini agar dapat menentukan apakah sebelum dan sesudah intervensi ada perbedaan signifikan.



## HASIL

Berikut ini adalah hasil intervensi logoterapi yang sudah dilakukan terhadap sepuluh partisipan.

### Skor hasil test BDI II dan MLQ

**Tabel 1.**  
Skor hasil tes BDI II dan MLQ

No	Jenis kelamin	Usia	Hasil Test Depresi		Hasil Test Makna Hidup	
			Pre test	Post test	Pre test	Post test
1	Laki-laki	31	40	37	24	30
2	Laki-laki	27	39	35	26	27
3	Perempuan	25	42	40	15	26
4	Laki-laki	21	35	29	25	25
5	Perempuan	23	43	36	17	31
6	Perempuan	32	51	48	24	32
7	Laki-laki	24	34	31	13	28
8	Perempuan	26	43	38	22	33
9	Laki-laki	34	30	27	30	32
10	Laki-laki	22	41	39	21	36

### Statistik deskriptif

**Tabel 2.**  
Descriptive Statistic

		N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<b>Depresi</b>	Pre test	10	30	51	39.80	5.827
	Post test	10	27	48	36.00	6.055
	Valid N	10				
<b>Makna Hidup</b>	Pre test	10	13	30	21.70	5.293
	Post test	10	25	36	30.00	3.464
	Valid N	10				

Berikut ini ringkasan hasil tersebut. Untuk pretest depresi diperoleh rata-rata 39,80 dan hasil posttest depresi dengan rata-rata 36,00. Sebab rata-rata dari posttest bernilai tidak lebih besar dari sebelumnya, maka artinya rata-rata skor depresi sesudah dan sebelum memiliki perbedaan. Sedangkan pretest makna hidup rata-rata 21,70 dan posttest memiliki rata-rata 30,00. Sebab posttest memiliki nilai rata-rata melebihi sebelum, maka skor makna hidup sebelum dan sesudah memiliki perbedaan rata-rata.



## Uji Normalitas

**Tabel 3.**  
Uji Normalitas

		Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<b>Depresi</b>	Pre test	.191	10	.200*	.960	10	.791
	Post test	.154	10	.200*	.959	10	.775
<b>Makna</b>	Pre test	.168	10	.200*	.957	10	.755
	<b>Hidup</b>	Post test	.118	10	.200*	.966	10

Berlandaskan pada hasil tersebut, menunjukkan bahwa normal distribusi data. Oleh karena itu persyaratan uji perbedaan menggunakan *Paired samples t test* bisa dikatakan terpenuhi.

## Uji Perbedaan

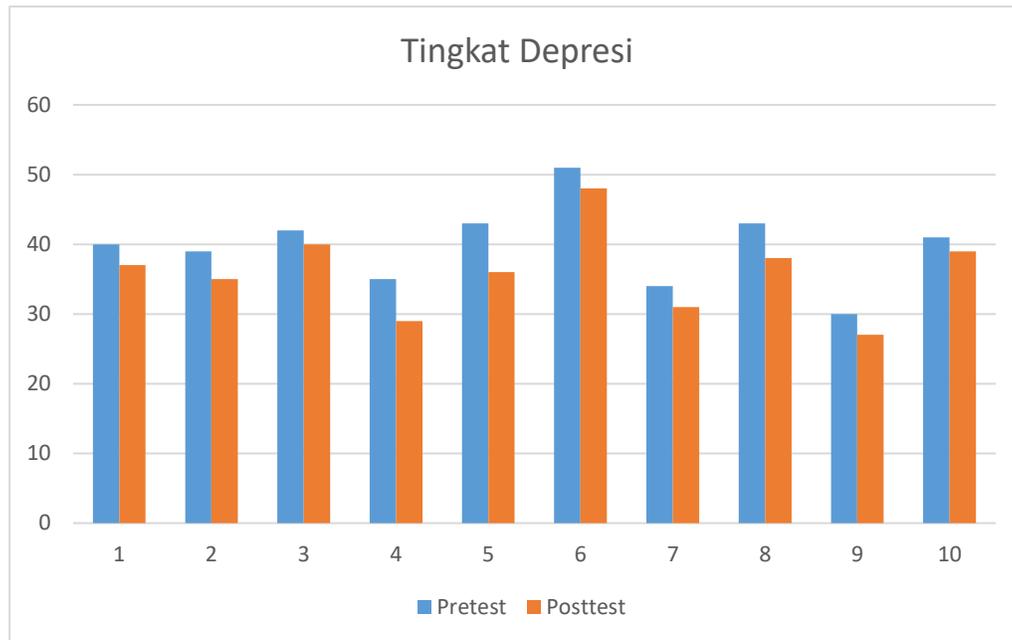
**Tabel 4.**  
*Paired Samples Test*

		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
<b>Depresi</b>	Pre test– Post test	3.800	1.687	.533	2.594	5.006	7.125	9	.000	
	<b>Makna</b>	Pre test– Post test	-8.300	5.813	1.838	-12.458	-4.142	-4515	9	.001

Tabel tersebut adalah tabel hasil yang memperlihatkan hasil uji beda. Nilai signifikansi tabel dalam hal ini dijadikan acuan dalam kesimpulan uji ini. Untuk skor bagian depresi, signifikansi yaitu  $0.000 < 0.005$ . Sedangkan untuk skor makna hidup, signifikansi yang dihasilkan yaitu  $0.001 < 0.005$ . Maka dari hal tersebut dikatakan ada perbedaan signifikan dari hasil pretest dan posttest.

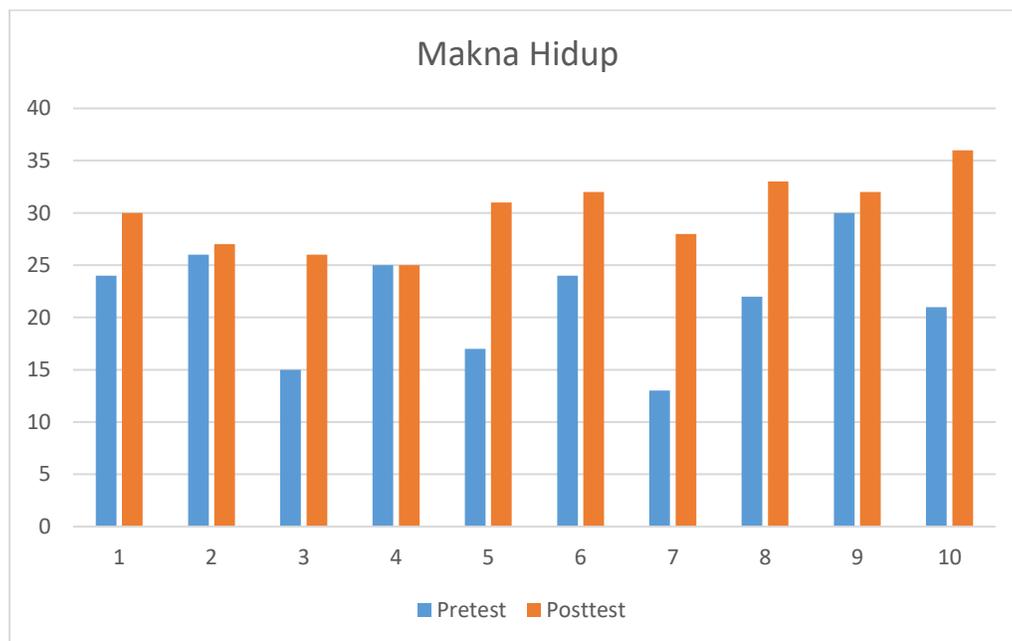


### Grafik tingkat depresi



**Gambar 1.** Grafik tingkat depresi sebelum dan sesudah intervensi

### Grafik makna hidup



**Gambar 2.** Grafik tingkat kebermaknaan hidup



## DISKUSI

Tujuan penelitian dalam rangka melihat efektivitas logoterapi untuk membantu penurunan tingkat derajat depresi serta meningkatkan kebermaknaan hidup pada individu yang mengalami gangguan depresi. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, penurunan tingkat depresi dialami oleh seluruh partisipan. *Paired sample t test* didapatkan perbedaan signifikan. Signifikansi yang didapatkan yaitu senilai  $0.000 < 0.05$ . Selain itu semua partisipan juga mengalami peningkatan dalam kebermaknaan hidupnya. Uji beda menggunakan *paired sample t test* memiliki hasil berupa perbedaan signifikan yaitu dengan signifikansi senilai  $0.001 < 0.05$ .

Logoterapi berfokus pada penemuan dan penguatan pemaknaan hidup individu. Oleh karena itu, intervensi ini dapat digunakan menjadi alternatif yang tepat untuk mengurangi depresi karena tujuan terapi ini cocok untuk mengatasi ciri-ciri unik orang yang mengalami gangguan depresi, yaitu terdapat pengalaman sangat menyakitkan serta menimbulkkan kondisi rasa tanpa harapan (Santoso et al., 2018). Intervensi logoterapi membantu orang menemukan makna dalam hidupnya sehingga individu tersebut dapat menemukan kembali harapan untuk ke depannya (Bastaman, 2007)

Dalam teknik *meaning centered psychotherapy* dari logoterapi ini terdapat sesi yang dimana partisipan diajak bersama-sama untuk mengingat dan menceritakan pengalaman atau peristiwa yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan di masa lalu. Semua partisipan dapat menceritakan setiap pengalaman serta setiap peristiwa yang pernah terjadi dalam dirinya. Selain itu partisipan juga diarahkan untuk dapat menemukan hal-hal positif dan makna di balik peristiwa yang sudah pernah terjadi. Semua partisipan juga dibimbing dan diarahkan untuk lebih memahami gambaran tentang dirinya sendiri. Kemudian terdapat sesi *meaning centered psychotherapy* yang mengajak semua partisipan untuk dapat menentukan tujuan hidup kedepannya dan tidak putus asa dengan mudah, dan tidak lekas menyerah dalam menjalani kehidupan sekarang.

Pemaparan ini selaras dengan gagasan dari Viktor Frankl. Frankl meyakini bahwa ketika seseorang dihadapkan pada keadaan gagal, seseorang masih dapat memiliki kesempatan lain untuk mencapai makna, seseorang dapat memahami nilai tertinggi dan makna terdalam. Frankl berasumsi bahwa penderitaan hanya bermakna ketika situasinya tidak dapat diubah, dalam hal kehidupan, itu tidak berubah dan dalam pengertian ini maknanya adalah makna realisasi aktualisasinya, jika sangat aktif, tidak menyerah pada keputusasaannya (Frouzande et al., 2020). Pada awal sesi intervensi, semua partisipan masih belum bisa menemukan makna hidupnya. Partisipan seakan pasrah akan keadaannya saat ini. Partisipan larut dalam perasaan sedih, kecewa, berbeban berat bahkan sampai putus asa sehingga diantara partisipan sudah ada yang mempunyai ide untuk mengakhiri dirinya. Namun setelah berjalannya sesi logoterapi, semua partisipan mulai bisa menemukan *insight* atau pandangannya masing-masing, bahwa dibalik penderitaan yang dialami, pasti ada sisi atau nilai positif yang bisa dilakukan dan dikembangkan.

Setiap orang, termasuk ahli logoterapi, tidak dapat menentukan makna hidup. Tujuan logoterapi adalah untuk membuka mata partisipan terhadap berbagai nilai yang memberikan sikap, makna, kreativitas, dan penghargaan dalam hidup. Terapis juga membantu partisipan menyadari bahwa partisipan bertanggung jawab secara pribadi untuk mengatasi masalah hidupnya. Dalam proses menentukan makna hidup seseorang, terapis dan konselor bertindak sebagai "mitra yang berpartisipasi". Ketika seseorang mulai menemukan makna dalam hidupnya, terapis dan konselor secara bertahap menarik keterlibatannya dengan partisipan (Bastaman, 2007)



Semua partisipan pada awalnya kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan ini, berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum intervensi. Semua partisipan bermalas-malasan dalam mengikuti kegiatan di Panti, partisipan tidak ada gairah dan kurang adanya partisipasi dalam mengikuti berbagai kegiatan yang sudah ada di Panti dimana partisipan dirawat saat ini. Namun, saat dilakukan intervensi logoterapi *meaning centered psychotherapy*, partisipan mulai ada semangat kembali, walaupun masih membutuhkan dorongan yang lebih, partisipan mau berinteraksi dengan teman-temannya, selain itu partisipan nampak gembira dan senang. Ini sesuai penelitian dari Safitri dan Andriany (2021) mengatakan, memaknai hidup dengan berpartisipasi dalam kegiatan dan aktivitas juga dapat membantu seseorang menjadi lebih sadar akan tanggung jawabnya untuk menjalani hidup partisipan sendiri, Selain itu membantu partisipan menjadi lebih percaya diri dan menghindari pandangan negatif pada orang lain maupun diri sendiri. Memaknai hidup juga dapat membantu seseorang menjadi lebih termotivasi untuk hidup, mempertahankan perilaku adaptif, mengurangi rasa bosan, menjadi lebih bahagia, dan meningkatkan interaksi, sehingga mengurangi depresi.

*Meaning Centered Psychotherapy* (MCP) adalah bentuk terapi yang bertujuan untuk membantu individu menemukan makna dan tujuan dalam hidup partisipan. Mekanisme di balik bagaimana MCP dapat menurunkan gejala depresi melibatkan beberapa aspek psikologis dan emosional yang berhubungan dengan makna hidup. MCP membantu individu membentuk narasi hidup yang lebih positif dan bermakna, yang dapat mengurangi perasaan putus asa dan kehampaan yang sering terkait dengan depresi. MCP dapat meningkatkan rasa harapan dan tujuan, yang seringkali hilang pada orang dengan depresi. Kemudian MCP membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif dan konstruktif, yang dapat mengurangi intensitas gejala depresi. Selain itu MCP sering melibatkan kegiatan yang meningkatkan interaksi sosial dan dukungan dari orang lain, yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan isolasi. MCP dapat juga mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas yang partisipan anggap bermakna, yang dapat meningkatkan rasa pencapaian dan kepuasan, serta mengurangi gejala depresi. Lalu MCP mendorong refleksi diri dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri sendiri, yang dapat membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres dan ketidakpuasan yang mendasari depresi (Breitbart, 2016).

Kekurangan dalam penelitian ini adalah tidak adanya *dept interview* atau wawancara mendalam yang dilakukan kepada masing-masing individu yang mengalami gangguan depresi dan kehilangan makna hidupnya, sehingga tidak diperolehnya data secara kualitatif. Tanpa wawancara mendalam, penelitian ini kehilangan kesempatan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subyektif individu yang mengalami gangguan depresi dan kehilangan makna hidup. Data kualitatif ini bisa memberikan wawasan yang lebih kaya dan detail mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi partisipan. Selain itu sebatas satu kelompok saja pada penelitian ini, dan tidak ada kelompok kontrol.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis statistika menggunakan SPSS, menunjukkan bahwa logoterapi dengan menggunakan teknik *meaning centered psychotherapy* (MCP) dapat menurunkan tingkat derajat depresi, selain itu dapat meningkatkan kebermaknaan hidup pada individu yang mengalami gangguan depresi. Selain itu saran dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya yaitu melakukan wawancara mendalam dengan partisipan dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai pengalaman subyektif partisipan penelitian dan bagaimana MCP membantu dalam menurunkan depresi dan meningkatkan makna hidup. Kemudian menggunakan kelompok kontrol akan memungkinkan peneliti untuk membandingkan hasil antara kelompok yang menerima intervensi MCP dengan



kelompok yang tidak menerima intervensi, sehingga lebih mudah untuk menentukan efektivitas sebenarnya dari MCP.

### DAFTAR PUSTAKA

- Aritonang, J. M. P., Soewadi, S., & Wirasto, R. T. (2018). Korelasi Tingkat Kebermaknaan Hidup Dengan Depresi Pada Lansia Di Posyandu Lansia Padukuhan Soro Padan, Sleman, Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(1), 25. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i1.77>
- Balitbang Kemenkes RI. 2019. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.kemkes.go.id/app\\_asset/file\\_content\\_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf&ved=2ahUKEwjJsJ3KnoOGAxVy1jgGHR4UDyIQFnoECA8QAOQ&usg=AOvVaw2aOxHB8O9s5UzcxKlnI1Y1](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.kemkes.go.id/app_asset/file_content_download/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019.pdf&ved=2ahUKEwjJsJ3KnoOGAxVy1jgGHR4UDyIQFnoECA8QAOQ&usg=AOvVaw2aOxHB8O9s5UzcxKlnI1Y1)
- Bastaman, H. D. (2007). *Logoterapi – Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Breitbart, W. S. (2016). *Meaning-Centered Psychotherapy (MCP) for Advanced Cancer Patients* (pp. 151–163). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-319-29424-7_14).
- Candra, I. W., & Oktayani, P. P. I. (2016). Kebermaknaan Hidup Pada Pasien Kanker. *Jurnal Gema Keperawatan*, 9(1), 79–84.
- Desi, Felita, A., Kinasih, A. (2020). Gejala Depresi Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30-38 <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>
- Diniarti, N. K. S. (2017). *Logoterapi Sebuah Pendekatan Untuk Hidup Bermakna*. Program Pendidikan Dokter Spesialis Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran UNUD RSUP Sanglah Denpasar. <https://erepo.unud.ac.id/id/eprint/13115/>.
- Fitriana, Q. A., & Hadjam, M. N. R. (2016). Meraih Hidup Bermakna: Logoterapi untuk Menurunkan Depresi pada Perempuan Korban KDRT. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*, 2(1), 26–36.
- Frouzande, Z., Mami, S., & Amani, O. (2020). The Effectiveness of Group Logotherapy on Resilience, Depression and Quality of Life in Elderly. *Journal of Gerontology*. 4(4). 19- 29. <https://joge.ir/article-1-374-en.html>
- Ginting, H., Näring, G., van der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 13(3), 235–242. [https://doi.org/10.1016/S1697-2600\(13\)70028-0](https://doi.org/10.1016/S1697-2600(13)70028-0)
- Kállay, É. (2015). The investigation of the relationship between the meaning attributed to life and



- work, depression, and subjective and psychological well-being in Transylvanian Hungarian young adults. *Cognition, Brain, Behavior*, 19(1), 17–33.
- Kusuma, M. D. S., Nuryanto, I. K., & Sutrisna, I. P.G. (2021). Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Institut Teknologi Dan Kesehatan (ITEKES) Bali. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 5(1), 29-34. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v5i1.310>
- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen edisi ketiga*. Malang: UMM Press.
- Lindasari, S.W., Yosep, I., & Sutini T. (2017). Pengaruh Logoterapi terhadap Keputusan pada Narapidana Wanita di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bandung. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*. 3(2):101–10.
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2018). High prevalence of depressive symptoms in a national sample of adults in Indonesia: Childhood adversity, sociodemographic factors and health risk behaviour. *Asian Journal of Psychiatry*, 33, 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.03.017>
- Pramana, I. B., Cahyanti, I. Y., & Fridari, I. G. A. D. (2021). Logoterapi untuk meningkatkan meaning in life pada narapidana penyalahgunaan narkotika. *Humanitas*, 5(2)(2), 217– 231. <https://journal.maranatha.edu/index.php/humanitas/issue/view/218>
- Rahmah, H., & Hasanati, N. (2016). Efektivitas logo terapi kelompok dalam menurunkan gejala kecemasan pada narapidana. *Jurnal Intervensi Psikolog*, 8, 53–66. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art4>
- Robotmili, 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>
- Robby, D. R. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Depresi Pada Penyandang Cacat Pasca Kusta Di Liposos Donorojo Binaan Yastimakin Bangsri Jepara. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(1), 50-55 <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>
- Safitri, A N, & Andriany, M. (2021). Studi Kasus: Pengaruh Logoterapi terhadap Depresi pada Warga Binaan Pemasyarakatan Perempuan. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(3), 146–156. <https://doi.org/10.22146/jkkl.49174>.
- Simanjuntak, T. D., Noveyani, A. E., & Kinanthi, C. A. (2022). Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2), 97–104.
- Santoso, M. B., Asiah, D. H. S. K., & Ilma, C. (2018). Bunuh diri dan depresi dalam perspektif pekerjaan sosial. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390–398. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.1.8617/>



- Sorayah, S. (2015). Uji Validitas Konstruk Beck Depression Inventory-II (BDI-II). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 4(1), 1–13.
- Steger, M.F. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53, (1), 80-93. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Sugianto, D. (2018). Menilik prevalensi gejala depresi di Indonesia. <https://www.intothelightid.org/2018/08/28/menilik-prevalensi-gejala-depresi-di-indonesi/>
- Tololiu, T. A., & Makalalag, S. H. (2015). Hubungan Depresi Dengan Lama Masa Tahanan Narapidana Di Rumah Tahanan Negara Kelas IIA Malendeng Manado. *Jurna Ilmiah Perawat Manado*, 4(1), 14-20. <https://media.neliti.com/media/publications/92869-ID-hubungan-depresidengan-lama-masa-tahana>
- Utami, S., Mar'at, S., & Suryadi, D. (2017). Peranan logoterapi terhadap pencapaian makna hidup wanita dewasa awal (Studi pada wanita dewasa awal yang terdiagnosa hiv karena tertular suami). *Jurnal Muara Sosial, Humaniora, Dan Seni*. 1(1), 160–170. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i1.346>
- Wakhid, A., Astuti, A., & Dewi, M. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup melalui Logoterapi pada klien yang menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*. 11(1), 9-18. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i1.425>
- 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 [WHO]. (2021). Depression. WHO. <https://www.who.int/>