

## MENEMUKAN MAKNA HIDUP MELALUI TERAPI EKSISTENSIAL: KAJIAN LITERATUR TERHADAP PENDEKATAN VIKTOR FRANKL DAN PENERAPANNYA DALAM KONSELING

Eli Zerni<sup>1</sup>, Puja Miranda<sup>2</sup>, Masril<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

<sup>3</sup> Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

### Corresponding Author:

Puja Miranda

Program Studi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, Indonesia

Email: [pujamiranda17@gmail.com](mailto:pujamiranda17@gmail.com)

### Article Info

Received: 8 August 2025

Revised: 13 October 2025

Accepted: 21 November 2025

Online Version: 31 Desember 2025

### Abstrak

Artikel ini mengkaji secara mendalam konsep makna hidup dalam perspektif terapi eksistensial Viktor Frankl serta relevansinya dalam praktik konseling kontemporer melalui pendekatan kajian literatur. Fenomena meningkatnya krisis makna, kehampaan eksistensial, dan kebingungan identitas pada berbagai kelompok usia menunjukkan urgensi pentingnya model konseling yang mampu membantu individu menemukan arah hidup yang lebih bermakna. Terapi eksistensial menawarkan cara pandang bahwa manusia memiliki kemampuan untuk memilih sikap terhadap situasi apa pun, dan pencarian makna merupakan bagian esensial dari proses pertumbuhan psikologis. Kajian ini bertujuan mengidentifikasi prinsip dasar logoterapi, teknik intervensi yang lazim digunakan, serta efektivitas penerapannya dalam berbagai konteks konseling. Metode penelitian yang digunakan adalah kajian literatur sistematis terhadap buku-buku utama, artikel jurnal, serta penelitian empiris yang membahas logoterapi dan makna hidup. Hasil kajian menunjukkan bahwa logoterapi berperan signifikan dalam meningkatkan pemahaman diri, motivasi internal, dan ketahanan psikologis. Teknik seperti derefleksi, intensi paradoks, dan dialog mendalam terbukti bermanfaat dalam membantu konseli menghadapi kecemasan, tekanan emosional, dan pengalaman kehilangan. Selain itu, logoterapi mampu memberikan kerangka berpikir yang fleksibel dan dapat diadaptasi dengan pendekatan konseling lain. Kajian ini menyimpulkan bahwa logoterapi merupakan pendekatan yang relevan dan efektif untuk membantu individu menemukan tujuan hidup yang lebih jelas serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Artikel ini juga membuka peluang untuk penelitian lanjutan terkait pengembangan model intervensi eksistensial dalam berbagai konteks pendidikan dan kesehatan mental.

**Keywords:** Konseling, Logoterapi, Makna hidup.



© 2025 by the author(s)

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

---

Journal Homepage	<a href="https://ejournal.staialhikmahpariangan.ac.id/Journal/index.php/wp">https://ejournal.staialhikmahpariangan.ac.id/Journal/index.php/wp</a>
How to cite:	Zerni, E., Miranda, P & Masril, Masril. (2025). Menemukan Makna Hidup melalui Terapi Eksistensial: Kajian Literatur terhadap Pendekatan Viktor Frankl Dan Penerapannya dalam Konseling. <i>World Psychology</i> , 4(3), 740-749. <a href="https://doi.org/10.55849/wp.v4i3.1082">https://doi.org/10.55849/wp.v4i3.1082</a>
Published by:	Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Hikmah Pariangan Batusangkar

---

## PENDAHULUAN

Fenomena krisis makna hidup semakin menjadi sorotan utama dalam perkembangan psikologi modern karena berkaitan erat dengan kesehatan mental, ketahanan psikologis, serta kemampuan individu menavigasi perubahan sosial yang semakin kompleks. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa masyarakat modern kian rentan mengalami kehampaan eksistensial, suatu kondisi yang ditandai dengan rasa hampa, hilangnya arah hidup, ketidakmampuan menetapkan tujuan, serta menurunnya antusiasme terhadap aktivitas sehari-hari (Steger, Michael F., Frazier, Patricia, Oishi, Shigehiro & Kaler, 2006). (Schnell, 2009) menegaskan bahwa individu yang gagal menemukan makna hidup cenderung mengalami penurunan motivasi, kurangnya resiliensi, dan rentan terhadap disfungsi emosional. Hilangnya makna tidak hanya berdampak pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga memengaruhi perilaku, kualitas hubungan interpersonal, dan kesejahteraan subjektif seseorang. (Heintzelman, Samantha J & King, 2014) menambahkan bahwa tanpa makna, individu lebih mudah mengalami stres, kecemasan, dan depresi, yang pada akhirnya menghambat perkembangan dirinya secara optimal.

Permasalahan ini semakin menguat karena masyarakat global kini menghadapi tekanan sosial yang meningkat, seperti tuntutan akademik yang berat, kompetisi kerja yang ketat, disrupsi teknologi, serta perubahan nilai-nilai budaya yang cepat. (Wong, 2012) menjelaskan bahwa ketidakmampuan mengendalikan arah hidup membuat individu lebih rentan terhadap penderitaan eksistensial. Frankl (2006) menekankan bahwa penderitaan manusia menjadi lebih berat ketika seseorang tidak menemukan makna di dalamnya; sebaliknya, individu mampu bertahan dalam situasi paling sulit ketika ia memiliki alasan untuk melanjutkan hidup. Temuan (Hicks, Joshua A & King, 2009) menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup memiliki hubungan kuat dengan kesehatan mental dan kebahagiaan. Dalam konteks tersebut, logoterapi hadir sebagai pendekatan konseling yang memberikan ruang bagi individu untuk menemukan makna dalam penderitaannya, membangun tujuan hidup yang jelas, serta memilih sikap yang tepat dalam menghadapi situasi apa pun (Frankl, 2014). Oleh karena itu, pencarian makna hidup bukan hanya kebutuhan psikologis, tetapi juga kebutuhan eksistensial yang menentukan arah dan kualitas hidup seseorang.

Urgensi penelitian ini semakin menonjol karena penerapan logoterapi dalam konteks konseling, terutama di Indonesia, masih kurang dieksplorasi secara komprehensif. Padahal, sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas logoterapi dalam mengatasi kecemasan, trauma, rasa kehilangan, serta krisis eksistensial pada berbagai kelompok individu. Vos et al. (2015) mengungkapkan bahwa logoterapi memberikan peningkatan signifikan dalam regulasi emosi dan motivasi internal. (Breitbart, 2017) menambahkan bahwa logoterapi mampu memperkuat daya lenting psikologis individu yang menghadapi penderitaan berat. Schulenberg (2020) menegaskan pentingnya logoterapi dalam meningkatkan pemahaman diri dan kemampuan seseorang melihat hidup dari perspektif yang lebih konstruktif. Meskipun demikian, penelitian yang membahas integrasi logoterapi dalam layanan konseling pendidikan, sekolah, dan setting non-klinis di Indonesia masih terbatas. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dijawab melalui kajian mendalam.

Artikel ini berupaya mengatasi kesenjangan tersebut dengan menyajikan sintesis literatur yang komprehensif mengenai prinsip dasar logoterapi, teknik-teknik intervensi seperti derefleksi, intensi paradoks, serta dialog sokratik, dan analisis penerapannya dalam berbagai konteks konseling. Penelitian sebelumnya banyak berfokus pada aspek teoretis dan klinis, seperti pengukuran makna hidup (Steger et al., 2006), sumber-sumber makna (Schnell, 2009), serta efektivitas logoterapi dalam penanganan trauma dan penyakit kronis. (Batthyány, 2017). Namun, kajian yang secara khusus mengintegrasikan logoterapi dalam konteks pendidikan, pengembangan diri, serta konseling umum masih terbatas. Artikel ini memperluas pemahaman tersebut dengan mengkaji literatur dari berbagai jurnal ilmiah bereputasi tinggi, buku-buku utama Viktor Frankl, serta temuan penelitian modern mengenai dinamika kebermaknaan hidup dalam konteks masyarakat global.

State of the art penelitian ini terletak pada integrasi teori logoterapi dengan dinamika psikososial kontemporer yang ditandai oleh meningkatnya tekanan akademik, keresahan identitas pada remaja dan mahasiswa, serta munculnya krisis nilai dalam masyarakat digital. (Metz, 2013) menjelaskan bahwa dinamika makna hidup dalam dunia modern semakin dipengaruhi oleh perubahan budaya, hubungan sosial yang cair, serta peningkatan tuntutan sosial. (Costin, Vlad., & Vignoles, 2020) menegaskan bahwa kebermaknaan hidup kini lebih terkait dengan rasa memiliki, kontribusi sosial, dan relasi interpersonal. Artikel ini menawarkan inovasi berupa kerangka interpretatif yang menggabungkan konsep logoterapi dengan kebutuhan konseli masa kini, terutama generasi muda yang menghadapi tekanan dan ketidakpastian tinggi. Pendekatan ini dinilai semakin relevan dalam konteks pendidikan modern yang menuntut intervensi konseling responsif terhadap kebutuhan perkembangan peserta didik.

Novelty artikel ini terlihat dalam upayanya memperluas pemanfaatan logoterapi dari ranah klinis menuju konteks konseling umum, pendidikan, serta pengembangan diri yang lebih luas. Sementara penelitian terdahulu seperti Breitbart (2017) dan Batthyany (2017) lebih berfokus pada penerapan logoterapi dalam konteks trauma, penyakit kronis, dan psikoterapi klinis, artikel ini menawarkan perspektif baru mengenai relevansi logoterapi dalam membantu konseli menghadapi tekanan akademik, stres pekerjaan, krisis identitas, dan persoalan hidup sehari-hari. Selain itu, artikel ini menyajikan kerangka intervensi berbasis nilai yang fleksibel dan mudah diadaptasi oleh konselor dalam berbagai setting layanan. Kebaruan ini penting mengingat meningkatnya kasus gangguan mental ringan hingga sedang pada generasi muda yang membutuhkan pendekatan konseling yang lebih holistik.

Penelitian ini juga memberikan arah bagi penelitian selanjutnya, khususnya terkait pengembangan instrumen asesmen makna hidup yang lebih sensitif terhadap konteks budaya Indonesia sebagaimana direkomendasikan Wong (2012). Selain itu, penelitian lanjutan diharapkan dapat menguji efektivitas kerangka intervensi logoterapi yang dikembangkan dalam artikel ini pada berbagai populasi, seperti siswa, mahasiswa, pekerja sektor industri, atau individu yang mengalami perubahan fase kehidupan yang signifikan. Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memperkuat kontribusi logoterapi sebagai pendekatan konseling eksistensial yang adaptif, relevan, serta mampu menjawab tantangan psikologis masyarakat modern secara komprehensif.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menyintesis berbagai temuan ilmiah terkait konsep makna hidup, prinsip logoterapi Viktor Frankl, dan relevansinya dalam praktik konseling modern. Desain ini mengikuti pedoman SLR sebagaimana dianjurkan oleh Kitchenham (2007), Snyder (2019), dan Xiao & Watson (2019). SLR dipilih karena mampu menghasilkan analisis mendalam melalui proses yang sistematis, transparan, dan dapat direplikasi, sekaligus memungkinkan peneliti mengidentifikasi perkembangan teoretis, kesenjangan penelitian, serta peluang pengembangan intervensi konseling eksistensial. Literatur yang ditinjau mencakup publikasi tahun 2000–2024 dari database Scopus, PubMed, ScienceDirect, SpringerLink, dan Google Scholar dengan kata kunci: *meaning in life*, *logotherapy*, *existential analysis*, *Viktor Frankl*, *existential counseling*, dan *purpose in life*.

### Target/ Subjek Penelitian

Penelitian ini tidak melibatkan partisipan manusia, karena kajian literatur berfokus pada dokumen ilmiah sebagai objek utama. Target penelitian adalah teks ilmiah berupa artikel jurnal, buku, tesis, dan laporan penelitian yang relevan dengan tema makna hidup dan logoterapi. Oleh karena itu, tidak ada risiko etik terhadap subjek manusia dan seluruh kegiatan penelitian berpusat pada analisis ilmiah dokumen.

### Etika Penelitian

Penelitian tetap mematuhi prinsip etika akademik meskipun tidak melibatkan partisipan. Creswell (2018) menegaskan bahwa penelitian literatur tetap harus menjunjung integritas, kejujuran ilmiah, dan akurasi sitasi. Semua sumber dikutip sesuai standar APA edisi ke-7 untuk mencegah plagiarisme. Selain itu, hanya literatur *peer-reviewed* yang digunakan untuk memastikan kualitas data. Peneliti juga menghindari bias interpretasi dengan menjaga objektivitas dalam proses sintesis.

### Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis yang mengikuti pedoman PRISMA untuk memastikan transparansi dan ketelitian dalam proses seleksi literatur. Pertama, peneliti melakukan identifikasi awal melalui pencarian kata kunci, menghasilkan lebih dari 300 publikasi. Kedua, dilakukan *screening* berdasarkan judul dan abstrak untuk mengevaluasi relevansi awal. Booth et al. (2016) menekankan pentingnya tahap ini karena dapat mengurangi jumlah literatur yang tidak sesuai dengan fokus penelitian.

Tahap ketiga adalah *eligibility checking*, yakni membaca seluruh artikel yang tersisa secara penuh untuk menilai kualitas metodologisnya. Pada tahap ini, peneliti menilai validitas temuan, metodologi yang digunakan, serta kontribusi masing-masing artikel terhadap tema logoterapi dan makna hidup. Sumber yang tidak memenuhi standar ilmiah, seperti tidak ada informasi metodologi, tidak ada temuan utama, atau tidak relevan secara teoritis, dieliminasi.

Tahap keempat adalah *data extraction*, yaitu pengumpulan informasi inti dari setiap artikel, seperti tujuan penelitian, kerangka teori, metode, hasil, dan implikasi. Data kemudian dimasukkan ke tabel sintesis untuk memudahkan analisis. (Creswell, J. W, 2018) menekankan pentingnya tahap ini agar peneliti dapat menyusun hubungan antar temuan secara sistematis.

Tahap kelima adalah sintesis tematik, yaitu mengorganisasi temuan penelitian menjadi tema-tema besar seperti konsep makna hidup, prinsip logoterapi, teknik intervensi, efektivitas logoterapi, dan aplikasinya dalam konseling pendidikan. Proses ini mengikuti prinsip analisis tematik (Braun, V.; Clarke, 2006) yang meliputi pengkodean, identifikasi pola, pembentukan tema, dan verifikasi konsistensinya.

### *Instruments dan Teknik Pengumpulan Data*

Dalam penelitian SLR, instrumen yang digunakan bukan kuesioner maupun alat ukur psikologis, melainkan perangkat analisis dokumenter. Instrumen penelitian terdiri dari *review protocol* yang berisi aturan pencarian, seleksi, dan sintesis literatur, *data extraction form* untuk mencatat tujuan penelitian, metode, temuan kunci, dan relevansi teoretis dari setiap sumber; serta tabel klasifikasi literatur untuk memudahkan pengelompokan tema. Penggunaan instrumen ini sejalan dengan panduan SLR yang disampaikan oleh (Booth, A.; Sutton, A.; Papaioannou, 2016) dan Webster & Watson (2002), yang menekankan pentingnya alat bantu sistematis dalam menekan bias peneliti.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi dengan strategi pencarian berlapis. Pertama, peneliti melakukan pencarian menggunakan kata kunci tertentu pada beberapa database ilmiah internasional. Kedua, dilakukan *backward reference tracking* terhadap daftar pustaka artikel penting untuk menemukan referensi tambahan (Ridley, 2012). Ketiga, dilakukan *forward reference searching* untuk mengidentifikasi artikel terbaru yang mengutip karya utama dalam bidang logoterapi. Literatur kemudian dikelompokkan ke dalam tema seperti teori makna hidup, kebebasan memilih, tanggung jawab, teknik intervensi logoterapi, dan aplikasi konseling. Hanya artikel *peer-reviewed* dan sumber akademik terpercaya yang disertakan.

### *Teknik Analisis Data*

Analisis data menggunakan metode analisis tematik (*thematic analysis*) sebagaimana dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Teknik ini terdiri atas lima tahap yaitu membaca secara menyeluruh seluruh artikel terpilih, melakukan *coding* awal terhadap ide penting, mengelompokkan kode ke dalam subtema, membangun tema utama seperti nilai, makna hidup, kebebasan memilih, dan intervensi logoterapi serta menyusun sintesis naratif untuk menghubungkan temuan antar-literatur. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami hubungan konseptual antara teori Frankl dan penelitian kontemporer (Wong, 2012; Batthyany, 2017), serta mengevaluasi konsistensi dan perkembangan implementasi logoterapi dalam bidang konseling.

## **HASIL dan DISKUSI**

Hasil penelitian ini diperoleh melalui proses sintesis literatur sistematis yang mencakup identifikasi, seleksi, evaluasi, dan integrasi data dari 42 artikel ilmiah. Proses ini mengikuti alur PRISMA sehingga seluruh tahap pengumpulan dan penyaringan artikel dilakukan secara ketat dan terstruktur. Menurut Moher et al. (2009), "*PRISMA ensures transparency and completeness in reporting systematic reviews*," sehingga penggunaan kerangka ini meningkatkan validitas hasil kajian. Literatur yang dianalisis terdiri dari penelitian teoretis, studi empiris, kajian konseptual, dan studi kasus yang berfokus pada makna hidup, logoterapi, dan penerapannya dalam konseling. Berdasarkan sintesis literatur, ditemukan bahwa konsep makna hidup memainkan peran sentral dalam kesejahteraan psikologis. Steger et al. (2006) menyatakan bahwa "*meaning in life serves as a psychological resource*

*that protects individuals from distress,*” sehingga individu yang memiliki makna hidup yang kuat lebih mampu mengelola tekanan emosional. Schnell (2009) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup berhubungan positif dengan motivasi, ketahanan mental, dan kualitas hidup.

Analisis literatur menunjukkan bahwa logoterapi Viktor Frankl tetap relevan dalam konteks konseling modern. (Frankl, 2006) menyatakan, *“He who has a why to live can bear almost any how,”* yang menegaskan bahwa manusia membutuhkan makna untuk dapat bertahan menghadapi penderitaan. Prinsip logoterapi yang menekankan kebebasan memilih sikap, tanggung jawab pribadi, nilai hidup, dan pencarian makna terbukti efektif dalam berbagai penelitian kontemporer. Wong (2016) menyebut logoterapi sebagai pendekatan eksistensial modern yang mampu memfasilitasi pembentukan makna melalui nilai kreatif, nilai pengalaman, dan nilai sikap. Hasil kajian juga menunjukkan bahwa logoterapi efektif dalam mengatasi berbagai bentuk permasalahan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, trauma, dan kehilangan. Breitbart (2017), dalam penelitiannya pada pasien kanker, mencatat bahwa *“meaning-centered therapy reduces despair and enhances spiritual well-being,”* yang menegaskan efektivitas pendekatan eksistensial dalam konteks klinis yang berat. Selain itu, Schulenberg (2020) juga menegaskan bahwa teknik logoterapi seperti dereflection dan paradoxical intention memberikan dampak signifikan dalam mengurangi kecemasan performa maupun kecemasan sosial. Upaya pemahaman menyeluruh terhadap temuan literatur disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Ringkasan Temuan Utama Literatur

Tema Utama	Temuan Ringkas	Kutipan Peneliti
Makna Hidup & Kesehatan Mental	Makna hidup melindungi dari stres, kecemasan, depresi	Steger et al. (2006): “Meaning buffers psychological distress.”
Prinsip Logoterapi	Kebebasan memilih, tanggung jawab pribadi, nilai hidup	Frankl (2006): <i>“Man is free to choose his attitude.”</i>
Teknik Logoterapi	<i>Dereflection &amp; paradoxical intention</i> efektif	Schulenberg (2020): <i>“Logotherapy techniques enhance self-regulation.”</i>
Penerapan dalam Konseling	Efektif untuk pendidikan, klinis, trauma	Breitbart (2017): <i>“Meaning therapy reduces despair.”</i>
Efektivitas Intervensi	Meningkatkan resiliensi, makna, dan motivasi	Wong (2016): <i>“Meaning-making promotes resilience.”</i>

**Tabel 2.** PRISMA Versi Tabel

Tahap PRISMA	Jumlah Artikel	Keterangan
Identification	312	Artikel ditemukan melalui database Scopus, PubMed, ScienceDirect, Google Scholar
Screening	146	Artikel disaring berdasarkan judul & abstrak
Eligibility	64	Artikel dibaca penuh & dievaluasi kualitas metodologinya
Included	42	Artikel memenuhi seluruh kriteria inklusi & dianalisis

Analisis yang lebih mendalam menunjukkan bahwa makna hidup tidak hanya berfungsi sebagai pelindung terhadap tekanan psikologis, tetapi juga sebagai motor penggerak perilaku positif. (King, L. A.; Hicks, 2009) menegaskan bahwa *“meaning provides direction and intentionality in human actions,”* menunjukkan bahwa individu yang memiliki makna hidup



bertindak lebih terarah dan berorientasi tujuan. Schnell (2011) menambahkan bahwa sumber makna yang kuat meningkatkan *subjective well-being*, terutama ketika individu terlibat dalam aktivitas bermakna. Batthyany (2017) menyebut logoterapi “*provides existential clarity and emotional grounding*,” membantu konseli memahami permasalahannya dari perspektif lebih luas dan mendalam. Costin & Vignoles (2020) juga membuktikan bahwa kebermaknaan hidup berkaitan erat dengan rasa memiliki dan kontribusi sosial, dua aspek psikososial yang sangat relevan dalam masyarakat modern. Di bidang pendidikan, Schulenberg & Smith (2015) menemukan bahwa “*meaning-oriented interventions enhance academic motivation*,” menandakan potensi logoterapi untuk konseling sekolah dalam menghadapi tekanan akademik dan masalah identitas diri.

Dalam konteks non-klinis, Vos et al. (2015) menyimpulkan bahwa *meaning-centered interventions* memberikan efek positif yang signifikan terhadap kualitas hidup, regulasi emosi, dan orientasi hidup. Hasil ini mengonfirmasi bahwa logoterapi memiliki fleksibilitas dan kekuatan intervensi yang tinggi, baik dalam konteks klinis maupun non-klinis. Gambaran secara umum dalam pembahasan ini menyajikan analisis mendalam terhadap temuan penelitian berdasarkan 42 artikel yang telah disintesis secara sistematis. Fokus utama pembahasan adalah bagaimana makna hidup dan logoterapi memberikan kontribusi nyata dalam konteks konseling modern. Frankl (2006) menyatakan bahwa “*man’s search for meaning is the primary motivation in life*,” sebuah pernyataan fundamental yang terbukti relevan pada berbagai temuan literatur kontemporer. Steger et al. (2006) menguatkan pandangan tersebut dengan laporan bahwa individu yang memiliki makna hidup cenderung menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih tinggi dan tingkat stres yang lebih rendah. Gambaran umum ini menjadi fondasi untuk memahami relevansi logoterapi dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 1 memberikan gambaran terstruktur mengenai lima tema utama yang ditemukan dalam literatur. Schnell (2009) menekankan bahwa sumber makna berpengaruh terhadap motivasi internal, sehingga data dalam tabel mendukung konsep bahwa makna hidup merupakan elemen penting dalam ketahanan psikologis. Interpretasi data dalam tabel menunjukkan bahwa mayoritas penelitian menempatkan makna hidup sebagai variabel moderasi dan mediasi dalam pengelolaan emosi, stres, serta kualitas hidup. Pada tema teknik logoterapi, penelitian oleh (Schulenberg, 2020) dan (Längle, 2014) menegaskan efektivitas metode *dereflection* dan *paradoxical intention* dalam membantu konseli mengatasi kecemasan dan pola pikir obsesif. Tabel 1 memperlihatkan bahwa kedua teknik ini merupakan teknik yang paling banyak direplikasi dalam konteks klinis maupun pendidikan. Hal ini mengonfirmasi bahwa teknik logoterapi bersifat aplikatif dan dapat digunakan pada berbagai kelompok konseli.

Tema penerapan logoterapi menunjukkan keragaman konteks aplikasi. Breitbart (2017) menemukan bahwa *Meaning-Centered Psychotherapy* efektif dalam menangani despair dan stres eksistensial pada pasien kanker. Temuan ini sejalan dengan (Vos, J.; Craig, M.; Cooper, 2015) yang menyatakan bahwa terapi berbasis makna memberikan peningkatan signifikan dalam kesejahteraan emosional. Tabel PRISMA menegaskan bahwa proses seleksi artikel dilakukan secara ketat. Dari 312 artikel awal, hanya 42 yang memenuhi kriteria inklusi. (Moher et al. 2009) menegaskan pentingnya PRISMA untuk memastikan kualitas penelitian tinjauan sistematis. (Webster, J.; Watson, 2002) juga menambahkan bahwa seleksi literatur yang ketat akan menghasilkan tinjauan yang benar-benar mendalam dan berkualitas.

Interpretasi PRISMA ini menunjukkan bahwa meskipun topik makna hidup cukup populer, penelitian yang relevan dan metodologis kuat dalam konteks konseling eksistensial masih relatif terbatas. Hal ini memberikan peluang besar bagi penelitian lanjutan yang lebih

terfokus pada pengembangan model intervensi makna hidup. Dampak temuan penelitian sangat signifikan bagi pengembangan teori maupun praktik konseling. Peningkatan ketahanan psikologis menyatakan bahwa pencarian makna membantu individu menghadapi tekanan hidup dan kesulitan eksistensial (Wong, 2010). Regulasi Emosi yang lebih baik menemukan bahwa makna hidup berhubungan positif dengan stabilitas emosional dan kemampuan pengelolaan emosi (Steger, 2012). Peningkatan motivasi dan orientasi mencatat bahwa intervensi berbasis makna meningkatkan motivasi belajar pada remaja dan mahasiswa (Schulenberg, Stefan E. & Smith, 2015). Peningkatan kualitas hidup melalui pendekatan logoterapi membantu individu memahami dan menerima penderitaan, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Batthyany, Alexander & Russo-Netzer, 2014). Dampak ini menunjukkan bahwa artikel tidak hanya penting secara teoretis, tetapi juga relevan dalam praktik konseling sehari-hari.

Temuan penelitian ini konsisten dengan teori Frankl yang menekankan peran makna hidup dalam kesehatan mental. Metz (2013) menegaskan bahwa kebermaknaan merupakan kebutuhan universal. Dibandingkan dengan CBT atau ACT, logoterapi lebih berorientasi pada nilai dan tujuan eksistensial (Hayes, 2011). Penelitian modern oleh Batthyany (2017) dan (Wong, 2016) menunjukkan bahwa logoterapi berkembang ke arah pendekatan integratif yang lebih kontekstual dan relevan dengan masyarakat modern. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu tidak menggunakan data primer, potensi bias seleksi walaupun protokol PRISMA digunakan, analisis tematik tetap mengandung unsur subjektivitas, literatur mayoritas berasal dari konteks Barat sehingga kurang mencerminkan budaya lokal Asia atau Indonesia. Pembahasan ini menyimpulkan bahwa makna hidup merupakan variabel fundamental dalam kesejahteraan psikologis, Logoterapi efektif dalam berbagai konteks, baik klinis, pendidikan, maupun pengembangan diri, Teknik logoterapi terbukti meningkatkan resiliensi, regulasi emosi, dan orientasi hidup, Penelitian selanjutnya perlu memperluas konteks budaya dan memperkuat validasi empiris model logoterapi.

## KESIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini merangkum temuan utama yang diperoleh dari sintesis 42 artikel ilmiah yang dianalisis secara sistematis. Berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan, dapat ditegaskan bahwa makna hidup merupakan komponen mendasar yang secara signifikan memengaruhi kesehatan mental, regulasi emosi, serta kualitas hidup individu. Pencarian makna hidup tidak hanya menjadi kebutuhan eksistensial, tetapi juga memainkan peran penting sebagai faktor protektif dalam kesehatan mental. Fakta berikutnya menunjukkan bahwa logoterapi, sebagaimana dikembangkan oleh Viktor Frankl, merupakan pendekatan konseling yang efektif dalam membantu konseli menemukan makna hidup, terutama ketika menghadapi situasi sulit seperti kecemasan, trauma, dan pengalaman kehilangan. Teknik seperti *dereflection* dan *paradoxical intention* terbukti memberikan perubahan signifikan dalam kemampuan konseli, mengurangi fokus berlebihan pada gejala dan mengembangkan perspektif baru terhadap penderitaan. Fakta-fakta tersebut menegaskan bahwa logoterapi tidak hanya efektif pada konteks klinis berat seperti penyakit terminal, tetapi juga relevan dalam pendidikan, pengembangan diri, dan konseling remaja. Logoterapi merupakan pendekatan konseling yang kuat, relevan, dan efektif dalam membantu individu menemukan serta mengembangkan makna hidup. Temuan penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa makna hidup berperan sebagai prediktor penting kesejahteraan psikologis dan ketahanan mental. Integrasi logoterapi dalam praktik konseling modern perlu terus dikembangkan, terutama dengan pendekatan yang lebih sensitif budaya dan sesuai dengan kebutuhan populasi yang berbeda.



## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para pembimbing akademik dan rekan sejawat yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan artikel ini.

## KONTRIBUSI PENULIS

- Penulis 1 : Bertanggung jawab dalam perumusan topik dan tujuan penelitian, penelusuran dan pemilihan sumber-sumber literatur yang relevan, serta penyusunan draf awal artikel berdasarkan hasil kajian pustaka.
- Penulis2 : Berperan dalam proses telaah kritis terhadap literatur yang dikumpulkan, pengelompokan temuan-temuan konseptual, penyusunan sintesis teoretis, serta penyuntingan isi naskah agar sesuai dengan kaidah penulisan akademik.
- Penulis 3 : Memberikan arahan konseptual dan metodologis dalam pelaksanaan kajian literatur, melakukan supervisi terhadap struktur dan substansi artikel, serta meninjau dan menyetujui naskah akhir sebelum dikirimkan ke jurnal.

## KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menegaskan bahwa artikel ini disusun secara independen tanpa adanya konflik kepentingan dalam bentuk apa pun.

## REFERENSI

- Batthyany, Alexander & Russo-Netzer, P. (2014). *Meaning in Positive and Existential Psychology*. Springer.
- Batthyány, A. (2017). *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute Vienna*. Springer.
- Booth, A.; Sutton, A.; Papaioannou, D. (2016). *Systematic approaches to a successful literature review* (2nd ed.). Sage.
- Braun, V.; Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Breitbart, W. (2017). *Meaning-Centered Psychotherapy in the Cancer Setting: Finding Meaning and Hope in the Face of Suffering*. Oxford University Press.
- Costin, Vlad., & Vignoles, V. L. (2020). *Meaning is about mattering: Evaluating coherence, purpose, and significance as precursors of meaning in life*. 118(4), 864–884. <https://doi.org/10.1037/pspp0000225> (ini DOI resminya)
- Creswell, J. W.; Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.
- Frankl, V. . (2014). *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. Penguin.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning (Indonesian Edition) ( PDFDrive ).pdf*. Noura Books (PT Mizan Publika).
- Hayes, S. C. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
- Heintzelman, Samantha J & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69.
- Hicks, Joshua A & King, L. A. (2009). Meaning in life as a subjective judgment and a lived experience. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(4), 638–653. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00175.x>

- King, L. A.; Hicks, J. A. (2009). Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317–330. <https://doi.org/10.1080/17439760902992316>
- Längle, A. (2014). Existential analysis: A method for psychotherapy. *European Psychotherapy*, 13(1), 13–36.
- Metz, T. (2013). *Meaning in Life: An Analytic Study*. Oxford University Press.
- Moher, D. Liberati, A. Tetzlaff, J. Altman, D. G. & T. P. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Ridley, D. (2012). *The literature review: A step-by-step guide for students* (2nd ed.). Sage.
- Schnell, T. (2009). Sources of meaning and meaning in life questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483–499. <https://doi.org/10.1080/17439760903271074>
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667–673. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.009>
- Schulenberg, Stefan E. & Smith, C. V. (2015). Assessment of meaning in adolescents: Evaluating the psychometric properties of the MLQ. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1391–1405. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9561-y>
- Schulenberg, S. E. (2020). *Logotherapy and Existential Analysis: Theory, Research, and Practice*. Springer.
- Steger, Michael F., Frazier, Patricia, Oishi, Shigehiro & Kaler, M. (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://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F. (2012). *Experiencing meaning in life: Optimal functioning at the nexus of well-being, psychopathology, and spirituality*. Oxford University Press.
- Vos, J.; Craig, M.; Cooper, M. (2015). Existential therapies: A meta-analysis of their effects on psychological outcomes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 115–128. <https://doi.org/10.1037/a0037167>
- Webster, J.; Watson, R. T. (2002). Analyzing the past to prepare for the future: Writing a literature review. *MIS Quarterly*, 26(2), xiii–xxiii.
- Wong, P. T. P. (2010). Meaning therapy: An integrative and positive existential approach. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 40(2), 85–93. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9132-6>
- Wong, P. T. P. (2012). *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (2nd ed.). Routledge.
- Wong, P. T. P. (2016). Meaning-centered counseling and therapy: An integrative existential positive. *Counseling Psychology Quarterly*, 29(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/09515070.2015.1016390>

---

**Copyright Holder :**

© Puja Miranda et.al (2025).

**First Publication Right :**

© World Psychology

**This article is under:**

