



BIJAKSANA

Jurnal Pengabdian Masyarakat
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Palangkaraya



Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bibliospiritual Untuk Lansia Pada Program Sekolah Lansia Mentari Aisyiyah Jekan Raya Kalimantan Tengah

¹*Asep Solikin   , ²Siti Juhairiah , ²Suniati  

¹Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia.

²Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muhammadiyah Palangkaraya, Indonesia.

Email: asepsolikin1978@gmail.com

Informasi Artikel	ABSTRAK
Diterima: Mei 2026	<p>Kesehatan mental dan kesiapan diri dalam menghadapi kehidupans setelah kematian adalah hal yang akan dihadapi oleh setiap individu siap atau tidak siap. Termasuk pada orang yang sudah lanjut usia ketika masa itu datang. Kebanyakan individu lanisa (lanjut usia) merasakan suasana batin yang menakutkan dan mencemaskan diri sehingga mengganggu kesehatan mentalnya. <i>American Psychiatric Association</i>, menyebutkan lima belas jenis gangguan mental yaitu; 1. Gangguan seperti yang terjadi pada bayi seperti hambatan mental, gangguan belajar, makan, dan penyimpangan moral lainnya, 2. Gangguan amnestik yang disebabkan fungsi otak terganggu baik secara permanen atau sementara. Hal ini disebabkan oleh penuaan, 3. Gangguan yang berhubungan dengan zat disebabkan pemakaian alkohol yang berlebihan, 4. Skizoprenia dan gangguan psikotik lainnya yang ditandai dengan hilangnya kontak dengan realita, 5. Gangguan mood, seperti gembira secara berlebihan, depresi, elasi atau mania, 6. Gangguan kecemasan, 7. Gangguan somatoform, yaitu gangguan pada fisik, tetapi tidak ditemukan penyebab organik dan faktor psikis tampaknya berperan besar, 8. Gangguan disosiatif, yaitu perubahan sementara fungsi kesadaran, ingatan, atau identitas karena masalah emosional, 9. Gangguan seksual dan identitas jenis, 10. Gangguan makan, 11. Gangguan tidur, 12. Gangguan pengendalian implus, 13. Gangguan kepribadian, 14. Gangguan buatan, 15. Gangguan pergerakan akibat medikasi, masalah relasional, penelantaran, dan masalah pekerjaan. Oleh karena itu, perlu sebuah kegiatan yang dapat memberikan penguatan yang dapat menjadi bekal bagi peserta program yang lanjut usia. Kegiatan yang diselenggarakan ini adalah dalam rangka Pengabdian Masyarakat Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) ditujukan untuk peserta program sekolah Lansia Aisyiyah Jekan Raya. Kegiatan ini adalah program yang simultan dan berkelanjutan sebagai bentuk tanggung jawab moral akademis setiap peneliti pada masyatakat umum dalam mengimplementasikan pengetahuannya secara nyata dan berkontribusi secara luas.</p> <p>Kata kunci: Bimbingan Kelompok, Bibliospiritual, Sekolah Lansia Mentari, Kesehatan Mental, Aisyiyah Jekan Raya, Lansia</p> <p><i>Mental health and preparedness for life after death are issues that every individual will face, whether they are ready or not. This includes the elderly when that time comes. Most elderly individuals experience a frightening and anxious state of mind that can affect their mental health. The American Psychiatric Association lists fifteen types of mental disorders, namely: 1. Disorders similar to those that occur in infants, such as mental retardation, learning disorders, eating disorders, and other moral deviations; 2. Amnestic disorders caused by impaired brain function, either permanently or temporarily. This is caused by aging, 3. Substance-related disorders caused by excessive alcohol use, 4. Schizophrenia and other psychotic disorders characterized by loss of contact with reality, 5. Mood disorders, such as excessive elation, depression, elation or mania, 6. Anxiety disorders, 7. Somatoform disorders, which are physical disorders, but no organic cause is found and psychological factors seem to play a major role, 8. Dissociative disorders, which are temporary changes in the function of consciousness, memory, or identity due to emotional problems, 9. Sexual and gender identity disorders, 10. Eating disorders, 11. Sleep disorders, 12. Impulse control disorders, 13. Personality disorders, 14. Factitious disorders, 15. Movement disorders due to medication, relational problems, neglect, and work problems. Therefore, an activity is needed that can provide reinforcement that can be a provision for elderly program participants. The activity held is in the context of Community Service of the Community Partnership Stimulus Program (PKMS) aimed at participants in the Aisyiyah Jekan Raya Elderly School program. This activity is a simultaneous and ongoing program as a form of academic moral responsibility of each researcher to the general public by implementing their knowledge in a concrete way and contributing broadly.</i></p> <p>Keywords: Group Guidance, Bibliospiritual, Mentari Elderly School, Mental Health, Aisyiyah Jekan Raya, Elderly</p>
Revisi: Mei 2026	
Publikasi: Juni 2026	



© 2026 Asep Solikin, Siti Juhairiah, Suniati. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Satu prediksi yang dirilis oleh Badan Kesehatan Dunia tentang kondisi kejiwaan manusia modern mengatakan bahwa pada tahun 2020 manusia akan mengalami kondisi depresi yang cukup tinggi. Bahkan Lubis Lumongga (2009) menyebut bahwa depresi akan menjadi salah satu penyakit mental yang banyak dialami dan depresi berat akan menjadi penyebab kedua terbesar kematian setelah serangan jantung. Hal ini sejalan dengan pola dan tekanan hidup yang semakin menghebat pada saat itu, sehingga jiwa dan kesehatan mental menjadi pertaruhan yang luar biasa dipertarungkan. Ada banyak pemahaman para ahli psikologi dalam memahami makna dan hakekat kesehatan Mental. Hal ini karena padanya meliputi wawasan, landasan, fungsi-fungsi, tujuan, ruang lingkup, dan metodologi yang dipakai oleh para perumus. Mustafa Fahmi menemukan dua pola dalam mendefinisikan kesehatan mental, pertama *Pola Salaby* (pola Negatif), bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala Neurosis dan psikosis. Dan kedua; *Pola Ijaby* (pola Positiv), bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.

Hanna Djumhana Bastaman menyebut empat pola yang ada dalam kesehatan mental, yaitu pertama pola *simtomatis*, yaitu pola yang berkaitan dengan gejala dan keluhan, gangguan atau penyakit nafsiyah. Kedua; pola *penyesuaian*, yaitu pola yang berkaitan dengan keaktifan seseorang dalam memenuhi tuntutan lingkungan tanpa kehilangan harga diri. Ketiga; pola *pengembangan diri* yang berkaitan dengan kualitas khas insani seperti; kreatifitas, produktivitas, kecerderdasan, tanggung jawab, dan sebagainya. Keempat; pola *agama*, yaitu pola yang berkaitan dengan ajaran agama. Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara baik dan benar dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Atkinson menentukan kesehatan mental dengan kondisi normalitas kejiwaan, yaitu kondisi kesejahteraan emosional kejiwaan seseorang. Hal ini didasarkan pada enam indikator yaitu: Persepsi realita yang efisien, mengenali diri sendiri, kemampuan mengendalikan diri dan prilakunya secara sadar, penyesuaian harga diri dan merasa diterima oleh sekitarnya, kemampuan untuk membentuk ikatan kasih, menyadari kemampuan produktivitasnya. Dzakiyah Darajat secara lengkap mendefinisikan kesehatan mental dengan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya berdasarkan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bermakna dan bahagia dunia akhirat. Frankl menyatakan bahwa spirituality tujuannya adalah mengajarkan bahwa manusia harus dipandang sebagai kesatuan raga-jiwa-rohani yang tak terpisahkan. Esensi adalah bagaimana pascakegiatan ini mampu meningkatkan potensi dan kualitas individu, seperti hasrat untuk hidup bermakna, hati nurani, kreativitas, rasa humor dan memanfaatkan kualitas-kualitas itu dalam terapi dan pengembangan kesehatan mental. Menurut Frankl, hakekat dari eksistensi manusia terdiri dari 3 faktor, yaitu:

Pertama; Spiritualitas. Spiritualitas adalah suatu konsep yang sulit dirumuskan, tidak dapat direduksikan, tidak dapat diterangkan dengan istilah-istilah material, meskipun dapat dipengaruhi oleh dunia material, namun tidak dihasilkan atau disebabkan oleh dunia material itu. Merupakan suatu konsep yang sulit dirumuskan namun tidak dapat direduksikan dan tidak dapat diterangkan dengan bentuk-bentuk yang bersifat material, kendatipun spiritual dapat dipengaruhi oleh dimensi kebendaan. Namun tetap saja spiritualitas tidak dapat disebabkan ataupun dihasilkan oleh hal-hal yang bersifat bendawi tersebut. Istilah spiritual ini dapat disinonimkan dengan istilah jiwa. Manusia tidak dapat didikte oleh faktor-faktor non-spiritual seperti instink, kondisi spesifik, atau lingkungan.

Kedua; **Kebebasan.** Adanya suatu keadaan dimana manusia tidak didikte oleh faktor-faktor non spiritual, insting, warisan kita yang khusus atau kondisi lingkungan. Kebebasan tidak dibatasi oleh hal-hal yang bersifat non spiritual, oleh insting-insting biologis, apalagi oleh kondisi-kondisi lingkungan. Manusia dianugerahi kebebasan oleh penciptanya, dan dengan kebebasan tersebut ia diharuskan untuk memilih bagaimana hidup dan bertingkah laku yang sehat secara psikologis. Individu yang tidak tahu bagaimana cara memanfaatkan kebebasan yang dianugerahkan Tuhan kepadanya, adalah individu yang mengalami hambatan psikologis atau neurotis. Individu yang neurotik akan menghambat pertumbuhan sekaligus pemenuhan potensi-potensi yang mereka miliki, sehingga akan mengganggu perkembangan sebagai individu secara penuh.

Ketiga; **Tanggung jawab.** Tidak cukup merasa bebas untuk memilih namun manusia juga harus menerima tanggung jawab terhadap pilihan tersebut. *Logotherapy* mengingatkan manusia terhadap tanggung jawab dengan kalimat berikut, "Hiduplah seolah – olah anda hidup untuk kedua kalinya, dan bertindak salah untuk pertama kalinya kira-kira demikian anda bertindak sekarang." Individu yang sehat secara psikologis menyadari sepenuhnya akan beban dan tanggung jawab yang harus mereka pikul dalam setiap fase kehidupannya, sekaligus menggunakan waktu yang mereka miliki dengan bijaksana

agar hidup dapat berkembang ke arah yang lebih baik. Kehidupan yang penuh arti sangat ditentukan oleh kualitasnya, bukan berapa lama atau berapa panjang usia hidup. Keberadaan manusia akan menjadi sehat dan efektif jika faktor-faktor tersebut di atas dapat terealisasi dengan baik dan benar dalam setiap tindakan yang dilakukan oleh individu.

Pada akhirnya seluruh upaya dan proses tersebut pada dasarnya cita-cita untuk sampai pada harapan seseorang untuk mendapatkan **Freedom of will** (kebebasan bersikap dan berkehendak), **Will to Meaning** (kehendak untuk hidup bermakna) dan **Meaning of Life** (makna hidup).

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk beragama (*homoreligius*) dan fithrahnya manusia adalah makhluk spiritual yang selalu berupaya untuk senantiasa ada dalam kondisi mental yang sehat, agar hidup bahagia, lahir dan batin. Ia memiliki potensi kecerdasan spiritual yang sempurna untuk meraih '*spiritual wellness*', yaitu kebahagiaan hidup sejati sebagai wujud karunia Ilahi. Untuk itulah layanan BK sebagai sebuah bentuk hubungan interpersonal seyogyanya berpegang pada nilai-nilai agama saat membantu, mengarahkan, dan memandu individu untuk mengembangkan kecerdasan spiritual hingga menggapai kehidupan bermakna dan kebahagiaan yang utuh dan terpadu. Karena nilai-nilai agama bersifat fundamental, mutlak, dan universal. Pendekatan Bimbingan dan Konseling yang berlandaskan agama untuk membantu mengoptimalkan segenap potensi spiritual diyakini tidak akan terjadi pertentangan. Sebab, pada hakikatnya antara keduanya menyentuh wilayah yang sama, yakni kesehatan mental. Keduanya juga melaju menelusuri fitrah manusia sebagai makhluk Sang Pencipta, saling menguatkan dalam kebersamaan mencari keselarasan hidup di alam semesta

Dari keseluruhan proses tersebut itu, peneliti menyebutnya dalam upaya menemukan dan mengembalikan fitrah yang pudar karena keseharian dalam interaksi maka proses dan upaya pengembalian tersebut menjadi hal yang sangat penting agar setiap individu kembali menemukan arah yang benar dan ada pada kesejatian hidup dan tujuan utamanya yaitu kembali kepada Sang Pencipta yang menciptakan dirinya dan semesta raya ini. Proses itu bisa berupa pengajaran yang maksimal pada setiap individu manusia yang mulai lanjut usia untuk tersadarkan dalam proses menuju keilahian sebelum kematian menjemputnya.

METODE

Kegiatan bimbingan kelompok ini dilakukan berupa pemberian materi sebagai bekal penguatan dan persiapan jiwa untuk mendapatkan ketenangan yang sesungguhnya. Proses ini menurut Nila Kusmawati (2002) adalah layanan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing/konselor) dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu. Dalam pelaksanaannya, layanan bimbingan kelompok merupakan usaha pemberian bantuan kepada orang-orang yang memerlukan (Syamsu Yusuf L.N. dan Juntika N.: 2005). Suasana kelompok, yaitu antar hubungan dari semua orang yang terlibat di dalam kelompok, dapat merupakan wahana di mana masing-masing anggota kelompok itu (secara perorangan) dapat memanfaatkan semua informasi, tanggapan dan berbagai reaksi dari anggota kelompok lainya untuk kepentingan dirinya yang bersangkutan paut dengan pengembangan diri anggota kelompok. Kesempatan mengemukakan pendapat, tanggapan, dan berbagai reaksi pun dapat merupakan peluang yang amat berharga bagi perorangan yang bersangkutan. Kesempatan timbal balik inilah yang merupakan dinamika dari kehidupan kelompok (dinamika kelompok) yang akan membawa kemanfaatan bagi para anggotanya. Pelaksanaan ini dilakukan dengan cara internalisasi materi-materi berupa bacaan dzikir dan doa ruqyah yang bersumber pada Al-Quran dan As-Sunah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Muhamad Mahmud memberikan gambaran dengan jelas pendapatnya tentang kesehatan mental. Menurutnya setidaknya terdapat sembilan macam tanda-tanda kesehatan mental yaitu:

1. Kemapanan (*as-sakinah*), ketenangan (*Al-Thumaninah*), dan Rileks (*Ar-rahah*). Kondisi mental yang tenang dan tentram dapat digambarkan dalam tiga bentuk, pertama; adanya kemampuan individu dalam menghadapi perubahan dan persoalan zamannya, kedua; kemampuan individu dalam bersabar menghadapi persoalan-persoalan hidup yang berat seperti ketakutan dan kemiskinan, dan ketiga; kemampuan individu untuk optimis dan menganggap baik dalam menempuh kehidupan, sebab setiap ada kesulitan pasti akan datang kemudahan.
2. Memadai (*Al-Kifayah*) dalam beraktivitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan dan kedudukan secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu adalah merupakan bagian dari kesehatan mentalnya.

3. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugrah dari Allah SWT untuk menguji kualitas manusia, baik anugrah yang bersifat Fitri maupun anugrah yang diusahakan keberadaannya. Dan tandanya adalah adanya kesediaan diri untuk menerima segala kelebihan dan kekurangan orang lain, sehingga ia mampu bergaul dan menyesuaikan diri dengan orang lain seperti mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai diri sendiri.
4. Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukannya. Jika perbuatan itu semata-mata untuk kepuasan seksual, maka jiwa harus dapat menahan diri, namun jika untuk kepentingan ibadah atau takwa kepada Allah SWT maka harus dilakukan sebaik mungkin.
5. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. Tanggung jawab menunjukkan kematangan diri seseorang, sekaligus sebagai tanda-tanda kesehatan mentalnya.
6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menembus kesalahan yang diperbuat. Berkorban berarti kepedulian untuk kepentingan bersama dengan cara memberikan sebagian kekayaan atau kemampuannya. Sedang menebus kesalahan artinya kesadaran diri sendiri akan kesalahan yang diperbuat, ia berani menanggung resiko akan kesalahan yang ia perbuat, sehingga ia senantiasa memperbaiki dirinya agar tidak mengulangi di masa yang akan datang.
7. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. Hal ini dapat dikatakan sebagai kesehatan mental karena, masing-masing pihak merasa hidup tidak sendiri. Apabila ia ditimpa musibah maka yang lain ikut membantunya. Apabila ia mendapatkan keluasaan rizki maka yang lain ikut menikmatinya. Pergaulan hidupnya dilandasi oleh sikap saling percaya dan mengenyampingkan rasa curiga dan sikap jelek lainnya.
8. Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik. Keinginan yang tidak masuk akal akan membawa seseorang ke jurang angan-angan, lamunan, kegilaan, dan kegagalan. Keinginan yang terwujud dapat memperkuat kesehatan mental. Keinginan yang baik adalah keinginan yang dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.
9. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh. Kepuasan dan kebahagiaan dikatakan sebagai tanda-tanda kesehatan mental, sebab individu merasa sukses, telah terbebas dari segala beban, dan terpenuhi kebutuhan hidupnya. Kriteria kepuasan atau kebahagiaan batin seseorang tidak semata-mata disebabkan terpenuhinya kebutuhan material, namun terdapat penyebab lain yang lebih hakiki, yaitu kebutuhan meta-material seperti kebutuhan akan spiritual. Hal ini sebagaimana yang pernah diungkap oleh Maslow, hierarki kebutuhan tersebut dapat dikelompokkan ke dalam dua kelompok yaitu; pertama; kebutuhan-kebutuhan taraf dasar yang meliputi kebutuhan fisik, rasa aman dan terjamin, cinta dan ikut memiliki, dan harga diri. Kedua; meta-kebutuhan, meliputi apa saja yang terkandung dalam aktualisasi diri seperti keadilan, kebaikan, keindahan, keteraturan, kesatuan, dan sebagainya. Seluruh harapan tersebut tercapai dengan kegiatan yang bertumpu dengan 3 (tiga) proses yang sangat terstruktur dan dilakukan secara terus menerus sebagai berikut:

I. Transformasi

Proses ini diberikan dengan mengajarkan beberapa ayat atau dzikir yang bersumber dari nabi Muhammad SAW sebagai lafaz yang akan dibacakan nanti. Beberapa ayat dan dzikir itu adalah sebagaimana berikut:

a. Ayat Al-Quran yang dipakai

1. **Surat Al-Fatihah (ayat 1-7):** Sebagai penyembuh yang ampuh,

2. **Ayat Kursi (Surat Al-Baqarah: 255):** Ayat utama perlindungan dari gangguan setan.

"Allah, tidak ada tuhan selain Dia, Yang Mahahidup lagi terus-menerus mengurus (makhluk-Nya). Dia tidak dilanda oleh kantuk dan tidak (pula) oleh tidur. Milik-Nyalah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin-Nya. Dia mengetahui apa yang ada di hadapan mereka dan apa yang ada di belakang mereka. Mereka tidak mengetahui sesuatu apa pun dari ilmu-Nya, kecuali apa yang Dia kehendaki. Kursi-Nya (ilmu dan kekuasaan-Nya) meliputi langit dan bumi. Dia tidak merasa berat memelihara keduanya. Dialah yang Mahatinggi lagi Mahaagung.

3. **Surat Al-Kafirun, Al-Ikhlâs, Al-Falaq, dan An-Nas:** Surat-surat pelindung (Al-Mu'awwidhaat).

b. Dzikir yang dilafazkan.

1. Saat Merasa Bosan

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

"Tiada daya dan upaya kecuali dengan kekuatan Allah yang Maha Tinggi lagi Maha Agung"

2. Saat Hidup Terasa Sulit

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

"Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan Dia sebaik-baik pelindung".

3. Saat Merasa Sedih

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۖ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

"Cukuplah Allah bagiku; tidak ada tuhan selain Dia. Hanya kepada-Nya aku bertawakal dan Dia adalah Tuhan pemilik 'Arsy (singgasana) yang agung.

4. Saat Merasa Stres

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا ، وَ أَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا شِئْتَ سَهْلًا

"Ya Allah, tidak ada kemudahan kecuali apa yang Engkau jadikan mudah. Dan Engkau menjadikan kesedihan/kesulitan, jika Engkau kehendaki pasti akan menjadi mudah"

5. Saat Merasa Cemas

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

"Aku memohon ampun kepada Allah dan aku bertaubat kepada-Nya"



Gambar I. Proses Transformasi Lafadz dzikir dan Doa

2. Transaksi

Pada tahap kedua narasumber melakukan interaksi dengan peserta program dan mendapatkan respon secara kritis tentang materi kajian tersebut. Ini menjadi fase pertukaran literasi dan pemahaman di mana terjadi saling memberi masukan dan respon atas segala pemahaman dari kedua belah pihak. Bahkan dalam fase ini pula banyak muncul pertanyaan yang sangat variatif sehingga pemateri dan pendengar dapat melakukan pendalaman secara intensif dengan referensi lainnya yang memperkaya pemahaman tersebut.



Gambar II. Proses Transaksi Kajian dan Materi

3. Transinternalisasi

Tahapan terakhir adalah transinternalisasi untuk penjangkaran dalam pembentukan secara nyata apa yang telah dipelajari dengan berbagai materi supaya dapat diterapkan dalam kehidupan.



Gambar III. Tahap Transinternalisasi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul " Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bibliospiritual Untuk Lansia Pada Program Sekolah Lansia Mentari Aisyiyah Jekan Raya Kalimantan Tengah pada peserta program lansia ini adalah sebuah proses yang simultan sebagai sarana meningkatkan kualitas kepribadian dan spiritual keberagaman berupa pemahaman, persepsi dan implementasi beragama sekaligus sebagai sarana penguatan dan penegasan pada interaksi sosial dalam kehidupan sebagai sebuah persiapan yang kuat dan terstruktur menjelang akhir hayat. Dalam pandangan penulis, proses ini menjadi penting bagi semua muslim siapapun, kapan dan dimanapun untuk memahami, menghayati dan mengamalkan bacaan-bacaan ini sebagai upaya mempersiapkan diri dan menyehatkan mental peserta yang mayoritas sudah lanjut usia dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, Rita L.; Richard C. Atkinson; Edward E. Smith; Daryl J. Bem. 2010. *Pengantar Psikologi Jilid 1*. Tangerang: Interaksara
- Daradjat, Zakiah, 2009. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Depdikbud, 1889. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Departemen Agama Republik Indonesia, *AL-Qur'an dan Terjemahannya*, Semarang: Toha Putra
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya dengan transliterasi*, Semarang: PT. Karya Toha Putra,t.t.
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, 2002. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hanna Djumhana Bastaman, 2001. *Integrasi Psikologi dengan Islam* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lubis Lumongga Namora, 2009. *Depresi Tinjauan Psikologis*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group,
- Mustafa Fahmi, 1977, *Kesehatan jiwa dalam keluarga, Sekolah dan Masyarakat, alih Bahasa Zakiah Daradjat*, Jakarta: Bulan Bintang