

Theresia Benedicta Gondokusumo (5120024) *Mindfulness* Dalam Latihan Rohani Ignasian (Sebuah Kajian Hermeneutika-Fenomenologi Atas Konsep *Mindfulness* Dalam Latihan Rohani Ignasian). Sarjana Strata 1. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya (2016).

ABSTRAK

Mindfulness merupakan suatu konsep dalam bidang psikologi yang berasal dari agama Budhha. *Mindfulness* memiliki dua elemen utama yaitu: (1) self-regulation of attention dan (2) orientation to experience. *Mindfulness* merupakan suatu tahapan pikiran yang tidak dapat dilihat secara kasat mata, tetapi dapat dicapai melalui meditasi. Meditasi tidak hanya terdapat pada ajaran agama tertentu. Pada agama Katolik meditasi salah satunya juga terdapat dalam Latihan Rohani Ignasian. Latihan Rohani Ignasian merupakan latihan rohani yang digunakan kaum awam atau calon biarawan. Latihan Rohani Ignasian digunakan untuk memilih dari beberapa pilihan yang ada sehingga dicapailah pilihan yang sesuai dengan kehendak Tuhan. Cara yang dilakukan dalam latihan rohani ignasian menggunakan kontemplasi dan meditasi.

Meditasi yang merupakan salah satu cara mencapai mindfulness, menyebabkan peneliti tertarik untuk melihat konsep mindfulness pada Latihan Rohani Ignasian melalui metode hermeneutik fenomenologi. Cara yang digunakan untuk menganalisis adalah dengan memahami interpretasi teks, melakukan analisis atas konsep mindfulness yang terdapat dalam latihan rohani ignasian dan melakukan wawancara untuk melihat tafsir Latihan Rohani Ignasian menurut tiap subjek. Kemudian dianalisis secara bersama-sama apa saja konsep mindfulness yang terdapat dalam latihan rohani ignasian dan apakah interpretasi tiap subjek memiliki kesamaan dengan interpretasi buku Latihan Rohani Ignasian.

Melalui analisis hermeneutik fenomenologi ditemukan bahwa tidak semua bagian dalam latihan rohani ignasian mengandung konsep mindfulness. Hanya beberapa bagian yang di dalamnya terdapat konsep mindfulness seperti kontemplasi dan meditasi yang memiliki elemen konsep mindfulness yaitu: (1) sustained attention, (2) inhibition of elaborative processing, (3) keterbukaan dan (4) penerimaan.

Kata kunci: *mindfulness*, Latihan Rohani Ignasian, hermeneutika-fenomenologi, interpretasi, *self-regulation of attention*, *orientation to experience*.