

Hubungan *Mindful Eating* Dan Kebiasaan Menonton Video *Online* Saat Makan Pada Remaja.

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebiasaan menonton *video online* saat makan dapat berhubungan dengan *mindful eating* pada remaja. Sampel penelitian ini berjumlah 384 responden yang pernah menonton *video online* saat makan, dengan rentang usia 18-24 tahun. Penelitian ini, menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling*. Pengukuran *mindful eating* menggunakan alat ukur *Mindful Eating Questionnaire* (MEQ) yang sebelumnya sudah diadaptasi, sedangkan pengukuran kebiasaan menonton *video online* menggunakan kuesioner menonton *video online* yang dimodifikasi dari kuesioner menonton *video* mukbang. Berdasarkan hasil uji hipotesis korelasi menunjukkan bahwa *mindful eating* berkorelasi negatif terhadap kebiasaan menonton *video online* ($\text{sig}=0.00<0.05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0.307 . Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi remaja menerapkan *mindful eating* maka akan semakin rendah kebiasaan menonton *video online* saat remaja makan.

Kata Kunci: *mindful eating*, kebiasaan menonton *video online*, remaja.

Relationship between Mindful Eating and Habit of Watching Online Videos While Eating in Adolescents

Abstract. *This study aims to determine how the habit of watching online videos while eating can be related to mindful eating in adolescents. The sample of this study was 384 respondents who had watched online videos while eating, with an age range of 18-24 years. This study used a quantitative method with a correlational design. The technique used was purposive sampling. The measurement of mindful eating used the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) measuring instrument that had been previously adapted, while the measurement of online video-watching questionnaire. The result of the correlation hypothesis test show that mindful eating is negatively correlated with the habit of watching online videos ($\text{sig} = 0.00 < 0.05$) with a correlation coefficient value of -0.307 . this indicates that the more adolescents apply mindful eating, the lower the habit of watching online videos while eating.*

Keyword: *mindful eating, the habit of watching online videos, adolescents*