

Makan Tanpa Distraksi: *Mindfulness* sebagai Kunci Aktivasi PFC dalam Pengendalian Impuls

Monica Budi Saraswati^{1*}, Hana Aliyyah Lai², Safiinaton Najah³, Ziyadatul Khoiroh⁴,
Ruth Natalia Susanti⁵

¹⁻⁵ Universitas Muria Kudus, Indonesia

saraswatimonica801@gmail.com¹, aliyyaa66@gmail.com², safii995@gmail.com³,
ziyadatulkhoiroh9@gmail.com⁴, ruthnata.susanti@gmail.com⁵

Alamat: Jl. Lkr. Utara, Kayuapu Kulon, Gondangmanis, Kec. Bae, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah
59327

Korespondensi penulis: saraswatimonica801@gmail.com*

Abstract: *This study aims to analyze the role of mindfulness in controlling impulses while eating through practice. mindful eating. By using quantitative methods and design one group pretest-posttest, the study involved five participants who had a habit of eating with multitasking. The intervention was carried out for seven days, with measurements using Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) and daily reflective questions. Results showed an increase in mindfulness scores from an average of 8.2 to 8.8 after the intervention, although there was variation between individuals. These results indicate that mindful eating can improve self-control and strengthen activity prefrontal cortex (PFC). This study has scientific contributions in the development of mindfulness-based healthy behavior interventions and recommendations for further research.*

Keywords: *Mindfulness, Eating Behavior, Prefrontal Cortex, Distraction while eating, Self-Regulation*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran mindfulness dalam pengendalian impuls saat makan melalui praktik *mindful eating*. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan desain *one group pretest-posttest*, penelitian melibatkan lima partisipan yang memiliki kebiasaan makan dengan multitasking. Intervensi dilakukan selama tujuh hari, dengan pengukuran menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) dan pertanyaan reflektif harian. Hasil menunjukkan peningkatan skor mindfulness dari rata-rata 8,2 menjadi 8,8 setelah intervensi, meskipun terdapat variasi antar individu. Hasil ini mengindikasikan bahwa *mindful eating* dapat meningkatkan kontrol diri dan memperkuat aktivitas *prefrontal cortex* (PFC). Penelitian ini memiliki kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi perilaku sehat berbasis mindfulness dan rekomendasi untuk penelitian lebih lanjut.

Kata kunci: *Mindfulness, Perilaku Makan, Prefrontal Cortex, Distraksi saat makan, Regulasi Diri*

1. LATAR BELAKANG

Pendekatan mindfulness atau kesadaran penuh diusulkan sebagai strategi yang efektif untuk mengatasi masalah ini. Mindfulness adalah kemampuan untuk hadir secara sadar di momen sekarang tanpa menghakimi pengalaman yang muncul (Kabat-Zinn, 2003). Salah satu aplikasi dari mindfulness adalah melalui konsep *mindful eating*, di mana seseorang menjaga kesadaran penuh saat mengonsumsi makanan atau minuman yang masuk ke dalam tubuh. Kebiasaan ini memungkinkan individu untuk lebih memperhatikan seberapa banyak makanan yang dikonsumsi, serta rasa, tekstur, dan sinyal tubuh yang muncul, sehingga dapat membantu mengurangi perilaku makan impulsif dan meningkatkan kontrol diri (Studi & Islam, 2025). Dalam konteks perilaku makan, mindfulness diterapkan melalui praktik *mindful eating*, yang melibatkan perhatian terhadap rasa, tekstur, aroma, dan sinyal tubuh tanpa gangguan. Penelitian oleh (Rathore et al., 2022) dan (Mason et al., 2016) menunjukkan bahwa mindful

eating dapat secara signifikan mengurangi perilaku makan impulsif dan meningkatkan kontrol diri.

Studi dalam bidang neuropsikologi juga mengindikasikan bahwa praktik *mindfulness* yang konsisten dapat meningkatkan aktivitas dan konektivitas di *prefrontal cortex* (PFC) (Hölzel et al., 2011). Aktivasi ini membantu individu untuk meningkatkan perhatian, mengelola keinginan makan, dan merespons rasa lapar dan kenyang dengan lebih terkontrol. Penelitian yang dilakukann oleh (Maharani, 2024) menunjukkan bahwa *mindful eating* mendorong kesadaran penuh terhadap proses makan, seperti rasa lapar dan kenyang, serta emosi yang menyertainya. Ini membuat seseorang mampu menahan dorongan impulsif untuk makan berlebihan akibat stres emosional, yang relevan dengan fungsi pengendalian diri dalam *prefrontal corteks* (PFC). Penelitian oleh (Mert Biberoglu et al., 2024) menunjukkan bahwa *mindful eating* berhubungan signifikan dengan kontrol makan dan pengurangan *emotional eating*, yang merupakan aspek penting dalam regulasi impulsif. Hal ini mendukung asumsi bahwa *mindful eating* dapat memicu keterlibatan wilayah eksekutif otak, termasuk Prefrontal Cortex (PFC), dalam pengendalian perilaku makan. Meski banyak dibahas, masih terdapat kesenjangan dalam penelitian yang menghubungkan *mindful eating*, aktivasi PFC, dan pengendalian impuls saat makan dalam kondisi terganggu. Banyak studi cenderung membahas *mindfulness* secara umum atau fokus pada aspek perilaku tanpa menyentuh mekanisme otak yang terlibat.

Oleh karena itu, penelitian ini mengintegrasikan perspektif neuropsikologi dan praktik *mindful eating* untuk memahami lebih dalam bagaimana kesadaran penuh saat makan dapat mengaktifkan PFC dan mengurangi impulsifitas. Kajian ini penting secara teoritis dan juga memiliki nilai praktis sebagai dasar untuk pengembangan intervensi perilaku sehat berbasis *mindfulness*.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok partisipan yang diberi pengukuran sebelum dan sesudah intervensi tanpa kelompok pembandingan. Desain ini digunakan untuk melihat perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan (Fraenkel & Wallen, 2009). Penelitian ini melibatkan lima partisipan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria tersebut antara lain (1) mahasiswa aktif dan bersedia

mengikuti intervensi selama 7 hari, (2) memiliki kebiasaan makan dengan multitasking, (3) dapat mengisi skala penilaian secara mandiri.

Intervensi yang diberikan adalah makan tanpa multitasking, yang dilakukan secara rutin selama tujuh hari berturut-turut. Sebelum intervensi dimulai, peneliti memberikan psikoedukasi kepada partisipan pada tanggal 27 Mei 2025, yang berisi penjelasan tentang manfaat intervensi secara umum, cara melakukannya, serta hubungan antara kegiatan tersebut dengan fungsi psikologis dan fisiologis. Psikoedukasi disampaikan melalui text via WhatsApp, kurang lebih selama 2 hari. Pengukuran *pretest* dilakukan pada hari ke-0 tanggal 28 Mei 2025, dan *posttest* dilakukan pada hari ke-8 tanggal 4 Juni 2025. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), MAAS adalah alat yang kuat dan valid untuk menilai trait mindfulness. Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat perhatian dan kesadaran dalam momen kini berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis dan kemampuan regulasi perilaku. Ini mendukung gagasan bahwa mindfulness yang diukur melalui MAAS dapat menjadi dasar penting dalam mencegah impulsif dan membentuk perilaku yang lebih sadar serta bernilai (Miladinović & Mitić, 2022). Skala yang digunakan terdiri dari 5 item, dengan format jawaban skala *Likert* 5 poin. Koefisien reliabilitas dari instrumen ini berdasarkan penelitian sebelumnya berada dalam kategori tinggi. Nilai koefisien dari MAAS tinggi, dengan nilai $\alpha > 0,80$, MAAS (*Mindful Attention Awareness Scale*) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan. Skala ini digunakan untuk mengukur perhatian penuh (*mindfulness*) dalam kehidupan sehari-hari dan telah banyak digunakan dalam penelitian dengan nilai reliabilitas yang tinggi.

Selain instrumen skala, peneliti juga memberikan satu pertanyaan reflektif terbuka kepada partisipan setiap harinya selama tujuh hari intervensi. Pertanyaan tersebut bertujuan untuk menggali pengalaman subjektif peserta selama mengikuti intervensi, dan dijawab secara tertulis di lembar yang disediakan. Data dari skala *pretest* dan *posttest* dianalisis secara deskriptif untuk melihat rata-rata, selisih skor, serta perubahan dari sebelum ke sesudah intervensi. Sementara itu, data refleksi harian dianalisis secara kualitatif untuk menggambarkan persepsi dan pengalaman peserta selama proses intervensi berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Dengan menggunakan *pretest-posttest*, penelitian ini melibatkan 5 partisipan yang memiliki kecenderungan makan dengan multitasking terutama makan sambil menonton handphone.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perubahan perilaku makan setelah diberikan intervensi berupa edukasi mengenai *mindful eating* dan dampak negatif dari kebiasaan makan sambil menggunakan Handphone. Data dikumpulkan melalui observasi perilaku makan dan kuesioner persepsi diri sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian.

Tabel 1. Jumlah Skor MAAS Pretest dan Posttest serta Rata-rata

Nama	Skor Pretest	Skor Posttest	Selisih Skor	Rata-rata
Ariyani	12	5	-7	3,3
Najla	7	8	1	5,3
Laras	3	4	1	2,7
Shinta	11	13	2	8,7
Devina	8	14	6	9,3
Rata-rata	8,2	8,8	0,6	5,86

Tabel 2. Skor Refleksi Harian Partisipan Selama Masa Intervensi

Nama	Hari ke - 1	Hari ke - 2	Hari ke - 3	Hari ke - 4	Hari ke - 5	Hari ke - 6	Hari ke - 7
Ariyani	7	5	7	9	9	9	9
Najla	7	8	7	7	9	9	8
Laras	4	6	8	6	5	7	8
Shinta	6	7	6	7	7	8	8
Devina	2	4	3	5	5	6	7
Rata-rata	5,2	6	6,2	6,8	7	7,8	8

Pada data tabel pertama, terlihat bahwa setelah mengikuti intervensi makan tanpa distraksi selama tujuh hari, sebagian besar partisipan mengalami peningkatan skor *mindfulness* yang diukur menggunakan skala MAAS. Rata-rata skor pretest berada di angka 8,2, kemudian naik menjadi 8,8 saat posttest. Meskipun peningkatannya tidak terlalu besar, hanya 0,6 poin, namun ini tetap menunjukkan adanya perubahan positif setelah intervensi dilakukan.

Jika dilihat lebih detail, Devina mengalami peningkatan paling signifikan dengan selisih skor +6, lalu disusul oleh Shinta (+2), Najla (+1), dan Laras (+1). Sementara itu, hanya Ariyani yang mengalami penurunan skor sebesar -7. Penurunan ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor pribadi seperti stres, kelelahan, atau mungkin kesulitan untuk benar-benar fokus selama mengikuti intervensi.

Lalu pada tabel kedua, mengenai skor refleksi harian selama masa intervensi, terlihat bahwa sebagian besar partisipan menunjukkan perkembangan yang signifikan dari hari ke hari. Menjelang akhir dari masa intervensi, khususnya pada hari ke-6 dan ke-7, skor refleksi rata-rata mencapai 7,8 dan 8. Hal ini menunjukkan bahwa partisipan mulai terbiasa dan lebih mampu untuk fokus secara penuh saat makan, yang merupakan salah satu bentuk praktik *mindfulness* yang ingin dibangun dalam intervensi ini. Secara keseluruhan, intervensi ini memang menunjukkan hasil yang cukup baik, meskipun tidak semua partisipan merespons dengan cara yang sama.

Berdasarkan hasil perbandingan skor *pre-test* dan *post-test* pada lima pertanyaan yang telah diberikan, partisipan menunjukkan adanya perubahan tingkat kesadaran diri partisipan setelah diberikan intervensi. Pada pernyataan pertama, terdapat peningkatan skor dari 7 menjadi 8, yang menunjukkan bahwa responden semakin menyadari aktivitas yang sedang dilakukan. Di sisi lain, pada pernyataan kedua, skor tetap pada angka 9, mengindikasikan bahwa tingkat perhatian partisipan terhadap aktivitas makan telah optimal sebelum intervensi dan tidak mengalami perubahan. Peningkatan skor juga terlihat pada pernyataan ketiga, dari 8 menjadi 9, yang menunjukkan penurunan kecenderungan partisipan untuk menjalani aktivitas harian secara otomatis tanpa kesadaran penuh. Selanjutnya, pada pernyataan keempat, terdapat peningkatan skor yang signifikan dari 6 menjadi 8, yang berarti kemampuan partisipan dalam menjaga fokus terhadap kegiatan yang dilakukan mengalami kemajuan. Namun, pada pernyataan kelima, terdapat sedikit penurunan skor dari 11 menjadi 10, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat kesadaran terhadap kondisi tubuh saat beristirahat meskipun masih dalam kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berdampak positif terhadap peningkatan kesadaran diri responden, meskipun terdapat sedikit penurunan pada salah satu aspek.

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami peningkatan skor *mindfulness* setelah menjalani intervensi makan tanpa distraksi selama tujuh hari. Penelitian yang dilakukan oleh (Aini, 2024) menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan *mindfulness* mengalami peningkatan ketebalan kortikal pada *prefrontal cortex (PFC)* dan *anterior cingulate cortex* dua bagian otak yang berperan penting dalam pengambilan keputusan, pengendalian diri, dan konsentrasi. Di saat yang sama, terjadi penurunan volume amigdala yang berhubungan dengan reaktivitas terhadap stres. Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* tidak hanya membantu individu untuk lebih fokus pada satu aktivitas (seperti makan), tetapi juga mengurangi kecenderungan distraksi akibat tekanan

psikologis. Rata-rata skor MAAS meningkat dari 8,2 menjadi 8,8, dan skor refleksi harian juga menunjukkan tren positif setiap harinya.

Mindfulness membantu individu untuk hadir sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dilakukan, sehingga mampu mengelola dorongan internal dan impuls yang muncul. Efek ini selaras dengan fungsi *prefrontal cortex* (*PFC*) dalam mengatur respons terhadap godaan atau distraksi, yang sangat relevan dalam konteks praktik makan sadar (*mindful eating*) (Rahman, 2019). Hal ini menandakan bahwa partisipan mulai terbiasa untuk makan dengan kesadaran penuh dan mengurangi kebiasaan multitasking, terutama penggunaan handphone saat makan.

Peningkatan yang ditunjukkan oleh partisipan setelah diberikan intervensi menjadi relevan untuk dikaitkan dengan peran *mindfulness* dalam aktivasi *prefrontal cortex* (*PFC*) yaitu bagian otak yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif seperti fokus, regulasi diri, dan pengendalian impuls. *PFC* terlibat dalam berbagai fungsi eksekutif, integrasi informasi sensorik multimodal, memori, persepsi, dan proses kognitif kompleks lainnya. Dari sini terbukti bahwa *mindfulness* bermanfaat sebagai intervensi sederhana untuk menurunkan kecenderungan impulsif, terutama bagi mereka yang memiliki masalah regulasi emosi dan kecemasan (Minari et al., 2024). Berberapa penelitian menyebutkan bahwa *prefrontal cortex* (*PFC*) menjadi salah satu bagian otak yang mampu untuk memberi pengaruh dalam kontrol diri (Elfa et al., 2025). Saat partisipan makan sembari melakukan aktivitas lain, seperti saat menggunakan gawai, aktivitas pada *prefrontal cortex* (*PFC*) cenderung menurun karena perhatian terbagi. Sebaliknya, praktik *mindfulness* membantu otak untuk fokus sepenuhnya pada satu aktivitas dalam hal ini seperti proses makan, sehingga aktivasi *PFC* menjadi lebih optimal.

Penelitian yang dilakukan (Tang et al., 2015) yang dipublikasi dalam *Nature Reviews Neuroscience* menyatakan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat meningkatkan konektivitas fungsional antara *prefrontal cortex* (*PFC*) dan struktur limbik seperti amigdala, yang berperan dalam respons emosi dan impuls. Aktivasi *PFC* yang lebih optimal memungkinkan individu untuk menahan dorongan sesaat dan bertindak dengan lebih sadar. Sementara itu, (Britta K. Hölzel et al., 2011) dalam penelitian *neuroimaging* mereka menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* secara rutin dapat meningkatkan kepadatan materi abu-abu di area *prefrontal cortex* (*PFC*) dan *anterior cingulate cortex* (*ACC*), yang berfungsi sebagai pusat untuk pengaturan diri dan perhatian.

Secara sederhana, kondisi ini dapat diibaratkan seperti seseorang yang makan sambil menonton video di handphone, tangannya terus menyuap makanan, tetapi pikirannya tidak hadir pada momen makan itu sendiri. Makanan habis tanpa disadari, dan rasa kenyang pun

tidak terasa. Dalam situasi ini, otak berfungsi dalam mode *autopilot*. Namun, ketika seseorang mulai makan dengan penuh perhatian, menyadari rasa, tekstur, aroma, dan kapan tubuh merasa cukup, ia sedang melatih otaknya untuk keluar dari mode otomatis dan kembali ke kendali sadar. Di sinilah peran *Prefrontal Cortex* muncul membantu kita menyadari, memilih, dan mengontrol dorongan sebelum menjadi kebiasaan.

Hal ini tercermin melalui hasil penelitian, di mana partisipan yang menjalani intervensi *mindful eating* secara konsisten menunjukkan peningkatan skor pada skala MAAS dan refleksi harian. Misalnya, Devina mengalami kenaikan skor MAAS yang signifikan dari 8 menjadi 14, mencerminkan peningkatan kesadaran dirinya selama proses makan. Meskipun terdapat satu partisipan, yakni Ariyani, yang mengalami penurunan skor, hal tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor pribadi seperti stres atau ketidaknyamanan dalam proses intervensi, bukan karena efektivitas intervensinya sendiri. Ia menjadi lebih mampu membedakan kapan ia makan karena lapar fisik dan kapan karena kebiasaan atau impuls. Ini menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* tidak hanya berdampak pada perilaku makan, tetapi juga memengaruhi pola pikir dan sistem regulasi internal partisipan.

Dengan demikian, *mindfulness* terbukti berfungsi sebagai kunci aktivasi bagi *prefrontal cortex (PFC)*, karena membantu individu menjadi lebih sadar terhadap aktivitas makan, menunda impuls, dan mengurangi kecenderungan untuk bertindak secara otomatis. Praktik makan tanpa gangguan tidak hanya membentuk pola makan yang lebih sehat secara perilaku, tetapi juga melibatkan proses *neuropsikologis* yang mendalam, yang memperkuat kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa praktik *mindful eating* dapat secara signifikan meningkatkan kesadaran diri dan kontrol impuls dalam perilaku makan. Intervensi makan tanpa distraksi yang dilakukan selama tujuh hari berhasil meningkatkan skor *mindfulness* para partisipan, seperti yang terlihat dari hasil *pretest* dan *posttest*. Meskipun respons individu bervariasi, secara umum, *mindful eating* terbukti efektif dalam mengurangi kebiasaan makan impulsif dan meningkatkan perhatian terhadap sinyal tubuh. Aktivasi *prefrontal cortex (PFC)* yang lebih optimal saat makan dengan kesadaran penuh juga mendukung pengendalian diri yang lebih baik.

Dengan demikian, untuk memperkuat temuan ini, penting untuk mengembangkan intervensi serupa dalam skala yang lebih luas dan menggunakan berbagai teknik pengumpulan data. Selain itu, mengeksplorasi faktor-faktor pribadi yang dapat memengaruhi efektivitas

intervensi juga sangat diperlukan. Mengimplementasikan *mindful eating* dalam konteks yang lebih luas dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental dan fisik masyarakat secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan jurnal berjudul "*Makan Tanpa Distraksi: Mindfulness sebagai Kunci Aktivasi PFC dalam Pengendalian Impuls*". Penelitian ini tidak akan terlaksana tanpa kontribusi dari para responden, rekan akademisi, serta bimbingan dari dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan dan masukan berharga. Semoga jurnal ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan kajian neuropsikologi dan menjadi landasan bagi praktik hidup sehat berbasis kesadaran penuh dalam aktivitas makan sehari-hari.

DAFTAR REFERENSI

- Aini, M. H. (2024). Dampak Meditasi dan Mindfulness terhadap Struktur dan Fungsi Otak yang Berhubungan dengan Pengurangan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 250–254.
- Britta K. Hölzel, Carmody, J., Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, & Sara W. Lazar. (2011). *Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.006>
- Elfa, K., Warsanto, P., & Sulastri, A. (2025). *LITERATUR REVIEW : NEUROSAINS DALAM PENDIDIKAN ; MEMAHAMI MEKANISME OTAK DAN KONTROL DIRI REMAJA*. 9, 129–139.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Maharani, T. (2024). *Hubungan Mindful Eating dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School*. 3(September), 199–208.
- Mason, A. E., Epel, E. S., Kristeller, J., Moran, P. J., Dallman, M., Lusting, R. H., Acree, M., Bacchetti, P., Laraia, B. A., Hecht, F. M., Daubenmier, J., & J.J., D. (2016). Effects of a randomized controlled trial of a mindfulness-based intervention on cardiovascular responses to social evaluative threat in obese adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 39(2), 201–213. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9692-8>.Effects
- Mert Biberoglu, F., Güven, S., & Yenipinar, Z. G. (2024). Determining the relationship between physical activity and intuitive eating and mindful eating in university students. *International Journal of Agriculture Environment and Food Sciences*, 8(2), 301–314. <https://doi.org/10.31015/jaefs.2024.2.7>

- Miladinović, P., & Mitić, A. (2022). Preliminary psychometric investigation of Serbian mindful attention and awareness scale (MAAS) and potential role of mindful attention and awareness in behavioral regulation among students. *Engrami*, 44(1), 4–21. <https://doi.org/10.5937/engrami44-36516>
- Minari, T. P., de Araújo-Filho, G. M., Tácito, L. H. B., Yugar, L. B. T., Rubio, T. de A., Pires, A. C., Vilela-Martin, J. F., Cosenso-Martin, L. N., Fattori, A., Yugar-Toledo, J. C., & Moreno, H. (2024). Effects of Mindful Eating in Patients with Obesity and Binge Eating Disorder. *Nutrients*, 16(6), 1–20. <https://doi.org/10.3390/nu16060884>
- Rahman, A. A. (2019). Peran Mindfulness dalam Meningkatkan Behavioral Self Control pada Remaja. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 3(2), 110. <https://doi.org/10.25077/jip.3.2.110-117.2019>
- Rathore, M., Verma, M., Nirwan, M., Trivedi, S., & Pai, V. (2022). Functional Connectivity of Prefrontal Cortex in Various Meditation Techniques – A Mini-Review. *International Journal of Yoga*, 15(3), 187–194. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_88_22
- Studi, P., & Islam, P. (2025). HUBUNGAN MINDFUL EATING DENGAN PERILAKU DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG 1446 H / 2025 M HUBUNGAN MINDFUL EATING DENGAN PERILAKU DIET PADA PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE 2 1446 H / 2025 M.
- Tang, Y.-Y., Hölzel, B. K., & Michael I. Posner. (2015). *The neuroscience of mindfulness meditation*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/nrn3916>