

Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Perilaku Makan Pada Mahasiswa UIN Suska Riau Di Pekanbaru Riau

Nelvi, Raudatussalamah

Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau
email: raudatussalamah@uin-suska.ac.id

Abstrak

Kesehatan tidak terlepas dari faktor makanan, baik apa yang dimakan maupun cara atau perilaku makan. Perilaku makan sehat akan membantu individu untuk melakukan aktivitas dengan baik. Perilaku makan juga tidak terlepas dari faktor psikologis, salah satunya adalah kepribadian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tipe kepribadian big five dengan perilaku makan pada mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 380 mahasiswa UIN Suska Riau TA. 2013-2014 dan berusia 18-21 tahun. Skala yang digunakan berdasarkan dimensi perilaku makan yaitu external eating, emotional eating, restrained eating dari Van Strein,dkk (dalam Elfhag & Morey, 2008) dan skala kepribadian big five adaptasi dari IPIP (International Personality Item Pool). hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dimensi kepribadian consciosness dengan perilaku makan ($r_{xy} = -1,230, p=0,008$) dan neuroticism dengan prilaku makan ($r_{xy} = 0,103, p = 0,022$).Nilai koefisien determinasi (Adjusted R Square) sebesar 0,027 atau 2,7%. Artinya, dimensi dimensi dalam kepribadian big five berkaitan dan memberikan kontribusi terhadap perilaku makan mahasiswa.

Kata kunci: *kepribadian big five, perilaku makan, mahasiswa*

Relationship Between The Big Five Personality and Eating Behaviors on Students at UIN Suska Riau In Pekanbaru Riau

Abstract

Health can not be separated from the food factor, what to eat and how to eat related eating behavior. Healthy eating behavior will help the individual to perform activities well. Feeding behavior is also inseparable from psychological factors, one of which personality factor. The purpose of this study was to determine the relationship between the big five personality with eating behaviors in students. The method used in this research was correlational method. The sample used in this study is an active Student UIN Suska Riau TA. 2013-2014 aged 18-21 years using purposive sampling technique with Slovin formula is 380 students. The scale used by the external dimensions of eating behavior that is eating, emotional eating, restrained eating from Van Strein, et al (in Elfhag & Morey, 2008), the big five personality scale adaptation of IPIP (International Personality Item Pool). Data analysis techniques that multiple linear regression with SPSS 18.00 The results showed association between personality (big five) in the dimension consciosness with eating behavior ($r_{xy} = -1.230, p = 0.008$) and there is relationship between personality (big five) in dimension neuroticism with eating behavior ($r_{xy} = 0.103, p = 0.022$). The coefficient of determination (Adjusted R Square) of 0.027 or 2.7%, this means that 2.7% of personality affects eating behavior. The big five personality dimensions in related and contribute to the eating behavior of students

Keywords: *big five personality, eating behavior, student*

Pendahuluan

Gambaran khas remaja yaitu pencarian identitas, kepedulian akan penampilan, rentan terhadap masalah komersial dan tekanan dari teman sekelompok (peer group) serta kurangnya kepedulian terhadap masalah kesehatan (IDAI, 2013). Kurangnya kepedulian terhadap masalah kesehatan ini berkaitan dengan perilaku makan, apalagi jika berkaitan dengan persoalan penampilan. Saat ini memiliki tubuh ideal selalu dikaitkan dengan makanan, dan pola makan, sehingga perilaku makan menjadi perilaku yang sangat

diperhatikan namun kadang kadang terlepas dari persoalan gizi.

Ketika remaja termotivasi untuk mendapatkan bentuk tubuh yang langsing atau ideal, perubahan perilaku makan remaja mulai dilakukan seperti diet tidak sehat, minum obat pelangsing, makan tidak teratur, ngemil, jarang sarapan pagi, makan fast food, jajanan yang tidak memenuhi kebutuhan asupan gizi (IDAI, 2013). Mengurangi makan yang mengandung nilai gizi (telur, susu, dan sayuran), tidak makan pagi yang akan mempengaruhi kurangnya kadar glukosa dalam darah sehingga cadangan lemak akan diambil oleh

tubuh yang menyebabkan tubuh tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik (Corputty, 2004).

Bagi sebagian remaja lainnya yang tidak terlalu memikirkan perubahan penampilan fisik (tubuh dan wajah), memilih untuk tidak merubah perilaku makan dari porsi biasanya. Selain perubahan fisik yang terjadi pada remaja, perubahan psikologis juga memicu peningkatan perilaku makan seperti keadaan suasana hati (senang, sedih, stres). Hal ini dialami remaja yang memiliki berat badan berlebih terutama ketika mengalami keadaan stres. Gibney (2008) mengemukakan bahwa dalam keadaan stres perilaku makan seseorang yang mengalami berat badan berlebih (obese) lebih tinggi dibandingkan orang yang memiliki berat badan normal.

Perilaku makan yang tidak sesuai dengan asupan energi seseorang akan berdampak pada kesehatan. Di negara yang sedang berkembang, sekitar 27% remaja putra dan 26% putri menderita anemia, sementara di negara maju angka tersebut hanya berada pada bilangan 5% dan 7% (Arisman, 2009). Selain itu di Jakarta juga terdapat 11,6 persen remaja mengalami anoreksia nervosa dan 27% remaja mengalami bulimia nervosa (Tantiani & Syaif, 2008). Penelitian Setyorini (dalam Widiandi & Candra, 2012) tahun 2010 di SMA Negeri 4 Semarang menunjukkan bahwa sebagian besar (87,1%) remaja putri belum menjalankan perilaku makan yang baik, dan hanya (12,9%) remaja putri yang sudah menjalankan perilaku makan yang baik.

Perilaku makan adalah respon individu terhadap makanan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (gizi, vitamin), dan pengelolaan makanan yang berhubungan dengan kebutuhan tubuh (Notoatmodjo, 2007). Irianto (2007) mengemukakan terdapat beberapa kriteria makan sehat, yaitu frekuensi makan 3 kali (pagi, siang, malam), cukup kuantitas (tergantung pada setiap orangnya baik berat badan, jenis kelamin, usia, dan jenis kesibukannya), proporsi makanan seimbang (karbohidrat, lemak, protein, air, mineral), sayuran dan buah, serta minum enam gelas air sehari.

Menurut Van Strien, dkk (dalam Elfhag & Morey, 2008) ada tiga dimensi perilaku makan. Pertama, external eating yaitu menanggapi rangsangan yang berhubungan dengan makanan (dari segi bau, rasa, dan penampilan makanan) tanpa keadaan internal lapar dan kenyang. Kedua, emotional eating yaitu makan dalam hal menanggapi emosi negatif (seperti rasa takut, cemas, marah, dan sebagainya) dalam rangka menghilangkan stres sementara mengabaikan sinyal fisiologis internal kelaparan. Sedangkan yang ketiga, re-

strained eating yaitu tingkat pembatasan makanan secara sadar atau kognitif (mencoba untuk menahan diri dari makan dalam rangka untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan tertentu).

Masa remaja akhir setara dengan mahasiswa, mayoritas mahasiswa telah memiliki pemikiran formal operasional dan melihat kesehatan dengan cara yang lebih hipotesis dan abstrak, sehingga mereka lebih cenderung menggambarkan kesehatan dengan menggunakan komponen psikologis emosional, sosial, dan menganggap bahwa tingkah laku mereka adalah hal yang penting bagi kesehatan mereka sendiri (Millstrein dalam Santrock, 2003).

Mahasiswa makan bukan disebabkan oleh rasa lapar, namun ada faktor-faktor yang mempengaruhinya seperti faktor internal maupun eksternal. Faktor eksternal seperti agama, pendidikan (Sulistyoningsih, 2011), lingkungan sosial (media dan iklan) ekonomi, kultural atau budaya (Gibney, dkk, 2008; Sulistyoningsih, 2011). Sedangkan faktor internal yaitu psikologis kepribadian, stres (emosi negatif), suasana hati, citra rasa (Gibney, dkk, 2008), citra tubuh (Santrock, 2003).

Perilaku makan mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah kepribadian. Kepribadian menurut Allport (dalam Alwisol, 2009) adalah organisasi dinamik dalam sistem psikofisiologik seseorang yang menentukan model penyesuaian yang unik dengan lingkungannya. Menurut five factor model adalah trait kepribadian digambarkan dalam bentuk lima dimensi dasar yaitu, neuroticism, conscientiousness, extraversion, openness to experience, agreeableness. (McCrea & Costa, dalam Mastuti, 2005)

Friedman dan Schustack (dalam Feist & Feist, 2010) mengatakan bahwa dimensi kepribadian conscientiousness yang cenderung dominan tinggi yaitu seseorang yang teratur, berhati-hati, tepat waktu dan mampu bertahan. Dimensi kepribadian neuroticism cenderung sensitif, mudah cemas, sangat sadar akan dirinya sendiri, emosional dan rentan terhadap stres. Dimensi kepribadian openness to experience cenderung penuh dengan rasa penasaran terbuka dan memilih variasi, imajinatif, kreatif. Dimensi kepribadian agreeableness cenderung mudah percaya, kooperatif dan hangat. Kepribadian pada dimensi extraversion cenderung memiliki rasa kasih sayang, ceria, senang dan sering berkumpul dengan teman-temannya, menyenangkan, semangat, antusias, dominan dan komunikatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Hong (2013) menjelaskan terdapat hubungan positif antara tingkat trait conscientiousness, sikap, dan perilaku makan sehat. Artinya seseorang

dengan conscientiousness yang tinggi cenderung memiliki perilaku makan yang sehat dan sikap dari orang-orang dengan conscientiousness yang rendah, terlepas dari lingkungan sekitar. Penelitian Elfhag dan Morey (2008) ini memberi gambaran bahwa kepribadian neuroticism, memiliki kaitan dengan dimensi perilaku makan yaitu restrained eating dan emotional eating. Untuk kepribadian conscientiousness memiliki kaitan dengan salah satu dimensi perilaku makan yaitu restrained eating dan external eating.

Menurut Gunawan dan Moningka (2008), perilaku makan remaja dapat dilihat dari dimensi kepribadian big five yaitu dimensi conscientiousness cenderung memiliki pemikiran kritis dan berhati-hati terhadap apa yang dimakannya. Ketika remaja conscientiousness merasa cocok dengan suatu produk makanan dari produsen cenderung lebih sulit ke produsen yang lain. Bahan dan proses pengolahan makanan yang higienis dan steril akan menarik minat remaja. Remaja neuroticism cenderung lebih jarang melakukan pergantian produk makanan. remaja neuroticism merasa nyaman dengan suatu makanan, hal ini membuat dirinya menjadi bergantung pada suatu makanan merek tertentu. Remaja openness to experience akan lebih suka mencoba-coba dan berganti terhadap produk makanan yang baru keluar (mengikuti tren yang ada atau tidak mau ketinggalan). Remaja agreeableness sulit membuat keputusan tentang makanan yang ingin dimakan, cenderung mengikuti perkataan teman dan suara terbanyak. Remaja extraversion merupakan figur pemimpin dalam suatu kelompok, suka mengambil keputusan tergesa-gesa juga mempengaruhi dirinya dalam dalam mengkonsumsi suatu produk makanan.

Dengan demikian, berdasarkan uraian di atas, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara dimensi kepribadian Big Five dengan perilaku makan pada mahasiswa UIN Suska Riau di Pekanbaru.

Metode

Subjek

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan variabel dimensi kepribadian big five (X) dengan perilaku makan pada mahasiswa (Y) pada Mahasiswa. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 380 mahasiswa T.A. 2013-2014 di UIN Suska Riau, Pekanbaru, Riau. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling digunakan untuk pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam pengambilan sampelnya (Arikunto. 2005). Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu usia 18-21 tahun, Mahasiswa aktif UIN Suska Riau TA. 2013-

2014.

Pengukuran

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepribadian big five dan skala perilaku makan. Skala Kepribadian Big Five dari McCrae & Costa dan Goldberg adaptasi dari IPIP The (International Personality Item Pool) yaitu dimensi kepribadian Extraversion, Agreeableness, Conscientiousness, Neuroticism Openness to Experience. Skala ini terdiri dari 50 aitem pernyataan yang disusun berdasarkan model skala Likert dengan menggunakan lima alternatif pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), netral (N), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Skala perilaku makan yang digunakan dalam penelitian ini disusun sendiri oleh penulis berdasarkan lima dimensi perilaku makan dari Van Strein, dkk (dalam Elfhag & Morey, 2008) yaitu external eating, emotional eating, restrained eating. Skala penelitian ini terdiri dari 54 aitem pernyataan yang disusun berdasarkan model skala Likert dengan menggunakan lima alternatif pilihan jawaban yaitu tidak pernah (TP), jarang (J), kadang kadang (K), sering (S), dan sangat sering (SS). Berdasarkan hasil perhitungan pada skala Dimensi Kepribadian Big Five dari 50 aitem, diperoleh 31 aitem yang sah dengan koefisien korelasi daya butir aitem ≥ 0.25 , extraversion (0,336 – 0,493), agreeableness (0,314 – 0,398), conscientiousness (0,323 – 0,601), neuroticism (0,293 – 0,616), openness to experience (0,380 – 0,666). sedangkan 19 aitem lainnya dinyatakan gugur, dengan reliabilitas dimensi extraversion (0,682), dimensi agreeableness (0,602), dimensi conscientiousness (0,761), neuroticism (0,736), dan dimensi openness to experience (0,785).

Hasil perhitungan skala perilaku makan dari 54 aitem diperoleh 26 aitem yang sah dengan koefisien korelasi daya butir aitem yaitu bergerak dari 0,269 sampai 0,750 0,692, sedangkan 28 aitem lainnya dinyatakan gugur, dengan reliabilitas 0,899.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik regresi berganda. Analisis data menggunakan bantuan Program Statistical Product And Service Solution (SPSS) Versi 18.00 for Windows.

Hasil

Deskripsi Subjek

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa terdapat 380 mahasiswa dengan dimensi berkepribadian big five dengan rincian 118 orang (31,1 %) adalah dimensi extraversion, 102 orang (26,8%) dimensi conscientious-

ness, 73 orang (19,2%) dimensi neuroticism. 64 orang (16,8%) dimensi openness to experience, 23 orang (6,1%) dimensi agreeableness. Artinya, dari 380 mahasiswa masing masing

memiliki dimensi kepribadian yang dominan berdasarkan dimensi dimensi kepribadian dari big five.

Tabel 1. Gambaran Subjek berdasarkan dimensi kepribadian Big Five.

Dimensi Kepribadian Big Five	N	%
Extraversion	118	31,3%
Agreeableness	23	6,1%
Conscientiousness	102	26,8%
Neuroticism.	73	19,2%
Openness to experience	64	16,8%
	380	100%

Uji Hipotesis

Pada penelitian ini telah dilakukan uji hipotesis yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dimensi kepribadian big five dengan perilaku makan. Berdasarkan hasil uji hipotesis di peroleh nilai konstanta B =75,471

pada taraf signifikansi 0.000. Uji hipotesis untuk masing masing dimensi juga dilakukan untuk mengetahui hubungan masing masing dimensi kepribadian big five dengan perilaku makan. Hasil uji analisis ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Korelasi kepribadian big five dengan perilaku makan

Dimensi Kepribadian Big Five	Pearson Coreelation	Sig.	keterangan
Extraversion	-0,030	0,281	Tidak signifikan
Agreeableness	-0,026	0,305	Tidak signifikan
Conscientiousness	-1,230	0,008	Signifikan
Neuroticism	0,103	0,022	Signifikan
openness to experience	-0,066	0,099	Tidak signifikan

Uji hipotesis selanjutnya dilakukan untuk melihat korelasi masing masing dimensi kepribadian big five dengan aspek aspek

perilaku makan pada mahasiswa. Berdasarkan analisis ditemukan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Korelasi Dimensi Kepribadian Big Five dan dimensi perilaku

Dimensi	External	Emotional	Restrained
Extraversion	0,396	0,376	0,002**
Agreeableness	0,000**	0,001**	0,464
Conscientiousness	0,491	0,001**	0,471
Neuroticism	0,005**	0,286	0,292
openness to experience	0,039	0,005**	0,027*

Ket: **p<0.01; * p<0.05

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi dengan menggunakan SPSS 18.00 for windows pada setiap dimensi kepribadian big five dengan perilaku makan pada Mahasiswa

UIN Suska tidak semua dimensi menunjukkan adanya hubungan. Artinya dari dimensi kepribadian big five yang berpengaruh terhadap perilaku makan adalah dimensi neuroticism dan conscientiousness. Semakin tinggi skor dimensi kepribadian neuroticism dan skor

kepribadian conscientiousness maka semakin tinggi pula skor perilaku makannya begitu juga dengan sebaliknya.

Dimensi kepribadian conscientiousness yang cenderung dominan tinggi yaitu seseorang yang teratur, berhati-hati, tepat waktu dan mampu bertahan (Friedman & Schustack; McCrae dan Costa, dalam Feist & Feist, 2010). Dalam hal pemilihan makanan, conscientiousness cenderung memiliki pemikiran kritis dan berhati-hati terhadap apa yang dimakannya. Ketika kepribadian conscientiousness merasa cocok dengan suatu produk makanan dari produsen cenderung lebih sulit ke produsen yang lain. Bahan dan proses pengolahan makanan yang higienis dan steril akan menarik minat conscientiousness pada produk makanan tersebut (Gunawan & Moningka, 2008).

Pada dominan tinggi kepribadian neuroticism cenderung sensitif, mudah cemas, sangat sadar akan dirinya sendiri, emosional dan rentan terhadap stres (Friedman & Schustack, dalam Feist & Feist, 2010). Neuroticism cenderung lebih jarang melakukan pergantian produk makanan. Kepribadian neuroticism merasa nyaman dengan suatu makanan, hal ini membuat dirinya menjadi bergantung pada suatu makanan merek tertentu (Gunawan & Moningka, 2008). Suasana hati mahasiswa yang sering berubah-ubah, mudah merasa kesal, mudah terganggu dapat di atasi dengan makan, baik merespon makan dari penampilan, bau, dan aroma makanan sehingga mengalami peningkatan perilaku makan

Dimensi kepribadian extraversion dengan perilaku makan tidak terdapat hubungan, tetapi pada salah satu dimensi perilaku makan terdapat hubungan yaitu extraversion dengan restrained eating pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi kepribadian extraversion mahasiswa, semakin rendah restrained eating pada perilaku makan mahasiswa, dan sebaliknya.

Penelitian ini menemukan dimensi agreeableness berkaitan dengan dimensi perilaku makan yaitu external eating dan emotional eating. Terdapat hubungan antara dimensi agreeableness dengan external eating pada mahasiswa. Artinya ketika mahasiswa menanggapi rangsangan makanan baik dari segi penampilan, bau, dan rasa makanan membuat mahasiswa percaya dan mudah menerima terhadap makanan yang ada dihadapannya saat itu. Terdapat 105 dari 188 mahasiswa agreeableness terhadap external eating yang didominasi pada kategori sedang. Ketika mahasiswa merespon atau menanggapi rangsangan makanan baik dari segi penampilan yang menarik, aroma, dan rasa makanan membuat mahasiswa percaya dan mudah menerima terhadap makanan yang

ada dihadapannya saat itu.

Pada penelitian ini juga ditemukan hubungan antara kepribadian openness to experience dengan dimensi perilaku makan yaitu emotional eating, external eating dan restrained eating pada mahasiswa. Seseorang dikatakan memiliki kepribadian Openness to experience yang tinggi umumnya terlihat imajinatif, kreatif, menyenangkan, artistik, penuh rasa penasaran, terbuka dan lebih memilih variasi (Friedman & Schustack, 2006; McCrae dan Costa (dalam Feist & Feist, 2010)). Perilaku makan mahasiswa berada dalam kategori buruk Mahasiswa memiliki ketakutan, kecemasan terhadap makanan serta mencoba mengurangi makan dengan alasan mempertahankan atau menurunkan berat badan. Perilaku Makan menurut Notoatmodjo (2007) adalah respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Perilaku ini meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktik terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya (zat gizi), pengolahan makanan dan sebagainya.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan, baik dalam pemilihan subjek, data demografi yang meliputi tempat tinggal apakah mahasiswa kos atau tinggal bersama keluarga.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dapat disimpulkan bahwa: Terdapat hubungan antara dimensi kepribadian conscientiousness dan neuroticism terhadap perilaku makan mahasiswa. Semakin tinggi skor dimensi kepribadian neuroticism dan skor kepribadian conscientiousness maka semakin tinggi pula skor perilaku makannya begitu juga dengan sebaliknya.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2005). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. (Edisi Revisi). Malang: UMM Press.
- Arisman. (2009). *Gizi dalam daur kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. (Edisi. 2). Jakarta: EGC.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Elfhag, K., & Morey, L.C. (2008). Personality traits and eating behavior in the obese: poor self-control in emotional and external eating but personality assets in restrained eating. *Journal of Eating Behaviors*. Vol: 9. 285-293.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2010). *Teori kepribadian*. (Edisi 7 Buku 2). Jakarta: Salemba Humanika.

- Friedman, H.S., & Schustack, M.W. (2008). Kepribadian teori klasik dan riset modern. (Edisi ketiga Jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Gibney, M.J., dkk; alih bahasa, Hartono, A. (2008). Gizi kesehatan masyarakat. Jakarta: EGC.
- Goldberg, L.R. (1992). The development of markes for the big-five factor structure. *Journal of Psychological Assesment*. Vol: 04. No: 01. 26-42.
- Goldberg, L.R., Johnson, J.A. Eber, H.W., Hogan, R., Ashton, M.C., Cloninger, C.R., dkk. (2005). The international personality item pool and the future of public- domain personality measures. *Journal of reasearch in personality*: Elsevier. Vol: 40. 84-94.
- Gunawan, Steve Adrianto & Moningka Clara. (2008) Kesetiaan konsumen remaja kfc ditinjau dari Tipe Kepribadian, *Journal*, Vol. 2 . 11.
- Hong, Y. (2013). The relationship between students' conscienstiousness level and their healthy eating behavior. *undergraduate Journal of Psychology*. Vol: 8. 8-11.
- IDAI (Ikatan Dokter Anak Indonesia). (2013). Seputar kesehatan anak. di akses dari <http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja.html>. Diakses pada tanggal 04 maret 2014.
- Irianto, D.P. (2007). Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan. (Edisi 1). Yogyakarta: ANDI.
- Martono, Nanang. (2010). Metode penelitian kuantitatif isi dan analisis data sekunder. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mastuti, E. (2005). Analisis faktor alat ukur kepribadian big five (Adaptasi dari IPIP) pada Mahasiswa Suku Jawa. *INSAN*. Vol: 7. No: 3. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Notoatmodjo, S. (2007). Kesehatan masyarakat: ilmu dan seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pervin, L.A., Cervone, D., & Jhon, O.P. (2010). Psikologi kepribadian teori dan penelitian. (Edisi Kesembilan). Jakarta: Kencana.
- Prasetyo, B., & Jannah, L.M. (2010). Metode penelitian kuantitatif. Jakarta : Rajawali Pers.
- Santrock, J.W. (2003). Adolescence : perkembangan remaja. Jakarta : Erlangga.
- Sulistyoningsih, H. (2011).Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tantiani, T., dan Syafiq, A. (2008). Perilaku makan menyimpang pada Remaja di Jakarta. *KESMAS, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol: 2. No: 6. 255-262.
- Widianti, N., & Chandra K,A. (2012). Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di SMA Theresiana Semarang. *Journal Of Nutrition College*. Vol: 1. No:1. 398-404.
- Widhiarso, Wahyu. (2010). Uji Linearitas Hubungan. http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010uji_linieritas_hubungan.pdf, Yogyakarta, diunduh tanggal 23 Maret 2015.