

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY
DISSATISFACTION* PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian Dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



**Silviana Tri Puspita Dewi
20090000043**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

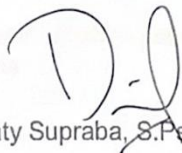
Nama : Silviana Tri Puspita Dewi
NIM : 20090000043
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY*
DISSATISFACTION PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG

Malang, 28 Juli 2025

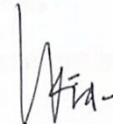
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi

Dosen Pembimbing



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si



Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY DISSATISFACTION*
PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh
Silviana Tri Puspita Dewi 20090000043

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 16 Juli 2025

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji



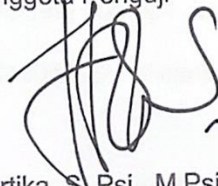
Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si

Sekretaris Penguji



Deasy Christia Sera, S.Psi., M.Si

Anggota Penguji



Firlia Candra Kartika, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Tanggal 28 Juli 2025

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Merdeka Malang



Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Silviana Tri Puspita Dewi
Nomor Pokok : 20090000043
Program Studi : S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi : Psikologi Sosial
Judul Skripsi : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG
Lokasi Penelitian : Kota Malang
Alamat Rumah : Jl.Raya Tlekung 005/004, kel.Tlekung, kec.Junrejo
No. Telp/Email : 081231231404506 / silvianadewi562@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya. Demikian surat pemyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 16 Juli 2025



Silviana Tri Puspita Dewi

MOTTO

"Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sungguh, Dialah Yang Maha Pengampun, Maha Penyayang."

(QS. Az-Zumar: 53)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Segala puji dan rasa syukur yang tak terhingga penulis haturkan kepada Allah SWT, sumber kekuatan, ketabahan, dan harapan dalam setiap langkah. Di tengah jatuh bangun, ragu, dan lelah yang kerap datang silih berganti, akhirnya titik ini dapat dicapai bukan karena sempurna, melainkan karena terus berusaha meski sering tertatih. Skripsi ini penulis persembahkan, pertama-tama, untuk diri sendiri yang terus belajar untuk percaya, bahwa perjuangan tidak selalu berjalan lurus, namun setiap luka dan peluh tetap berharga. Untuk versi diri yang pernah ingin berhenti, namun memilih tetap bertahan, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Kepada keluarga tercinta, terutama ibu yang selalu menjadi pelabuhan ketenangan, dan adik-adik yang menjadi pengingat akan arti pulang dan semangat. Untuk ayah tercinta, terima kasih atas kehadiranmu yang diam-diam menguatkan. Setiap upaya, doa, dan pengorbananmu tak pernah luput menjadi alasan penulis ingin terus menjadi pribadi yang membanggakan. Untuk sahabat-sahabat yang tak sekadar menemani, tetapi juga menguatkan, mendengarkan, dan menyadarkan saat semangat mulai meredup. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, kekuatan, dan kesempatan yang diberikan hingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Perjalanan ini bukan hanya tentang menuntaskan kewajiban akademik, melainkan juga proses pembelajaran hidup yang penuh dinamika, keraguan, dan pertumbuhan. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

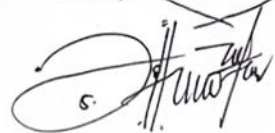
1. Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS.selaku rektor Universitas Merdeka Malang
2. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
3. Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
4. Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing dari Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
5. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, nasihat dan do'a restunya.
6. Semua pihak yang telah memberikan bantuan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

Segala puji kepada Allah yang telah memberikan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya, sehingga Penulis dapat menyelesaikan tugas akhir Skripsi ini dengan lancar serta selesai dengan tepat waktu. Untuk itu, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan material maupun spiritual. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

7. Dr. Prihat Assih, S.E., M.Si., Ak., CSRS. selaku rektor Universitas Merdeka Malang
8. Dr. Nawang Warsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
9. Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
10. Dr. Rinto Wahyu Widodo, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing dari Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang.
11. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, nasihat dan do'a restunya.
12. Semua pihak yang telah memberikan bantuan yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu.

Malang, 28 Juli 2025



Silviana Tri Puspita Dewi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vi
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Body dissatisfaction	7
B. Kepercayaan diri	12
C. Generasi Z.....	17
D. Keterkaitan antar dengan <i>body dissatisfaction</i> dengan kepercayaan Diri...	22
E. Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
B. Identifikasi dan operasional variabel	26
C. Partisipan Penelitian	27
D. Cara pengumpulan data	29
E. Cara Analisis Data	31
F. Prosedur penelitian	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Subjek Penelitian.....	33

B. Kategorisasi Data.....	34
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur.....	37
D. Hasil Uji Hipotesis.....	38
E. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan	44
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Likert.....	29
Tabel 2 Alamat Generasi Z	33
Tabel 3 Pekerjaan Generasi Z	34
Tabel 4 Perbandingan Skor Hipotetik Dan Skor Empirik	34
Tabel 5 Rumus Kategorisasi Data.....	35
Tabel 6 Kategorisasi Data Kepercayaan Diri.....	36
Tabel 7 Kategorisasi Data <i>Body Satisfaction</i>	36
Tabel 8 Hasil Statistik Deskriptif.....	37
Tabel 9 Pedoman Tingkat Reliabilitas	37
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas.....	38
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas dengan Metode Kolmogorov Smirnov.....	38
Tabel 12 Hasil Uji linearitas.....	39
Tabel 13 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Penelitian	25
-------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint Skala Penelitian	49
Lampiran 2 Skala Penelitian	51
Lampiran 3 Hasil Tabulasi Data	56
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas.....	61
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	66
Lampiran 6 Hasil Uji Hipotesis	68
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Karya Ilmiah	70
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin dan Berita Acara.....	72
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup	75

PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA GENERASI Z DI KOTA MALANG

Silviana Tri Puspita Dewi

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

silvianadewi562@gmail.com

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada generasi Z di Kota Malang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 96 responden perempuan generasi Z di Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dengan menggunakan skala kepercayaan diri dan *body dissatisfaction*. Teknik analisis menggunakan analisis regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,000 < 0,05$ dengan nilai $R^2 = 0,285$. Berdasarkan hasil tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan kepercayaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada generasi Z di Kota Malang, yang berarti semakin tinggi kepercayaan diri generasi Z, semakin rendah *body dissatisfaction* yang dirasakan. variabel kepercayaan diri mampu menjelaskan sebesar 28,5% variasi dari *body dissatisfaction*. Implikasinya, generasi Z diharapkan membangun kepercayaan diri dengan cara berpikir positif terhadap tubuhnya seperti pemahaman tentang keberagaman bentuk tubuh, membatasi penggunaan media sosial yang mempromosikan standar kecantikan yang tidak realistis, serta memperkuat dukungan sosial dari keluarga dan teman.

Kata Kunci: Body Dissatisfaction; Generasi Z; Kepercayaan Diri

The Influence of Self-Confidence on Body dissatisfaction among Generation Z in Malang City

Silviana Tri Puspita Dewi

Faculty of Psychology, Merdeka University, Malang

silvianadewi562@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-confidence on body dissatisfaction among Generation Z in Malang City. The research employed a quantitative method with a total sample of 96 female Generation Z respondents in Malang City selected using random sampling techniques. Data were collected through questionnaires using self-confidence and body dissatisfaction scales. The data analysis technique used was multiple linear regression analysis. The results showed a p-value of $0.000 < 0.05$ with an R^2 value of 0.285. Based on these findings, it can be concluded that there is a significant effect of self-confidence on body dissatisfaction among Generation Z in Malang City, indicating that the higher the self-confidence, the lower the level of body dissatisfaction experienced. The self-confidence variable explains 28.5% of the variation in body dissatisfaction. The implication is that Generation Z is encouraged to build self-confidence by developing a positive mindset toward their bodies, such as understanding the diversity of body shapes, limiting the use of social media that promotes unrealistic beauty standards, and strengthening social support from family and friends.

Keywords: Body Dissatisfaction; Generation Z; Self-Confidence