

Outline Journal of Education

Journal homepage: <http://outlinepublisher.com/index.php/OJE/index>

Research Article

An Overview of Self-Esteem Among Individuals Attending Gyms in Tangerang City

(Gambaran Harga Diri Pada Individu yang Mengikuti Gym di Kota Tangerang)

Devia Ristia Nanda*

Universitas Esa Unggul, Indonesia

*Correspondence: deviaristiananda@student.esaunggul.ac.id

Keyword:

Adults;
Gym;
Self-esteem;
Tangerang City

Abstract

This study aimed to describe self-esteem among individuals attending gyms in Tangerang City. A quantitative, non-experimental approach with a descriptive design was employed. Participants were 130 individuals aged 18–40 years who had been actively attending a gym for at least three months and were domiciled in or exercised at a gym located in Tangerang City. Participants were selected using purposive sampling. Self-esteem was measured using a scale based on the Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI), which was grounded in the aspects of power, significance, virtue, and competence. The instrument was tested on 35 respondents during the tryout stage. After item selection, 10 items were retained, with a Cronbach's alpha coefficient of 0.873. Data from the 130 main respondents were analyzed using descriptive statistics and categorization based on hypothetical norms. The empirical scores ranged from 16 to 46, with a mean of 30.146 and a standard deviation of 9.074. The results showed that 70 respondents (53.8%) were categorized as having low self-esteem, while 60 respondents (46.2%) were categorized as having high self-esteem. Descriptively, low self-esteem was slightly more prevalent among both male and female respondents. Respondents who had attended the gym for more than seven months showed a higher proportion of the high self-esteem category than respondents in the shorter-duration groups. These findings provide an empirical description of self-esteem in gym-going individuals in Tangerang City; however, the descriptive design does not permit conclusions regarding relationships or causal effects.

Pendahuluan

Harga diri (self-esteem) merupakan salah satu aspek penting dalam cara individu mengevaluasi keberhargaan dan kemampuan dirinya. Coopersmith (1967) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dibuat individu

terhadap dirinya sendiri yang menunjukkan sejauh mana individu meyakini bahwa dirinya mampu, berharga, penting, dan berhasil. Dalam konteks perkembangan psikologis, penilaian tersebut terbentuk melalui pengalaman individu dalam menjalankan peran, mencapai tujuan, berinteraksi dengan lingkungan, serta menerima penghargaan maupun penerimaan sosial. Karena itu, harga diri tidak hanya berkaitan dengan perasaan positif terhadap diri, tetapi juga dengan cara individu menilai kompetensi dan keberhargaan dirinya.

Aktivitas olahraga di pusat kebugaran atau gym merupakan salah satu konteks yang memungkinkan individu memperoleh pengalaman pencapaian, evaluasi diri, dan interaksi sosial. Individu yang mengikuti gym dapat menetapkan target seperti meningkatkan kekuatan, massa otot, kebugaran, atau perubahan kondisi fisik. Pencapaian maupun hambatan dalam proses latihan dapat menjadi pengalaman yang berkaitan dengan evaluasi terhadap kemampuan diri. Di sisi lain, lingkungan gym juga mempertemukan individu dengan teman latihan, pelatih, dan anggota lain sehingga memungkinkan munculnya dukungan sosial maupun perbandingan terhadap penampilan dan kemampuan fisik.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa konteks aktivitas fisik berkaitan dengan berbagai aspek psikologis. Banerjee et al. (2022) melaporkan adanya keterkaitan antara kepuasan citra tubuh dan harga diri pada individu yang aktif mengikuti aktivitas kebugaran. Penelitian pada orang dewasa yang mengikuti program aktivitas fisik juga menemukan bahwa individu dengan body-esteem lebih rendah dan social physique anxiety lebih tinggi menunjukkan global self-esteem yang lebih rendah (Katrinou et al., 2023). Pada konteks gym, Contractor dan Rasquinha (2023) menunjukkan bahwa perilaku olahraga dan body esteem merupakan aspek yang dapat diamati pada gym-goers. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa lingkungan aktivitas fisik memiliki konteks psikologis yang relevan untuk dikaji, tetapi tidak dapat digunakan untuk mengasumsikan bahwa semua individu yang mengikuti gym memiliki tingkat harga diri yang sama.

Sejumlah penelitian di Indonesia juga lebih banyak menguji hubungan antara konstruk yang berkaitan dengan harga diri daripada memberikan gambaran harga diri secara khusus pada populasi gym. Kurniawan (2023) menguji hubungan body image dengan self-esteem pada remaja ditinjau dari motif mengikuti latihan fitness, sedangkan Taniady dan Murti (2024) menguji hubungan body image dengan self-confidence pada anggota gym. Husen et al. (2025) meneliti self-esteem pada atlet panahan, sehingga karakteristik subjeknya berbeda dari individu yang mengikuti gym secara umum. Sementara itu, Rihi et al. (2026) melalui tinjauan literatur menunjukkan bahwa self-esteem menjadi salah satu mekanisme yang dibahas dalam hubungan aktivitas olahraga dengan psychological well-being. Perbedaan populasi, konstruk, desain, dan konteks wilayah tersebut menunjukkan ruang untuk penelitian deskriptif yang secara khusus memotret harga diri pada individu yang mengikuti gym.

Penelitian ini berfokus pada individu yang mengikuti gym di Kota Tangerang. Fokus tersebut dipilih karena aktivitas gym melibatkan proses latihan yang berulang, penetapan target, pengalaman keberhasilan dan hambatan, serta interaksi sosial yang dapat menjadi konteks evaluasi diri. Harga diri dalam penelitian ini diperlakukan sebagai satu konstruk dan diukur menggunakan skala yang mengacu pada Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI). Empat aspek Coopersmith, yaitu power, significance, virtue, dan competence, digunakan sebagai landasan pengukuran, sedangkan hasil penelitian disajikan sebagai gambaran harga diri secara keseluruhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran harga diri pada individu yang mengikuti gym di Kota Tangerang.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain deskriptif. Populasi penelitian adalah individu berusia 18–40 tahun yang aktif berolahraga di gym di wilayah Kota Tangerang. Sampel terdiri atas 130 responden yang dipilih menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria: berusia 18–40 tahun; terdaftar sebagai anggota gym atau berolahraga di gym minimal tiga bulan; melakukan latihan yang berorientasi pada pembentukan atau pemeliharaan kondisi fisik seperti latihan beban atau kardio; serta berdomisili atau melakukan aktivitas olahraga di gym yang berada di wilayah Kota Tangerang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dalam bentuk Google Form. Instrumen harga diri mengacu pada Coopersmith Self-Esteem Inventory (CSEI) yang digunakan dalam versi adaptasi berbahasa

Indonesia sebagaimana dirujuk dalam penelitian sebelumnya. Skala menggunakan lima alternatif respons, yaitu sangat tidak setuju sampai sangat setuju, dengan penskoran favorable dan unfavorable. Instrumen awal terdiri atas 18 aitem. Uji coba dilakukan pada 35 responden yang memiliki karakteristik sesuai dengan subjek penelitian. Uji validitas menggunakan Corrected Item-Total Correlation. Pada tahap pertama terdapat 12 aitem valid dan 6 aitem tidak valid; setelah pengujian ulang, 2 aitem kembali dieliminasi. Pada putaran ketiga, 10 aitem yang tersisa dinyatakan valid berdasarkan kriteria yang digunakan dalam penelitian. Reliabilitas pada data tryout 35 responden menghasilkan Cronbach's Alpha sebesar 0,873.

Data penelitian utama dari 130 responden dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Kategorisasi dilakukan menggunakan norma hipotetik. Karena instrumen akhir terdiri atas 10 aitem dengan rentang skor 1–5, skor minimum hipotetik adalah 10 dan maksimum hipotetik adalah 50. Mean hipotetik sebesar 30 digunakan sebagai dasar pembagian kategori rendah dan tinggi, sehingga skor ≤ 30 dikategorikan rendah dan skor > 30 dikategorikan tinggi. Analisis tambahan digunakan untuk menggambarkan distribusi kategori harga diri berdasarkan jenis kelamin, usia, dan lama mengikuti gym. Analisis tersebut bersifat deskriptif dan tidak digunakan untuk menguji hubungan maupun sebab-akibat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian melibatkan 130 individu yang aktif berolahraga di gym di Kota Tangerang. Responden terdiri atas 63 laki-laki (48,5%) dan 67 perempuan (51,5%). Berdasarkan usia, 71 responden (54,6%) berada pada rentang 18–25 tahun, 43 responden (33,1%) berusia 26–30 tahun, dan 16 responden (12,3%) berusia 31–40 tahun. Berdasarkan lama mengikuti gym, 31 responden (23,8%) telah mengikuti gym selama 3 bulan, 48 responden (36,9%) selama 4–6 bulan, dan 51 responden (39,2%) lebih dari 7 bulan. Berdasarkan frekuensi latihan, 41 responden (31,5%) berolahraga 1–2 kali per minggu, 67 responden (51,5%) 3–4 kali per minggu, dan 22 responden (16,9%) 5 kali atau lebih per minggu.

Tabel 1
Descriptive statistics of self-esteem scores

N	Minimum	Maximum	Mean	SD
130	16	46	30.146	9.074

Source: Primary research data (2026).

Hasil analisis menunjukkan skor harga diri pada 130 responden memiliki nilai minimum empiris 16 dan maksimum empiris 46. Nilai mean sebesar 30,146 mendekati mean hipotetik sebesar 30, sedangkan standar deviasi sebesar 9,074. Skor maksimum empiris 46 merupakan skor tertinggi yang benar-benar diperoleh responden dan berbeda dari skor maksimum hipotetik 50.

Tabel 2
Categorization of self-esteem among respondents

Category	Frequency	Percentage
Low	70	53.8%
High	60	46.2%
Total	130	100%

Source: Primary research data (2026).

Berdasarkan kategorisasi, 70 responden (53,8%) berada pada kategori harga diri rendah, sedangkan 60 responden (46,2%) berada pada kategori harga diri tinggi. Dengan demikian, kategori rendah memiliki proporsi lebih besar dalam sampel penelitian.

Tabel 3
Distribution of self-esteem categories by respondent characteristics

Characteristic	Group	Low n (%)	High n (%)	Total
Gender	Male	34 (54.0%)	29 (46.0%)	63
Gender	Female	36 (53.7%)	31 (46.3%)	67
Age	18–25 years	38 (53.5%)	33 (46.5%)	71
Age	26–30 years	23 (53.5%)	20 (46.5%)	43
Age	31–40 years	9 (56.2%)	7 (43.8%)	16

Characteristic	Group	Low n (%)	High n (%)	Total
Gym duration	3 months	21 (67.7%)	10 (32.3%)	31
Gym duration	4–6 months	26 (54.2%)	22 (45.8%)	48
Gym duration	>7 months	23 (45.1%)	28 (54.9%)	51

Source: Primary research data (2026).

Pembahasan

Hasil penelitian memberikan gambaran bahwa harga diri pada individu yang mengikuti gym di Kota Tangerang tersebar dalam dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Proporsi kategori rendah sebesar 53,8% sedikit lebih besar dibandingkan kategori tinggi sebesar 46,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas gym tidak dapat dijadikan dasar untuk mengasumsikan bahwa individu yang mengikuti gym secara otomatis memiliki harga diri tinggi. Hal tersebut sejalan dengan kerangka konseptual penelitian yang memandang harga diri sebagai evaluasi individu terhadap dirinya, yang dapat dipengaruhi oleh pengalaman pencapaian, penerimaan sosial, dan cara individu menilai kemampuan serta keberhargaan dirinya.

Temuan tersebut perlu dipahami dalam konteks aktivitas gym yang menyediakan pengalaman fisik sekaligus sosial. Individu dapat mengalami keberhasilan ketika mencapai target latihan, tetapi juga dapat menghadapi hambatan atau membandingkan kondisi fisiknya dengan orang lain. Penelitian pada orang dewasa yang mengikuti program aktivitas fisik menemukan bahwa body-esteem dan social physique anxiety berkaitan dengan global self-esteem, sehingga konteks aktivitas fisik dapat melibatkan pengalaman psikologis yang beragam (Katrinou et al., 2023). Penelitian lain pada gym-goers di India juga menunjukkan bahwa perilaku olahraga dan body esteem merupakan karakteristik penting untuk dipertimbangkan ketika memahami pengalaman psikologis individu di lingkungan gym (Contractor & Rasquinha, 2023).

Distribusi harga diri berdasarkan jenis kelamin menunjukkan pola yang relatif serupa. Pada laki-laki, 54,0% berada pada kategori rendah dan 46,0% pada kategori tinggi; pada perempuan, 53,7% berada pada kategori rendah dan 46,3% pada kategori tinggi. Penelitian ini tidak melakukan uji perbedaan sehingga pola tersebut hanya dapat dipahami sebagai distribusi deskriptif. Dengan demikian, data penelitian tidak memberikan dasar untuk menyimpulkan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan tingkat harga diri.

Berdasarkan usia, kategori rendah juga mendominasi pada seluruh kelompok usia. Pada kelompok 18–25 tahun, 53,5% berada pada kategori rendah; pada kelompok 26–30 tahun, 53,5%; dan pada kelompok 31–40 tahun, 56,2%. Pola tersebut menunjukkan bahwa dalam sampel penelitian ini tidak terdapat kelompok usia yang secara deskriptif didominasi kategori tinggi. Temuan ini perlu dibedakan dari penelitian lain yang menggunakan populasi dan desain berbeda, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan langsung ke seluruh individu dewasa yang aktif berolahraga.

Distribusi berdasarkan lama mengikuti gym menunjukkan pola yang berbeda secara deskriptif. Pada kelompok 3 bulan, 67,7% berada pada kategori rendah dan 32,3% pada kategori tinggi. Pada kelompok 4–6 bulan, 54,2% berada pada kategori rendah dan 45,8% pada kategori tinggi. Sementara itu, pada kelompok lebih dari 7 bulan, 45,1% berada pada kategori rendah dan 54,9% pada kategori tinggi. Proporsi kategori tinggi yang lebih besar pada kelompok dengan durasi lebih dari 7 bulan dapat menjadi gambaran awal yang menarik untuk diteliti lebih lanjut, tetapi tidak dapat diinterpretasikan sebagai bukti bahwa semakin lama mengikuti gym akan meningkatkan harga diri karena penelitian ini tidak menguji hubungan maupun perubahan longitudinal.

Secara teoritis, pengalaman berolahraga dapat berkaitan dengan perubahan evaluasi diri. Kim dan Ahn (2021) menemukan bahwa perubahan physical self-concept setelah partisipasi olahraga berkaitan dengan perubahan self-esteem dan mental well-being pada mahasiswa. Shang et al. (2021) juga melaporkan keterkaitan antara physical exercise, body image, self-esteem, dan subjective well-being. Temuan-temuan tersebut memberikan konteks bahwa pengalaman olahraga dapat berhubungan dengan aspek psikologis, tetapi desain penelitian ini tetap membatasi interpretasi pada gambaran harga diri pada satu kelompok responden.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain deskriptif tidak memungkinkan pengujian hubungan atau sebab-akibat antara harga diri dengan karakteristik responden maupun lama mengikuti gym. Kedua, purposive sampling membatasi generalisasi hasil pada seluruh populasi individu yang mengikuti gym di Kota Tangerang. Ketiga, data diperoleh melalui kuesioner self-report sehingga hasil bergantung pada respons yang diberikan oleh responden. Oleh karena itu, penelitian berikutnya dapat menggunakan sampel

yang lebih representatif, cakupan wilayah yang lebih luas, desain longitudinal, atau desain analitik untuk menguji faktor-faktor yang berkaitan dengan harga diri.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri pada individu yang mengikuti gym di Kota Tangerang berada pada dua kategori, yaitu rendah dan tinggi. Dari 130 responden, 70 individu (53,8%) berada pada kategori rendah dan 60 individu (46,2%) berada pada kategori tinggi. Distribusi berdasarkan jenis kelamin dan usia menunjukkan pola yang relatif serupa, sedangkan pada kelompok dengan lama mengikuti gym lebih dari tujuh bulan proporsi kategori tinggi lebih besar secara deskriptif. Temuan tersebut merupakan gambaran kondisi responden penelitian dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan maupun sebab-akibat. Implikasi penelitian ini adalah tersedianya gambaran empiris mengenai harga diri pada individu yang mengikuti gym di Kota Tangerang yang dapat menjadi pijakan untuk penelitian selanjutnya. Penelitian mendatang dapat menguji hubungan harga diri dengan body image, dukungan sosial, motif berolahraga, atau karakteristik latihan menggunakan desain analitik atau longitudinal.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi (edisi revisi)*. Pustaka Pelajar.
- Banerjee, I., et al. (2022). Body image satisfaction and self-esteem among adult gym users and non-users: A cross-sectional study. *Telangana Journal of Psychiatry*. https://doi.org/10.4103/tjp.tjp_30_21
- Casuso-Holgado, M. J., Martinez-Calderon, J., Martínez-Miranda, P., et al. (2024). Exercise interventions for self-perceived body image, self-esteem and self-efficacy in women diagnosed with breast cancer: A systematic review with meta-analysis and meta-regressions. *Supportive Care in Cancer*, 32, 665. <https://doi.org/10.1007/s00520-024-08874-9>
- Chen, R., Liu, Y.-F., Huang, G.-D., & Wu, P.-C. (2022). The relationship between physical exercise and subjective well-being in Chinese older people: The mediating role of the sense of meaning in life and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 13, 1029587. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029587>
- Chiu, L. H. (1985). The reliability and validity of the Coopersmith Self-Esteem Inventory-Form B. *Educational and Psychological Measurement*, 45(4). <https://doi.org/10.1177/0013164485454027>
- Contractor, R., & Rasquinha, D. (2023). Exercise behaviour and body esteem of gym-goers in India. *European Journal of Psychology*, 19(1), 1–14. <https://doi.org/10.5964/ejop.3687>
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Cowley, E. S., & Schneider, J. (2025). “I sometimes feel like I can’t win!”: An exploratory mixed-methods study of women’s body image and experiences of exercising in gym settings. *PLOS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316756>
- Fadil, A., Hamid, H., & Firdaus, F. (2022). Hubungan antara citra tubuh dengan intensitas berolahraga pada perempuan di fitness center. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(2), 2–9.
- Gioia, F., McLean, S. A., Rega, V., & Boursier, V. (2024). What about young adults’ photo manipulation activity? The predictive role of body shame and the mediating effect of body esteem. *Current Psychology*, 43(11), 10418–10433.
- Haakstad, L. A. H., Jakobsen, C., Solberg, R. B., Sundgot-Borgen, C., & Gjestvang, C. (2021). Mirror, mirror—Does the fitness club industry have a body image problem? *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101880. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101880>
- Husen, F. H. M., Rahadian, A., & Pratama, A. K. (2025). Analisis tingkat self-esteem dan self-efficacy pada atlet panahan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 6(2), 205–213. <https://doi.org/10.55081/joki.v6i2.4545>

- Interpersonal Behavior, Basic Psychological Needs, Motivation, Eating Behavior, and Body Image in Gym/Fitness Exercisers: A Systematic Review. (2023). *Sustainability*, 15(20), 14914. <https://doi.org/10.3390/su152014914>
- Johnson, B. W., Redfield, D. L., Miller, R. L., & Simpson, R. E. (1983). The Coopersmith Self-Esteem Inventory: A construct validation study. *Educational and Psychological Measurement*, 43(3). <https://doi.org/10.1177/001316448304300332>
- Katrinou, A., et al. (2023). Body image, social physique anxiety levels and self-esteem among adults participating in physical activity programs. *Diseases*, 11(2), 66. <https://doi.org/10.3390/diseases11020066>
- Kim, I., & Ahn, J. (2021). The effect of changes in physical self-concept through participation in exercise on changes in self-esteem and mental well-being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5224. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105224>
- Kurniawan, A. (2023). Hubungan antara body image dengan self esteem pada remaja ditinjau dari motif mengikuti latihan fitness [Skripsi, Universitas Negeri Padang].
- Liu, C. L. (2022). Research on the influence of college students' participation in sports activities on their sense of inferiority based on self-esteem and general self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 994209. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.994209>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Muslih, M., & Chung, M.-H. (2024). Structural validity of the Rosenberg self-esteem scale in patients with schizophrenia in Indonesia. *PLOS ONE*, 19(5), e0300184. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0300184>
- Qiu, Y., Mao, Z., & Yun, D. (2022). Can the add-on placebo effect augment the physical and mental health outcomes of exercise? A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 14(2), 483–498. <https://doi.org/10.1111/aphw.12315>
- Rihi, K. G. C., Noviekayati, I. G. A. A., & Suhadianto. (2026). Aktivitas olahraga terhadap psychological well-being melalui self-esteem: A systematic literature review. *Journal of Literature Review*, 2(2), 723–733. <https://doi.org/10.63822/ytm2zk55>
- Rodriguez-Solana, A., Gracia-Marco, L., Cadenas-Sanchez, C., et al. (2024). The effects of physical activity interventions on self-esteem during and after cancer treatment: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14, 26849. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-74888-2>
- Rokhmatika, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan instrumen self-esteem Coopersmith (citra diri). *Jurnal Literasi Indonesia*, 1(1).
- Santrock, J. W. (2007). *Adolescence* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Shang, Y., Xie, H.-D., & Yang, S.-Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658935>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taniady, V., & Murti, H. A. S. (2024). The relationship between body image and self-confidence among gym members. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1). <https://doi.org/10.51214/00202406855000>
- Xu, T., Liu, W., Zhang, H., Fan, H., & Lai, Q. (2024). A systematic review and meta-analysis on the relationship between physical exercise and body-esteem: With the sample from mainland China. *Assistive Technology Research and Development*, 2024. <https://doi.org/10.3233/ATDE230936>

Zhang, Y., Wen, Z., Zhu, Y., et al. (2024). Effects of physical exercise on body esteem among females: A meta-analysis. *BMC Public Health*, 24, 3387. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20861-7>