

**DINAMIKA PEMBENTUKAN CITRA DIRI DEWASA AWAL
ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN**

SKRIPSI

Muhammad Thariq Husain
20.E1.0316



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

DINAMIKA PEMBENTUKAN CITRA DIRI DEWASA AWAL ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Muhammad Thariq Husain
20.E1.0316

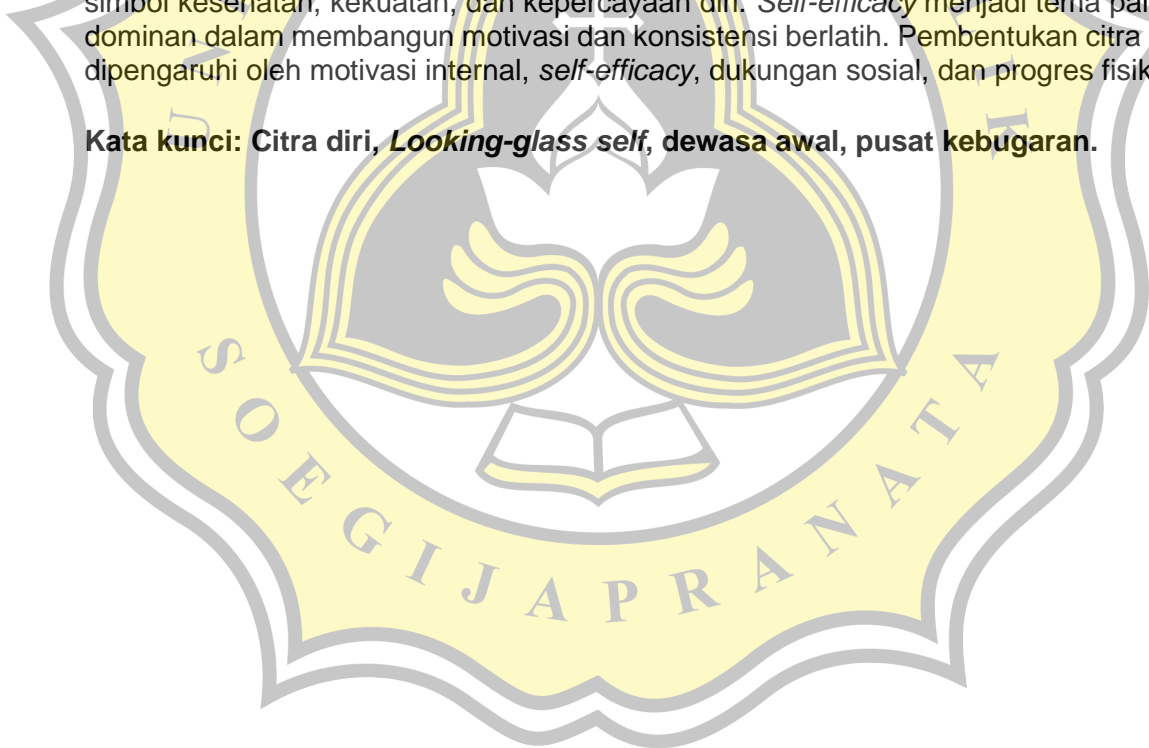


PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2026

ABSTRAK

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan dan penampilan fisik. Pusat kebugaran tidak hanya menjadi sarana meningkatkan kebugaran, tetapi juga ruang pembentukan citra diri. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi dinamika pembentukan citra diri anggota pusat kebugaran dewasa awal berdasarkan teori *Looking-Glass Self* dari Charles Horton Cooley, yang menekankan proses *imagining*, *interpreting*, dan *developing self-concept*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan melibatkan 3 orang subjek dengan kriteria individu dewasa awal (18-40 tahun) yang aktif melakukan latihan fisik di pusat kebugaran secara rutin minimal 3 bulan terakhir, dengan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu. Data diperoleh melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif subjek dalam membangun dan memaknai citra diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra diri ketiga subjek berkembang melalui proses sosial dan pengalaman latihan. Aspek *imagining*, *interpreting*, dan *developing self-concept* tampak pada seluruh subjek, dimana citra diri tidak hanya berfokus pada penampilan fisik, tetapi dimaknai sebagai simbol kesehatan, kekuatan, dan kepercayaan diri. *Self-efficacy* menjadi tema paling dominan dalam membangun motivasi dan konsistensi berlatih. Pembentukan citra diri dipengaruhi oleh motivasi internal, *self-efficacy*, dukungan sosial, dan progres fisik.

Kata kunci: Citra diri, *Looking-glass self*, dewasa awal, pusat kebugaran.



ABSTRACT

Early adulthood is a developmental phase characterized by increased attention to health and physical appearance. Fitness centers serve not only as facilities to improve physical fitness but also as spaces for the formation of self-image. This study aims to explore the dynamics of self-image formation among early adult fitness center members based on Charles Horton Cooley's Looking-Glass Self theory, which emphasizes the processes of imagining, interpreting, and developing self-concept. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach, involving three participants who met the criteria of being early adults (18-40 years old) and actively engaging in physical exercise at a fitness center for at least the past three months, with a minimum frequency of three times per week. Data were collected through in-depth interviews to explore the participants' subjective experiences in constructing and interpreting their self-image. The findings indicate that the self-image of all three participants developed through social processes and training experiences. The aspects of imagining, interpreting, and developing self-concept were evident in all participants, where self-image was not solely focused on physical appearance but was also interpreted as a symbol of health, strength, and self-confidence. Self-efficacy emerged as the most dominant theme in fostering motivation and consistency in exercise. The formation of self-image was influenced by internal motivation, self-efficacy, social support, and physical progress.

Keywords: *Self-image, Looking-Glass Self, early adulthood, fitness center.*

