

BAB 2 LANDASAN TEORI

2.1 Motivasi

Motivasi merupakan sebuah dorongan atau *impulse* yang dipunyai oleh manusia, yang mengarahkan perilaku mereka [16]. Motivasi dapat dibedakan menjadi 2 bagian, yaitu sebagai berikut :

1. *Intrinsic Motivation*

Merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri. *Intrinsic Motivation* dapat dirasakan ketika melakukan sesuatu itu menyenangkan / mengasyikkan sehingga seseorang melakukan sesuatu dengan keinginannya sendiri. Hal ini berkaitan dengan konsep *self-determination*, yang sering digunakan untuk meningkatkan motivasi pelajar [17].

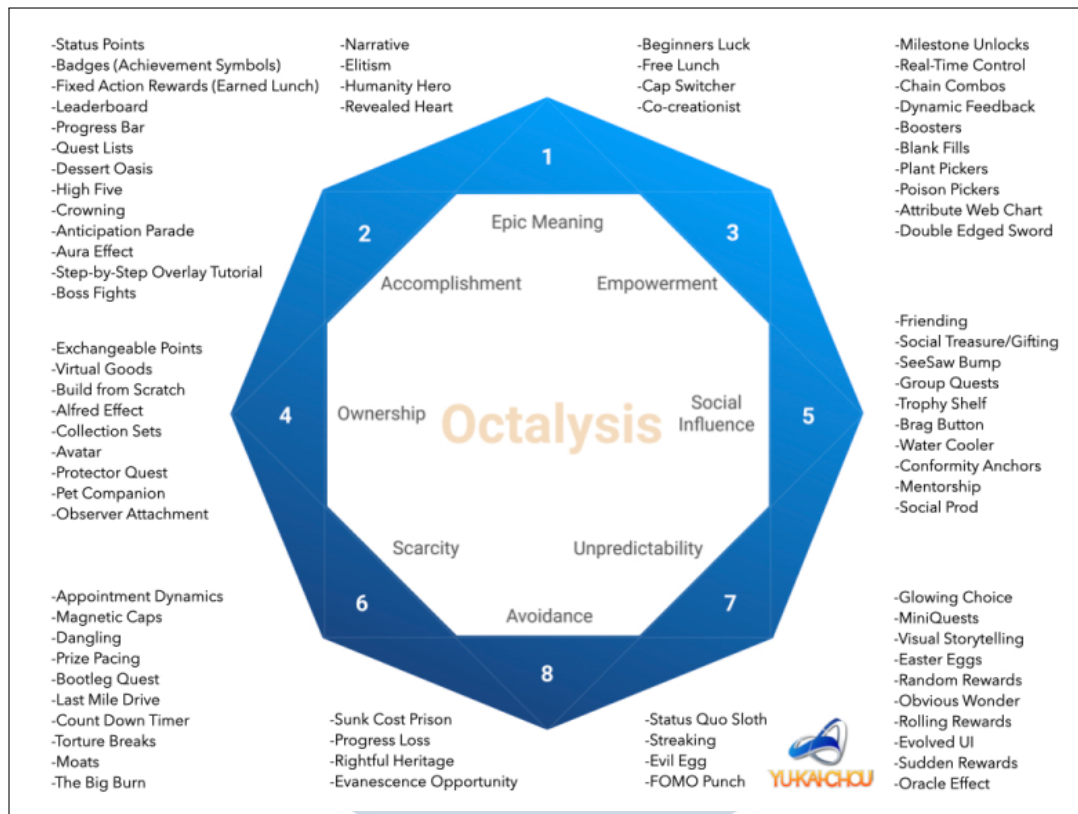
2. *Extrinsic Motivation*

Extrinsic Motivation mengarah ke sebuah perilaku yang didorong dengan hadiah, point, pujian, dan lainnya yang mengarah ke suatu hal yang bersifat eksternal. Hal ini berkaitan dengan konsep *expectancy* [17], seperti mengharapkan suatu hadiah untuk mendapatkan motivasi.

2.2 Octalysis Framework

Gamifikasi merupakan sebuah proses desain dimana elemen dalam konteks permainan dimasukkan kedalam sebuah aplikasi yang berkonteks bukan permainan [10, 17]. Terdapat beberapa elemen dalam gamifikasi seperti *badge*, *points*, *leaderboard*, *reward*, *story*, *avatar*, dan *progress bar* yang dapat digunakan secara terpisah maupun digabung satu sama lain [17]. Terdapat rangka kerja (*framework*) yang dapat menjadi pedoman untuk membuat sistem gamifikasi, yang bernama Octalysis Framework.

Octalysis framework didesain menggunakan bentuk oktagon (8 sisi) dengan 8 *core drives* pada setiap sisinya. Menurut Yu-kai Chou, selaku pembuat framework octalysis, *core drives* merupakan "sesuatu" yang memotivasi manusia terhadap aktivitas tertentu [18]. 8 Core Drives tersebut antara lain adalah :



Gambar 2.1. 8 Core Drives in Octalysis Framework

Sumber Gambar 2.1 : [18]

1. Epic Meaning & Calling

Core drive dimana pengguna berpikir bahwa ia spesial dan "dipilih" untuk melakukan sesuatu. Efek ini membuat pengguna berpikir bahwa ia mendapatkan sesuatu seperti hadiah yang orang lain tidak mendapatkannya.

2. Development & Accomplishment

hal ini berkaitan dengan motivasi intrinsik yang datang dari membuat kemajuan (*progress*), mengembangkan *skill* baru dan menghadapi tantangan.

3. Empowerment of Creativity & Feedback

Adalah saat pengguna terlibat dengan proses yang berulang untuk mencari tahu dan menyelesaikan kombinasi yang berbeda.

4. Ownership & Possession

Adalah disaat pengguna merasa termotivasi karena telah mendapatkan sesuatu, seperti avatar, barang virtual, dan lainnya.

5. Social Influence & Relatedness

Adalah menggabungkan elemen-elemen sosial yang dapat membuat pengguna tertarik, seperti pertemanan, bimbingan, relasi sosial, persaingan dan iri hati.

6. Scarcity & Impatience

Merupakan *core drives* yang memanfaatkan keinginan pengguna namun pengguna tidak dapat langsung mendapatkan apa yang diinginkannya, seperti sebuah hadiah yang hanya bisa didapatkan setelah 2 jam.

7. Unpredictability & Curiosity

Adalah sebuah *core drives* yang memanfaatkan keingintahuan pengguna mengenai apa yang akan terjadi setelahnya. Disaat seseorang tidak tahu apa yang akan terjadi, otak akan terstimulasi dan akan sering berfikir mengenai hal ini [18], seperti saat seseorang menonton film atau membaca novel.

8. Loss & Avoidance

Core drives ini memiliki dasar sebagai penghindaran untuk sesuatu negatif yang dapat terjadi. Seperti kehilangan poin yang sudah dikumpulkan sebelumnya, kehilangan semua *progress* karena tidak aktif, dan lain-lainnya.

2.3 Gaya Hidup Sehat

Gaya/Pola hidup sehat merupakan sebuah gaya hidup yang memperhatikan aspek kesehatan. Berolahraga merupakan salah satu contoh dari pola hidup sehat yang sudah diketahui khalayak umum. Terdapat beberapa pola hidup sehat, yang ber-sumber dari jurnal dan pakar, yaitu sebagai berikut [7] :

1. Sinar Matahari

Sinar matahari diketahui memiliki manfaat seperti memberikan vitamin D, mencegah resiko penyakit kanker, dan membantu meningkatkan kualitas tidur [7, 19]. Bahkan, sebuah studi mengatakan bahwa sinar matahari dapat menjaga kesehatan penderita Covid-19 yang membuat mereka memiliki kemungkinan untuk sembuh dari penyakit Covid-19 [20]. Waktu optimal untuk berjemur sinar matahari adalah pada jam 10.00 - 15.00 dengan durasi waktu 10-15 menit [21]. Untuk mencegah beberapa kemungkinan efek buruk

akibat terkena paparan sinar matahari, disarankan untuk menggunakan tabir surya.

2. Air

Meminum air yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh [7]. Secara umum, meminum 8 gelas air (2 Liter) setiap hari merupakan takaran yang cukup. Meminum air yang cukup dapat memberikan manfaat seperti mencegah konstipasi, menormalkan tekanan darah, dan lain lainnya [22].

3. Tidur

Kebiasaan tidur lebih awal (tidak begadang) dan tidur yang cukup juga menjadi indikator dalam pola hidup sehat [7, 23] . Selain itu, berdasarkan sebuah studi, konsistensi antara waktu tidur dan waktu bangun, juga penting dalam membangun kualitas tidur yang baik [23]. Untuk durasi waktu tidur, waktu optimalnya adalah tergantung pada usia. Namun, perlu diketahui bahwa beberapa orang mungkin memerlukan jam tidur yang berbeda karena berbagai faktor [24].

4. Olahraga

Olahraga yang teratur merupakan salah satu dasar dari hidup sehat [4]. Dikutip dari World Health Organization (WHO), seorang dewasa (18 - 64 tahun) memerlukan aktifitas fisik atau olahraga aerobik dengan intensitas sedang sebanyak 150 - 300 menit setiap minggunya, atau setidaknya 75 - 150 menit untuk intensitas sedang [2]. Sedangkan, untuk anak-anak dan remaja (5 - 17 tahun), memerlukan 60 menit aktivitas aerobik maupun fisik. Hal ini penting, mengingat pola hidup menetap (*Sedentary Lifestyle*) dapat menyebabkan penyakit yang tidak diinginkan [3]. Salah satu jenis latihan aerobik adalah olahraga Kardio, seperti jogging, berlari, dan penggunaan sepeda statis.

5. Nutrisi

Nutrisi yang cukup memainkan peran penting dalam penyembuhan dan mempertahankan fungsi tiroid yang sehat [7]. Menurut National Health Service, terdapat beberapa tips untuk makan makanan sehat dan menjaga nutrisi [25] :

- (a) Makan banyak buah dan sayur. dianjurkan untuk makan setidaknya 5 porsi dari variasi sayur dan buah-buahan.

- (b) Makan lebih banyak ikan, sekaligus dengan minyak ikannya. Ikan diketahui memiliki banyak protein dan mengandung banyak vitamin dan mineral.
- (c) Kurangi konsumsi lemak jenuh dan gula.
- (d) Kurangi asupan garam, tidak lebih dari 6 gram setiap hari.

6. Menghindari alkohol dan rokok

Menurut pakar, alkohol dan rokok merupakan hal yang berbahaya bagi kesehatan untuk manusia apabila dilakukan dalam jangka waktu yang panjang, dan wajib untuk dihindari. Merokok dan meminum alkohol memiliki sifat adiktif, yang membuat manusia kesulitan untuk berhenti apabila sudah terlanjur melakukannya.

2.4 End User Computing Satisfaction (EUCS)

End user Computer Satisfaction merupakan sebuah metode untuk mengukur tingkat kepuasan pengguna terhadap suatu aplikasi dengan membandingkan antara harapan dan kenyataan [26]. Terdapat 5 dimensi dalam EUCS, yakni :

1. konten (*content*), yakni mengukur kepuasan pengguna berdasarkan isi suatu sistem informasi.
2. akurasi (*accuracy*), yakni mengukur tingkat kepuasan pengguna berdasarkan keakuratan input dan output dari pengguna.
3. bentuk (*format*), yakni mengukur tingkat kepuasan pengguna berdasarkan tampilan/*user-interface* pada suatu aplikasi.
4. kemudahan (*ease of use*), yakni berdasarkan pada kenyamanan dan kemudahan pengguna dalam menggunakan aplikasi
5. ketepatan waktu (*timeliness*), yang berdasarkan pada waktu yang dibutuhkan untuk mememuat sesuatu, yang seharusnya tidaklah lama.

Penggunaan skala Likert dalam EUCS dapat digunakan untuk mengevaluasi tingkat kepuasan pengguna. Skala Likert merupakan suatu metode yang sering digunakan dalam pembuatan kuisisioner. Skala Likert merupakan skala penelitian yang mengukur sikap dan pendapat, yang biasanya diukur dalam bentuk poin 1 - 5 (Sangat Tidak Setuju - Sangat Setuju) [27].