

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan salah satu indikator penting dari kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup manusia [1]. Dalam psikologi positif, kebahagiaan tidak dipandang sebagai kondisi statis, melainkan sebagai keadaan dinamis yang dapat dilatih dan ditingkatkan melalui intervensi psikologis yang tepat [2]. Salah satu bentuk intervensi yang populer dan berbasis bukti ilmiah adalah *journaling*, yaitu kegiatan mencatat refleksi pribadi secara berkala yang bertujuan untuk mengelola emosi dan meningkatkan kesadaran diri [2]. Studi oleh Tomczyk menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif yang dilakukan secara harian, seperti *journaling*, mampu menghasilkan perubahan positif dalam keseharian individu melalui teknik *ecological momentary interventions* [3].

Dalam studi lain oleh Nezelek dan Kuppens, ditemukan bahwa individu yang aktif dalam kegiatan *journaling* harian cenderung mengalami peningkatan fungsi psikologis yang lebih stabil [4]. Kegiatan ini membantu individu menyusun ulang emosi, meningkatkan *emotional regulation*, serta mengidentifikasi pengalaman positif dalam kehidupan sehari-hari [4]. Dengan pendekatan *emotion crafting*, *journaling* menjadi media untuk membentuk pengalaman emosional yang lebih bermakna [4]. Praktik ini juga meningkatkan kesadaran akan emosi dan berkontribusi terhadap peningkatan kebahagiaan subjektif [4]. Konsistensi dalam melakukan *journaling* sering kali menjadi kendala karena kesulitan dalam mempertahankan motivasi harian untuk menulis jurnal, terutama ketika tidak terdapat sistem pendukung atau pemicu eksternal [5]. *Gamifikasi* dapat digunakan untuk mengatasi masalah keberlanjutan dalam praktik *journaling* [6]. Gamifikasi adalah penerapan elemen-elemen permainan ke dalam konteks non-permainan untuk meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan retensi pengguna [7]. Studi meta-analitik oleh Hanus et al. menunjukkan bahwa penggunaan tantangan harian, penghargaan visual, dan sistem poin dapat meningkatkan motivasi intrinsik pengguna [8].

Efektivitas sistem gamifikasi berkaitan erat dengan indikator *perceived ease of use* dan *behavioral intention to use* [9]. *Perceived ease of use* mengacu pada persepsi pengguna tentang kemudahan penggunaan suatu sistem [10]. *Behavioral*

intention to use mencerminkan sejauh mana pengguna memiliki niat untuk menggunakan aplikasi secara berkelanjutan [9]. Litvin et al. menemukan bahwa *instant feedback* dan *narrative progression* dalam aplikasi gamifikasi meningkatkan keberlanjutan penggunaan dalam konteks kesehatan mental [11]. Brivio et al. juga menyatakan bahwa visualisasi, sistem penghargaan, dan umpan balik memperkuat partisipasi pengguna [12].

Model *Hedonic-Motivation System Adoption Model* (HMSAM) menyatakan bahwa keputusan pengguna dalam menggunakan sistem digital dipengaruhi oleh pengalaman emosional dan persepsi hedonik seperti *joy*, *curiosity*, *control*, dan *immersion* [13]. Model ini berbeda dengan pendekatan *Technology Acceptance Model* (TAM) yang berfokus pada persepsi utilitas dan kemudahan penggunaan sistem [10]. Dalam konteks aplikasi *journaling* berbasis gamifikasi, HMSAM digunakan untuk memahami pengaruh elemen emosional terhadap konsistensi penggunaan [9].

Gamifikasi telah banyak diterapkan dalam berbagai bidang seperti pendidikan [6], kesehatan [12], dan keuangan [5]. Sailer et al. menemukan bahwa elemen gamifikasi seperti poin, tantangan, dan *visual reward* dapat memenuhi kebutuhan psikologis dasar dan meningkatkan motivasi serta keterlibatan pengguna [5]. Temuan tersebut diperkuat oleh Hanus et al. yang menyatakan bahwa integrasi elemen-elemen tersebut secara konsisten mendorong peningkatan hasil kognitif dan motivasi intrinsik [8]. Brivio et al. melaporkan bahwa aplikasi gamifikasi dalam platform digital memberikan dampak positif terhadap perubahan perilaku preventif dan kesehatan mental [12].

Gamifikasi dapat diintegrasikan ke dalam praktik *journaling* melalui tantangan harian (*daily quest*), sistem poin untuk setiap entri, serta visualisasi perkembangan suasana hati [4]. Tomczyk dan Lyubomirsky menyatakan bahwa pelacakan kebahagiaan secara harian memperkuat persepsi kebahagiaan yang dirasakan dan internalisasi nilai-nilai positif [2, 3]. Salah satu kerangka kerja gamifikasi yang komprehensif adalah *Octalysis Framework* [14]. *Octalysis* dirancang untuk menganalisis dan mendesain pengalaman yang mendorong motivasi intrinsik dan ekstrinsik pengguna melalui delapan "Core Drives" atau pendorong inti. Pendorong inti ini mencakup Makna Epik & Panggilan (*Epic Meaning & Calling*), Pengembangan & Pencapaian (*Development & Accomplishment*), Pemberdayaan Kreativitas & Umpan Balik (*Empowerment of Creativity & Feedback*), Kepemilikan & Possession (*Ownership & Possession*), Pengaruh Sosial & Keterkaitan (*Social Influence & Relatedness*), Kelangkaan

& Ketidaksabaran (*Scarcity & Impatience*), Ketidakpastian & Keingintahuan (*Unpredictability & Curiosity*), dan Penghindaran (*Loss & Avoidance*) [14]. Penggunaan elemen-elemen permainan dari kerangka kerja *Octalysis* terbukti dapat meningkatkan minat, motivasi belajar, dan keterlibatan peserta didik/pengguna dalam berbagai konteks pendidikan dan non-pendidikan [15–17]. Oleh karena itu, kerangka kerja ini sangat relevan untuk merancang sistem *journaling* yang dapat mempertahankan konsistensi dan motivasi pengguna.

Penerapan gamifikasi dalam intervensi kesehatan mental telah dibahas dalam beberapa studi [12]. Brivio et al. melaporkan bahwa *visual feedback*, sistem *badge*, dan narasi interaktif meningkatkan *engagement* dan mendorong perilaku preventif terhadap stres dan depresi [12]. Hanus et al. menyatakan bahwa sistem tantangan dan penghargaan memperkuat keterlibatan emosional dan motivasi intrinsik [8]. Litvin et al. menunjukkan bahwa pendekatan gamifikasi dalam aplikasi *mobile* seperti *instant feedback* dan *skill-reward loops* berkontribusi terhadap peningkatan ketahanan psikologis dan penurunan kecemasan [11]. Sebagai contoh, Mu (2024) dalam studinya di Tiongkok Daratan berhasil mengimplementasikan kerangka kerja ini untuk membuat edukasi kesehatan mental menjadi lebih menarik dan partisipatif, menunjukkan potensi gamifikasi berbasis *Octalysis* dalam meningkatkan keterlibatan pengguna di bidang kesehatan [18]. Tinjauan sistematis oleh Jingili et al. juga mengidentifikasi bahwa *progress tracking*, *achievement levels*, dan *self-monitoring* merupakan elemen kunci dalam peningkatan regulasi afektif pengguna [19].

Dalam menjelaskan motivasi pengguna dalam sistem gamifikasi, Marczewski mengembangkan kerangka kerja yang mengklasifikasikan pengguna ke dalam enam tipe berdasarkan motivasi utama seperti *relatedness*, *autonomy*, *mastery*, *purpose*, *rewards*, dan *change*, yang digunakan dalam proses desain sistem untuk meningkatkan keberlanjutan keterlibatan pengguna [7].

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana merancang dan membangun *website self-help journaling* kebahagiaan berbasis gamifikasi menggunakan *Octalysis Framework*?
2. Berapa peningkatan *perceived ease of use* dan *behavioral intention to*

use terhadap *website journaling* kebahagiaan berbasis gamifikasi yang dikembangkan?

1.3 Batasan Permasalahan

Batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini tidak mencakup pembahasan mengenai mekanisme enkripsi, proteksi terhadap serangan siber, maupun proses audit keamanan sistem.
2. Implementasi penyimpanan data belum menggunakan *backend* atau sistem penyimpanan berbasis server; seluruh data pengguna disimpan secara lokal melalui *local storage* karena fokus utama penelitian adalah pada aspek gamifikasi.
3. Evaluasi sistem terbatas pada persepsi individual pengguna yang diperoleh melalui metode survei menggunakan kuesioner.
4. Responden penelitian dibatasi pada individu yang pernah mencoba *journaling* dengan menggunakan *template* umum.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Merancang dan membangun *website self-help journaling* kebahagiaan berbasis gamifikasi dengan mengimplementasikan elemen-elemen *Octalysis Framework* menggunakan teknologi *React.js*.
2. Mengukur peningkatan *perceived ease of use* dan *behavioral intention to use* terhadap *website journaling* kebahagiaan berbasis gamifikasi melalui evaluasi pengguna dengan model HMSAM.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan media *self-help* digital yang efektif dan interaktif untuk meningkatkan keterlibatan pengguna dalam praktik *journaling* kebahagiaan melalui pendekatan gamifikasi berbasis *Octalysis Framework*.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan laporan adalah sebagai berikut:

- Bab 1 PENDAHULUAN
Berisi latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- Bab 2 LANDASAN TEORI
Berisi teori-teori yang mendasari penelitian, seperti *journaling*, gamifikasi, *Octalysis Framework*, model evaluasi pengguna seperti *Perceived Ease of Use* dan *Behavioral Intention to Use*, dan skala *Likert*.
- Bab 3 METODOLOGI PENELITIAN
Berisi tahapan-tahapan metodologi yang digunakan, meliputi studi literatur, analisis kebutuhan, perancangan antarmuka dan sistem, pengembangan aplikasi, serta evaluasi melalui kuesioner terhadap pengguna.
- Bab 4 HASIL DAN PEMBAHASAN
Berisi hasil implementasi *website* yang telah di rancang bangun, penjelasan fitur-fitur yang dibangun, serta hasil evaluasi terhadap pengguna terkait keterlibatan dan intensi penggunaan *website*.
- Bab 5 KESIMPULAN DAN SARAN
Berisi kesimpulan dari hasil penelitian dan saran untuk pengembangan lebih lanjut dari sistem *journaling* kebahagiaan berbasis gamifikasi.

U I M N
U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A