

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Industri kebugaran global terus berkembang pesat, dengan nilai pasar *gym* yang diproyeksikan melampaui USD 121 miliar pada 2024 [1]. Di Indonesia, tren ini tercermin dari jumlah pengguna aktif aplikasi kesehatan digital yang mencapai lebih dari 55 juta pada 2023, seiring tingkat penetrasi *smartphone* yang menyentuh angka 81% [2, 3]. Sektor *digital fitness* domestik bahkan diperkirakan akan tumbuh dari USD 3,8 miliar pada 2025 menjadi USD 12,7 miliar pada 2031 [3]. Namun, pertumbuhan ini diiringi oleh masalah retensi yang serius.

Sekitar 50% anggota baru *gym* membatalkan keanggotaannya dalam enam bulan pertama, dengan tingkat *churn* tahunan berkisar antara 29% hingga 40% [4, 5]. Biaya untuk mendapatkan anggota baru diperkirakan lima hingga tujuh kali lebih mahal dibandingkan mempertahankan yang sudah ada, sehingga peningkatan retensi sebesar 5% pun berdampak signifikan bagi profitabilitas bisnis *gym* [6]. Penyebab *churn* bersifat multidimensional: tinjauan terhadap 23 studi *mobile health* menemukan empat pemicu utama, yaitu antarmuka yang terlalu rumit, minimnya nilai harian yang dirasakan, tidak adanya insentif sosial, dan kegagalan memenuhi kebutuhan motivasional dasar pengguna [4]. Median tingkat retensi 15 hari untuk aplikasi kesehatan komersial yang hanya mencapai 3,9% menegaskan bahwa aplikasi yang sekadar mencatat data aktivitas secara pasif tidak cukup untuk mempertahankan keterlibatan pengguna dalam jangka panjang [7]. Kondisi retensi yang selaras dengan temuan pada level industri tersebut turut teramati di GoFit Gym Alam Sutera sebagai lokasi penelitian ini. Pihak pengelola *gym* melaporkan pola penurunan keaktifan kunjungan pada anggota baru yang konsisten dengan tren *churn* yang telah dilaporkan pada literatur di atas, khususnya pada rentang beberapa bulan pertama masa keanggotaan [4, 5]. Data internal mengenai jumlah dan identitas anggota bersifat rahasia bisnis sehingga tidak dapat diungkapkan secara rinci dalam laporan ini, namun kondisi tersebut menjadi salah satu dasar empiris yang memperkuat urgensi penelitian pada lokasi ini. Salah satu solusi yang sangat berpotensi untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah dengan mengimplementasikan gamifikasi pada aplikasi *gym* [5].

Gamifikasi merupakan penerapan elemen desain permainan dalam konteks

non-permainan dengan tujuan meningkatkan motivasi dan keterlibatan pengguna [6]. Gamifikasi telah banyak diterapkan dalam berbagai bidang, mulai dari bisnis [8], kesehatan [9], hingga pendidikan [10]. Meta-analisis terhadap 16 *randomized controlled trials* yang melibatkan 2.407 peserta mengonfirmasi efek positif signifikan gamifikasi terhadap konsistensi aktivitas fisik dengan nilai Hedges $g = 0,42$ [9]. Namun, desain gamifikasi yang tidak dilandasi teori yang kuat berisiko menimbulkan kelelahan kognitif, tekanan sosial berlebih, dan penurunan motivasi intrinsik pengguna [11, 10]. Terdapat dua kerangka kerja yang relevan untuk mengatasi risiko tersebut, yaitu *Self-Determination Theory* (SDT) dan *MDA Framework* [12, 13].

SDT adalah kerangka motivasi yang menekankan pemenuhan tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan, sebagai prasyarat tumbuhnya motivasi intrinsik [12]. Motivasi intrinsik yang tumbuh dari pemenuhan kebutuhan ini terbukti merupakan prediktor terkuat niat penggunaan berkelanjutan dengan nilai $\beta = 0,501$ pada $p < 0,001$ [14]. *MDA Framework* (*Mechanics, Dynamics, Aesthetics*) menyediakan metodologi desain yang sistematis untuk menghubungkan setiap keputusan teknis dengan pengalaman psikologis yang ingin diciptakan pada pengguna [13]. Studi longitudinal pada 598 pengguna aplikasi *fitness* mengkonfirmasi bahwa penerapan gamifikasi yang mendukung penguasaan, otonomi, dan keterhubungan secara signifikan memengaruhi *flow* dan penggunaan berkelanjutan [15].

Aplikasi *fitness* yang ada seperti Strava, Fitbit, dan MyFitnessPal memang telah menerapkan gamifikasi, tetapi tidak dirancang khusus untuk dinamika *gym indoor* komersial yang melibatkan *check-in* fisik, komitmen finansial berulang, dan tantangan retensi yang unik [5, 6]. Kesenjangan ini semakin jelas di konteks Indonesia, di mana penelitian tentang gamifikasi *fitness* hampir seluruhnya berfokus pada aktivitas *outdoor* [16], belum ada yang mengintegrasikan SDT dan *MDA Framework* secara bersamaan dalam satu platform [12, 13], dan populasi pengguna lokal kurang terwakili dalam literatur global [14]. Oleh karena itu, dibutuhkan sebuah aplikasi *gym membership* berbasis *mobile* yang dirancang menggunakan metode gamifikasi dengan *MDA Framework* dan SDT, serta dievaluasi menggunakan empat instrumen tervalidasi, yaitu BREQ-3, GAMEX, SUS, dan *Continuance Intention* [17, 18, 19, 20].

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana merancang dan membangun aplikasi *gym membership* GoFit berbasis *mobile* menggunakan metode gamifikasi dengan *MDA Framework* dan *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai upaya meningkatkan motivasi dan retensi pengguna gym?
2. Bagaimana efektivitas aplikasi GoFit dalam meningkatkan motivasi berolahraga pengguna gym berdasarkan instrumen BREQ-3, serta bagaimana kualitas pengalaman gamifikasi (GAMEX), tingkat *usability* (SUS), dan niat melanjutkan penggunaan (*Continuance Intention*) yang dirasakan pengguna setelah menggunakan GoFit?

1.3 Batasan Permasalahan

Batasan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Aplikasi yang dikembangkan merupakan aplikasi berbasis Android yang ditujukan bagi pengguna *gym* berusia 17–30 tahun dengan durasi keanggotaan aktif antara satu dan dua belas bulan.
2. Evaluasi dilakukan di GoFit Gym Alam Sutera menggunakan desain kuasi-eksperimen *pre-test* dan *post-test* dengan periode intervensi dua minggu.
3. Pengukuran efektivitas dibatasi pada empat konstruk, yaitu motivasi intrinsik (BREQ-3), pengalaman gamifikasi (GAMEX), *usability* (SUS), dan niat melanjutkan penggunaan (*Continuance Intention*).
4. Elemen gamifikasi dibatasi pada lima fitur inti, yaitu sistem XP dan *leveling*, rencana pencapaian, *streak* harian, *leaderboard* berbasis kelompok sebaya, dan tantangan mingguan.
5. Integrasi sensor biometrik *wearable*, kecerdasan buatan adaptif, dan fitur realitas virtual berada di luar lingkup penelitian ini.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Melakukan rancang bangun aplikasi *gym membership* GoFit menggunakan metode gamifikasi dengan *MDA Framework* dan *Self-Determination Theory* (SDT) sebagai upaya meningkatkan motivasi dan retensi pengguna gym.
2. Mengevaluasi efektivitas aplikasi GoFit dalam meningkatkan motivasi berolahraga pengguna gym menggunakan instrumen BREQ-3, serta mengukur kualitas pengalaman gamifikasi (GAMEX), tingkat *usability* (SUS), dan niat melanjutkan penggunaan (*Continuance Intention*) setelah periode intervensi.

1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat yang didapatkan pada penelitian ini adalah menghasilkan bukti empiris mengenai efektivitas gamifikasi berbasis SDT dan *MDA Framework* dalam meningkatkan motivasi, pengalaman pengguna, dan niat retensi pada konteks *gym indoor* di Indonesia. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembang aplikasi *fitness* dan pengelola *gym* dalam merancang strategi retensi berbasis digital yang terukur dan berbiaya efisien.

1.6 Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan laporan penelitian ini disusun menjadi lima bab yang saling berkesinambungan sebagai berikut.

1. Bab 1 PENDAHULUAN

Memuat uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, batasan permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

2. Bab 2 LANDASAN TEORI

Memuat tinjauan teori yang digunakan dalam proses penelitian, meliputi retensi pengguna *gym*, gamifikasi, *Self-Determination Theory*, *MDA Framework*, model pengembangan sistem, instrumen evaluasi (BREQ-3, GAMEX, SUS, dan *Continuance Intention*), Skala Likert, serta penelitian terdahulu yang relevan.

3. **Bab 3 METODOLOGI PENELITIAN**

Memuat tahapan metodologi penelitian, yaitu studi literatur, perancangan aplikasi, pengembangan aplikasi, evaluasi, dan penulisan laporan.

4. **Bab 4 HASIL DAN DISKUSI**

Memuat hasil perancangan dan implementasi aplikasi GoFit beserta hasil pengujian dan evaluasi menggunakan keempat instrumen tervalidasi.

5. **Bab 5 KESIMPULAN DAN SARAN**

Memuat simpulan yang menjawab seluruh tujuan penelitian serta saran bagi penelitian dan pengembangan selanjutnya.

