

## **BAB III**

### **DASAR TEORI**

Pada bab ini akan dibahas tentang teori-teori yang mendukung tentang penelitian ini. Berikut adalah pembahasan dari teori yang mendukung.

#### **3.1. Teori Motivasi**

##### **3.1.1. Teori Motivasi Secara Umum**

Motivasi merupakan kegiatan untuk menyediakan kondisi-kondisi sehingga seseorang mau melakukan sesuatu (Nasution, 1995). Sehingga motivasi dipandang sangat luas dan tiap orang memiliki kebutuhan yang berbeda-beda. Pada umumnya masalah yang dialami para kaum muda adalah sulit untuk bangun pagi dan sering menunda-nunda pekerjaan. Sudah banyak dari mereka berusaha untuk memotivasi diri agar bisa bangun pagi atau tidak melupakan pekerjaan. Namun mereka masih butuh bantuan dalam melakukan kedua hal tersebut.

Seorang teoritikus bernama Abraham Maslow yang banyak memberi inspirasi dalam teori kepribadian. Pada tahun 1943, Maslow mengemukakan 5 kebutuhan hidup manusia berdasarkan hirarkinya. Hirarki tersebut terbagi-bagi mulai dari kebutuhan yang mendasar hingga kebutuhan yang lebih tinggi. Kelima hirarki yang dikemukakan adalah sebagai berikut.

a) Kebutuhan Fisiologis

Kebutuhan fisiologis adalah kebutuhan terhadap makan, minum, pakaian, dan tempat tinggal untuk bertahan hidup.

b) Kebutuhan Keamanan

Kebutuhan Keamanan adalah kebutuhan akan rasa aman dari kekerasan baik fisik maupun psikis.

c) Kebutuhan Sosial

Kebutuhan Sosial yaitu kebutuhan untuk dicintai dan mencintai.

d) Kebutuhan Penghargaan

Kebutuhan Penghargaan merupakan kebutuhan dimana setiap orang berharap diakui oleh orang lain, memiliki reputasi, dan percaya diri.

e) Kebutuhan Aktualisasi diri.

Kebutuhan aktualisasi diri merupakan kebutuhan atau keinginan seseorang untuk memenuhi ambisi atau target dalam hidupnya.

Berdasarkan kelima kebutuhan yang dipaparkan oleh Maslow, tujuan aplikasi yang akan dicapai adalah kebutuhan Aktualisasi diri. Kebutuhan ini menjadi tujuan aplikasi motivasi diri karena kebutuhan ini merupakan kebutuhan atau keinginan seseorang untuk memenuhi ambisi atau target dalam hidupnya. Hal ini selaras dengan ambisi orang yang ingin memotivasi dirinya dalam bangun pagi dan tidak melupakan pekerjaan. Jika mereka bisa melewati batasan dalam diri

mereka, mereka akan mendapatkan kebutuhan Aktualisasi diri. Selain itu aplikasi ini juga akan memberi kebutuhan penghargaan lewat unsur *Gamification* yang ada pada aplikasi ini. Unsur *Gamification* ini diterapkan pada aplikasi ini agar pengguna lebih termotivasi untuk melakukan kebiasaan baik karena mendapatkan suatu penghargaan.

### **3.1.2. Motivasi Ekstrinsik**

Pendorong kerja yang bersumber dari luar diri pekerja (Eksternal) berupa suatu kondisi yang mengharuskan pekerja tersebut melaksanakan pekerjaan secara maksimal. Sebagai contoh berdedikasi tinggi dalam bekerja karena gaji yang tinggi, jabatan yang terhormat atau memiliki kekuasaan yang besar, pujian, dan hukuman (Putra dkk, 2013). Berdasarkan kutipan diatas dapat diketahui bahwa untuk membangkitkan motivasi ekstinsik diperlukannya pendorong atau pemicu agar seseorang mau melakukan suatu hal dengan baik. Hal ini sejalan dengan Teori motivasi Maslow pada hirarki kebutuhan, yaitu kebutuhan penghargaan. Kebutuhan ini merupakan kebutuhan dimana setiap orang berharap untuk diakui oleh orang lain, memiliki reputasi, dan kepercayaan diri.

Jenis motivasi ekstrinsik ini timbul akibat pengaruh dari luar individu karena adanya ajakan, suruhan, atau paksaan dari orang lain sehingga dengan keadaan demikian seseorang mau melakukan suatu tindakan (Putra dkk, 2013).

## **3.2. Membentuk Kebiasaan Baik**

### **3.2.1. Bangun pagi**

Banyak manfaat yang orang dapat ketika bangun pagi. Mulai dari mendapat tubuh yang segar, memaksimalkan fungsi otak, meningkatkan produktivitas, dan masih banyak lagi. Namun rasa malas membuat orang enggan untuk beranjak dari Kasur. Beberapa orang pun sudah mulai untuk memotivasi diri agar bisa bangun pagi. Namun, mereka belum bisa konsisten dengan motivasi mereka, sehingga kebiasaan bangun pagi pun jadi tertunda.

Sebenarnya ada banyak cara agar orang-orang bisa bangun pagi. Beberapa cara atau metode agar bisa bangun pagi adalah sebagai berikut.

#### **a) Hindari fungsi *snooze***

Salah satu fungsi yang terdapat pada alarm adalah *snooze*. Fungsi ini membuat alarm akan berhenti sesaat dengan batas waktu tertentu. Jika sudah di batas waktu tertentu maka alarm akan berbunyi. Sayangnya, fungsi ini justru akan membuat kamu semakin malas. Maka dari itu, jika alarm berbunyi pilihlah fungsi *dismiss* atau hentikan. Terpilihnya fungsi *dismiss* akan memaksa seseorang untuk bangun dan tidak akan kembali untuk tidur (Cynthia, Tanpa tahun).

b) Lakukan aktivitas ketika bangun

Masalah yang sering dialami oleh seseorang ketika bangun pagi adalah masih mengantuk. Itu adalah hal yang wajar, karena Anda belum sadar sepenuhnya. Ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar Anda benar-benar sadar sehingga Anda tidak dapat mengantuk. Salah satunya lakukan aktivitas setelah bangun tidur seperti olah raga ringan, berdoa, atau sarapan (Klikcara.com, tanpa tahun).

### **3.2.2. Tidak Melupakan Tugas**

Jika menjadi seorang pelajar, mahasiswa, atau karyawan pastinya tidak akan luput dari tugas. Pastinya tugas-tugas yang diberikan juga terdapat batas waktu pengumpulan. Banyaknya tugas dan kegiatan membuat kita tidak bisa mengatur waktu. Selain itu rasa malas yang ada pada diri tiap orang juga membuat pekerjaan ditunda-tunda. Akibat pekerjaan yang tertunda, mengakibatkan kita mudah untuk melupakan tugas. Padahal banyak manfaat yang diperoleh jika kita tidak menunda-nunda pekerjaan. Sebagai contoh pekerjaan kita tidak akan menumpuk, kita belajar untuk disiplin, dan nantinya kita akan punya waktu luang.

Dikutip dari situs [www.ubaya.ac.id](http://www.ubaya.ac.id) dalam artikelnya yang berjudul "Orang Indonesia Suka Menunda-nunda Pekerjaan" menyebutkan ada kaitan antara kebiasaan menunda pekerjaan dengan budaya yang berlaku. Salah satunya budaya Jawa dengan filosofinya yang berbunyi "*Alon-alon Maton Kelakon*", disalahpersepsikan menjadi "*Alon-alon Waton*

*Kelakon*". Padahal keduanya memiliki arti yang berbeda. Filosofi pertama memiliki arti biar lambat asal pekerjaan selesai. Sedangkan yang kedua memiliki arti berlambat-lambat dengan asak-asalan. (ubaya.ac.id, 2014).

Ada beberapa cara yang bisa kita lakukan agar kita tidak menunda-nunda pekerjaan. Berikut adalah beberapa cara yang dapat dilakukan agar kita tidak menunda pekerjaan.

a) Catat setiap prosesnya

Alasannya mudah, membuat isi pikiran dalam bentuk visual mempermudah Anda mengetahui hal-hal penting yang diperlukan secara lebih mudah. Anda bisa mencatat setiap prosesnya pada kertas, buku agenda, atau di computer menggunakan aplikasi tertentu. Selain itu mencatat akan mengurangi beban pikiran serta menghindari diri dari lupa. Sehingga pekerjaan pun terasa lebih ringan dan mudah untuk diselesaikan.

b) Jadilah orang yang sedetil mungkin

Saat Anda berhasil memisahkan pekerjaan Anda menjadi beberapa bagian kecil, bagi lagi bagian kecil tersebut menjadi lebih detil dan spesifik lagi. (mi-comm.com, Tanpa Tahun).

### 3.3. Gamifikasi

Gamifikasi atau *Gamification* adalah penerapan mekanika *game* pada aplikasi bukan *game* untuk mengubah perilaku seseorang. Gamifikasi merupakan strategi baru yang penting dan kuat untuk dan memotivasi seseorang. Pada era sekarang ini sudah banyak bidang yang menerapkan konsep gamifikasi. Sebagai contoh bidang pendidikan seperti *e-learning*, bidang kesehatan seperti aplikasi konsultasi kesehatan, maupun bidang kebijakan public dan pemerintahan (Bunchball, 2015).

Menurut Bunchball konsep gamifikasi juga dapat memotivasi seseorang untuk merubah sikapnya. *Game* sendiri merupakan suatu aktivitas permainan dimana para pemainnya diharuskan mencapai tujuan(*goal*) dengan aturan(*rules*) tertentu. Dimana dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\text{Rules} + \text{A Goal} = \text{A Games}$$

Dalam konsep *game* para pemain harus mencapai suatu tujuan. Sehingga aplikasi motivasi diri yang akan menerapkan gamifikasi juga harus menetapkan suatu tujuan seperti adanya *level* dan *experience*, sistem poin dan lencana (*badge*) untuk pencapaian (*achievement*).

Pada aplikasi ICan! ini mekanika *game* yang digunakan adalah adanya *experience point*, *level*, dan *creature evolution*. Jika pengguna mengisi evaluasi, maka *experience point* akan bertambah. Setelah itu jika *experience point* sudah mencapai nilai tertentu maka *level* akan naik. Lalu

jika *level* sudah mencapai nilai tertentu maka makhluk akan berevolusi.

### **3.4. Aplikasi Mobile**

Aplikasi adalah satu unit perangkat lunak yang dibuat untuk melayani kebutuhan akan beberapa aktivitas. Misalnya termasuk perangkat lunak perusahaan, software akuntansi, perkantoran, grafis perangkat lunak dan pemutar media (Ramadan dkk, 2014). Aplikasi mobile adalah istilah yang digunakan untuk mendeskripsikan aplikasi yang berjalan pada *smartphone* atau piranti *mobile* lainnya (Turban, 2012). Perangkat *mobile* memiliki keuntungan yaitu memiliki mobilitas yang tinggi. Perangkat ini mudah dibawa kemana saja sehingga dapat digunakan dimana saja. Ada 3 jenis aplikasi *mobile* yaitu:

#### *a) Native Application*

Aplikasi yang tergolong sebagai aplikasi *Native* harus diinstal terlebih dahulu pada target perangkat yang sudah ditentukan. Aplikasi *Native* dibangun pada *platform* khusus. Biasanya aplikasi *Native* dibangun dengan pemrograman Java, C#, atau objective-C. Keuntungan membangun aplikasi *Native* adalah Anda tidak perlu mengakses internet untuk masuk dan menggunakan aplikasi tersebut. Selain itu keuntungan lain yang ada adalah semua fitur yang ada pada perangkat (kamera, GPS, sensor *accelerometer*, *proximity*, kontak, notifikasi) bisa digunakan oleh aplikasi ini.



### *b) Web Based Application*

Aplikasi yang tergolong aplikasi *Web Based* adalah aplikasi yang tidak perlu diinstal ke perangkat yang Anda miliki. Keunikan aplikasi ini adalah *website* yang terlihat seperti aplikasi *Native*, namun harus dibuka melalui *browser* pada *smartphone*. Pemrograman yang digunakan adalah ASP, PHP, HTML 5, dan javascript. Keuntungan membangun aplikasi *Web Based* adalah tidak perlu repot menentukan target perangkat karena diakses lewat *browser* dan bisa dibuka di semua *platform*. Selain itu pengguna tidak perlu menyisihkan memori untuk mengunduh aplikasi.

### *c) Hybrid Application*

Secara sederhana aplikasi *Hybrid* adalah gabungan dari aplikasi *Native* dan aplikasi *Web Based*. Aplikasi ini dibuat dan diinstal kedalam perangkat layaknya aplikasi *Native* namun dibangun dengan pemrograman gabungan *web* dan untuk beberapa fitur yang tidak bisa menggunakan *web* menggunakan pemrograman untuk perangkat yang dituju.

Melihat pembahasan tentang keuntungan ketiga jenis aplikasi *mobile* tersebut maka pengembang membangun sebuah aplikasi *Native*. Aplikasi motivasi diri yang dibangun menggunakan sensor *accelerometer* yang mengukur percepatan dari pergerakan perangkat untuk mematikan alarm. Selain itu aplikasi ini juga akan menampilkan beberapa notifikasi.

Harapan dari pengembang aplikasi juga menginginkan agar pengguna tidak perlu mengakses internet untuk melihat daftar kegiatan dan target mingguannya.

### **3.5. Sistem Operasi Android**

Android merupakan sistem operasi untuk perangkat ponsel pintar yang populer termasuk di Indonesia. Situs resmi [kominfo.go.id](http://kominfo.go.id) memaparkan Lembaga Riset Digital Marketing Emarketer memperkirakan pada tahun 2018 nanti jumlah pengguna Android di Indonesia akan mencapai lebih dari 100 juta pengguna. Ini merupakan jumlah yang banyak. Berikut adalah definisi sistem operasi Android berdasarkan para ahli. Android adalah sebuah sistem operasi untuk perangkat *mobile* berbasis Linux yang mencakup sistem operasi, *middleware*, dan aplikasi (Safaat, 2011). Android adalah sistem operasi berbasis linux yang dirancang untuk perangkat *mobile* seperti *smartphone* dan *computer tablet* (Anwar dkk, 2014). Berdasarkan definisi para ahli dapat dipahami bahwa sistem operasi Android merupakan sistem operasi berbasis Linux yang dibuat khusus untuk perangkat *mobile*. Hingga kini sistem operasi Android sudah memiliki banyak versi. Mulai dari Android 1.0, Android 1.5 *Cupcake*, Android 1.6 *Donut*, Android 2.0 *Éclair*, Android 2.2 *Froyo*, Android 2.3 *Gingerbread*, Android 3.0 *Honeycomb*, Android 4.0 *Ice Cream Sandwich*, Android 4.1 *Jelly Bean*, Android 4.4 *KitKat*, Android 4.0 *Lollipop*, Android 6.0 *Marshmallow*, dan yang terbaru adalah Android 7.0 *Nougat*.

### **3.6. SQLite dan Shared Preferences**

Basis data adalah sesuatu yang penting pada sebuah sistem atau aplikasi. Basis data digunakan untuk menyimpan konten/data, kumpulan file/tabel/arsip. Pada sistem Android ada berbagai macam teknik penyimpanan data yang bisa digunakan. Contoh dari penyimpanan data yang bisa digunakan adalah SQLite, *Shared Preferences*, PHPmyAdmin, dan masih banyak lagi. SQLite dan *Shared Preferences* sendiri sudah tersedia didalam Android. SQLite adalah basis data yang tertanam didalam aplikasi Android. Sedangkan PHPmyAdmin harus menghubungkannya ke server. Masing-masing memiliki kelebihan dan kekurangan tersendiri. Selain itu penggunaan berbagai macam basis data tersebut tergantung juga pada kebutuhan dari proyek itu sendiri. Pada proyek pembangunan aplikasi motivasi diri ini, pengguna menggunakan teknik penyimpanan SQLite dan *Shared Preferences*.

#### **3.6.1. SQLite**

Android menyediakan sebuah basis data yang dikenal dengan nama SQLite. Basis data ini ada didalam sebuah Android, sehingga tidak perlu akses ke server untuk memanipulasi datanya. Salah satu kelebihan inilah yang membuat penulis memilih basis data SQLite untuk membangun aplikasi motivasi diri ini. Pada aplikasi motivasi diri ini akan menyimpan data berupa target mingguan dan daftar kegiatan harian. Harapan dari pengembang adalah nantinya

perangkat dari pengguna tidak perlu tersambung ke internet untuk melihatnya. Selain itu, basis data SQLite yang dibuat oleh pengembang aplikasi hanya bisa diakses oleh aplikasi itu sendiri. Aplikasi lain yang masih berada pada perangkat yang sama tidak akan bisa mengaksesnya.

### **3.6.2. Shared Preferences**

Android menyediakan objek *Shared Preferences* untuk membantu para pengembang aplikasi Android untuk menyimpan data di aplikasi yang bersifat *simple*. Contohnya seperti aplikasi yang memungkinkan pengguna untuk memilih setelan dan menampilkannya (Lee, 2012). *Shared Preferences* adalah sebuah data rahasia yang disimpan pada pasangan "key" dan "value" yang tersedia untuk semua komponen pada aplikasi yang kita bangun (Michael, 2015). Pada aplikasi yang penulis bangun data yang disimpan berupa data diri pengguna, *experience* dan *level* yang sudah dikumpulkan pengguna. Sehingga data yang disimpan tidak terlalu besar dan cocok untuk metode penyimpanan ini.