

PENTINGNYA PERENCANAAN DALAM MELAKUKAN AKTIFITAS UNTUK Mendukung Produktifitas Individu Dewasa dengan ADHD

Tri Budi Santoso*¹

¹Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia
*Corresponding Author, e-mail: budi.ot@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Kondisi ADHD menyebabkan individu dewasa mengalami berbagai kesulitan untuk melakukan aktifitas keseharian baik ketika bekerja maupun melakukan aktifitas di kampus. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi manfaat perencanaan aktivitas untuk mendukung produktifitas individu dewasa yang didiagnosis dengan ADHD. **Metode:** Penelitian kualitatif ini dilakukan dengan metode fenomenologi melibatkan delapan partisipan individu dewasa dengan ADHD. Data dikumpulkan melalui interview dan observasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan tematik analisis. **Hasil:** Hasil analisis data tematik menghasilkan dua tema. Tema yang pertama, produktivitas individu dewasa dengan ADHD dengan dua sub-tema yaitu kualitas produktivitas individu dewasa dengan ADHD dan gangguan produktifitas yang dialami individu dewasa dengan ADHD. Tema kedua yaitu, pentingnya perencanaan aktivitas untuk meningkatkan produktivitas individu dewasa dengan ADHD dengan dua sub-tema yaitu perencanaan aktivitas dengan membuat daftar aktifitas yang akan dikerjakan dan manfaat perencanaan aktivitas pada produktifitas. **Kesimpulan:** Individu dewasa dengan ADHD mengalami kesulitan ketika mengerjakan pekerjaan di tempat kerja dan aktifitas akademik. Perencanaan aktifitas memudahkan individu dewasa dengan ADHD untuk melakukan pekerjaan dan aktifitasnya sehari-hari.

Kata kunci: ADHD, Perencanaan Aktifitas

Abstract

Background: ADHD conditions cause adult individuals to experience various difficulties in carrying out daily activities, both when working and carrying out activities on campus. **Objectives:** This study explores the benefits of activity planning to support the productivity of adult individuals diagnosed with ADHD. **Methods:** This qualitative research using the phenomenological method involved eight adult individual participants with ADHD. We collected data through interviews and observations. We used thematic analysis to analyze the collected data. **Results:** Two themes emerged from the thematic data analysis. The first theme, "Productivity of Adult Individuals with ADHD," comprises two sub-themes: the quality of productivity among adult individuals with ADHD and the productivity disorders they

experience. The second theme underscores the significance of activity planning in boosting the productivity of adult individuals with ADHD, encompassing two sub-themes: the creation of a list of tasks and the advantages of activity planning for productivity. **Conclusion:** Adult individuals with ADHD experience difficulties when performing tasks at work and in academic activities. Activity planning makes it easier for adults with ADHD to carry out daily work and activities.

Keywords: *ADHD, Planning activities*

PENDAHULUAN

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) adalah gangguan perkembangan saraf yang ditandai dengan penurunan atensi, disorganisasi, dan/atau hiperaktivitas impulsif. Penurunan atensi dan disorganisasi menyebabkan kesulitan untuk tetap fokus pada tugas, terlihat tidak mendengarkan, dan kehilangan materi pada tingkat yang tidak sesuai dengan usia atau tingkat perkembangan. ADHD biasanya ditandai dengan gejala yang tidak berhenti dalam kondisi tertentu (American Psychological Association, 2013). Hiperaktivitas impulsif mencakup aktivitas yang berlebihan, gelisah, ketidakmampuan untuk tetap duduk, mengganggu aktivitas individu lain, dan ketidakmampuan untuk menunggu gejala yang berlebihan untuk usia atau tingkat perkembangan. ADHD sering bertahan sampai dewasa dan dapat mengganggu fungsi sosial, akademik, dan pekerjaan. Penurunan atau regulasi atensi yang buruk dapat diidentifikasi dengan kesulitan untuk memperhatikan detail, mempertahankan atensi, mendengarkan instruksi atau percakapan, dan menyusun atau merencanakan aktivitas (O'Brien & Kuhaneck, 2019). ADHD biasanya didiagnosis pada anak-anak, tetapi juga ditemukan pada individu dewasa (Joseph et al., 2018). Gejala ADHD pada anak-anak biasanya tidak akan hilang hingga mereka dewasa. 2-3% individu dewasa mengalami ADHD. Sebanyak 25% pasien ADHD masih mengalami gejala saat masih remaja, dan sebanyak 50% dapat mengendalikan gejalanya setelah mendapatkan pengobatan. Selain itu, diperkirakan akan bertahan hingga dewasa dan akan berdampak pada aktivitas sosial dan akademik remaja. Perkembangan lobus frontal bergantung pada stimulasi (Kenter et al., 2023).

Mereka yang mendapatkan diagnosis ADHD akan menghadapi berbagai kesulitan dan keterbatasan dalam kinerja mereka. Gejala hiperaktivitas dan regulasi atensi yang buruk menyebabkan banyak masalah dengan fungsi eksekutif (Cundari et al., 2023). Saat individu dewasa, tugas bekerja akan muncul, yang membutuhkan kemampuan perencanaan dan pengaturan yang kompleks. Individu dewasa dengan ADHD sering mengeluh tentang kemampuan ini saat melakukan pekerjaan mereka. Studi menunjukkan bahwa penderita ADHD mengalami penurunan dalam semua aspek kognitif mereka, meskipun jenis gangguan tersebut berbeda dari jenis lain yang ditinjau. Hasil menunjukkan bahwa pasien ADHD mengalami gangguan inhibisi (Cundari et al., 2023). Demikian pula, pasien ADHD menunjukkan penurunan yang jelas dalam tes kinerja berkelanjutan, yang digunakan untuk mengukur hambatan respons dan perhatian terus-menerus (Tatar & Cansız, 2020). Dalam kasus pasien ADHD, kesalahan seperti kelalaian, respons yang salah, respons yang

terlambat, dan kesalahan komisi menunjukkan penurunan kinerja (Cundari et al., 2023). Selain itu, penelitian telah menunjukkan bahwa variabilitas waktu reaksi, kecepatan respons, kurangnya perhatian, perhatian berkelanjutan, waktu reaksi, dan impulsif semuanya terganggu pada pasien ADHD (Guo et al., 2020). Anak-anak yang didiagnosis dengan ADHD menunjukkan reaksi yang lebih lambat daripada anak-anak normal (Wang et al., 2017). Berkurangnya memori verbal pada pasien ADHD (Mohamed et al., 2021). Pengenalan dan pengolahan emosi, prosodi emosional, dan empati adalah masalah yang ditunjukkan oleh penderita ADHD.

Banyak gangguan okupasional terjadi pada individu dewasa dengan ADHD. Mereka yang masuk di usia dewasa bertanggung jawab atas prestasi akademik dan produktivitas mereka (Cundari et al., 2023). Kualitas kinerja, minat dan pengejaran pekerjaan, dan pencarian pekerjaan adalah semua komponen produk. AOTA (2014) menyatakan bahwa ketertarikan pekerjaan dapat mencakup mempertahankan keterampilan, mengatur waktu, dan menyelesaikan tugas, serta perilaku untuk menemukan dan memilih peluang kerja yang konsisten dan kualitas kinerja. Aktivitas ini memerlukan fungsi kognitif yang kompleks, yang biasanya sulit dilakukan oleh individu yang menderita ADHD.

Untuk memberikan layanan kesehatan yang memungkinkan sebanyak mungkin individu berpartisipasi dalam kehidupan sehari-hari, terapis okupasional dan profesi lain yang saling bekerja sama. Penelitian menunjukkan bahwa terapis okupasional membantu individu dewasa dengan ADHD dengan berbagai aktivitas, seperti meningkatkan kesadaran sosial mereka, mengatur dan mengadaptasi lingkungan fisik dan sosial mereka, dan lebih baik mengelola gejala mereka. Merencanakan dan mengatur aktivitas sehari-hari dapat membantu individu dengan ADHD mengelola gejala mereka dengan lebih baik untuk mengatasi ADHD. Intervensi yang digunakan untuk menangani individu dengan ADHD bertujuan untuk meningkatkan kemampuan eksekutif yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas sehari-hari (Kreider et al., 2018). Salah satu cara untuk mengatasi gangguan produktivitas pada individu dengan ADHD adalah dengan merencanakan tugas dan aktivitas yang harus dilakukan setiap hari. Tugas dan aktivitas ini juga disesuaikan dengan kemampuan dan kapasitas individu tersebut (Kreider et al., 2018).

Memori kerja, kemampuan merencanakan, kemampuan inisiasi, dan kemampuan mengatur emosi dapat menjadi masalah bagi mereka yang menderita ADHD. Sebuah studi menunjukkan bahwa gejala ADHD yang parah pada individu dewasa mempengaruhi produktivitas mereka (Joseph et al., 2018). Studi ini akan mengeksplorasi manfaat perencanaan aktivitas untuk mendukung produktivitas individu dewasa yang didiagnosis dengan ADHD.

METODE

Partisipan Penelitian

Delapan responden berpartisipasi dalam penelitian ini. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan dengan purposive sampling. Karakteristik responden berkisar pada rentang usia 18 tahun sampai 27 tahun dengan mayoritas responden berstatus belum menikah. Pendidikan terakhir yang ditempuh oleh responden bervariasi dari sekolah dasar hingga sarjana. Sejumlah lima responden merupakan mahasiswa, satu responden

bekerja sebagai karyawan kantor dan dua responden lainnya bekerja sebagai ibu rumah tangga. Data mengenai responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Partisipan	Usia (tahun)	Status	Pendidikan Terakhir	Pekerjaan	Jenis Kelamin	Diagnosis
1	21	Belum Menikah	SMA	Mahasiswa	Perempuan	ADHD
2	23	Belum Menikah	S1	Karyawan	Laki-Laki	ADHD
3	24	Menikah	S1	IRT	Perempuan	ADHD
4	19	Belum Menikah	SMA	Mahasiswa	Perempuan	ADHD
5	20	Belum Menikah	SMA	Mahasiswa	Laki-Laki	ADHD
6	27	Menikah	S1	IRT	Perempuan	ADHD
7	20	Belum Menikah	SMA	Mahasiswa	Laki-Laki	ADHD
8	18	Belum Menikah	SMA	Mahasiswa	Perempuan	ADHD

Catatan. IRT = Ibu Rumah Tangga, ADHD = *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*

Pengumpulan Data dan Uji Kepercayaan Data

Informasi tentang pengalaman, sikap, dan persepsi responden yang terkait dengan topik penelitian dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, analisis dokumen, dan refleksi diri. Pertanyaan yang telah direncanakan sebelumnya mendorong proses wawancara yang sistematis. Wawancara dengan setiap peserta berlangsung kira-kira 60 menit.

Metode pengumpulan data yang menggunakan pengindraan dan pengamatan dikenal sebagai observasi. Peneliti membuat laporan berdasarkan apa yang mereka lihat, dengar, dan rasakan selama observasi. Observasi partisipatif digunakan untuk mendapatkan pemahaman tentang konteks dan dinamika situasional yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti. Peneliti yang terlibat secara aktif dalam situasi yang diamati dapat mengetahui lebih banyak tentang interaksi, perilaku, dan praktik yang mungkin tidak terungkap melalui wawancara.

Uji Kepercayaan Data

Menurut Renz et al. (2018), uji reliabilitas penelitian kualitatif mencakup uji keterpercayaan, konfirmasi, reliabilitas, dan transferabilitas. Peneliti menggunakan triangulasi teori dan pemeriksaan anggota untuk memeriksa keandalan data (Renz et al., 2018). Selain itu, triangulasi digunakan untuk meningkatkan keandalan data (Naturalistic Inquiry, 2024). Ini dilakukan dengan memeriksa dan membandingkan data penelitian dengan teori yang relevan, menurut Moon (2019). Peneliti menggunakan berbagai dasar teori untuk mendesain penelitian, melakukannya, dan menafsirkan hasilnya. Pemeriksaan validitas anggota adalah proses di mana anggota penelitian memeriksa dan menginterpretasikan data penelitian untuk memastikan bahwa mereka memahaminya dengan benar (Russell, 2003). Ini dilakukan selain untuk memberikan masukan, perbaikan, atau perubahan, juga untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan, dianalisis, atau hasilnya akurat (Miles, 2014). Dianggap sebagai proses penelitian yang efektif untuk memastikan bahwa berbagai responden terlibat dalam studi penelitian. Selain itu, peneliti dapat menemukan bias dan ketidaksesuaian antara data dan fakta melalui validasi pada responden. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi relevansi data penelitian bagi responden (Miles, 2014). Peneliti menggunakan enam responden dari berbagai latar belakang berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan untuk penelitian ini. Selanjutnya, peneliti meminta peserta untuk membaca atau membahas data wawancara atau melakukan wawancara kembali untuk memeriksa kelengkapan data survei dari berbagai sudut pandang. Hasil dari validasi peserta juga digunakan oleh peneliti untuk memastikan bahwa topik dan subtopik survei sesuai dengan peserta.

Metode Analisis Data

Analisis data tematik digunakan untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Analisis tematik adalah metode yang tepat jika peneliti ingin memahami pemikiran, perilaku, dan pengalaman responden dari data yang dikumpulkan. Analisis ini dilakukan dalam enam tahap (Clarke et al., 2015). 1) Familiarisasi diri dengan data, yang berarti peneliti dapat memahami data dan memastikan bahwa data yang mereka peroleh sesuai dengan tujuan penelitian. Peneliti dapat mengumpulkan data melalui catatan atau rekaman dari wawancara dengan individu. 2) Pengkodean adalah proses awal untuk menemukan pola dalam kelompok data dengan menggabungkan data untuk menemukan bagian yang sebanding dan bermakna. Setelah itu, setiap kalimat dalam transkrip wawancara ditandai oleh peneliti dengan berbagai warna untuk menunjukkan bahwa informasi tersebut mungkin berkaitan dengan penelitian. 3). Membuat tema awal: bagian dari pembuatan tema awal adalah menentukan arti kode yang diperoleh untuk membuat pemetaan pola yang relevan dengan penelitian. Peneliti memeriksa kode yang dikumpulkan pada tahap sebelumnya untuk memastikan bahwa mereka memiliki makna yang sama. 4). Pengembangan dan mereview tema. Selama proses pengembangan dan mereview tema, kesesuaian tema ditinjau kembali dan data dianalisis untuk memastikan subjek penelitian didasarkan pada pola dan kode yang telah ditetapkan yang mewakili data penelitian dengan benar. 5). Menyempurnakan, mendefinisikan dan memberi nama tema, memastikan setiap tema dipisahkan dengan batasan yang jelas dan memberi nama tema untuk kejelasan konseptual, inilah proses

penyelesaian analisis data setiap tema tertentu. 6) Menulis laporan penelitian tentang penggalan data dan penarikan kesimpulan analitis dari keseluruhan tema yang muncul

HASIL

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi manfaat perencanaan aktivitas untuk mendukung produktifitas individudewasa yang didiagnosis dengan ADHD. Hasil analisis data tematik menunjukkan dua tema yang berbeda: (1) Produktivitas Individu Dewasa Dengan ADHD dengan dua sub-tema yaitu kualitas produktivitas individu dewasa dengan ADHD dan gangguan produktifitas yang dialami individu dewasa dengan ADHD. (2). Pentingnya perencanaan aktivitas untuk meningkatkan produktivitas individu dewasa dengan ADHD dengan dua sub-tema yaitu perencanaan aktivitas dengan membuat daftar aktifitas yang akan dikerjakan dan manfaat perencanaan aktivitas pada produktifitas (tabel 2).

Tabel 2. Tema dan Sub-Tema

Tema	Sub-Tema
Produktivitas Individu Dewasa Dengan ADHD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kualitas produktivitas individu dewasa dengan ADHD 2. Gangguan produktifitas yang dialami individu dewasa dengan ADHD
Pentingnya perencanaan aktivitas untuk meningkatkan produktivitas individu dewasa dengan ADHD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Perencanaan aktivitas dengan membuat daftar aktifitas yang akan dikerjakan 2. Manfaat perencanaan aktivitas pada produktifitas

Produktivitas Individu Dewasa Dengan ADHD

Pada tema ini akan membahas bagaimana kualitas produktivitas individu dewasa dengan ADHD dan Gangguan produktifitas yang dialami individu dewasa dengan ADHD, dan selanjutnya akan dijelaskan dibawah ini.

Kualitas produktivitas individu dewasa dengan ADHD

Hasil menunjukkan bahwa responden mengalami kesulitan untuk fokus pada aktivitas sehari-hari mereka. Mereka mengatakan bahwa masalah fokus membuat mereka tidak dapat memaksimalkan pekerjaan yang mereka lakukan di tempat kerja. Kesulitan yang mereka hadapi adalah jika mereka fokus pada satu pekerjaan, pekerjaan lain akan tertinggal karena mereka fokus pada pekerjaan pertama. Salah satu respondent mengatakan, “...*kesulitan yang saya hadapi adalah ketika saya telah memfokuskan diri pada pekerjaan tertentu, pekerjaan yang lain akan terabaikan karena fokus pada pekerjaan yang telah dikerjakan...*” (R8). Responden juga menyampaikan bahwa mereka tidak bisa melakukan sesuatu

pekerjaan dengan terus menerus dan terkecoh untuk melakukan pekerjaan yang lain, salah satu responden mengekspresikan, “...jika saya terus-terusan melakukan pekerjaan yang sama, seperti baru sebentar sedang menyeterika, tiba-tiba saya pindah melakukan pekerjaan lain sehingga pekerjaan yang tadi saya kerjakan tidak selesai...” (R3)

Pola yang sama pada responden sebagai mahasiswa ditemukan bahwa ketika gejala ADHD yang mereka alami semakin parah, mereka sering mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu karena sulit untuk fokus atau mempertahankan perhatian mereka pada tugas kampus yang mereka terima. Salah satu mahasiswa mengatakan, “saya baru menyadari kalau waktu pengumpulan tugas semakin dekat, karena banyak tugas yang harus saya kerjakan” (R1). Selain gejala regulasi atensi yang lemah, beberapa responden mengatakan bahwa terlalu fokus pada satu pekerjaan menyebabkan banyak pekerjaan tertinggal sehingga pekerjaan sehari-hari tidak selesai dengan tuntas. Mereka juga merasa kewalahan karena seringkali fokus pada hal-hal yang tidak terkait dengan pekerjaan mereka. Karena responden tidak menyelesaikan tugas lain sehingga banyak waktu yang terbuang. Selain itu, beberapa responden mengatakan bahwa gejala ADHD mempengaruhi bagaimana mereka melakukan pekerjaan mereka, yang menyebabkan mereka mengalami kecemasan. Kecemasan ini membuat responden merasa semakin kewalahan saat mereka melakukan tugas lain. Salah satu individu yang ditanya mengatakan, “Saya tidak bisa fokus sehingga hasil pekerjaan yang saya lakukan tidak sesuai dan itu membuat saya merasa bersalah kepada teman saya yang lain...(R4).

Beberapa responden yang bekerja di luar rumah, seperti mahasiswa dan karyawan, mengalami kesulitan saat harus bekerja sama dengan individu lain karena mereka mengatakan bahwa mereka sering memotong pembicaraan kolega mereka saat melakukan diskusi kelompok. Hal ini menyebabkan konflik dengan teman bekerja sehingga beberapa responden mengalami hubungan yang kurang baik dengan kolega mereka di tempat kerja. Salah satu responden mengekspresikan, “saya pernah berbicara secara langsung dengan rekan kantor saya, yang mengatakan bahwa saya terlalu banyak diomongin individu karena saya suka nyela omongan orang...” (R2). Sebagian besar responden menyatakan bahwa kualitas produktivitas mereka tidak begitu baik, terutama ketika mereka belum mendapatkan perawatan medis, sehingga gejala yang tampak masih terlihat cukup parah. Gejala ADHD menyebabkan responden kesulitan saat melakukan pekerjaan, yang menyebabkan hasil pekerjaan yang dilakukan tidak maksimal. Gejala ADHD yang mereka alami juga mempengaruhi mereka ketika mereka berada di sekitar lingkungan individu dewasa.

Gangguan Produktifitas yang Dialami Individu Dewasa dengan ADHD

Dalam penelitian ini, responden mengalami berbagai gangguan produktivitas. Selain itu, gejala ADHD responden tidak berbeda dengan gejala gangguan produktivitas yang mereka alami. Salah satu gangguan produktivitas yang mereka alami adalah kesulitan melakukan pekerjaan dalam waktu yang lama karena gejala ADHD yang dialami responden. Hal ini menyebabkan individu dewasa dengan ADHD mengalami kesulitan untuk fokus pada satu pekerjaan yang harus mereka lakukan. Salah satu mahasiswa yang mengalami ADHD

menyatakan, *"Saya tidak dapat bertahan lama untuk menyelesaikan suatu tugas yang diberikan oleh dosen saya...ketika saya baru mengerjakan tugas selama 15 menit kemudian saya mudah sekali terdistraksi, sehingga saya harus menyelesaikan satu tugas dalam waktu yang lama sekali sekali sehingga membuat saya merasa jenuh"* (R5). Hampir semua responden mengalami hal yang sama dimana mereka merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas dalam durasi waktu yang lama, karena kemampuan mereka untuk fokus pada pekerjaan yang mereka lakukan belum begitu bagus sehingga berdampak pada hasil pekerjaan yang mereka lakukan. Individu dewasa dengan ADHD juga mengalami gangguan dengan rentang atensi dan regulasi diri yang belum teratur

Hal yang serupa ditemukan pada hampir semua responden. Tidak hanya kesulitan untuk melakukan pekerjaan dalam waktu yang lama, gangguan produktivitas dengan variasi terlalu fokus melakukan pekerjaan juga ditemukan pada individu dewasa dengan ADHD. Regulasi atensi yang lemah tidak hanya tentang rentang atensi yang pendek, tetapi juga rentang atensi yang berlebihan ketika melakukan suatu pekerjaan. Salah satu responden menyatakan, *"...kadang-kadang, ketika nyuci baju belum selesai, misalnya, telepon berdering dan pegang HP, dan cuciannya bisa dianggurin selama satu atau dua jam, kemudian saya baru sadar kalau saya masih ada cucian, dan ini sering terjadi..."*(R6).

Tidak mengejar dalam mengejar tugas adalah masalah produktivitas lain yang terkait dengan regulasi atensi. Hal ini dialami oleh responden, seperti karyawan dan siswa, yang memiliki banyak agenda dan tugas yang harus diselesaikan. Setiap tugas akan membutuhkan banyak konsentrasi dan waktu untuk diselesaikan. Individu dewasa dengan ADHD dengan regulasi atensi yang lemah akan kesulitan menyelesaikan banyak tugas dalam waktu yang singkat.

Problem produktifitas keseharian lain yang timbul disebabkan karena adanya gangguan regulasi atensi. Responden mengalami kesulitan untuk mengatur tugas dan aktifitas yang harus diselesaikan sehubungan perannya sebagai mahasiswa atau karyawan. Hal ini terjadi karena setiap pekerjaan yang harus diselesaikan membutuhkan waktu dan fokus yang intensif untuk menyelesaikannya. Individu dewasa dengan ADHD yang masih memiliki problem regulasi atensi yang lemah akan mengalami kesulitan untuk mengorganisasi dan menyelesaikan tugas yang padat dalam waktu yang terbatas. Salah satu responden menyatakan, *"...ketika di kampus itu tugasnya banyak, karena setiap matkul itu memiliki tugas sendiri-sendiri, tidak seperti teman-teman saya, ...saya sering lupa untuk mengerjakan tugas saya padahal saya baru saja diingatkan beberapa jam yang lalu..."* (R4). Hal yang sama sering terjadi tidak hanya saya lupa untuk melakukan suatu aktifitas tertentu, tetapi banyak agenda kecil yang mengganggu produktifitas responden. Salah satu responden mengutarakan, *"...sering ketika saya sudah duduk dan akan mengerjakan tugas A, tiba-tiba lupa sehingga saya butuh waktu untuk mengingat-ingat lagi, dan masalah yang saya alami itu mengingat-ingatnya itu yang membutuhkan waktu lama..."* (R1).

Gangguan produktifitas dialami tidak hanya ketika melakukan suatu pekerjaan, responden yang berprofesi sebagai mahasiswa sering mengalami kesulitan untuk memperhatikan dan mendengarkan instruksi atau penjelasan dari individu lain, seperti ketika kuliah, mahasiswa harus memperhatikan kuliah yang diberikan oleh dosen yang durasi kuliah memakan waktu yang cukup lama. Salah satu mahasiswa mengungkapkan, *"... ketika*

saya baru kuliah sekitar sepuluh menit, pikiran saya sudah melayang kemana-mana, kemudian pada esok harinya ketika ada kuis saya tidak bisa mengerjakannya karena saya tidak memperhatikan ketika kuliah” (R4). Selain itu, temuan penelitian menunjukkan bahwa individu dewasa dengan ADHD mengalami kesulitan untuk memahami petunjuk atau instruksi yang diberikan oleh rekan kerja atau koleganya, sehingga menyebabkan kesulitan dalam menjalin hubungan kerja. Regulasi atensi yang lemah membuat sulit untuk memperhatikan sesuatu untuk waktu yang lama. Mereka juga memiliki problem memori jangka pendek, yang membuat mereka mudah melupakan tanggapan rekan kerja mereka. Salah satu responden mengatakan, *“teman yang satu pekerjaan dengan saya sering gemes sama saya karena saya sering ngang-ngong, walaupun saya baru saja diberitahu tetep saja saya sudah lupa” (R8).*

Secara singkat, berdasarkan hasil penelitian ini, kebanyakan individu dewasa dengan ADHD mengalami kesulitan untuk memaksimalkan aktifitas yang dikerjakan. Mereka juga mengalami kesulitan untuk mempertahankan kinerja pekerjaan pada level tertentu. Gejala ADHD seperti gangguan atensi, impulsif dan hiperaktifitas menyebabkan individu dewasa dengan ADHD mengalami gangguan memori jangka pendek, kesulitan mempertahankan atensi dalam rentang tertentu ketika bekerja, kesulitan memaknai instruksi dari individu lain dan sering memiliki masalah dalam hubungan kerja di tempat mereka bekerja.

Pentingnya perencanaan aktivitas untuk meningkatkan produktivitas individu dewasa dengan ADHD

Pada tema ini terdiri dari dua sub-tema yaitu perencanaan aktivitas dengan membuat daftar aktifitas yang akan dikerjakan dan manfaat perencanaan aktivitas pada produktivitas yang akan dijelaskan dibawah ini.

Perencanaan Aktivitas dengan Membuat Daftar Aktifitas yang Akan Dikerjakan

Sebagian besar responden ini mendapatkan pengobatan dari psikiater; beberapa dirujuk ke terapis perilaku dan beberapa ke terapis okupasional. Mereka juga mendapatkan terapi perilaku dan terapi kognitif perilaku atau cognitive behavior therapy (CBT). Training untuk merencanakan dan mengatur aktifitas yang akan dikerjakan adalah salah satu jenis CBT yang diberikan kepada responden. Tujuan dari latihan ini adalah untuk mengajarkan dan membantu individu dewasa yang mengalami ADHD untuk menulis daftar aktifitas mereka rencanakan untuk dilakukan. Mereka harus mencatat perencanaan aktifitas yang mereka lakukan dengan smartphone atau kertas. Jumlah pertemuan sesi terapi bervariasi dari enam hingga dua belas kali pertemuan. Pada sesi dengan para terapis, responden diminta untuk membuat perencanaan aktifitas apa saja yang akan dilakukan responden, seperti apa yang dikatakan oleh salah satu responden, *“saat konsultasi saya, terapis meminta saya untuk menulis daftar tugas apa yang harus saya lakukan untuk mempermudah kegiatan sehari-hari saya...(R5).*

Perencanaan tugas ini digunakan dalam terapi CBT untuk melatih berbagai keterampilan. Pemberian instruksi kepada responden untuk membagi tugas-tugas yang tampaknya berat untuk dilakukan per-bagian yang dapat dikelola merupakan keterampilan pemecahan masalah yang pertama. Memprioritaskan beberapa tugas untuk membantu

mereka. Individu dewasa dengan ADHD dididik untuk mengurutkan tugas A, B, dan C menurut tingkat prioritasnya. Kedua responden dilatih keterampilan untuk pemecahan masalah dengan membuat daftar berbagai solusi untuk masalah dan memilih yang terbaik. Ketika individu dengan ADHD memiliki kemampuan ini, maka individu dengan ADHD dapat latihan untuk mengontrol aktifitas dan latihan untuk menunda keinginan atau mengontrol impulsivitas. Pemberian tugas rumah sehari-hari dapat untuk membantu untuk meningkatkan ketrampilan ini.

Jenis pelatihan perencanaan tugas berbeda-beda satu dengan yang lain. Sebagian besar responden diberikan latihan yang harus dikerjakan dirumah. Latihan ini diberikan sebagai program di rumah bagi sebagian besar responden. Salah satu contoh latihan adalah membuat daftar tugas harian yang disampaikan oleh salah satu responden. Perencanaan tugas membantu mengingatkan hal yang detail, seperti pengingat untuk menghadiri pertemuan. Responden diberi jawaban agar karyawan dapat melakukan pekerjaan dengan mudah karena mereka diberikan daftar tugas yang harus dikerjakan. Salah satu responden mengungkapkan apa yang harus dikerjakan, *"Saya diminta untuk menulis semua tugas yang harus saya lakukan, dan saya mencoba mengikutinya mulai dari bangun tidur, menyiapkan diri ke kantor, di kantor apa saja yang harus dikerjakan, sampai selesai ngantor dan pulang ke rumah, terus ada tugas yang harus saya selesaikan sampai saya berangkat tidur, dan saya menulis setiap tugas satu per satu..."* (R2).

Manfaat Perencanaan Aktivitas Pada Produktifitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi perencanaan aktivitas berdampak pada individu dewasa dengan ADHD. Salah satu responden dalam penelitian ini mengatakan, *"Kalau udah dicatat pekerjaannya, otomatis bakal pasang pengingat untuk terus cek catatannya tadi dan jadi lebih mudah buat cek tugas mana yang sudah selesai atau mana yang belum selesai"* (R4). Perencanaan aktivitas juga membantu individu dewasa ADHD untuk lebih termotivasi untuk melakukan pekerjaan karena membantu mengurutkan tugas berdasarkan tingkat kepentingannya. Dengan demikian, individu dewasa ADHD akan termotivasi untuk menemukan cara untuk menyelesaikan semua tugas saat melakukan pekerjaan. Salah satu responden mengekspresikan, *"setelah terbiasa, saya biasanya menulis tugas untuk hari ini yang mana yang penting atau yang harus selesai pertama, karena saya tahu masih ada tugas lain yang harus saya selesaikan, jadi saya lebih termotivasi untuk menyelesaikannya"* (R8).

Setelah mendapatkan intervensi cara untuk merencanakan tugas, responden memerlukan waktu untuk dapat beradaptasi dengan metode ini. Beberapa responden mengalami kesulitan melakukan semua tugas yang sudah dikerjakan. Namun, seiring dengan terapi dan pelatihan yang dikerjakan, responden menemukan cara untuk menggunakan perencanaan tugas untuk meningkatkan produktivitas mereka. Salah satu responden mengungkapkan, *"Pada awalnya, saya merasa tertekan karena seperti ada banyak tugas yang harus diselesaikan, karena gejala saya masih parah, jadi sulit untuk menyelesaikannya. Akhirnya, terapis saya menyarankan saya untuk membagi tugas-tugas menjadi bagian-bagian, misalnya, hari ini saya harus menyelesaikan empat tugas, dan besok saya harus menyelesaikan sisa tugas yang harus dikerjakan"* (R2).

Metode perencanaan tugas ini membantu individu dewasa yang mengalami ADHD untuk lebih fokus saat bekerja. Semakin sedikit distraksi, lebih banyak atensi yang dimiliki individu dewasa ADHD. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mereka memiliki daftar tugas yang harus diselesaikan, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus pada tugas-tugas tersebut. Salah satu responden mengatakan, "*Kalau dulu suka berantakan karena kayak ga keurus mau kerjain yang mana dulu, setelah dicatat jadi kearah mau kerjain yang mana terus setelah pake daftar tugas, kerjaan bisa selesai maksimal...*" (R6).

PEMBAHASAN

Penelitian kualitatif fenomenologi ini dilakukan untuk mengeksplorasi manfaat perencanaan aktivitas untuk mendukung produktifitas individu dewasa yang didiagnosis dengan ADHD. Analisis data menghasilkan dua tema dan masing-masing tema memiliki dua sub tema.

Produktivitas Individu Dewasa Dengan ADHD

Sebagian besar gangguan produktivitas yang dialami responden dalam penelitian ini disebabkan oleh gejala ADHD. Regulasi atensi yang lemah, hiperaktivitas, dan perilaku impulsif adalah gejala ADHD. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Joseph et al. (2018), yang menemukan bahwa gangguan ADHD menyebabkan hambatan kerja sebesar 45,7% dari individu dewasa yang menderita kondisi ini. Selain itu, hambatan di tempat kerja ini menyebabkan kualitas hidup mereka menurun (Joseph et al., 2021). Individu yang mengalami gejala ADHD, seperti regulasi atensi yang lemah, mengalami kesulitan melakukan pekerjaan dalam jangka waktu yang lama atau melakukan satu pekerjaan dalam jangka waktu yang sangat lama. Salah satu dari dua jenis ini dapat berupa terlalu fokus pada pekerjaan atau tidak fokus pada pekerjaan. Selain itu, gejala seperti hiperaktivitas yang menyertai dapat menyebabkan kesulitan untuk melakukan pekerjaan dalam jangka waktu yang lama. ADHD yang bergejala biasanya mengalami penurunan kinerja dalam melakukan aktifitas keseharian (Pawaskar et al., 2019).

Individu dewasa dengan ADHD mungkin mengalami kesulitan untuk mengingat janji, melakukan pekerjaan terlalu lama, atau mengatur diri. Individu dewasa dengan ADHD mungkin memiliki masalah sebelumnya dengan sekolah, pekerjaan, dan hubungan dengan individu lain. Tugas sehari-hari, seperti bangun di pagi hari, bersiap meninggalkan rumah untuk bekerja, tiba di tempat kerja tepat waktu, dan menjadi produktif dalam pekerjaan, mungkin menjadi tantangan tersendiri bagi mereka. Selain itu, mereka menunjukkan gejala seperti gelisah dan tidak pernah terlihat sibuk (National Institutes of Health, 2021). Penyelesaian hasil akhir yang tidak maksimal adalah gangguan produktivitas lain yang ada pada individu dewasa dengan ADHD. Individu dewasa dengan ADHD mungkin mengalami kesulitan dalam fungsi bekerja, kesulitan untuk melakukan pekerjaan secara maksimal, dan hasil akhir yang tidak memuaskan. Tantangan ini juga dapat menyebabkan pemecatan kerja (Fuermaier, 2021). Gejala ADHD membuat individu dewasa kesulitan bekerja sama dengan individu lain. Individu dewasa dengan ADHD mungkin dipandang sebelah mata oleh atasan atau koleganya karena mereka menghadapi kesulitan untuk mencapai hasil akhir yang maksimal. Selain itu, individu dewasa dengan ADHD mungkin memiliki hubungan yang tidak

baik dengan rekan kerja karena mereka kesulitan memahami instruksi saat bekerja (Fuermaier, 2021). Beberapa gangguan produktivitas yang menyertai individu dewasa dengan ADHD yang telah dipaparkan pasti akan berdampak pada kualitas pekerjaan dan hidup mereka dibandingkan dengan individu dewasa tanpa gejala ADHD. Ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Pawaskar et al. (2019), yang menemukan bahwa individu dewasa dengan ADHD memiliki skor yang lebih buruk di tempat kerja dan dibandingkan dengan individu dewasa tanpa gejala ADHD.

Pentingnya Perencanaan Aktivitas Untuk Meningkatkan Produktivitas Individu Dewasa Dengan ADHD

Individu dewasa yang mengalami ADHD mendapatkan penanganan yang disarankan oleh tim penanganan medis, yang biasanya terdiri dari dokter spesialis jiwa, perawat kejiwaan, atau bahkan terapis. Namun, pengobatan farmakologis biasanya hanya dapat diberikan kepada individu dewasa dengan ADHD jika gejala mereka tidak mengganggu aktivitas sehari-hari mereka (Advokat et al., 2011). Individu dewasa dengan ADHD, khususnya mahasiswa yang menerima terapi obat, mengatakan bahwa obat ini membantu menekan atau mengurangi gejala yang kambuh. Namun, gejala yang berhasil ditekan tidak berdampak baik pada kinerja individu dewasa dengan ADHD. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Advokat et al. (2011) menguatkan pernyataan ini. Penelitian tersebut menemukan bahwa siswa ADHD yang menerima terapi obat mengalami penurunan nilai, kesulitan dalam mengatur tugas yang diberikan, dan kesulitan mengikuti banyak kuliah.

Oleh karena itu, penanganan ADHD pada individu dewasa memerlukan lebih dari sekedar penggunaan obat untuk mengurangi gejala yang kambuh. Untuk meningkatkan kemampuan individu dewasa yang menderita ADHD untuk melakukan aktivitas sehari-hari, perlu dilakukan lebih banyak upaya yang mencakup pengobatan tambahan (Advokat et al., 2011). Dokter spesialis jiwa yang menangani individu dewasa dengan ADHD juga biasanya merujuk mereka ke terapis okupasional. Terapis okupasional akan membantu individu dewasa dengan ADHD mengembalikan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk individu dewasa dengan ADHD, terapis okupasional akan membantu mereka mengatur tugas yang dimiliki, mengurangi distraksi untuk meningkatkan rentang atensi dalam melakukan pekerjaan, dan memanfaatkan pemikiran yang adaptif. Pada akhirnya, terapis okupasional akan membantu individu dewasa dengan ADHD untuk mencapai hasil terbaik meskipun gejalanya masih ada (Pract, 2015). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Adamou et al. (2021) menemukan bahwa beberapa tugas yang dapat dilakukan oleh terapis okupasional pada individu dewasa ADHD termasuk mengatur lingkungan, membuat strategi untuk mengurangi stres, dan mengatur aktivitas, meningkatkan interaksi sosial dan menghemat waktu.

Terapis okupasional merencanakan jenis perencanaan aktivitas ini dengan (a) membuat jadwal untuk setiap hari, (b) mematuhi jadwal dengan menyadari bahwa gangguan dapat memengaruhi rencana mereka, dan (c) mengetahui kapan waktu yang tepat untuk menerapkan aktivitas setelah jadwal (Adamou et al., 2021). Salah satu strategi terapi perilaku kognitif juga dikenal sebagai Cognitive Behavior Therapy (CBT). Oleh karena itu, terapis okupasional akan menawarkan latihan yang memanfaatkan tingkat kognitif individu

dewasa dengan ADHD untuk mengubah perilaku yang menyebabkan gangguan dan menghambat fungsi bekerja. Untuk mencapai hasil kerja dan proses kerja yang optimal, individu dewasa dengan ADHD dapat menghilangkan perilaku impulsif ini dengan merencanakan aktivitas (Pract, 2015). Perencanaan aktivitas untuk individu dewasa dengan ADHD harus diterapkan dengan memperkenalkan elemen baru yang familiar dan otomatis dalam kehidupan sehari-hari melalui proses pembiasaan. Kesiapan internal untuk menunjukkan pola perilaku yang konsisten yang dipandu oleh kebiasaan kita disebut depresi. Depresi muncul sebagai hasil dari pola perilaku yang berulang dalam konteks temporal, fisik, dan sosiokultural tertentu (Adamou et al., 2021).

Studi ini menemukan bahwa individu dewasa dengan ADHD dapat mendapat manfaat dari perencanaan aktivitas karena dapat membantu mereka melacak dan mengawasi daftar tugas yang mereka miliki. Daftar tugas ini memberi pengingat kepada pasien untuk memperhatikan semua tugas yang tertulis di dalamnya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Breaux et al., yang menemukan bahwa individu dewasa dengan ADHD dapat lebih baik merencanakan aktivitas, terutama saat bekerja. Sebagai contoh, individu dewasa dengan ADHD selalu memasukkan waktu untuk rekreasi dan relaksasi ke dalam jadwal mereka. Ini hanyalah 15 menit, tetapi cukup untuk melepaskan emosi gelisah dan frustrasi dengan cara yang tepat daripada mentransfer emosi ini ke hubungan dengan individu lain. Klien yang hiperaktif atau kegelisahan sering kali merasa lebih baik dengan menggunakan teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam, meditasi, atau berolahraga. Keterlibatan sehari-hari dalam aktivitas relaksasi atau rekreasi juga membantu menjaga keseimbangan gaya hidup, yang merupakan komponen manajemen stres yang sering kali hilang dalam kehidupan individu dewasa dengan ADHD (Adamou et al., 2021). Hasilnya menunjukkan bahwa individu dewasa dengan ADHD lebih baik menyelesaikan tugas dan lebih produktif jika mereka memiliki daftar tugas. Ini karena daftar tugas membantu mereka tetap fokus dan produktif. Hal ini sesuai dengan Kreider et al. (2019), yang menemukan bahwa perencanaan harian meningkatkan rutinitas dan habituation pada individu dewasa dengan gangguan regulasi atensi.

Perencanaan aktivitas juga mengidentifikasi strategi untuk gejala tertentu, penyusunan ulang, dan kategori kebiasaan dan penggunaan rutin. Dalam perencanaan aktivitas ini, berbagai strategi digunakan untuk mengatasi tantangan waktu dan produktivitas. Ini mencakup gabungan strategi kognitif, perilaku, psikologis, dan sosio-lingkungan. Sangat penting untuk menggunakan strategi yang efektif dalam kehidupan nyata untuk mengelola diri sendiri sebagai remaja dengan kondisi perkembangan kronis di perguruan tinggi (Kreider et al., 2019). Perencanaan aktivitas yang dipantau oleh terapis okupasional bertujuan untuk meningkatkan pemikiran adaptif dan penyelesaian masalah sehingga individu dewasa dengan ADHD dapat menemukan cara atau pola unik untuk melakukan pekerjaan meskipun mereka masih menunjukkan gejala ADHD. Perencanaan aktivitas ini dapat membantu individu dewasa dengan ADHD beradaptasi dengan perilaku impulsif saat bekerja yang disebabkan oleh gejala mereka (Breaux et al., 2018).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini belum sempurna karena ada beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasannya adalah responden memiliki cara yang berbeda-beda untuk menerapkan perencanaan aktivitas, yang menyebabkan hasil penelitian ini berbeda. Keterbatasan lain adalah rekomendasi untuk tenaga medis yang berbeda melakukan perencanaan aktivitas. Sebagian responden hanya menerima rekomendasi dari terapis perilaku, sebagian lagi hanya dari dokter jiwa, dan sebagian lagi dari terapis okupasi. Akibatnya, ada perbedaan pendapat tentang bagaimana program perencanaan aktivitas tidak sesuai dengan terapi okupasi, sehingga hasil wawancara tidak selalu sebanding dengan penelitian teori yang ada. Selain itu, karena beberapa partisipan tidak memahami pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, mereka mungkin ragu untuk memberikan informasi secara terbuka, sehingga peneliti harus mengulang pertanyaan yang sama beberapa kali.

Implikasi pada Okupasi Terapi

Terapis okupasi adalah salah satu bentuk intervensi non-farmakologis untuk menangani gangguan produktivitas pada orang dewasa yang menderita ADHD. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, implikasi klinis dari terapis okupasi dalam menangani gangguan produktivitas pada orang dewasa yang menderita ADHD adalah bahwa mereka dapat menggunakan terapi kognitif perilaku untuk meningkatkan kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah dan meningkatkan kinerja mereka di tempat kerja. Selain itu, terapis okupasi juga dapat menyarankan strategi perencanaan aktivitas yang dapat diterapkan tidak hanya di tempat kerja tetapi juga saat melakukan aktivitas sehari-hari. Dengan menggunakan model Model of Human Occupation, intervensi terapi okupasi juga dapat diterapkan untuk mencapai keseimbangan pekerjaan, yaitu dengan menggunakan strategi terapi yang memfasilitasi motivasi intrinsik orang dewasa ADHD untuk meningkatkan kinerja mereka, mengadaptasi lingkungan mereka, dan memilih pekerjaan yang lebih sesuai dengan mereka. Selain itu, terapis okupasi juga dapat ini dapat dicapai dengan menganalisis hasil wawancara dengan responden dan anggota keluarga mereka, serta hasil observasi tentang lingkungan responden di tempat kerja dan di rumah mereka. Memodifikasi lingkungan tempat orang dewasa dengan ADHD bekerja adalah salah satu contoh meningkatkan produktivitas.

SIMPULAN

Individu dewasa dengan ADHD akan mengalami kesulitan dalam fungsi bekerja, kesulitan untuk melakukan pekerjaan dengan sepenuh hati, dan akhirnya memperoleh hasil akhir yang tidak maksimal. Hambatan dalam pekerjaan ini dapat menyebabkan pemecatan kerja. Perencanaan aktivitas yang dimaksud direncanakan oleh terapis okupasi masuk dalam strategi terapi perilaku-kognitif atau cognitive behavioural therapy (CBT). Perencanaan aktivitas dapat membantu untuk melacak dan memantau daftar tugas yang dimiliki. Daftar tugas yang direncanakan ini menjadi pengingat pasien untuk tidak hanya fokus pada tugas saja namun pada tugas tertera pada tugas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamou, M., Asherson, P., Arif, M., Buckenham, L., Cubbin, S., Dancza, K., Gorman, K., Gudjonsson, G., Gutman, S., Kustow, J., Mabbott, K., May-Benson, T., Muller-Sedgwick, U., Pell, E., Pitts, M., Rastrick, S., Sedgwick, J., Smith, K., Taylor, C., ... Young, S. (2021). Recommendations for occupational therapy interventions for adults with ADHD: A consensus statement from the UK adult ADHD network. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03070-z>
- Advokat, C., Lane, S. M., & Luo, C. (2010). College students with and without ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 15(8), 656–666. <https://doi.org/10.1177/1087054710371168>
- Aota. (2014). *Occupational therapy practice framework: Domain and process*. AOTA Press.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Clarke, V., Braun, V., & Hayfield, N. (2015). Thematic Analysis. In: Smith, J.A., Ed., *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. Sage Publication.
- Cundari, M., Vestberg, S., Gustafsson, P., Gorcenco, S., & Rasmussen, A. (2023). Neurocognitive and cerebellar function in ADHD, autism and spinocerebellar ataxia. *Frontiers in Systems Neuroscience*, 17. <https://doi.org/10.3389/fnsys.2023.1168666>
- Dirks, H., Scherbaum, N., Kis, B., & Mette, C. (2017). ADHS im Erwachsenenalter und substanzbezogene Störungen – Prävalenz, Diagnostik und integrierte Behandlungskonzepte. *Fortschritte Der Neurologie · Psychiatrie*, 85(06), 336–344. <https://doi.org/10.1055/s-0043-100763>
- Fuermaier, A. B. M., Tucha, L., Butzbach, M., Weisbrod, M., Aschenbrenner, S., & Tucha, O. (2021). ADHD at the workplace: ADHD symptoms, diagnostic status, and work-related functioning. *Journal of neural transmission (Vienna, Austria : 1996)*, 128(7), 1021–1031. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02309-z>
- Guo, N., Fuermaier, A. B. M., Koerts, J., Mueller, B. W., Diers, K., Mroß, A., Mette, C., Tucha, L., & Tucha, O. (2020). Neuropsychological functioning of individuals at clinical evaluation of adult ADHD. *Journal of Neural Transmission*. <https://doi.org/10.1007/s00702-020-02281-0>
- Joseph, A., Kosmas, C. E., Patel, C., Doll, H., & Asherson, P. (2018). Health-Related quality of life and work productivity of adults with ADHD: A U.K. web-based cross-sectional survey. *Journal of Attention Disorders*, 23(13), 1610–1623. <https://doi.org/10.1177/1087054718799367>
- Kreider, C. M., Medina, S., & Slamka, M. R. (2019). Strategies for coping with time-related and productivity challenges of young people with learning disabilities and attention-deficit/hyperactivity disorder. *Children*, 6(2), 28. <https://doi.org/10.3390/children6020028>
- Miles, M. B. (2014). *Qualitative Data Analysis*. Sagepub.
- Mohamed, S. M. H., Butzbach, M., Fuermaier, A. B. M., Weisbrod, M., Aschenbrenner, S., Tucha, L., & Tucha, O. (2021). Basic and complex cognitive functions in Adult ADHD. *PLOS ONE*, 16(9), e0256228. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256228>
- Moon, M. D. (2019). Triangulation: A method to increase validity, reliability, and legitimation in clinical research. *Journal of Emergency Nursing*, 45(1), 103–105.

- <https://doi.org/10.1016/j.jen.2018.11.004>
Naturalistic inquiry. (2024, March 1). SAGE Publications Inc. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/naturalistic-inquiry/book842>
- O'Brien, J. C., & Kuhaneck, H. M. (2019). *Case-Smith's occupational therapy for children and adolescents*. Mosby.
- Pawaskar, M., Fridman, M., Grebla, R., & Madhoo, M. (2020). Comparison of Quality of Life, Productivity, Functioning and Self-Esteem in Adults Diagnosed with ADHD and With Symptomatic ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 24(1), 136-144.
<https://doi.org/10.1177/1087054719841129>
- Renz, S. M., Carrington, J. M., & Badger, T. A. (2018). Two strategies for qualitative content analysis: An intramethod approach to triangulation. *Qualitative Health Research*, 28(5), 824–831. <https://doi.org/10.1177/1049732317753586>
- Russell, C. K. (2003). Evaluation of qualitative research studies. *Evidence-Based Nursing*, 6(2), 36–40. <https://doi.org/10.1136/ebn.6.2.36>
- Tatar, Z. B., & Cansız, A. (2020). Executive function deficits contribute to poor theory of mind abilities in adults with ADHD. *Applied Neuropsychology: Adult*, 29(2), 244–251.
<https://doi.org/10.1080/23279095.2020.1736074>
- Wang, E., Sun, M., Tao, Y., Gao, X., Guo, J., Zhao, C., Li, H., Qian, Q., Wu, Z., Wang, Y., Sun, L., & Song, Y. (2017). Attentional selection predicts rapid automatized naming ability in Chinese-speaking children with ADHD. *Scientific Reports*, 7(1).
<https://doi.org/10.1038/s41598-017-01075-x>