

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN DAN PERANCANGAN

3.1 Metodologi Penelitian

Pengambilan data yang penulis lakukan untuk melengkapi penelitian mengenai ADHD pada dewasa menggunakan metode campuran atau yang dapat disebut sebagai metode *Mixed*. Metode pengambilan data campuran yang penulis laksanakan adalah gabungan dari metode kualitatif dan kuantitatif. *Mixed methods* memberikan *insight* yang mendalam dari permasalahan dan mendorong untuk menggali penelitian lebih dalam (Creswell & Creswell, 2023). *Mixed methods* saling mengaitkan antara penelitian kuantitatif dengan kualitatif dan dapat saling menguji hasil penelitian yang telah didapat. Pada metode kualitatif, penulis melaksanakan wawancara secara mendalam kepada narasumber profesional yang menangani ADHD pada dewasa, proses wawancara tersebut penulis dokumentasikan dengan cara merekam suara menggunakan *voice recorder* yang terdapat pada *smartphone* dan berfoto dengan narasumber profesional tersebut. Selain wawancara kepada profesional, penulis juga melakukan *Focus Group Discussion*, yaitu berdiskusi bersama beberapa orang mengenai topik ADHD pada dewasa. FGD tersebut dilakukan secara *online* melalui Zoom Meeting dan direkam memakai fitur *recording* yang sudah tersedia di Zoom Meeting yang nantinya menghasilkan video rekaman sesi FGD.

3.1.1 Metode Kualitatif

Metode kualitatif penulis lakukan melalui wawancara, dan dilakukan terhadap narasumber profesional yang menangani pasien dengan ADHD dewasa. Selain itu, penulis juga melakukan *focus group discussion* bersama penyandang ADHD dewasa yang berjumlah 5 orang. Tujuan pengumpulan data kualitatif ini adalah untuk mengkonfirmasi dan mendalami lebih lagi data-data yang telah penulis dapatkan melalui sumber-sumber literasi yang

penulis baca mengenai gejala dan strategi–strategi yang dapat dilakukan oleh orang dewasa penyandang ADHD.

3.1.1.1 *Interview*

Wawancara kepada profesional penulis lakukan secara tatap muka langsung yang bertempat di Brawijaya Clinic di Kemang, Jakarta Selatan. Narasumber yang penulis wawancarai merupakan dokter kejiwaan yang membuka melaksanakan praktek di klinik tersebut, yaitu Bapak dr. James Darmapuspita, Sp.KJ. Wawancara tersebut dilakukan pada hari Selasa, 28 Februari 2023 jam 13.00 WIB. Penulis mengharapkan narasumber tersebut dapat memberikan data mengenai penjelasan lebih mendalam mengenai topik ADHD pada dewasa.

Wawancara dengan dokter James menghasilkan pemahaman lebih mendalam mengenai *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* atau dalam bahasa Indonesia dinamakan Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas (GPPH). Menurut dokter James, hal ini sebenarnya bukan tidak bisa fokus terhadap segala hal, tetapi pada dasarnya ADHD merupakan *selective attention*, yaitu seorang dengan ADHD hanya bisa fokus pada hal-hal tertentu atau topik-topik tertentu. *Selective attention* ini yang membuat seorang dengan ADHD dapat berfungsi atau bekerja dengan baik hanya pada lingkungan tertentu atau pada hal-hal yang dianggap menarik, *challenging*, disukai, dsb.

Otak penyandang ADHD memiliki perbedaan salah satunya pada bagian otak yang menghasilkan hormon dopamin. Hormon dopamin adalah hormon kesenangan, pada otak penyandang ADHD, terdapat masalah perkembangan otak yang menyebabkan kurangnya produksi hormon tersebut. Hasil dari kekurangan hormon dopamin tersebut menyebabkan kerentanan pada penyandang ADHD terhadap adiksi obat-obat terlarang, rokok, dan zat-zat adiktif lainnya. Seorang

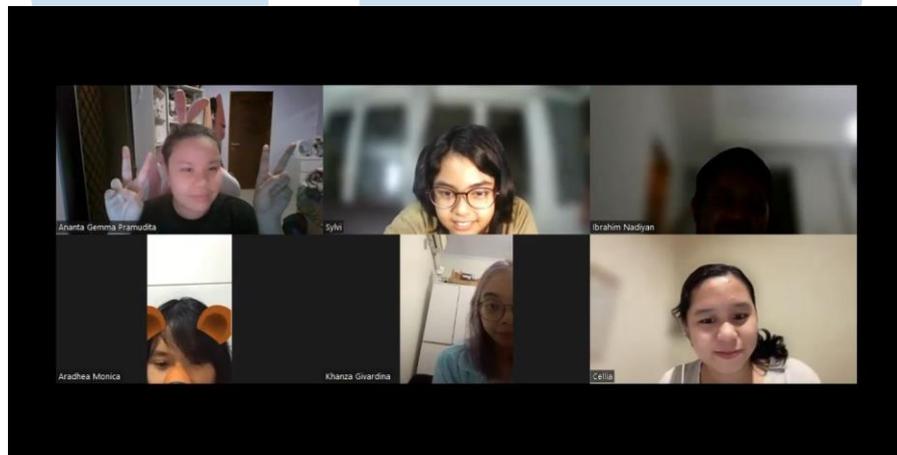
yang memiliki ADHD dapat dibantu dengan pola hidup yang sehat seperti diet yang sehat dan olahraga yang rutin. Seorang yang memiliki ADHD juga mempunyai sifat-sifat yang sebenarnya menguntungkan, seperti sifat pemberani. Tetapi hal ini dapat menjadikan individu tersebut impulsif kepada hal-hal yang negatif seperti *impulsive buying*. Dokter James juga memaparkan terapi-terapi yang dapat membantu orang yang memiliki ADHD, seperti DBT, CBT, dan terapi *mindfulness*.



Gambar 3.1 Foto Penulis Bersama dr. James Darmapusita

3.1.1.2 Focus Group Discussion

Untuk pengambilan data dengan cara FGD, penulis lakukan bersama 5 orang dewasa penyandang ADHD masing-masing bernama Ibrahim Nadiyan, Cella, Aradhea Monica, Khanza, dan Ananta Gemma. Pelaksanaan FGD dilaksanakan secara *online* melalui Zoom Meeting pada tanggal 10 Maret 2023, hari Jumat malam, jam 20.00 WIB. Beberapa *insight* yang penulis dapatkan yaitu, semua peserta FGD mendapatkan diagnosis pada waktu dewasa dan memiliki mengalami kesulitan dalam segi waktu dan memori.



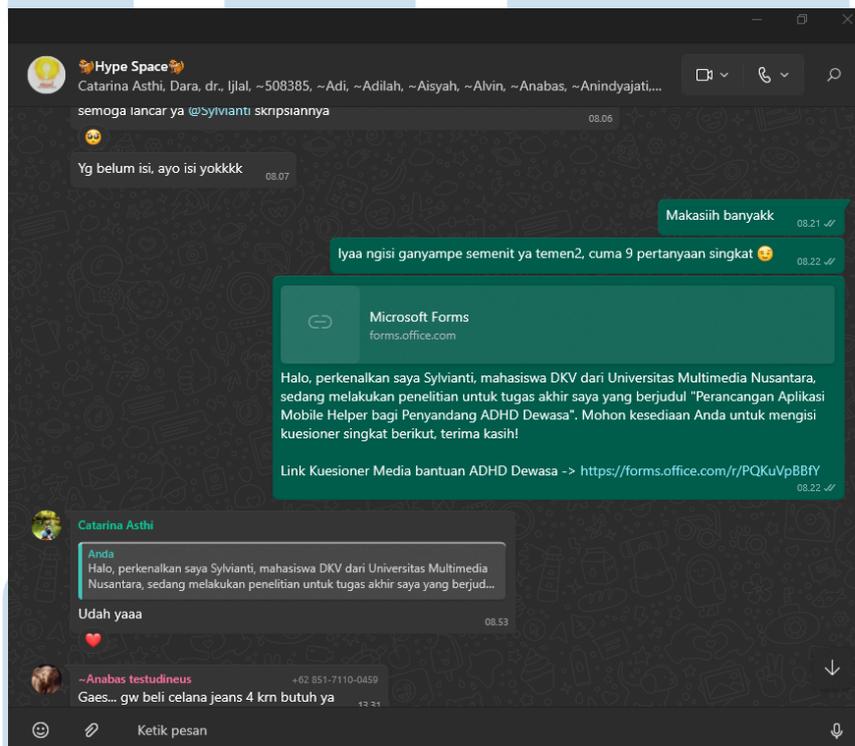
Gambar 3.2 Penulis Melakukan FGD Bersama Penyandang ADHD Dewasa

3.1.1.3 Kesimpulan Kualitatif

Setelah penulis melakukan pengambilan data kualitatif berupa wawancara dan FGD, penulis dapat mengambil kesimpulan. Orang dewasa yang mempunyai kondisi ADHD memiliki kesulitan dalam menjalani pekerjaan bahkan kegiatan sehari-hari dan membutuhkan usaha yang lebih dibandingkan orang-orang pada umumnya. Meskipun terkadang mengganggu, tetapi penggunaan aplikasi seluler dapat membantu dewasa penyandang ADHD dalam mengatasi kelemahan-kelemahan terutama pada segi waktu. Hal ini diperkuat saat sesi FGD, seluruh peserta menggunakan aplikasi seluler gawai untuk membantu mengatasi kelemahan dalam aktivitas sehari-hari.

3.1.2 Metode Kuantitatif

Pada metode pencarian data kuantitatif penulis menggunakan *Microsoft Form* yang akan disebar melalui grup WhatsApp “Komunitas Yayasan ADHD Indonesia”. Grup WhatsApp tersebut berisi anggota dewasa yang memiliki kondisi ADHD, untuk masuk ke dalam grup ini, dilakukan *screening* terhadap setiap anggota, sehingga sudah dipastikan anggota-anggota yang tergabung merupakan dewasa penyandang ADHD.

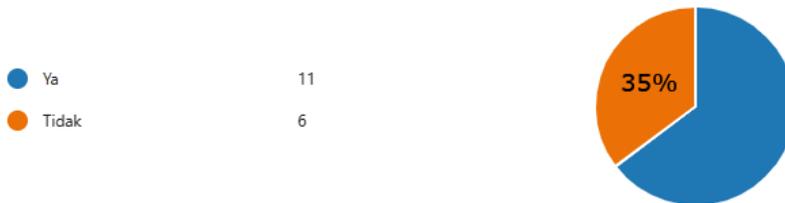


Gambar 3.3 Penyebaran Kuesioner Dalam Grup Komunitas ADHD Dewasa

Isi pertanyaan dari kuesioner Microsoft Form adalah untuk mengetahui apa saja *tools* yang dipakai para dewasa penyandang ADHD dalam beraktivitas sehari-hari. Pertanyaan yang penulis buat, mempertimbangkan kondisi ADHD yang memiliki *attention* span terbatas, sehingga penulis membuat pertanyaan-pertanyaan yang singkat. Berikut pertanyaan yang penulis lontarkan dalam kuesioner:

Selain mengunjungi profesional, apakah Anda menggunakan tools bantuan untuk me-manage ADHD Anda secara mandiri?

[More Details](#)



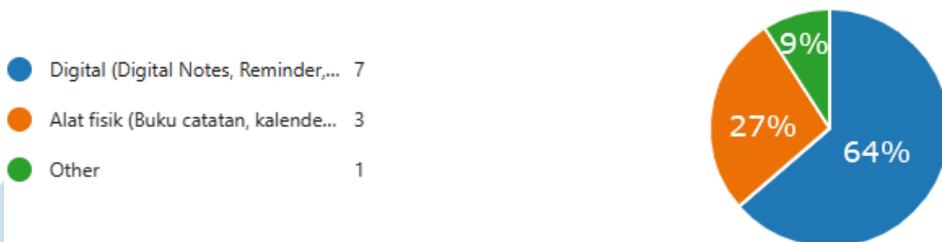
Gambar 3.4 Pertanyaan Kuesioner Pertama

Pertanyaan pertama yang penulis lontarkan adalah pertanyaan mengenai strategi yang dipakai selain mengunjungi profesional untuk mengendalikan gejala ADHD. Sebanyak 35% responden menyatakan tidak menggunakan tools pembantu untuk mengendalikan gejala mereka, sedangkan 65% responden menggunakan tools untuk membantu aktivitas sehari-harinya.

Apakah media bantuan yang paling sering (utama) Anda gunakan?

[More Details](#)

[Insights](#)



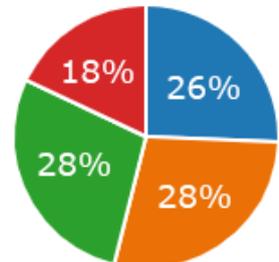
Gambar 3.5 Pertanyaan Kuesioner Kedua

Pada pertanyaan kedua, penulis menanyakan mengenai jenis media bantuan yang dipakai. Sebanyak 64 persen responden menyatakan memakai jenis media digital. Hal ini dapat disimpulkan bahwa peminat media digital lebih banyak daripada media fisik untuk membantu menangani gejala ADHD.

Pada aspek apa Anda memakai bantuan tersebut?

[More Details](#)

● Memori	10
● Manajemen waktu	11
● Organisasi tugas	11
● Regulasi emosi/stress	7
● Other	0



Gambar 3. 6 Pertanyaan Kuesioner Ketiga

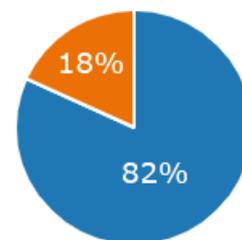
Pertanyaan selanjutnya, penulis ingin mengetahui pada aspek apa saja para responden menggunakan media bantuan tersebut. Hasil dari pertanyaan tersebut sebanyak 28 persen responden menggunakan media pembantu untuk membantu dalam aspek organisasi tugas dan manajemen waktu. 26 persen responden menggunakannya untuk membantu pada aspek memori. Sebanyak 18 persen merespon regulasi emosi. Hal ini menunjukkan bahwa penyandang ADHD memerlukan bantuan utamanya untuk manajemen waktu dan organisasi tugas.

Apakah anda memakai media bantuan tersebut setiap harinya?

[More Details](#)

[Insights](#)

● Ya	9
● Tidak	2



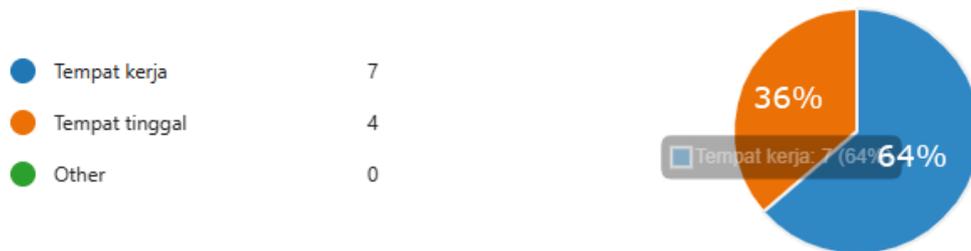
Gambar 3.7 Pertanyaan Keempat

Selanjutnya penulis menanyakan frekuensi pemakaian media pembantu yang digunakan. Sebagian besar, yaitu 82 persen responden menggunakan media tersebut secara rutin setiap harinya. Pemakaian secara rutin tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar sudah mengenal aplikasi pembantu untuk menjadi media pendamping.

Dimanakah Anda merasa paling memerlukan bantuan media tersebut?

[More Details](#)

[Insights](#)



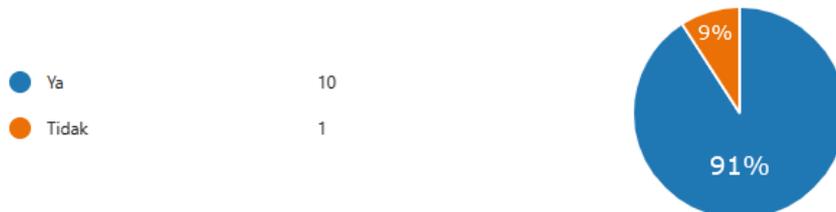
Gambar 3.8 Pertanyaan Kelima

Tempat pemakaian aplikasi pembantu tersebut sebagian besar, digunakan pada tempat bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa responden memerlukan bantuan utamanya pada saat bekerja.

Apakah Anda merasa performa Anda akan menurun secara signifikan/drastis jika tidak memakai media bantuan tersebut?

[More Details](#)

[Insights](#)



Gambar 3.9 Pertanyaan Keenam

Pada pertanyaan selanjutnya, penulis mencari tahu apakah performa dalam pekerjaan akan menurun secara drastis jika tidak menggunakan media bantuan dalam pekerjaannya. Sebanyak 91 persen responden menyatakan bahwa performanya akan menurun secara drastis jika tidak menggunakan media pembantu. Hal ini menunjukkan bahwa responden sangat bergantung kepada media pembantu untuk menjaga performa pekerjaannya.

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA

Nama-nama media yang digunakan:

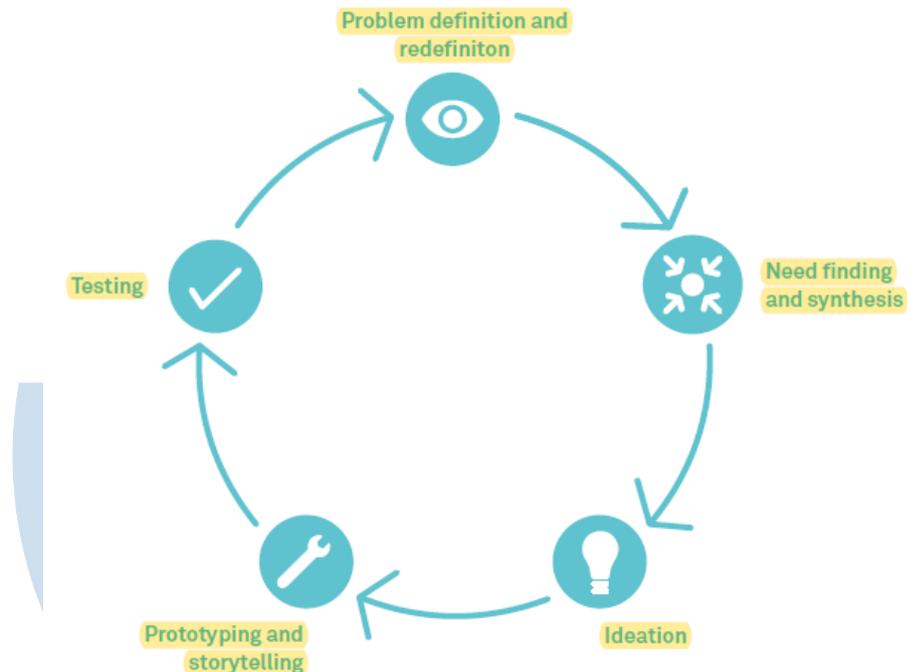
Google Calendar, memo, habit tracking app, Google Spreadsheet, alarm
Notes, sticky notes
Google Calendar, Notion
Notebook kecil
Any.do, Notes di handphone, Papan Jadwal, Template Jurnal,
Google Calendar, buku catatan (untuk to-do list rutin harian)
Google calendar, time page, alarm, wya
Todoist
Fabulous, Notion
tick tick, boosted, think divergent, alarm

Gambar 3.10 Pertanyaan Terbuka

Pada akhir dari rangkaian kuesioner, penulis menanyakan pertanyaan terbuka untuk mengetahui apa saja aplikasi yang dipakai sebagai pembantu dalam pekerjaan. Menurut hasil kuesioner di atas, dapat disimpulkan bahwa penyandang ADHD menerapkan strategi mandiri dengan menggunakan media digital, namun aplikasi yang dipakai lebih dari satu untuk me-manage gejala ADHD mereka.

3.2 Metodologi Perancangan

Perancangan dan pengembangan aplikasi yang penulis rancang, menggunakan metode Design Thinking oleh Uebernickel dkk., 2020. Melalui metode ini, penulis akan mendapatkan solusi dari permasalahan dialami oleh pengguna, dalam topik ini para orang dewasa dengan kondisi ADHD.



Gambar 3.11 Diagram Design Thinking
(Uebernicket et al., *Design thinking: The Handbook* 2020)

Tahapan-tahapan perancangan aplikasi ini adalah:

1) **Problem Definition and Redefinition**

Pada tahapan ini, penulis mencari data-data mengenai pengguna, yaitu orang dewasa yang memiliki kondisi ADHD. Pencarian data penulis lakukan menggunakan metode penelitian kualitatif dan kuantitatif.

2) **Need Finding and Synthesis**

Hasil dari pencarian data tersebut berupa *insights* yang akan penulis analisa lebih dalam lagi guna mengetahui apa saja yang pengguna butuhkan dalam aplikasi yang akan penulis rancang.

3) **Ideation**

Setelah semua *insight* telah teranalisis, maka dikerucutkan lagi, kira-kira apa saja yang benar-benar dibutuhkan oleh pengguna, proses ini

dinamakan *convergence*. Setelah itu, penulis akan melakukan *brainstorming* solusi apa saja yang mungkin dapat membantu pengguna.

4) **Prototyping and Storytelling**

Prototyping merupakan tahapan dimana solusi-solusi dari hasil *brainstorming* yang telah disaring dan dikerucutkan lagi, dilaksanakan atau diimplementasikan ke dalam *prototype*.

5) **Testing**

Prototype yang telah dibuat perlu dicobakan kepada pengguna, untuk mendapat *insight* dan semakin menyempurnakan perancangan.

UMMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA