

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) merupakan suatu kondisi medis dan mental yang disebabkan oleh masalah perkembangan neurologi pada otak (Hallowell, 2022). Gejala-gejala yang disebabkan oleh kondisi ADHD ini dapat mempengaruhi individu secara negatif jika tidak ditangani dengan tepat. Sebuah survei yang dilakukan di DKI Jakarta pada tahun 2004 menunjukkan sekitar 26,2% anak-anak sekolah dasar mengidap ADHD (Saputro, 2009). Individu penyandang ADHD sering kali mendapat teguran dari tempatnya beraktivitas atau karena tidak dapat mengimbangi orang-orang di sekelilingnya dalam lingkup edukasi dan *skill* lainnya. Barkley (2022) menyimpulkan dalam ADHD dewasa terdapat lima area dampak negatif pada aktivitas sehari-hari, yaitu: lemah dalam mengatur waktu, lemah dalam pengaturan diri dan memori, lemah dalam menahan diri (impulsif), lemah dalam memotivasi diri sendiri, dan lemah dalam regulasi emosi. Dampak negatif dari gejala tersebut dapat menimbulkan komplikasi penyakit mental lainnya seperti gangguan kecemasan dan depresi jika dibiarkan terus-menerus.

Kondisi ADHD utamanya ditangani oleh profesional tetapi selain mengunjungi spesialis, penyandang ADHD dapat menggunakan berbagai *tools* dan *coping mechanism* guna membantu mengatasi kelemahan yang timbul akibat gejala ADHD dalam aktivitas sehari-hari. Pemakaian berbagai *tools* dan *coping mechanism* dapat berperan sangat penting bagi penyandang ADHD untuk mengatasi dampak negatif dari kondisi ADHD-nya. Dalam bukunya, Barkley (2022) memaparkan strategi-strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi berbagai kelemahan yang disebabkan oleh gejala ADHD, diantaranya menggunakan gawai untuk membantu keseharian penyandang ADHD. Beberapa pihak berpendapat bahwa penggunaan gawai justru memperparah distraksi yang

menjadi masalah utama penyandang ADHD, namun gawai juga dapat menjadi satu *tools* yang berguna bagi penyandang ADHD dewasa.

Berdasarkan FGD yang telah penulis lakukan dengan lima individu penyandang ADHD dewasa, penggunaan aplikasi *mobile* dalam *smartphone* sangat membantu aktivitas dan pekerjaan mereka terutama dalam mengorganisir tugas dan sebagai pengingat. Namun berdasarkan kuesioner yang penulis sebarkan kepada komunitas ADHD dewasa, didapatkan informasi bahwa aplikasi yang digunakan tidak mencakup segala kebutuhan sehingga mereka memakai lebih dari satu aplikasi untuk mengontrol gejala ADHD. Oleh karena hal itu, dibutuhkan sebuah aplikasi *mobile* yang mengintegrasikan berbagai *tools* dan cara-cara mengatasi dampak negatif yang terjadi pada gejala ADHD. Penulis ingin merancang aplikasi yang di dalamnya terdapat *tools* agar dapat digunakan secara *mobile* bagi penyandang ADHD dewasa dalam melakukan aktivitas sehari-hari, khususnya dalam lingkup pekerjaan.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana perancangan aplikasi *mobile* yang dapat membantu penyandang ADHD dewasa di DKI Jakarta dalam mengatasi dampak dari gejala-gejala ADHD?

1.3 Batasan Masalah

Penulis membatasi permasalahan pada parameter berikut ini:

1. Demografis:
 - a. Usia 20 - 29 (Orang dewasa yang produktif). Rentang usia tersebut umumnya pada saat memulai masuk dunia profesional sehingga masih pada masa adaptasi dalam dunia pekerjaan.
 - b. Jenis kelamin: laki-laki dan perempuan.
 - c. Pekerjaan: Mahasiswa, karyawan, dll.
 - d. SES: B - A.
 - e. Kewarganegaraan: WNI.

2. Geografis: DKI Jakarta.

3. Psikografis:

- a. Memiliki kesulitan dalam *me-manage* waktu dan jadwal.
- b. Individu yang kesulitan mengontrol gejala ADHD.
- c. Individu yang didiagnosa sebagai penyandang ADHD.
- d. Individu yang tidak mengetahui cara mengatasi dampak negatif dari gejala ADHD.

1.4 Tujuan Tugas Akhir

Tujuan tugas akhir yang dirancang adalah untuk merancang media aplikasi *mobile* yang dapat digunakan sebagai pendamping penyandang ADHD dalam mengatasi kelemahan yang timbul akibat dari gejala-gejala ADHD agar dapat meningkatkan performa dalam lingkup pekerjaan.

1.5 Manfaat Tugas Akhir

Manfaat tugas akhir yang penulis rancang adalah:

a. Bagi penulis.

Perancangan ini menjadi pembelajaran dan pengalaman yang sangat berharga bagi penulis. Proses merancang aplikasi ini telah mengasah keahlian *soft skill* penulis dalam mencari sumber data bagi penelitian perancangan tugas akhir ini. Perancangan aplikasi *mobile helper* bagi ADHD dewasa ini juga menguji *hard skill* dalam mendesain sebuah aplikasi yang telah penulis dapatkan selama belajar di Universitas Multimedia Nusantara.

b. Bagi orang lain.

Penulis berharap laporan perancangan tugas akhir ini dapat menambah pengetahuan baru bagi orang-orang yang membaca laporan ini dan mendapatkan beberapa *insight* baru mengenai topik perancangan *mobile helper* bagi penyandang ADHD dewasa.

c. Bagi Universitas Multimedia Nusantara.

Laporan tugas akhir ini dapat menjadi referensi dan masukan serta *insight* bagi mahasiswa/i di Universitas Multimedia Nusantara yang ingin mengerjakan tugas akhir. Selain menjadi referensi, tugas akhir yang dirancang penulis juga dapat menambah koleksi pengetahuan bagi Universitas Multimedia Nusantara yang dapat diakses di *Knowledge Center UMN*.



UMN

UNIVERSITAS
MULTIMEDIA
NUSANTARA