

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

ADHD pada dewasa mempengaruhi segala aspek kehidupan dari penyandanginya bahkan dapat menyebabkan pelemahan untuk orang tersebut. Orang dewasa yang memiliki kondisi ADHD perlu menerapkan berbagai strategi yang dapat membantu mengatasi gejalanya supaya dapat menjaga tingkat performa yang baik dalam pekerjaan. Gejala ADHD pada orang dewasa yang tidak diatasi akan menurunkan performa orang tersebut secara drastis, akan dianggap tidak kompeten, sehingga menerima banyak teguran dari lingkungan sekitar. Hal ini diperkuat dengan wawancara kepada narasumber dokter psikiatri yang menyatakan bahwa penyandang ADHD perlu bekerja lebih keras dari orang sekitarnya.

Berdasarkan penelitian kuantitatif yang telah penulis lakukan, strategi mandiri untuk mengatasi gejala ADHD yang diterapkan oleh penyandang ADHD dewasa adalah dengan menggunakan aplikasi pada media digital seperti *smartphone*. Namun aplikasi yang digunakan oleh mereka untuk mengatasi gejala-gejala ADHD tidak tergabung menjadi satu, melainkan lebih dari satu aplikasi yang digunakan untuk membantu mengatasi kelemahan akibat gejala ADHD. Hal ini juga diperkuat dengan FGD yang penulis lakukan bersama lima penyandang ADHD dewasa, strategi yang diterapkan oleh seluruh peserta adalah penggunaan aplikasi pada *smartphone* yang sangat membantu, terutama sebagai pengingat dan pengaturan tugas. Aplikasi yang mereka gunakan juga beragam dan lebih dari satu, karena fitur-fitur yang dibutuhkan tidak tergabung menjadi satu aplikasi.

Perancangan aplikasi *mobile* yang mengintegrasikan berbagai fitur pembantu penyandang ADHD dibutuhkan untuk memudahkan akses kepada berbagai strategi dan *tools* yang dapat membantu mengorganisir pekerjaan individu dengan kondisi ADHD. Adanya aplikasi “*All-in-one*” untuk me-manage

kondisi ADHD akan mengoptimalkan individu tersebut dari berbagai aspek, terutama pada lingkup pekerjaan. Hasil *beta test* yang penulis lakukan bersama para individu dewasa dengan kondisi ADHD menyatakan bahwa aplikasi ini dapat menjadi pendamping yang membantu untuk mengorganisir tugas dan pekerjaan serta memperbaiki kualitas/performa dalam pekerjaan.

5.2 Saran

Perancangan aplikasi *mobile helper* bagi penyandang ADHD dewasa ini dijalankan oleh penulis dengan melakukan berbagai tahapan perancangan. Penulis juga merupakan seorang individu dengan kondisi ADHD yang saat pengerjaan tugas akhir ini, dapat dikatakan belum ter-*manage* dengan baik. Hal ini membuat topik tugas akhir ini menjadi suatu hal yang menarik dan personal bagi penulis. Banyak kesulitan yang penulis temui selama proses perancangan dan tugas akhir, namun penulis mendapatkan banyak pembelajaran dan pengalaman yang berharga, salah satunya dapat terkoneksi dengan Yayasan Komunitas ADHD Indonesia, bahkan menjadi salah satu bagian *volunteer*. Jika pembaca berada di posisi penulis, yaitu juga memiliki kondisi ADHD, atau pembaca ingin mengangkat topik yang mirip dengan topik tugas akhir ini, beberapa saran yang dapat penulis bagikan kepada pembaca:

1. Dapatkan *support system* selama mengerjakan perancangan. Bekerjalah bersama-sama dengan orang lain, atau melakukan *body-doubling*.
2. Ciptakan lingkungan yang mendukung saat bekerja, misalnya ruangan yang tampak seperti ruang kantor yang terlihat profesional.
3. Pahami dan baca berulang kali mengenai tata cara perancangan dan tugas akhir/skripsi. Pastikan tidak ada yang terlewat, kalau perlu, minta bantuan orang lain untuk memastikan pemahaman agar tidak terjadi kesalahpahaman.
4. Tuliskan apa saja yang perlu dilakukan secara mendetail, jangan secara luas. Jika perlu, buat draf kasar mengenai apa yang harus dikerjakan. Tetapkan juga urgensi tugas tersebut.

5. Pahami kalau pembaca adalah seorang yang sedang belajar. Jangan menjadi perfeksionis karena hal itu dapat menjadi perangkap sehingga tidak ada proses yang berjalan.
6. Buatlah proses sekecil apa pun. Sebuah proses tetaplah proses, lebih baik dari pada tidak ada kemajuan sama sekali.
7. Bila sedang berada pada fase terpuruk, segera bangkit, dan jangan pernah menyerah, karena badai pasti berlalu bagaimanapun caranya.
8. Ambil waktu sejenak untuk menenangkan diri dan menyegarkan pikiran, namun harus membuat rencana atau daftar tugas yang harus dilaksanakan kemudian hari.
9. Terbuka dengan dosen pembimbing dan bicarakan segala hal mengenai kemajuan perancangan.
10. Terima kritikan sebagai suatu hal yang positif karena kritik tersebut menunjukkan area atau hal-hal yang terlewat atau tidak terlihat sebelumnya. Kritikan juga sangat berguna untuk menambah pemahaman mengenai proses perancangan yang sedang berlangsung.
11. Jika pembaca ingin mengangkat topik mengenai ADHD, bahkan terkhusus untuk dewasa, maka pembaca dapat menghubungi Yayasan Komunitas ADHD Indonesia, di akun Instagram atau Facebook untuk keperluan penelitian.
12. Jika pembaca ingin mengembangkan perancangan penulis, yaitu media yang dapat membantu ADHD, maka pertimbangkan juga untuk melibatkan komunitas ADHD dalam perancangan.

U N I V E R S I T A S
M U L T I M E D I A
N U S A N T A R A