

The ADHD Guidebook



*Buku Panduan
untuk Neurodivergent
ADHD!*



Irvan Indrayana
ADHD Life Coach

Copyright © 2025 Irvan Indrayana

DILARANG memperbanyak, menyebarluaskan, mengubah, mengutip, memperjualbelikan sebagian maupun seluruh dokumen ini tanpa izin dari **Irvan Indrayana**.

E-Book ini dilindungi oleh HAK CIPTA dan telah dipasang alat identifikasi digital agar dapat melacak kepemilikan seandainya suatu saat ditemukan diedarkan secara bebas atau diperjualbelikan di internet tanpa izin dari **Irvan Indrayana**.

Kutipan Pasal 44, Ayat 1 dan 2, Undang-Undang Republik Indonesia tentang HAK CIPTA.

Tentang Sanksi Pelanggaran Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2002 tentang HAK CIPTA, sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang No. 7 Tahun 1987, Undang-Undang No. 12 Tahun 1997, bahwa:

- 1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak mengumumkan atau menyebarkan suatu ciptaan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan atau dengan paling banyak Rp. 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).*
- 2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan atau denda paling banyak Rp. 50.000.000,00 (lima puluh juta rupiah).*

Disclaimer

Buku ini bukan merupakan alat diagnosis klinis dan tidak dapat menggantikan peran profesional medis. Buku ini merupakan panduan praktis untuk memahami cara kerja otak ADHD dan cara mengoptimalkannya berdasarkan pengalaman penulis.

Irvan Indrayana ⚡

Website: irvanindrayana.com

Instagram: [@irvanind](https://www.instagram.com/irvanind)

Threads: [@irvanind](https://www.threads.net/@irvanind)

Pengantar

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) sering digambarkan sebagai sebuah kekurangan atau gejala kelainan yang harus diatasi. Pemahaman ini, sering gagal menangkap cara kerja dan potensi ADHD yang sebenarnya.

Sebagai penyandang ADHD (*ADHDer*), saya melihat bahwa pendekatan yang dilakukan dalam menangani kasus ADHD pada umumnya hanya menyentuh permukaan (gejala) dan membuat banyak dari para penyandang ADHD (*ADHDers*) merasa harus terus berjuang melawan otaknya sendiri demi memenuhi ekspektasi masyarakat.

Panduan ini, **The ADHD Guidebook: Buku Panduan untuk Neurodivergent ADHD**, disajikan bukan untuk ‘memperbaiki’ *ADHDers*, tetapi justru untuk memberikan pemahaman bahwa ADHD bukan sebuah kekurangan atau kerusakan sistem saraf, tetapi sebuah *signature machine* dengan cara kerja yang unik. Mesin ADHD ini membutuhkan *Guide Book* atau Buku Panduan yang berbeda dari panduan standar otak manusia normal.

Melalui buku ini, saya memperkenalkan **3C NeuroSystem™**. Sebuah sistem dengan pendekatan *neuro-behavioral* sederhana berbasis dopamin yang dirancang sesuai dengan cara kerja alami otak ADHD. **3C NeuroSystem™** sangat mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dan mampu memberi struktur yang jelas untuk otak ADHD. Dengan **3C NeuroSystem™**, disiplin tidak diperlukan untuk bisa konsisten.

Buku ini mengajak *ADHDers* untuk berhenti melawan diri sendiri dan mulai hidup sesuai dengan cara kerja otak ADHD-mu yang unik. Sudah saatnya kamu mengoptimalkan seluruh potensi yang selama ini tersembunyi di dalam otak ADHD-mu.

Mari kita mulai perjalanan ini bersama.

Selama Ini Kamu Melawan Dirimu Sendiri

Selama ini, kamu mungkin tahu apa yang seharusnya dilakukan, tetapi tubuhmu seolah tidak bisa menuruti apa maumu. Kamu sudah mencoba untuk disiplin, tetapi selalu berhenti di tengah jalan. Kamu ingin konsisten, tetapi pikiranmu sering melompat-lompat kesana dan kemari sebelum akhirnya hanyut dalam pikiran yang baru saja muncul.

Bagi ADHDers, setiap hari terasa seperti pertarungan antara apa yang seharusnya dilakukan dan apa yang benar-benar dilakukan. Hal ini membuat ADHDers sangat stres, bahkan depresi.



Di titik tertentu, kamu mungkin mulai berpikir aneh-aneh:

"Aku payah."

"Aku kurang disiplin."

"Aku tidak konsisten."

"Aku harus lebih berusaha."

"Aku tidak sehebat orang lain."

Dan pikiran-pikiran sesat lainnya. Padahal selama ini, bukan kamu yang salah. Kamu hanya hidup dengan sistem yang tidak cocok dengan jalur saraf (*wiring*) otak ADHD-mu.

ADHD merupakan kondisi neurodevelopmental. Sebuah kondisi perkembangan otak yang memang berbeda sejak lahir. Orang-orang yang mengalami perbedaan perkembangan pada otak disebut *neurodivergent*.

Agar lebih mudah, saya analogikan seperti ini:

Kamu punya sayap, tapi tidak punya tangan. Saat disuruh terbang, kamu bisa. Tapi saat diminta mengambil gelas, kamu kewalahan setengah mati. Dan menurut saya, meminta orang mengambil gelas dengan sayap itu "JAHAT!"

Ehm.. itu yang dikatakan Cinta kepada Rangga..

Mari kembali ke pembahasan.

Selama ini, kamu sering dipaksa mengikuti struktur hidup orang lain yang perkembangan otaknya normal (*neurotypical*). Dan setiap kamu gagal, kamu mulai menyalahkan diri sendiri. Padahal masalahnya bukan karena kamu payah, tetapi

Kamu sedang melawan mekanisme alami otakmu sendiri!

Makanya kamu lelah. Dan sebagai ADHD sepertimu, saya sangat mengerti rasanya. Saat saya mengenali pola ADHD dan *flashback* seluruh hidup saya, ini yang saya pahami:

- ADHD tidak kurang fokus. ADHD butuh excited untuk bisa *hyperfocus*.
- ADHD bukan kurang motivasi. ADHD butuh obsesi.
- ADHD bukan kurang disiplin. ADHD butuh visi.

Dari ketidakpahaman ini, banyak ADHDers merasa tidak konsisten. Padahal mereka hanya gagal membaca pola sistem kerja otaknya. Kamu merasa tidak konsisten karena tanpa kamu sadari, terkadang kamu bergerak sesuai *wiring* ADHD, dan terkadang tidak. Jadi, kamu kadang bisa bergerak dengan ringan, kadang merasa berat untuk bergerak.

Untuk itulah buku ini saya buat agar kamu mengerti bagaimana sesungguhnya otak ADHD bekerja. Buku ini bukan untuk mengubahmu, tapi untuk memperkenalkan cara kerja otak ADHD-mu yang sebenarnya.



3C NeuroSystem™ merupakan sebuah sistem dengan pendekatan *neuro-behavioral* sederhana berbasis dopamin yang dirancang untuk mengikuti cara kerja alami otak ADHD agar kamu dapat berhenti melawan dirimu sendiri.

Ketika kamu berhenti memaksa diri untuk menjadi seperti orang lain dan mulai bekerja sesuai cara kerja otak ADHD-mu, kamu akan bisa konsisten, lebih termotivasi, dan lebih fokus. Kamu akan sadar bahwa kamu mampu menjadi lebih dari apapun yang bisa kamu bayangkan. Dirimu yang otentik sedang menunggu dikenali dengan sejuta potensinya.

Buku ini merupakan awal dari perjalanan bagi *ADHDers* untuk kembali kepada dirinya sendiri.