

Menembus Dinding yang Tak Kasat Mata

*Memoar Disfungsi Eksekutif dan Upaya Berdamai dengan
Diri Sendiri*

Novalio Daratha

Penerbit Sendiri

2026

Menembus Dinding yang Tak Kasat Mata

Memoar Disfungsi Eksekutif dan Upaya Berdamai dengan Diri Sendiri

Hak Cipta © 2026 oleh **Novalio Daratha**

Akses Terbuka & Prinsip Berbagi

Buku ini ditulis dengan keyakinan bahwa pemahaman mengenai disfungsi eksekutif, neurodiversitas, dan pemulihan kesehatan mental harus dapat diakses oleh siapa saja tanpa hambatan biaya. Oleh karena itu, naskah ini dirilis secara gratis dan terbuka untuk umum (*Open Access*).

Dukungan & Apresiasi Pembaca

Jika naskah ini memberi Anda kehangatan, ruang bernapas, atau sudut pandang baru, dukungan terbaik yang dapat Anda berikan adalah dengan membagikan karya ini kepada sahabat, keluarga, atau siapa saja yang sedang berjuang menembus dinding tak kasat mata di dalam hidup mereka.

Catatan Transparansi Kecerdasan Buatan (AI)

Naskah ini lahir dari pengalaman personal, refleksi emosional, dan sintesis literatur ilmiah oleh penulis. Dalam proses penyusunannya, penulis memanfaatkan model bahasa kecerdasan buatan (AI) sebagai mitra dialog kognitif, alat bantu mengatasi hambatan inisiasi (*executive scaffolding*), serta asisten penataan draf dan tipografi L^AT_EX. Seluruh ide, narasi, keabsahan konsep, dan penyuntingan akhir berada di bawah kendali dan tanggung jawab penuh penulis.

Lisensi Creative Commons

Karya ini dilisensikan di bawah lisensi terbuka **Creative Commons** (CC BY-NC-ND 4.0: *Attribution-NonCommercial-NoDerivatives*). Anda bebas mengunduh, membaca, dan membagikan naskah ini dengan syarat tetap mencantumkan atribusi kepada penulis, tidak mengubah isi naskah, dan **tidak menggunakannya untuk tujuan komersial atau diperjualbelikan kembali tanpa izin tertulis dari penulis**.

Tata letak dan tipografi disusun menggunakan L^AT_EX.

Daftar Isi

Pengantar	1
I Dinding yang Tak Kasat Mata (The Struggle)	3
1 Beban dari Hal-Hal “Sederhana”	4
1.1 Dinding yang Tak Kasat Mata	5
1.1.1 Apa yang Terjadi Saat Otak Kita “Mogok”?	6
1.2 Memeluk Kelemahan, Menghentikan Hukuman . .	8
2 Labirin Rasa Bersalah (Lazy vs. Unable)	9
2.1 Sains di Balik Rasa Bersalah	12
2.2 Berdamai dengan Hambatan: Dari Shame Menjadi Curiosity	13
3 Mesin yang Enggan Menyalakan	15
3.1 Sains Dopamin: Lebih dari Sekadar Molekul Kese- nangan	17
3.2 Membongkar Mitos “Just Do It”	18
3.3 Menyalakan Kembali Mesin: Strategi Pemicu Per- cikan Mikro	20

3.3.1	Menurunkan Batas Masuk (Micro-Step Ignition)	20
3.3.2	Eksternalisasi Tombol Starter (External Scffolding)	20
3.3.3	Menumpang Energi (Body Doubling)	21
II Dekonstruksi Rasa Bersalah (The Realization)		23
4	Diagnosis: Antara Kelegaan dan Duka	24
4.1	Sisi Pertama Koin: Kelegaan Eksistensial	26
4.2	Sisi Kedua Koin: Labirin Kedukaan	27
4.3	Membangun Kembali Narasi Hidup (<i>Reauthoring the Self</i>)	28
4.3.1	Menulis Ulang Memori Masa Lalu	28
4.3.2	Memberi Ruang bagi Proses Non-Linear	29
5	Mitos “Otak Normal”	30
5.1	Paradigma Neurodiversitas: Belajar dari Keanekaragaman Hayati	32
5.2	Kekerasan Standar Produktivitas Linear	33
5.3	Merintis Produktivitas yang Ramah Otak	34
5.3.1	Menghormati Ritme Non-Linear	34
5.3.2	Mengurangi Polusi Sensorik	35
5.3.3	Membangun Sistem Pendukung Visual	35
6	Belas Kasih Radikal (Radical Self-Compassion)	37
6.1	Mengapa Hukuman Diri Melumpuhkan Otak	39
6.2	Tiga Pilar Belas Kasih Diri menurut Kristin Neff	40

6.2.1	Kebaikan Diri (<i>Self-Kindness</i>)	41
6.2.2	Kemanusiaan Bersama (<i>Common Humanity</i>)	41
6.2.3	Kesadaran Penuh (<i>Mindfulness</i>)	42
6.3	Memutus Siklus Prokrastinasi Lewat Regulasi Emosi	42
6.4	Dari Penghakiman Menuju Rasa Ingin Tahu yang Lembut	44
6.4.1	Protokol Mikro: Tiga Langkah Belas Kasih	44

III Menavigasi Kabut (The Integration & Coexistence) 46

7 Langkah Mikro dan Sistem yang Ramah 47

7.1	Eksternalisasi Memori sebagai Prostesis Kognitif .	48
7.2	Modifikasi Stimulus dan Pengurangan Beban Kognitif	50
7.3	Konsep Langkah Mikro (<i>Micro-Stepping</i>)	51
7.4	Membangun Sistem yang Penuh Toleransi	52

8 Keberanian untuk “Setengah Selesai” 54

8.1	Anatomi Perfeksionisme Toksik dan Prokrastinasi .	56
8.2	Filosofi “Layak Dilakukan dengan Buruk”	57
8.3	Memutus Siklus Stres dengan Kelonggaran Kognitif	58
8.4	Daftar Perizinan Diri untuk Hidup yang Lebih Ringan	59

9 Menjembatani Hubungan dengan Dunia Luar 61

9.1	Teori Masalah Empati Ganda (<i>The Double Empathy Problem</i>)	63
9.2	Komunikasi Tanpa Meminta Ampun: Formula Penjelasan	64
9.3	Menetapkan Batasan Kognitif yang Sehat	65

9.3.1	Mengomunikasikan Batas Bandwidth	65
9.3.2	Menolak Pengawasan Mikro (<i>Micromanage- ment</i>)	66
IV	Menemukan Cahaya (The Hope)	67
10	Keindahan dalam Kekacauan	68
10.1	Sihir di Balik Hiperfokus	69
10.2	Pemikiran Lateral dan Kreativitas Divergen	70
10.3	Kedalaman Empati dan Sensitivitas Sensorik	71
10.4	Menari Berdampingan dengan Badai	72
11	Surat untuk Diriku yang Lebih Muda	74
11.1	Menulis Ulang Narasi Kegagalan Kita	75
11.2	Kamu Sudah Berjuang dengan Sangat Baik	77
11.3	Janji untuk Masa Depan	77
	Daftar Pustaka	79

Pengantar: Tentang Buku Ini

Buku ini bukan sebuah panduan produktivitas klinis yang kaku, bukan pula jurnal medis yang penuh dengan istilah-istilah rumit yang membuat kepala pening. Buku ini adalah ruang aman. Sebuah pelukan hangat dalam bentuk kata-kata untuk siapa saja yang pernah merasakan tubuhnya “lumpuh” saat menatap tumpukan piring kotor di wastafel, atau bagi mereka yang merasa bersalah karena menunda membalas pesan penting selama berminggu-minggu.

Jika Anda sering bertanya-tanya mengapa hal-hal yang terlihat begitu mudah bagi orang lain terasa sangat melelahkan dan mustahil bagi Anda, ketahuilah satu hal sebelum melangkah lebih jauh:

Anda tidak malas. Anda tidak bodoh. Dan Anda sama sekali tidak sendirian.

Disfungsi eksekutif adalah musuh tak kasat mata yang sering

kali memicu perang batin paling melelahkan. Dan saya menulis kalimat ini bukan dari jarak seorang pengamat, melainkan dari tengah badai itu sendiri. Saya juga hidup dengan disfungsi eksekutif. Saya tahu persis bagaimana rasanya menatap tumpukan piring kotor selama berminggu-minggu, menunda surel penting hingga tenggat waktu berlalu, atau merasa lumpuh di depan laptop yang menyala sementara daftar tugas terus memanjang. Buku ini lahir dari perjuangan itu—dari kegagalan-kegagalan yang saya alami, dari malam-malam yang dipenuhi rasa bersalah, dan dari perlahan menemukan cara untuk berdamai dengan cara kerja otak saya yang tidak linear.

Melalui lembaran-lembaran buku ini, kita akan menjelajahi apa yang sebenarnya terjadi di dalam kepala kita, mengurai benang kusut rasa bersalah, dan belajar membangun jembatan-jembatan kecil untuk berdamai dengan cara kerja otak kita yang unik. Buku ini adalah bagian dari upaya saya untuk memperbaiki diri sendiri—dan semoga, juga menjadi pelukan kecil bagi Anda yang sedang berjuang dengan hal yang serupa.

Buku ini adalah undangan untuk merayakan setiap langkah kecil, keberanian untuk melakukan sesuatu meskipun tidak sempurna, dan pada akhirnya, merangkul belas kasih radikal kepada diri kita sendiri.

Selamat membaca. Mari kita menembus dinding tak kasat mata ini bersama-sama.

Bagian I

Dinding yang Tak Kasat Mata (The Struggle)

BAB 1

Beban dari Hal-Hal “Sederhana”

Anda tidak malas; ada hambatan nyata dalam proses inisiasi di otak Anda.

Tumpukan piring kotor itu sudah ada di sana sejak kemarin lusa.

Anda berdiri di depannya. Keran air hanya berjarak beberapa puluh sentimeter dari ujung jari Anda. Anda tahu apa yang harus dilakukan: ambil spons, tuangkan sabun, basahi piring, gosok, lalu bilas. Sebuah algoritma sederhana yang bahkan bisa dijelaskan kepada anak berusia lima tahun dalam waktu kurang dari satu menit.

Secara rasional, Anda sangat ingin menyelesaikannya. Anda tidak suka melihat dapur yang berantakan. Anda tidak suka bau sisa makanan yang mulai menguar samar. Otak Anda berteriak,

“Lakukan sekarang! Hanya butuh waktu lima menit!”

Namun, kaki Anda seperti tertanam di lantai. Ada sebuah dinding tebal, transparan, dan sangat kokoh yang berdiri tegak di antara Anda dan wastafel itu. Sebuah dinding yang tidak bisa dilihat oleh orang lain, tetapi begitu nyata bagi Anda. Setiap kali Anda mencoba melangkah maju untuk memegang spons, energi di dalam tubuh Anda seolah-olah tersedot habis.

Akhirnya, dengan bahu melorot dan napas berat, Anda berbalik arah. Anda berjalan kembali ke kamar, merebahkan diri di kasur, dan membiarkan gelombang rasa bersalah yang akrab mulai menenggelamkan Anda.

“Kenapa aku seperti ini?”

“Kenapa hal sederhana ini saja aku tidak bisa?”

“Aku memang malas.”

1.1 Dinding yang Tak Kasat Mata

Jika Anda pernah mengalami momen-momen seperti di atas—di mana Anda merasa lumpuh menghadapi tugas-tugas harian yang bagi orang lain terlihat sangat sepele—buku ini ditulis untuk Anda.

Kita hidup di dunia yang sangat memuja aksi dan hasil. Sejak kecil, kita diajarkan sebuah logika linier: jika Anda menginginkan sesuatu, Anda tinggal melakukannya. Jika Anda tidak melakukannya, berarti Anda tidak cukup menginginkannya. Atau dengan kata lain: Anda malas.

Namun, bagi mereka yang hidup dengan **Disfungsi Eksekutif**, logika linier ini adalah sebuah kebohongan besar.

Disfungsi eksekutif bukanlah persoalan kurangnya kemauan atau cacat karakter. Secara klinis, ini dipahami sebagai kegagalan dalam regulasi diri (*self-regulation*) dan kapasitas kontrol diri yang menghambat eksekusi perilaku terencana [Barkley, 1997]. Ini adalah gangguan pada sistem manajemen otak—seperti ruang kontrol bandara yang tiba-tiba kehilangan sinyal radar, atau mobil dengan mesin yang menyala tetapi koplingnya slip sehingga roda tidak bisa berputar. Otak Anda sudah menekan pedal gas dalam-dalam, tetapi tubuh Anda tetap diam di tempat.

1.1.1 Apa yang Terjadi Saat Otak Kita “Mogok”?

Secara neurosains, fungsi eksekutif dikelola oleh bagian otak yang bernama **korteks prefrontal** (*prefrontal cortex*) [Diamond, 2013]. Bagian ini bertindak layaknya manajer atau konduktor orkestra di dalam kepala kita, yang bertanggung jawab atas berbagai tugas penting [Brown, 2006], seperti:

- **Inisiasi Tugas (*Task Initiation*)**: Kemampuan untuk mulai melangkah dan mengerjakan sesuatu.
- **Perencanaan dan Organisasi (*Planning & Organizing*)**: Memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil.
- **Memori Kerja (*Working Memory*)**: Mengingat detail-detail kecil saat sedang mengerjakan sesuatu.
- **Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)**: Mengelola rasa frustrasi saat menghadapi kesulitan.

Ketika seseorang mengalami disfungsi eksekutif (baik karena bawaan neurodivergen seperti ADHD dan autisme, atau kondisi sekunder seperti kecemasan, trauma, dan *burnout*), korteks prefrontal ini mengalami kegagalan transmisi sinyal kimiawi. Studi menunjukkan adanya ketidakseimbangan pasokan neurotransmitter—terutama dopamin—yang krusial untuk inisiasi tugas dan sistem penghargaan (*reward system*) di otak [Volkow et al., 2009].

Bagi otak neurotipikal, mencuci piring adalah satu tugas tunggal: **mencuci piring**.

Bagi otak dengan disfungsi eksekutif, mencuci piring didekonstruksi menjadi rantai tugas mikro yang melelahkan:

1. Berdiri dari tempat duduk.
2. Berjalan ke dapur.
3. Menilai piring mana yang harus dicuci terlebih dahulu.
4. Menemukan spons (apakah sponsnya masih bersih?).
5. Mengatur suhu air.
6. Menahan sensasi basah dan licin sabun di kulit (yang bagi sebagian orang neurodivergen bisa sangat mengganggu secara sensorik).
7. Menyusun piring basah di rak.

Ketika otak Anda melihat rantai tugas ini sebagai beban kognitif yang terlalu besar, ia akan memilih opsi darurat: **shut down**. Tubuh Anda lumpuh bukan karena Anda tidak mau, melainkan karena otak Anda sedang mengalami kelebihan beban (*sensory/cognitive overload*).

1.2 Memeluk Kelemahan, Menghentikan Hukuman

Langkah pertama untuk berdamai dengan disfungsi eksekutif adalah dengan **berhenti menghukum diri sendiri**.

Rasa bersalah dan malu adalah bahan bakar terburuk untuk memicu inisiasi tugas. Ketika Anda merasa bersalah karena belum mencuci piring, otak Anda mengasosiasikan wastafel tersebut dengan emosi negatif yang menyakitkan. Akibatnya, pada keesokan harinya, otak Anda akan melakukan segala cara untuk menghindarinya agar Anda terhindar dari rasa sakit emosional tersebut. Ini adalah lingkaran setan yang tidak akan pernah selesai jika kita terus menggunakan cambuk rasa bersalah untuk memaksa diri kita bergerak.

Mari kita sepakati satu hal mulai hari ini:

***Anda tidak malas. Otak Anda hanya sedang lelah,
dan cara kerjanya berbeda.***

Di bab-bab selanjutnya, kita akan belajar bersama bagaimana membangun jembatan-jembatan kecil untuk melewati dinding tak kasat mata ini. Bukan dengan paksaan, melainkan dengan kelembutan dan sistem yang ramah bagi otak Anda.

Tetapi untuk sekarang, tarik napas dalam-dalam. Lepaskan ketegangan di bahu Anda. Tumpukan piring itu bisa menunggu. Anda aman di sini.

Labirin Rasa Bersalah (Lazy vs. Unable)

*Rasa malas adalah pilihan sadar untuk tidak peduli;
disfungsi eksekutif adalah penderitaan sadar karena
terlalu peduli tetapi tidak bisa bergerak.*

Ada sebuah rutinitas yang sangat melelahkan bagi orang-orang dengan disfungsi eksekutif, dan rutinitas itu tidak melibatkan gerakan fisik apa pun. Rutinitas itu adalah *menatap jam*.

Anda duduk di tepi kasur. Jam menunjukkan pukul 09.00 pagi. Anda tahu Anda harus mandi dan bersiap-siap untuk bekerja. Tetapi tubuh Anda tidak bergerak.

“Oke, pukul 09.15 aku harus berdiri,” Anda bernegosiasi dengan diri sendiri. Waktu berlalu. Pukul 09.15 tiba, lalu lewat. Anda masih di sana. “Pukul 09.30. Harus. Pasti.” Pukul 09.30 lewat. Rasa panik mulai merayap di dada Anda. Jantung Anda berdetak

lebih cepat, tetapi kelompok itu justru terasa semakin erat mencengkeram. Pukul 10.00. Anda mulai memaki diri sendiri di dalam hati. “*Kamu bodoh. Kamu tidak berguna. Kenapa kamu sangat malas?*”

Ketika Anda akhirnya berhasil berdiri pada pukul 10.30, Anda tidak merasa menang. Anda merasa kelelahan, kotor, dan dihantui oleh rasa bersalah yang teramat sangat. Anda merasa telah kalah sebelum hari benar-benar dimulai.

—

Sepanjang hidup, kita diajarkan bahwa kegagalan untuk bertindak adalah tanda kelemahan moral. Masyarakat menyebutnya sebagai “kemalasan”. Dan karena kita adalah bagian dari masyarakat tersebut, kita menginternalisasi suara itu. Setiap kali fungsi eksekutif kita mogok, kita langsung melabeli diri kita sebagai orang malas. Rasa bersalah ini melahirkan rasa malu eksistensial (*shame*) yang secara psikologis justru melumpuhkan kapasitas kita untuk mengatur diri sendiri [Tangney and Dearing, 2002]. Berbagai studi klinis membuktikan bahwa penundaan tugas kronis—yang sering disalahartikan sebagai kemalasan—berkorelasi erat dengan hambatan fungsi eksekutif, bukan cacat kepribadian atau kurangnya usaha [Rabin et al., 2011].

Namun, mari kita bedah perbedaan mendasar antara kemalasan (*laziness*) dan disfungsi eksekutif (*executive dysfunction*).

Orang yang malas menikmati ketidakaktifan mereka. Mereka memilih untuk bermain *game* atau menonton televisi karena mereka *ingin* melakukannya, dan mereka tidak merasa tersiksa selama proses tersebut.

Sebaliknya, seseorang yang mengalami disfungsi eksekutif se-

Aspek Perbedaan	Kemalasan (<i>Lazy</i>)	Disfungsi Eksekutif (<i>Unable</i>)
Pilihan Emosional	Pilihan sadar dan suka-rela untuk tidak melakukan sesuatu.	Keinginan kuat untuk melakukan tugas, namun tubuh menolak bergerak.
Kondisi Mental	Santai, rileks, dan menikmati waktu luang tanpa beban.	Cemas, panik, frustrasi, dan terus-menerus memikirkan tugas.
Sistem Penghargaan	Merasa puas setelah beristirahat atau menunda tugas.	Merasa bersalah, lelah secara mental, dan membenci diri sendiri.
Penyebab Utama	Kurangnya motivasi atau minat pada hasil akhir.	Hambatan pada proses inisiasi dan regulasi dopamin di otak.

Tabel 2.1: Perbandingan antara Kemalasan dan Disfungsi Eksekutif

dang berada di dalam penjara kognitif. Mereka mungkin memegang ponsel mereka selama berjam-jam, bukan karena mereka menikmati video yang mereka tonton, melainkan karena otak mereka tidak mampu memproses sinyal transisi untuk meletakkan ponsel dan berdiri. Mereka tersiksa di setiap detik penundaan tersebut.

Kemalasan adalah tentang kenyamanan; disfungsi eksekutif adalah tentang kelompok kognitif di tengah badai kecemasan.

2.1 Sains di Balik Rasa Bersalah

Mengapa kita merasa sangat lelah setelah seharian “tidak melakukan apa-apa”?

Ketika Anda mengalami kelumpuhan tugas (*task paralysis*) dan mulai menghukum diri sendiri dengan kalimat-kalimat kasar, tubuh Anda merespons batin Anda seolah-olah Anda sedang menghadapi ancaman fisik nyata. Otak Anda melepaskan hormon stres, yaitu **kortisol** dan **adrenalin**.

Secara biologis, pelepasan kortisol dan adrenalin akibat stres emosional ini memiliki dampak buruk yang secara langsung melemahkan struktur dan fungsi kontrol kognitif pada korteks prefrontal [Arnsten, 2009]:

1. **Menurunkan Dopamin:** Rasa bersalah dan cemas menurunkan sensitivitas reseptor dopamin Anda. Padahal, dopamin adalah bahan bakar utama yang dibutuhkan oleh korteks prefrontal Anda untuk memulai suatu tugas.
2. **Mem-bajak Amigdala (*Amygdala Hijack*):** Bagian emosional otak Anda (amigdala) mengambil alih kendali penuh, membekukan sirkuit logika Anda. Otak Anda masuk ke mode pertahanan diri (*fight, flight, or freeze*). Kelumpuhan fisik Anda adalah respons *freeze* biologis terhadap stres mental Anda sendiri.

Singkatnya, semakin keras Anda memaki diri sendiri karena menunda-nunda, semakin sulit bagi otak Anda untuk memulai tugas tersebut di kemudian hari. Rasa bersalah bukanlah motivator; rasa bersalah adalah pelumpuh kognitif.

2.2 Berdamai dengan Hambatan: Dari Shame Menjadi Curiosity

Bagaimana kita keluar dari labirin rasa bersalah ini? Langkah pertamanya adalah mengubah suara di dalam kepala kita dari **penghakiman** (*shame*) menjadi **rasa ingin tahu** (*curiosity*).

Alih-alih berkata: *“Kenapa aku sangat tidak berguna? Piring kotor ini saja tidak bisa aku cuci!”*

Cobalah bertanya dengan lembut kepada diri sendiri: *“Menarik sekali. Tubuhku menolak berdiri ke wastafel. Apa yang sebenarnya membuatku merasa terhambat? Apakah aku terlalu lelah secara sensorik? Apakah aku bingung harus mulai dari piring yang mana? Ataukah aku hanya butuh jeda bernapas?”*

Pergeseran kecil ini membebaskan amigdala Anda dari mode ancaman. Ketika Anda melihat kelumpuhan Anda bukan sebagai kegagalan moral melainkan sebagai teka-teki kognitif yang objektif, Anda membuka kembali akses ke korteks prefrontal Anda. Anda menurunkan kadar kortisol dan memberi ruang bagi dopamin untuk kembali mengalir.

Berdamailah dengan kenyataan bahwa hari ini otak Anda sedang membutuhkan bantuan ekstra. Mengembangkan belas kasih pada diri sendiri (*self-compassion*) adalah langkah aktif untuk meredakan ketegangan sistem saraf, memulihkan energi kognitif, dan merintis jalan keluar dari kelumpuhan kognitif [Neff, 2011]. Studi klinis terbaru juga menegaskan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi berkorelasi signifikan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan penurunan kecemasan pada orang dewasa dengan ADHD [Beaton et al., 2020]. Dan bantuan itu tidak akan pernah datang dari cambuk rasa bersalah, melainkan dari pelukan

penerimaan yang lembut.

Mesin yang Enggan Menyala

Otak kita bukanlah saklar lampu yang tinggal ditekan tombol on/off-nya; ia adalah mesin uap tua yang membutuhkan waktu, bahan bakar yang tepat, dan transmisi yang pas untuk mulai bergerak.

Bayangkan Anda sedang duduk di kursi kemudi sebuah mobil.

Mesin mobil itu menyala. Anda bisa mendengar deru suaranya, merasakan getaran halus kemudi di telapak tangan Anda, dan melihat jarum indikator bahan bakar menunjukkan tangki yang terisi penuh. Di depan Anda, jalanan membentang lurus dan bersih. Anda tahu persis ke mana Anda harus pergi, dan Anda memiliki keinginan yang sangat kuat untuk sampai ke sana.

Lalu, Anda menekan pedal gas.

Deru mesin meninggi, suara raungannya semakin keras, tetapi

mobil Anda tetap diam di tempat. Roda tidak berputar satu milimeter pun. Anda menekan gas lebih dalam, mesin berteriak semakin bising, menimbulkan panas yang berlebihan di bawah kap mobil, tetapi posisi Anda tidak berubah.

Dalam dunia otomotif, masalahnya sudah jelas: kopling Anda slip, atau transmisi Anda tidak terhubung dengan roda. Tenaga dari mesin tidak pernah sampai ke roda penggerak. Tidak peduli seberapa banyak bahan bakar yang Anda bakar, atau seberapa keras Anda menekan pedal gas, mobil itu tidak akan berjalan sampai sistem transmisinya diperbaiki.

Bagi banyak orang dengan disfungsi eksekutif, kehidupan sehari-hari terasa persis seperti mobil dengan kopling yang slip ini. Otak Anda memiliki energi kognitif (mesin menyala), Anda memiliki niat dan keinginan yang tulus (pedal gas ditekan), tetapi Anda tidak bisa mulai melangkah (roda tidak berputar).

Orang lain di luar mobil akan melihat Anda dan berteriak, "Tekan gasnya lebih keras! Kamu hanya kurang niat!" Namun, mereka tidak tahu bahwa di dalam kap mesin, sirkuit transmisi Anda sedang kehilangan koneksinya. Dan menekan pedal gas lebih keras hanya akan membakar mesin Anda hingga hangus.

3.1 Sains Dopamin: Lebih dari Sekadar Molekul Kesenangan

Untuk memahami mengapa transmisi otak kita bisa “mogok,” kita harus berkenalan dengan satu senyawa kimia yang paling sering disalahpahami di dunia modern: **dopamin**.

Dalam budaya populer, dopamin sering dijuluki sebagai “hormon kesenangan” atau “neurotransmitter penghargaan.” Kita diberitahu bahwa kita mendapatkan luapan dopamin saat makan makanan manis, mendapatkan *like* di media sosial, atau memenangkan permainan. Pemahaman ini membuat banyak orang percaya bahwa disfungsi eksekutif hanyalah masalah “manja”—bahwa kita malas bergerak karena tugas harian seperti membayar tagihan atau membersihkan rumah tidak memberikan dopamin kesenangan yang instan.

Namun, neurosains modern menunjukkan gambaran yang jauh lebih kompleks dan berempati.

Dalam studi teoretis seminal oleh Berridge dan Robinson [Berridge and Robinson, 1998], dopamin dibuktikan tidak bertanggung jawab langsung atas rasa senang itu sendiri (*liking*). Sebaliknya, peran utama dopamin adalah mengelola *wanting* atau apa yang disebut sebagai *incentive salience* (keunggulan insentif).

Incentive salience adalah fungsi otak yang memberikan magnet motivasi pada suatu tugas. Ia adalah alarm kognitif yang memberi tahu seluruh sistem saraf Anda: “*Tugas ini penting, mulailah bergerak sekarang!*”

Ketika Anda melihat segelas air saat sedang haus, dopamin melepaskan percikan kimiawi yang membuat gelas air tersebut

terlihat sangat menarik, memicu motorik Anda untuk menjangkanya. Tanpa percikan dopamin ini, Anda mungkin tahu secara rasional bahwa Anda haus, tetapi gelas air tersebut tidak memiliki daya tarik motivasi untuk membuat Anda bergerak mengambilnya.

Pada otak dengan disfungsi eksekutif, sirkuit dopamin ini mengalami disregulasi atau ketidakseimbangan pasokan senyawa kognitif ini [Volkow et al., 2009]. Konsensus ilmiah internasional terbaru menegaskan bahwa gangguan pada sirkuit dopaminergik frontostriatal ini adalah salah satu landasan neurobiologis utama di balik disfungsi eksekutif dan hambatan motivasional [Faraone et al., 2021]. Sinyal dopamin tidak dilepaskan secara memadai pada awal tugas-tugas terencana. Akibatnya, otak gagal menetapkan nilai urgensi kognitif (*incentive salience*) pada tugas tersebut.

Bagi otak Anda, menulis laporan kerja atau mencuci piring terasa sama datarnya dengan menatap dinding kosong. Mesin konduksi kognitif Anda tidak mendapatkan percikan api pertama yang dibutuhkan untuk memicu gerakan motorik [Brown, 2006].

3.2 Membongkar Mitos “Just Do It”

Kita sering dibombardir oleh slogan-slogan produktivitas seperti “*Just Do It*” (Lakukan Saja) atau nasihat untuk mengandalkan kekuatan tekad (*willpower*). Nasihat-nasihat ini didasarkan pada asumsi bahwa inisiasi tugas adalah sebuah keputusan moral sederhana: jika Anda ingin, Anda pasti bisa memulai.

Secara neurobiologis, asumsi ini keliru.

Fungsi eksekutif untuk memulai tugas (*task initiation*) dikelola

oleh jaringan saraf yang rumit di dalam **korteks prefrontal** yang terhubung dengan **ganglia basalis**—pusat kendali gerakan sukarela di otak kita [Diamond, 2013]. Jaringan ini bertindak seperti tombol *starter* pada mesin mobil.

Ketika sirkuit ini bekerja normal, proses dari berpikir (“aku harus mandi”) hingga bergerak (berdiri dan berjalan ke kamar mandi) terjadi secara otomatis dalam hitungan detik. Transmisi sinyal berjalan mulus.

Namun, ketika sirkuit inisiasi ini terhambat akibat kelelahan mental, kecemasan, atau variasi neurodivergen:

1. **Perencanaan Terlalu Berat:** Otak gagal memetakan langkah pertama secara instan.
2. **Kelebihan Beban Sensorik:** Stimulus di sekitar (suara bising, cahaya, atau kekacauan ruangan) membajak perhatian korteks prefrontal.
3. **Kelumpuhan Analisis (*Analysis Paralysis*):** Otak melihat tugas sebagai satu blok besar yang menakutkan, alih-alih rangkaian langkah kecil yang bisa dikelola.

Memaksa otak yang sedang berada dalam kondisi ini untuk “melakukan saja” adalah seperti mencoba menyalakan mobil mogok dengan memukul setirnya. Itu tidak menyelesaikan masalah transmisi di bawah kap mesin.

Semakin keras Anda memaksa diri dengan rasa bersalah, semakin aktif amigdala Anda, yang pada gilirannya melepaskan kortisol dan justru membekukan sirkuit inisiasi Anda lebih jauh [Arnsten, 2009].

3.3 Menyalakan Kembali Mesin: Strategi Pemicu Percikan Mikro

Jika kekuatan tekad kasar bukanlah jawabannya, bagaimana kita membantu transmisi kognitif kita agar kembali terhubung? Jawabannya adalah dengan menurunkan gesekan inisiasi hingga sekecil mungkin dan memicu percikan dopamin mikro secara eksternal.

Berikut adalah beberapa jembatan kecil yang bisa kita bangun untuk membantu sirkuit inisiasi kita:

3.3.1 Menurunkan Batas Masuk (Micro-Step Ignition)

Kesalahan terbesar kita adalah mencoba memulai tugas dalam bentuknya yang utuh. Otak kita melihat “membersihkan kamar” sebagai monster kognitif yang menakutkan. Memecah tugas kompleks menjadi langkah-langkah mikro ini secara ilmiah terbukti menurunkan beban kognitif intrinsik pada memori kerja kita yang sangat terbatas [Sweller, 1988].

Alih-alih berniat membersihkan seluruh kamar, turunkan target Anda hingga batas yang sangat konyol: *hanya meletakkan satu baju kotor ke keranjang*. Sering kali, setelah satu tindakan mikro itu selesai, roda gigi kognitif kita mulai berputar pelan, dan tugas selanjutnya terasa sedikit lebih mudah untuk dilanjutkan.

3.3.2 Eksternalisasi Tombol Starter (External Scaffolding)

Jangan mengandalkan memori internal atau instruksi di dalam kepala Anda untuk bergerak. Orang dengan disfungsi eksekutif membutuhkan alat bantu visual eksternal untuk merangsang

inisiasi tugas [[Barkley, 2012](#)].

- **Petunjuk Visual:** Letakkan barang yang dibutuhkan di tempat yang langsung terlihat. Jika Anda harus belajar, biarkan buku Anda terbuka di atas meja sejak malam sebelumnya.
- **Pengatur Waktu Visual (*Visual Timer*):** Menggunakan jam pasir atau pengatur waktu mundur dapat membantu otak memvisualisasikan waktu sebagai sesuatu yang nyata, bukan sekadar konsep abstrak yang memicu kecemasan.

3.3.3 Menumpang Energi (Body Doubling)

Terkadang, starter terbaik bagi mesin kita adalah keberadaan mesin lain yang sedang bekerja di dekat kita. Konsep ini disebut sebagai *body doubling*—mengerjakan sesuatu di dekat orang lain yang juga sedang melakukan aktivitas mereka sendiri (meskipun aktivitasnya berbeda). Kehadiran fisik orang lain yang tenang dapat menenangkan sistem saraf kita, menurunkan kadar kortisol, dan membantu korteks prefrontal kita kembali fokus untuk memulai tindakan. Secara psikologis, fenomena ini berakar pada konsep fasilitasi sosial (*social facilitation*), di mana kehadiran orang lain secara inheren meningkatkan kesiapan motorik dan efisiensi pengerjaan tugas kita [[Zajonc, 1965](#)].

Hari ini, jika Anda merasa mesin Anda enggan menyala, jangan mengutuk mobil Anda. Tarik napas, buka kap mesinnya dengan rasa ingin tahu yang lembut, dan carilah percikan api terkecil yang bisa Anda picu untuk membuat roda gigi Anda bergeser satu putaran saja. Anda tidak rusak; transmisi Anda hanya sedang

mebutuhkan sentuhan yang lebih ramah.

Bagian II

Dekonstruksi Rasa Bersalah (The Realization)

Diagnosis: Antara Kelegaan dan Duka

Diagnosis di usia dewasa bukanlah sekadar label medis; ia adalah kunci untuk merangkul masa lalu yang terluka dan peta untuk membangun masa depan yang lebih ramah.

Sepotong kertas itu tergeletak di atas meja.

Di atasnya tercetak beberapa baris kalimat formal dengan istilah-istilah klinis yang dingin. Ada angka-angka skor, grafik evaluasi kognitif, tanda tangan psikolog, dan di bagian bawah, sebuah kesimpulan ringkas yang menyatakan bahwa Anda memenuhi kriteria klinis untuk *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) atau bentuk disfungsi eksekutif spesifik lainnya.

Ketika pertama kali membaca baris-baris tersebut, ada sesuatu yang retak di dalam dada Anda.

Bukan retak karena hancur, melainkan seperti bendungan retak yang akhirnya runtuh setelah menahan volume air yang terlalu besar selama puluhan tahun. Air mata Anda jatuh. Ada rasa lega yang begitu luar biasa menyapu seluruh tubuh Anda. Untuk pertama kalinya dalam hidup, beban moral yang bernama “pemalas,” “tidak fokus,” atau “kurang niat” yang selama ini dipaku di pundak Anda dilepas begitu saja.

Otak Anda berbisik dengan sangat lembut: *“Ternyata, selama ini aku memang berjuang melewati dinding yang nyata. Aku tidak malas. Aku hanya bekerja dengan otak yang berbeda.”*

Namun, keesokan paginya, kelegaan itu tidak lagi terasa begitu murni. Ia datang bersama tamu tak diundang yang sangat berat: **kedukaan** (*grief*).

Anda mulai menatap ke belakang. Anda teringat anak kecil yang menangis di pojok kamar karena tidak bisa menyelesaikan pekerjaan rumah matematika yang sederhana. Anda teringat remaja yang begadang semalaman menatap kertas kosong, gemetar ketakutan menghadapi ujian keesokan harinya, sambil terus memaki dirinya sendiri sebagai orang bodoh. Anda teringat hubungan-hubungan yang kandas, pekerjaan yang dilepaskan, dan mimpi-mimpi yang terkubur karena Anda kelelahan melakukan *masking* (berpura-pura normal) demi memenuhi standar dunia.

Menerima diagnosis di usia dewasa adalah sebuah proses yang paradox: Anda mendapatkan kunci kebebasan, namun di saat yang sama, Anda terpaksa melangkah masuk ke dalam ruang berkabung.

Wajar jika Anda merasa bingung. Wajar jika Anda merasa lega sekaligus sangat sedih di hari yang sama.

Diagnosis ini tidak hanya menjelaskan siapa Anda hari ini; ia memaksa Anda untuk melihat kembali seluruh sejarah kegagalan Anda di masa lalu dan meratapi apa yang “seharusnya bisa terjadi” jika saja Anda mendapatkan bantuan lebih cepat.

4.1 Sisi Pertama Koin: Kelegaan Eksistensial

Studi kualitatif dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa bagi sebagian besar orang dewasa yang mendapatkan diagnosis neurodivergen di usia matang, kelegaan adalah respons pertama yang paling dominan [Attoue and Climie, 2023].

Sebelum diagnosis, hidup Anda diisi oleh apa yang disebut sebagai *internalized shame* (rasa malu yang terinternalisasi). Karena tidak memiliki penjelasan biologis mengapa Anda kesulitan memulai tugas atau mengingat detail-detail kecil, Anda menggunakan penjelasan moral yang disediakan oleh masyarakat: Anda malas, Anda manja, atau Anda memiliki cacat karakter.

Diagnosis klinis mengubah segalanya. Ia mendefinisikan kembali perjuangan Anda dari kegagalan moral menjadi variasi kognitif yang valid.

Ketika Anda mengetahui bahwa hambatan kognitif tersebut berakar dari disregulasi transmitter dopaminergik di area korteks prefrontal [Faraone et al., 2021], Anda akan berhenti menganggap

diri sendiri sebagai musuh. Kertas diagnosis itu memberi Anda bahasa baru untuk menjelaskan diri sendiri—bukan hanya kepada orang lain, melainkan yang paling penting, kepada diri Anda sendiri. Anda akhirnya memiliki peta yang akurat untuk memahami medan pertempuran di dalam kepala Anda.

4.2 Sisi Kedua Koin: Labirin Kedukaan

Namun, kelegaan ini hampir selalu diikuti oleh fase kedukaan yang mendalam. Dalam psikologi, proses ini sering dipahami melalui tahap-tahap penerimaan kognitif pasca-diagnosis dewasa [Young et al., 2008]. Kedukaan ini bukanlah tanda bahwa Anda menolak kondisi Anda, melainkan proses pelepasan emosional atas kehilangan-kehilangan yang telah terjadi.

Ada beberapa bentuk kedukaan yang sering dialami oleh mereka yang didiagnosis di usia dewasa:

1. **Mourning the Lost Self (Meratapi Diri yang Hilang):**

Anda berkabung untuk anak kecil dan versi diri Anda di masa muda yang harus menanggung beban trauma kognitif sendirian tanpa tahu apa yang salah dengan dirinya.

2. **Grief for Lost Potential (Duka atas Potensi yang Hilang):**

Anda bertanya-tanya, *“Bagaimana jika aku didiagnosis sejak kecil? Akankah aku lulus kuliah dengan lebih mudah? Akankah karierku lebih stabil?”*

3. **The Exhaustion of Masking (Kelelahan Akibat To-**

peng): Anda menyadari betapa besarnya energi hidup yang

telah Anda bakar habis-habisan hanya untuk terlihat “normal” di mata orang lain.

Menerima kedukaan ini sangatlah penting. Menolak rasa sedih ini dengan langsung melompat ke fase “mencari solusi” hanya akan menimbun trauma emosional baru. Anda perlu memberikan izin kepada diri Anda untuk meratapi masa lalu yang tidak sempurna itu.

—

4.3 Membangun Kembali Narasi Hidup (*Reauthoring the Self*)

Bagaimana kita menavigasi ruang antara kelegaan dan duka ini? Langkah kuncinya adalah dengan melakukan **penulisan ulang narasi hidup**.

4.3.1 Menulis Ulang Memori Masa Lalu

Bawalah kertas diagnosis Anda sebagai lensa baru untuk menatap ingatan lama. Ketika memori tentang kegagalan masa lalu muncul—misalnya saat Anda dipecat dari pekerjaan atau gagal menyelesaikan proyek penting:

- **Narasi Lama:** “Aku memang tidak berguna dan selalu merusak segalanya.”
- **Narasi Baru:** “Saat itu aku sedang mengalami *burnout* parah dengan sistem saraf yang tidak ramah bagi disfungsi eksekutifku. Aku sudah berjuang sekuat tenaga dengan alat bantu yang sangat terbatas.”

4.3.2 Memberi Ruang bagi Proses Non-Linear

Penerimaan diagnosis bukanlah sebuah garis lurus dari duka menuju kebahagiaan. Beberapa hari Anda akan merasa sangat berdaya dengan strategi-strategi baru Anda. Di hari lain, Anda mungkin akan kembali menangis meratapi masa lalu Anda yang berat. Izinkan diri Anda untuk merasakan keduanya tanpa penghakiman.

Diagnosis ini bukanlah akhir dari perjuangan Anda, melainkan akhir dari *kesalahpahaman* Anda terhadap diri sendiri. Duka yang Anda rasakan hari ini adalah tanda bahwa Anda akhirnya mulai peduli pada diri Anda yang lama, yang selama ini telah berjuang sendirian di balik dinding tak kasat mata. Hormatilah perjuangannya, peluk kedukaannya, dan mulailah melangkah maju dengan pemahaman yang baru.

Mitos “Otak Normal”

Otak manusia tidak dirancang dalam cetakan pabrik yang seragam; keberagaman kognitif adalah kekayaan alami spesies kita, bukan cacat produksi yang harus diperbaiki.

Bayangkan Anda berdiri di tengah-tengah sebuah pabrik perakitan mobil.

Di sana, setiap mesin bekerja dengan ritme yang presisi. Ban berjalan melaju dengan kecepatan konstan, lengan-lengan robot bergerak dalam sudut yang sama berulang kali, dan setiap komponen dirancang untuk menjadi identik. Jika ada satu sekrup yang melenceng atau satu lempengan baja yang melengkung sedikit saja, alarm akan berbunyi. Komponen tersebut akan langsung diklasifikasikan sebagai “cacat” dan dibuang ke tempat peleburan ulang.

Dunia modern kita dibangun di atas logika pabrik perakitan

ini.

Sejak hari pertama kita melangkah ke taman kanak-kanak, kita diperkenalkan pada standar keseragaman: kita harus duduk diam di kursi yang sama selama berjam-jam, memproses informasi dengan kecepatan yang sama, dan menunjukkan minat pada hal-hal yang sama pada waktu yang telah ditentukan. Di dunia kerja dewasa, sistem ini berevolusi menjadi ruang kantor terbuka (*open office*) yang bising, jam kerja kaku sembilan-ke-lima, dan tuntutan produktivitas linear yang konstan setiap hari.

Jika Anda memiliki otak dengan disfungsi eksekutif, berada di dalam sistem ini terasa seperti menjadi lempengan baja yang melengkung di atas ban berjalan pabrik. Anda dipaksa masuk ke dalam cetakan yang tidak dirancang untuk bentuk Anda. Dan ketika Anda gagal memenuhi standar tersebut, sistem saraf Anda yang unik dicap sebagai “rusak” atau “tidak normal.”

Namun, benarkah ada yang disebut sebagai “otak normal”? Atau jangan-jangan, konsep tentang kenormalan kognitif itu sendiri hanyalah sebuah mitos modern yang menyesatkan?

Anda merasa lelah bukan karena otak Anda rusak. Anda lelah karena Anda telah menghabiskan seluruh energi hidup Anda untuk berpura-pura menjadi sekrup yang lurus di dalam mesin raksasa yang tidak ramah bagi keberagaman cara berpikir Anda.

5.1 Paradigma Neurodiversitas: Belajar dari Keanekaragaman Hayati

Pada akhir abad ke-20, seorang sosiolog asal Australia bernama Judy Singer mencetuskan sebuah konsep revolusioner yang mengubah cara kita memandang otak manusia: **Neurodiversity** (Neurodiversitas) [Singer, 1999].

Terinspirasi dari konsep keanekaragaman hayati (*biodiversity*) dalam ekologi, Singer berargumen bahwa keberagaman dalam fungsi neurologis manusia—seperti ADHD, autisme, disleksia, dan perbedaan kognitif lainnya—adalah variasi genetik alami yang setara dengan perbedaan suku, ras, atau orientasi seksual.

Sebelum paradigma ini muncul, dunia medis dan psikologi hampir sepenuhnya didominasi oleh paradigma patologis (*deficit model*). Paradigma ini melihat setiap perbedaan cara berpikir yang tidak sesuai dengan mayoritas sebagai penyakit atau gangguan mental yang harus disembuhkan, diperbaiki, atau dinormalisasi.

Paradigma neurodiversitas menantang sudut pandang kaku ini dengan beberapa prinsip dasar:

- **Variasi Alami:** Otak manusia memiliki kabel-kabel kognitif yang terhubung dengan cara yang berbeda-beda. Tidak ada satu jenis kabel yang secara inheren “benar” atau “salah.”
- **Model Sosial Disabilitas:** Hambatan yang dirasakan oleh individu neurodivergen sering kali bukan disebabkan oleh kondisi otak mereka sendiri, melainkan oleh lingkungan sekitar yang tidak dirancang untuk mengakomodasi kebutuhan mereka.

- **Kelebihan dan Keterbatasan:** Setiap konfigurasi neurologis membawa paket keunikan tersendiri. Otak yang kesulitan dengan inisiasi tugas linear mungkin memiliki kapasitas luar biasa dalam pemikiran lateral, hiperfokus, dan kreativitas [White and Shah, 2006].

Dengan memahami neurodiversitas, kita diajak untuk bergeser dari pertanyaan: *“Bagaimana cara menyembuhkan otakku agar bisa menjadi normal?”* menuju pertanyaan yang lebih membebaskan: *“Bagaimana cara merancang hidupku agar ramah bagi cara kerja otakku?”*

5.2 Kekerasan Standar Produktivitas Linear

Mengapa dunia modern begitu memusuhi keberagaman kognitif? Jawabannya terletak pada cara kita mendefinisikan produktivitas.

Di bawah pengaruh budaya kerja modern yang kapitalistik, produktivitas diukur secara kuantitatif, linear, dan konstan. Anda dianggap produktif jika Anda bisa menghasilkan output yang sama stabilnya setiap hari, dari hari Senin hingga Jumat, minggu demi minggu.

Bagi seseorang dengan disfungsi eksekutif, pola kerja linear ini adalah bentuk kekerasan kognitif. Otak kita bekerja dalam pola **non-linear**. Kita memiliki siklus energi yang sangat fluktuatif:

1. **Fase Kelumpuhan (*Shutdown*):** Masa di mana sirkuit inisiasi kita benar-benar mogok akibat kelelahan sensorik atau kognitif. Mencoba memaksa kerja pada fase ini adalah kesia-siaan yang merusak mental.

2. **Fase Rata (*Maintenance*)**: Masa di mana kita hanya mampu mengerjakan tugas-tugas mikro dengan energi minimal.
3. **Fase Hiperfokus**: Masa di mana transmisi dopamin kita terkoneksi sempurna pada suatu ketertarikan, membuat kita mampu menyelesaikan pekerjaan satu minggu hanya dalam hitungan jam dengan konsentrasi luar biasa [Hupfeld et al., 2019].

Ketika sistem kerja memaksa kita untuk memotong fase *shutdown* dan menghapus fase hiperfokus demi menghasilkan garis lurus yang monoton, kita tidak menjadi lebih produktif. Kita justru berakhir dengan *burnout* klinis, depresi sekunder, dan kebencian yang mendalam terhadap diri sendiri.

5.3 Merintis Produktivitas yang Ramah Otak

Keluar dari mitos otak normal berarti berani menolak standar produktivitas linear dan mulai mendefinisikan ulang arti keberhasilan kerja berdasarkan ritme kognitif Anda sendiri, atau menerapkan apa yang disebut sebagai *brain-friendly productivity*.

Berikut adalah tiga langkah dasar untuk membangun sistem kerja yang ramah otak:

5.3.1 Menghormati Ritme Non-Linear

Berhentilah mengharapkan diri Anda untuk selalu konsisten setiap hari. Jika hari ini otak Anda sedang berada dalam fase *shutdown*, terimalah kenyataan tersebut tanpa rasa bersalah. Gantilah target

besar Anda dengan tugas-tugas pemeliharaan mikro (*low-energy tasks*) seperti merapikan surel atau sekadar merapikan meja. Bersiaplah untuk menunggangi gelombang hiperfokus ketika ia datang kembali, tanpa harus memaksanya muncul di waktu yang tidak tepat.

5.3.2 Mengurangi Polusi Sensorik

Otak dengan disfungsi eksekutif sangat rentan terhadap kelebihan beban sensorik. Desainlah lingkungan kerja Anda agar minim stimulasi negatif. Gunakan pelindung telinga peredam bising (*noise-canceling headphones*), atur pencahayaan yang lembut, dan singkirkan kekacauan visual di atas meja kerja Anda. Menurunkan beban sensorik eksternal secara langsung membebaskan energi kognitif yang dibutuhkan korteks prefrontal Anda untuk memulai tugas.

5.3.3 Membangun Sistem Pendukung Visual

Jangan biarkan informasi melayang-layang sebagai konsep abstrak di dalam kepala Anda. Eksternalisasikan semuanya. Gunakan papan tulis visual, catatan tempel berwarna, atau aplikasi manajemen tugas yang sederhana untuk meletakkan langkah-langkah kerja Anda di dunia fisik. Ketika otak Anda bisa *melihat* langkah pertama secara visual, ia tidak perlu membuang energi untuk memikirkan ke mana harus melangkah.

Kenormalan kognitif adalah ilusi yang diciptakan oleh dunia yang terobsesi pada keseragaman demi efisiensi industri. Otak Anda tidak dirancang untuk menjadi bagian dari ban berjalan perakitan. Rayakan cara berpikir Anda yang unik, bangunlah

lingkungan yang melindungi sensitivitas Anda, dan biarkan diri Anda bertumbuh dalam ritme yang alami.

Belas Kasih Radikal (Radical Self-Compassion)

Belas kasih diri bukanlah tentang memanjakan kegagalan, melainkan tentang memberi diri Anda ruang bernapas dan kehangatan yang dibutuhkan sistem saraf untuk pulih dan bangkit kembali.

Jam dinding terus berdetak, dan jarum panjangnya bergerak tanpa ampun.

Di hadapan Anda, layar komputer masih menampilkan halaman dokumen yang kosong melompong. Atau mungkin di lantai kamar Anda, tumpukan cucian bersih yang seharusnya dilipat tiga hari lalu kini telah menjadi monumen bisu dari ketidakberdayaan Anda. Anda telah duduk di sana selama berjam-jam. Anda tidak sedang bersenang-senang, tidak pula sedang menikmati liburan. Seluruh otot di tubuh Anda tegang, rahang Anda mengeras, dan

di dalam kepala Anda, sebuah suara batin mulai melancarkan serangan tanpa henti.

“Kenapa kamu malas sekali?” suara itu berbisik, perlahan namun tajam. *“Lihat orang lain, mereka bisa menyelesaikan tugas sepele ini dalam sepuluh menit. Kenapa kamu harus selalu memperumit segalanya? Apa kamu tidak punya rasa malu? Kamu sedang menghancurkan masa depanmu sendiri!”*

Bagi kita yang hidup dengan disfungsi eksekutif, suara penghakiman batin (*inner critic*) ini adalah kawan lama yang sangat akrab. Sejak kecil, kita diajari sebuah mitos berbahaya: bahwa satu-satunya cara untuk memotivasi diri yang lamban adalah dengan mencambuknya sekeras mungkin. Kita meyakini bahwa jika kita menumpahkan cukup banyak rasa bersalah, rasa malu, dan kemarahan ke dalam diri kita, pada akhirnya otak kita akan terpaksa bergerak karena panik.

Namun, apa yang sebenarnya terjadi setelah Anda mencaci-maki diri Anda sendiri?

Apakah tugas tersebut mendadak menjadi mudah? Jarang sekali. Yang paling sering terjadi adalah tubuh Anda semakin terasa berat seperti tertimbun timah, napas Anda memendek, dada Anda sesak, dan Anda tenggelam lebih dalam ke dalam kelumpuhan inisiasi (*task paralysis*). Anda berakhir membeku di atas kasur, meringkuk di bawah selimut keputusan.

Mencambuk diri sendiri tidak pernah berhasil menyembuhkan disfungsi eksekutif. Anda tidak bisa memotivasi sistem saraf yang sedang terluka dengan cara melukainya lebih dalam lagi.

Kemarahan pada diri sendiri tidak akan pernah menghasilkan fungsi eksekutif yang sehat. Anda tidak membutuhkan lebih banyak cambukan moral; Anda membutuhkan tempat berpijak yang aman agar otak Anda berani mencoba kembali.

6.1 Mengapa Hukuman Diri Melumpuhkan Otak

Mengapa hukuman diri dan rasa malu selalu gagal menjadi motivator jangka panjang? Jawabannya terletak pada bagaimana otak manusia merespons ancaman secara neurobiologis.

Dalam psikologi emosi, June Tangney dan rekannya membedakan secara tegas antara rasa bersalah (*guilt*) dan rasa malu (*shame*) [Tangney and Dearing, 2002]. Rasa bersalah berfokus pada perilaku (“*Aku melakukan kesalahan karena tidak menyelesaikan tugas ini*”), sedangkan rasa malu menyerang langsung eksistensi diri (“*Aku adalah orang cacat dan tidak berharga karena tidak mampu menyelesaikan tugas ini*”).

Ketika suara batin kita melontarkan kata-kata penuh rasa malu, sistem saraf kita tidak memproses kata-kata tersebut sebagai instruksi kerja yang logis. Sebaliknya, otak purba kita—terutama amigdala—mempersepsikan serangan verbal batin tersebut sebagai ancaman fisik yang nyata terhadap keberlangsungan hidup kita.

Profesor neurosains Amy Arnsten dalam penelitiannya mengenai stres dan kognisi menunjukkan bahwa ketika sirkuit stres akut diaktifkan, terjadi pelepasan katekolamin secara masif yang secara langsung menonaktifkan jaringan kerja di korteks prefrontal (*pre-*

frontal cortex) [Arnsten, 2009]. Korteks prefrontal adalah pusat komando eksekutif yang kita butuhkan untuk:

- Memulai tugas (*task initiation*),
- Mengatur memori kerja (*working memory*),
- Merencanakan langkah kerja (*planning and prioritizing*), dan
- Mengendalikan impulsivitas serta kecemasan.

Artinya, saat Anda memaki diri Anda sendiri sebagai orang bodoh atau pemalas, Anda secara harfiah sedang mematikan saklar bagian otak yang paling Anda butuhkan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Hukuman diri memicu respon pertahanan diri: melawan (*fight*), melarikan diri (*flight*), atau membeku (*freeze*). Dan dalam kasus disfungsi eksekutif, respon yang paling dominan adalah **membeku** (*freeze state*).

—

6.2 Tiga Pilar Belas Kasih Diri menurut Kristin Neff

Jika hukuman diri adalah racun bagi fungsi eksekutif, maka penawarnya adalah apa yang disebut oleh psikolog Dr. Kristin Neff sebagai **Belas Kasih Diri** (*Self-Compassion*) [Neff, 2003, Neff, 2011].

Belas kasih diri bukanlah bentuk mengasihani diri sendiri (*self-pity*) yang pasif, bukan pula pembenaran untuk menyerah. Belas kasih diri adalah sikap memperlakukan diri sendiri dengan

kehangatan, kepedulian, dan pemahaman yang sama seperti yang akan Anda berikan kepada seorang sahabat karib yang sedang mengalami masa-masa sulit.

Dalam studinya mengenai individu dengan tantangan neuro-divergen dan ADHD, belas kasih diri terbukti menjadi penyangga (*buffer*) yang sangat kuat terhadap depresi, kecemasan, dan kelelahan mental [Beaton et al., 2020]. Neff merumuskan tiga komponen utama dalam belas kasih diri:

6.2.1 Kebaikan Diri (*Self-Kindness*)

Kebaikan diri adalah keputusan sadar untuk merespons keterbatasan dan kesulitan kognitif dengan kelembutan, bukan kecaman atau penghakiman diri (*self-judgment*) yang kejam.

Ketika Anda mendapati diri Anda tidak mampu membuka surel penting selama tiga hari berturut-turut, kebaikan diri tidak berkata: “*Dasar tidak bertanggung jawab!*” Sebaliknya, kebaikan diri berbisik: “*Pasti sangat berat merasakan otakmu terkunci seperti ini hari ini. Tidak apa-apa, mari kita tarik napas sejenak.*” Kebaikan diri mengubah suara batin dari seorang tiran yang menuntut menjadi seorang sekutu yang suportif.

6.2.2 Kemanusiaan Bersama (*Common Humanity*)

Ketika kita mengalami kelumpuhan eksekutif, rasa malu sering kali meyakinkan kita bahwa kita adalah satu-satunya manusia aneh di dunia yang tidak mampu melakukan hal-hal sederhana. Pikiran ini memicu isolasi emosional yang menyiksa.

Pilar kemanusiaan bersama mengingatkan kita bahwa kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan adalah bagian mendasar

dari pengalaman manusia secara universal. Anda bukan satu-satunya orang yang berjuang menghadapi tumpukan cucian atau kesulitan memulai esai. Jutaan individu di berbagai belahan dunia memiliki konfigurasi sistem saraf yang persis sama, bertarung di medan yang sama, dan merasakan kepedihan yang sama. Anda tidak terasing; Anda adalah bagian dari keberagaman manusia.

6.2.3 Kesadaran Penuh (*Mindfulness*)

Kesadaran penuh (*mindfulness*) adalah kemampuan untuk mengamati pikiran dan emosi kita yang menyakitkan apa adanya, tanpa menekan mereka, namun juga tanpa larut dalam identifikasi berlebihan (*over-identification*) atau drama bencana (*catastrophizing*).

Alih-alih tenggelam dalam identifikasi berlebihan seperti: “*Aku hancur, tugasku tidak akan pernah selesai, hidupku sudah tamat!*”, kesadaran penuh mengajak Anda untuk mengambil satu langkah mundur dan mengamati: “*Ada rasa takut yang kuat di dadaku saat melihat tugas ini. Aku menyadari keberadaannya, namun rasa takut ini bukanlah identitasku.*”

6.3 Memutus Siklus Prokrastinasi Lewat Regulasi Emosi

Sebagian besar orang memandang penundaan pekerjaan (prokrastinasi) sebagai masalah manajemen waktu atau kurangnya disiplin diri. Namun, penelitian inovatif dari Dr. Fuschia Sirois membuktikan bahwa prokrastinasi pada hakikatnya adalah masalah **regulasi emosi jangka pendek** [Sirois, 2014].

Ketika sebuah tugas memicu emosi negatif—seperti rasa takut gagal, kebingungan kognitif, atau kelelahan sensorik—otak kita memilih menunda tugas tersebut demi meredakan tekanan emosi saat itu juga. Namun, penundaan ini segera diikuti oleh gelombang rasa bersalah baru, yang kemudian meningkatkan stres, menonaktifkan korteks prefrontal lebih parah lagi, dan akhirnya memicu penundaan yang lebih panjang. Ini adalah sebuah lingkaran setan yang tak berujung.

Tugas Terasa Berat → Kecemasan Meningkat → Inisiasi Mogok → Menghukum Diri Sendiri → Korteks Prefrontal Lumpuh → Penundaan Berlanjut

Di sinilah belas kasih radikal bekerja sebagai pisau bedah yang memutus rantai lingkaran setan tersebut.

Penelitian Sirois menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat belas kasih diri yang tinggi cenderung lebih jarang melakukan prokrastinasi kronis [Sirois, 2014]. Mengapa? Karena ketika mereka menghadapi kegagalan atau keterlambatan, mereka memaafkan diri mereka sendiri. Memaafkan diri sendiri menurunkan kadar hormon stres kortisol, menenangkan amigdala, dan membebaskan kapasitas memori kerja di korteks prefrontal. Tanpa beban teror emosional dari dalam diri, energi otak yang tersisa dapat dialokasikan kembali untuk mengambil langkah nyata ke depan.

—

6.4 Dari Penghakiman Menuju Rasa Ingin Tahu yang Lembut

Bagaimana kita menerapkan belas kasih radikal dalam keseharian kita yang penuh dengan disfungsi eksekutif? Kuncinya adalah melakukan transisi dari **Penghakiman** (*Judgment*) menuju **Rasa Ingin Tahu yang Lembut** (*Gentle Curiosity*).

Ketika otak Anda menolak bekerja, gantilah nada investigasi batin Anda dari interogasi polisi militer menjadi seorang peneliti yang penuh empati. Perhatikan pergeseran dialog batin berikut:

Dialog Penghakiman (<i>Judgment</i>)	Rasa Ingin Tahu yang Lembut (<i>Curiosity</i>)
“Kenapa kamu tidak bisa membuka dokumen ini? Dasar pemalas!”	“Menarik, apa yang membuat dokumen ini terasa begitu menakutkan bagi otakku saat ini? Apakah instruksinya terlalu abstrak?”
“Kamu sudah membuang-buang waktu dua jam bermain gawai!”	“Aku melihat aku baru saja mencari stimulasi cepat. Apakah tubuhku sedang kelelahan sensorik atau kekurangan dopamin?”
“Rumah ini berantakan sekali seperti kapal pecah, kamu jorok!”	“Lingkungan ini memiliki beban kognitif yang terlalu tinggi bagiku hari ini. Area kecil mana yang bisa kubersihkan dalam 2 menit tanpa memaksakan diri?”

6.4.1 Protokol Mikro: Tiga Langkah Belas Kasih

Setiap kali Anda mendapati diri Anda terjebak dalam kelumpuhan eksekutif, cobalah protokol tiga langkah sederhana ini:

1. **Sentuhan Somatik:** Letakkan satu telapak tangan Anda

di atas dada atau pipi Anda dengan lembut. Sentuhan fisik yang hangat mengirimkan sinyal rasa aman biologis ke sistem saraf parasimpatis, membantu meredakan respon *freeze*.

2. **Validasi Realitas:** Ucapkan dalam hati dengan tenang:
“Ini adalah momen kelompok inisiasi. Ini terasa sangat tidak nyaman, tetapi ini adalah hal yang wajar bagi otaku saat ini.”
3. **Tawarkan Bantuan Terkecil:** Tanyakan kepada diri Anda:
“Bagaimana aku bisa menjadi teman terbaik bagi diriku saat ini? Langkah mikro apa yang paling tidak menyakitkan yang bisa kita lakukan bersama sekarang?”

Belas kasih radikal bukanlah tujuan akhir di mana Anda tidak akan pernah lagi merasakan disfungsi eksekutif. Disfungsi eksekutif mungkin akan selalu menjadi bagian dari lanskap neurologis Anda. Namun, dengan belas kasih radikal, Anda tidak lagi harus berjalan di lanskap tersebut sambil mencambuk diri Anda sendiri di setiap langkah.

Anda akhirnya dapat memegang tangan Anda sendiri, berjalan berdampingan dengan keunikan sistem saraf Anda, dan melangkah menembus dinding tak kasat mata dengan kelembutan yang membebaskan.

Bagian III

Menavigasi Kabut (The Integration & Coexistence)

Langkah Mikro dan Sistem yang Ramah

Jika Anda tidak bisa memaksa otak Anda masuk ke dalam sistem yang kaku, maka ubahlah sistem tersebut agar ramah bagi otak Anda.

Di sudut kamar sebagian besar orang yang hidup dengan disfungsi eksekutif, ada sebuah tempat yang bisa kita sebut sebagai “pemakaman agenda” (*the planner cemetery*).

Di sana terletak buku-buku harian mahal yang hanya terisi tiga halaman pertama, aplikasi manajemen tugas di ponsel yang mengirimkan ratusan notifikasi merah yang diabaikan, dan papan tulis visual yang kini berdebu. Setiap barang di pemakaman itu dibeli dengan gelombang antusiasme yang sama: “*Kali ini aku akan berubah. Kali ini aku akan menjadi orang yang teratur.*” Namun, dalam hitungan hari atau minggu, sistem tersebut runtuh,

menyisakan tumpukan rasa bersalah baru.

Mengapa sistem produktivitas konvensional hampir selalu gagal membantu kita?

Jawabannya adalah karena sistem-sistem tersebut dirancang dengan asumsi bahwa otak penggunanya memiliki fungsi eksekutif yang stabil dan linear. Mereka mengasumsikan bahwa memori kerja (*working memory*) Anda dapat diandalkan untuk mengingat janji tanpa pemicu visual, bahwa Anda memiliki motivasi internal yang konstan, dan bahwa Anda mampu membagi waktu secara intuitif.

Ketika sistem yang kaku dipaksakan pada otak yang non-linear, sistem itulah yang akan patah—atau lebih buruk lagi, kesehatan mental Anda yang akan menjadi korbannya.

Kegagalan Anda menggunakan agenda atau sistem manajemen waktu yang konvensional bukanlah bukti cacat karakter atau kelemahan niat. Itu hanyalah bukti bahwa Anda sedang mencoba menggunakan kunci berbentuk persegi untuk membuka pintu dengan lubang lingkaran. Yang perlu diganti bukanlah otak Anda, melainkan kuncinya.

7.1 Eksternalisasi Memori sebagai Protesis Kognitif

Dalam bukunya yang fundamental tentang fungsi eksekutif, Russell Barkley menjelaskan bahwa individu dengan hambatan fungsi

eksekutif memiliki keterbatasan mendasar dalam memori kerja non-verbal dan regulasi diri berbasis waktu [Barkley, 2012].

Bagi otak neurodivergen atau otak yang sedang mengalami *burnout*, informasi yang tidak berada di depan mata sering kali dianggap tidak ada. Fenomena ini sering disebut sebagai “*out of sight, out of mind*.” Ketika Anda menutup laci, merapikan meja kerja ke dalam folder tertutup, atau menyimpan daftar tugas di dalam aplikasi yang harus dibuka dengan tiga kali ketukan layar, informasi tersebut secara kognitif “lenyap” dari radar kesadaran Anda.

Solusi ilmiah untuk hambatan ini bukanlah dengan berusaha “mengingat lebih keras,” melainkan dengan melakukan **eksternalisasi memori**. Kita harus memindahkan beban memori kerja dari dalam kepala ke lingkungan fisik sekitar kita. Lingkungan harus diubah menjadi sebuah “protesis kognitif” yang aktif mengingatkan kita.

Berikut adalah cara menerapkan eksternalisasi memori di dunia fisik:

- **Prinsip Transparansi:** Gunakan kotak penyimpanan bening, rak terbuka, dan gantungan dinding. Jika pakaian bersih disimpan di dalam lemari kayu yang tertutup rapat, otak Anda akan kesulitan mengingat keberadaannya atau merasa enggan membukanya karena hambatan inisiasi.
- **Pemicu Visual di Jalur Lintasan:** Letakkan benda-benda penting langsung di jalur fisik yang pasti Anda lewati. Jika Anda harus meminum obat di pagi hari, letakkan botol obat tersebut tepat di atas gelas minum Anda di meja dapur semalam sebelumnya, bukan di dalam laci obat.

- **Papan Tulis Fisik daripada Aplikasi digital:** Aplikasi ponsel sangat mudah tenggelam di balik ikon-ikon media sosial yang adiktif. Papan tulis fisik berukuran besar di dinding kamar tidak bisa ditutup atau diabaikan saat Anda membuka ponsel.
-

7.2 Modifikasi Stimulus dan Pengurangan Beban Kognitif

Setiap kali kita ingin memulai suatu tugas, otak kita melakukan perhitungan bawah sadar tentang seberapa besar energi yang dibutuhkan untuk memulai dibandingkan dengan imbalan yang akan didapat. Hambatan terbesar dalam disfungsi eksekutif adalah energi inisiasi yang sangat tinggi.

Dalam teori beban kognitif (*Cognitive Load Theory*) yang dikembangkan oleh John Sweller, otak kita memiliki kapasitas memori kerja yang sangat terbatas [Sweller, 1988]. Jika lingkungan atau sistem kita memiliki terlalu banyak hambatan kecil (*friction*), memori kerja kita akan mengalami kelebihan beban kognitif bahkan sebelum tugas dimulai.

Sebagai contoh, jika Anda ingin menulis, tetapi meja kerja Anda berantakan, laptop Anda mati dan tidak tercolok listrik, dan Anda belum memutuskan topik apa yang ingin ditulis, maka beban kognitif inisiasi Anda terlalu besar. Otak Anda akan mendeteksi tugas “menulis” sebagai ancaman energi dan memilih untuk menundanya.

Kita perlu melakukan **modifikasi stimulus** untuk menurunkan gesekan (*friction*) inisiasi ini serendah mungkin:

- **Desain Pintu Masuk Tanpa Gesekan:** Jika Anda ingin membaca buku sebelum tidur, letakkan buku tersebut dalam kondisi terbuka di halaman yang ingin Anda baca tepat di atas bantal Anda. Ketika Anda naik ke kasur, tidak ada gesekan kognitif untuk membuka buku; Anda hanya perlu mengambil dan membacanya. Ini menciptakan koneksi visual yang langsung mengurangi usaha korteks prefrontal untuk memproses langkah awal.
- **Eksternalisasi Instruksi:** Buatlah templat atau lembar panduan sederhana untuk tugas-tugas rutin yang sering membuat Anda bingung. Misalnya, jika mencuci baju terasa berat karena langkahnya yang membingungkan, tempelkan kertas berisi 3 langkah sederhana di atas mesin cuci Anda.

7.3 Konsep Langkah Mikro (*Micro-Stepping*)

Kita sering mendengar saran produktivitas klasik: *“Pecahlah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil.”*

Namun, bagi seseorang yang sedang mengalami kelumpuhan disfungsi eksekutif, langkah yang dianggap “kecil” oleh orang normal—seperti “membersihkan kamar” atau “menulis draf laporan”—masih terasa seperti dinding raksasa yang tidak bisa dipanjat. Langkah-langkah tersebut masih berupa konsep abstrak yang membutuhkan kerja analisis fungsi eksekutif untuk mendefinisikannya.

Kita membutuhkan **Langkah Mikro** (*micro-stepping*). Langkah mikro adalah pembagian tugas hingga ke tingkat mekanis

yang sangat sederhana, sedemikian rupa sehingga langkah pertama terasa sangat konyol jika tidak dilakukan.

Mari kita bandingkan perbedaannya:

Langkah Kecil Konvensional	Langkah Mikro Ramah Otak
Menulis surel kepada dosen/atasan.	1. Buka aplikasi surel. 2. Tulis alamat surel penerima. 3. Tulis subjek surel. 4. Tulis kata pembuka (“Yth. Bapak...”).
Membersihkan meja dapur yang kotor.	1. Ambil satu buah piring kotor. 2. Nyalakan keran air. 3. Gosok piring tersebut dengan sabun.

Mengapa langkah mikro ini sangat efektif? Karena langkah mikro tidak memicu alarm amigdala Anda. Ketika Anda berkata pada diri sendiri, *“Aku hanya perlu membuka dokumen kosong di laptop,”* otak Anda mendeteksi kebutuhan energi yang sangat rendah dan tidak mengaktifkan mekanisme pertahanan stres. Dan begitu Anda berhasil melakukan langkah mikro pertama, momentum inisiasi akan terbentuk secara alami, membuat langkah kedua dan ketiga terasa jauh lebih mudah.

7.4 Membangun Sistem yang Penuh Toleransi

Sistem yang ramah bagi disfungsi eksekutif adalah sistem yang memiliki ruang untuk ketidakkonsistenan. Otak Anda bukan

mesin pabrik; akan ada hari-hari di mana energi kognitif Anda berada di titik nol.

Jika sistem Anda runtuh saat Anda mengalami hari yang buruk, itu bukanlah salah Anda, melainkan salah desain sistem Anda.

Mulai hari ini, bangunlah sistem yang penuh toleransi dengan beberapa prinsip ini:

1. **Agenda Tanpa Tanggal (*Undated Planners*):** Jangan gunakan buku agenda yang memiliki tanggal cetak pabrik di setiap halamannya. Ketika Anda melewati satu minggu tanpa mengisinya, halaman kosong tersebut akan memicu rasa bersalah. Gunakan buku catatan polos di mana Anda hanya menuliskan tanggal saat Anda benar-benar menggunakannya.
2. **Menu Tugas Berdasarkan Energi:** Alih-alih membuat daftar tugas kaku berdasarkan jam kerja, bagilah tugas Anda ke dalam kategori energi: tugas energi tinggi (menulis analisis, rapat penting) dan tugas energi rendah (merapikan folder, membuang sampah). Saat energi Anda turun, Anda tetap bisa produktif tanpa memaksakan diri melewati batas kemampuan kognitif Anda.

Mendesain lingkungan yang ramah kognitif bukanlah tindakan memanjakan diri; ini adalah bentuk adaptasi yang cerdas. Berhentilah memaksa otak Anda untuk menyesuaikan diri dengan meja kerja yang rapi namun sunyi jika Anda lebih mudah fokus di tengah hiruk-pikuk kedai kopi. Rayakan keunikan sistem saraf Anda dengan membangun ekosistem hidup yang melindunginya.

Keberanian untuk “Setengah Selesai”

Sesuatu yang layak dilakukan, tetap layak dilakukan meskipun hanya selesai sebagian atau dikerjakan dengan tidak sempurna.

Mari kita bayangkan sebuah skenario klasik yang sering dialami oleh orang-orang dengan disfungsi eksekutif.

Di atas tempat tidur Anda, bertumpuk-tumpuk pakaian bersih yang baru saja diambil dari jemuran. Tugas Anda berikutnya sangat jelas: melipat pakaian tersebut satu per satu dan menyusunnya dengan rapi di dalam lemari pakaian. Namun, saat Anda menatap tumpukan itu, pikiran Anda mulai bekerja dengan cepat:

“Aku harus memisahkan baju kaus dari celana.” “Aku harus menyetriknya terlebih dahulu agar tidak kusut.” “Tapi hari ini aku lelah sekali. Jika aku melipatnya sekarang, hasilnya pasti

berantakan dan lemari tidak akan terlihat estetik.”

Karena Anda merasa tidak mampu melipat seluruh tumpukan pakaian itu dengan sempurna dan menyusunnya sesuai kategori warna hari ini, Anda memutuskan untuk menundanya. Anda memindahkan tumpukan pakaian tersebut ke kursi kerja Anda. Saat malam tiba dan Anda ingin tidur, Anda memindahkannya kembali ke tempat tidur. Keesokan harinya, tumpukan itu berpindah lagi ke kursi. Pakaian-pakaian tersebut tidak pernah masuk ke lemari, dan setiap kali Anda melihatnya, ada duri kecil rasa bersalah yang menusuk dada Anda.

Ini adalah jebakan **berpikir hitam-putih** (*all-or-nothing thinking*). Kita percaya bahwa jika kita tidak bisa melakukan sesuatu secara sempurna hingga selesai 100 persen, maka lebih baik kita tidak melakukannya sama sekali.

Menyikat gigi selama tiga puluh detik tanpa berkumur jauh lebih baik daripada tidak menyikat gigi sama sekali. Mandi tanpa keramas jauh lebih baik daripada tidak mandi sama sekali. Menulis satu paragraf yang berantakan jauh lebih baik daripada membiarkan kertas dokumen Anda tetap kosong dengan kecemasan. Bebaskan diri Anda dari tuntutan kesempurnaan.

8.1 Anatomi Perfeksionisme Toksik dan Prokrastinasi

Banyak orang mengira bahwa menunda pekerjaan (prokrastinasi) adalah masalah kemalasan atau manajemen waktu yang buruk. Namun, penelitian oleh Fuschia Sirois menunjukkan hal yang sebaliknya: prokrastinasi adalah mekanisme **regulasi emosi** untuk mengatasi stres jangka pendek yang dipicu oleh tugas tersebut [Sirois, 2014].

Salah satu pemicu stres terbesar ini adalah perfeksionisme toksik. Perfeksionisme ini menetapkan standar keberhasilan yang sangat tinggi dan tidak realistis bagi diri sendiri.

Bagi seseorang dengan disfungsi eksekutif, perfeksionisme ini berubah menjadi senjata yang mematikan. Ketika korteks prefrontal Anda sedang kewalahan untuk merencanakan langkah-langkah tugas, hakim internal Anda justru menuntut hasil akhir yang tanpa cela. Tuntutan ini dibaca oleh amigdala Anda sebagai ancaman kegagalan (*threat of failure*).

- **Amigdala Aktif:** Mendeteksi ancaman kegagalan sosial dan emosional jika hasil kerja tidak sempurna.
- **Respons Melarikan Diri:** Otak memilih untuk menyelamatkan diri dari stres saat ini dengan menunda tugas tersebut (*avoidance*).

Dengan kata lain, perfeksionisme Anda bukanlah bukti bahwa Anda memiliki standar yang tinggi; ia adalah tameng pelindung yang didorong oleh rasa takut akan kegagalan. Dan ironisnya, ketakutan itulah yang menjamin Anda tidak pernah memulai apa pun.

8.2 Filosofi “Layak Dilakukan dengan Buruk”

G.K. Chesterton pernah menulis sebuah kalimat yang sangat membebaskan: “*If a thing is worth doing, it is worth doing badly.*” (Jika sesuatu layak dilakukan, ia tetap layak dilakukan meskipun dikerjakan dengan buruk).

Filosofi ini adalah obat penawar yang mujarab untuk kelumpuhan fungsi eksekutif. Ketika kita mengizinkan diri kita untuk melakukan sesuatu secara tidak sempurna atau setengah selesai, kita sedang memotong gesekan kognitif (*cognitive friction*) secara radikal.

Mari kita lihat bagaimana filosofi ini diterapkan dalam kehidupan sehari-hari:

- **Pakaian Bersih di Keranjang:** Mengapa pakaian bersih harus selalu dilipat dan dimasukkan ke lemari? Jika hari ini Anda hanya mampu memindahkannya dari jemuran ke sebuah keranjang besar terbuka khusus pakaian bersih—tanpa melipatnya—lakukanlah. Pakaian Anda tetap bersih, tidak lagi berserakan di atas kasur, dan Anda bisa mengambilnya dengan mudah. Itu adalah sebuah kemenangan.
- **Mencuci Piring Setengah:** Jika bak cuci piring Anda penuh dengan tumpukan piring kotor dan Anda merasa lumpuh untuk mencuci semuanya, cucilah satu buah sendok dan satu buah piring saja. Anda tidak perlu menyelesaikan semuanya untuk membuat bak cuci piring itu menjadi lebih baik dari sebelumnya.

- **Menulis Kalimat Pertama yang Buruk:** Jika Anda harus menulis laporan, izinkan diri Anda untuk menulis kalimat pertama yang sangat kacau, seperti: *“Laporan ini tentang proyek bulan lalu dan aku tidak tahu harus menulis apa lagi.”* Begitu kata-kata pertama mengalir di atas kertas, hambatan inisiasi Anda runtuh.
-

8.3 Memutus Siklus Stres dengan Kelonggaran Kognitif

Mengapa menurunkan standar dari “sempurna” menjadi “cukup baik” atau “setengah selesai” secara neurobiologis dapat membantu kita memulai tugas?

Ketika kita menurunkan ekspektasi, kita secara langsung menurunkan tingkat ancaman yang dirasakan oleh amigdala kita. Kecemasan kita mereda, denyut jantung kita stabil, dan pelepasan hormon stres kortisol menurun. Dengan tenangnya sistem pertahanan amigdala, korteks prefrontal kita kembali mendapatkan akses ke energi kognitif yang dibutuhkannya untuk bekerja.

Menariknya, begitu kita memulai tugas tersebut dengan niat “melakukannya secara buruk atau sebagian saja,” kita sering kali mendapatkan momentum kognitif. Dalam psikologi, fenomena ini berkaitan dengan **Efek Zeigarnik**, di mana otak kita secara alami cenderung ingin menyelesaikan tugas yang sudah terlanjur dimulai.

Tugas yang sudah dimulai setengah jalan memiliki daya tarik kognitif yang lebih besar bagi memori kerja kita daripada tugas

yang masih berupa konsep abstrak yang menakutkan di dalam kepala. Dengan berani memulai secara buruk, Anda justru membuka jalan untuk menyelesaikannya dengan baik.

8.4 Daftar Perizinan Diri untuk Hidup yang Lebih Ringan

Untuk menerapkan keberanian setengah selesai ini, Anda perlu membuat “kontrak kelonggaran” dengan diri Anda sendiri. Berikut adalah beberapa izin yang harus Anda berikan kepada diri Anda setiap hari:

1. **Izin untuk Berhenti Tengah Jalan:** Anda boleh mencuci piring hanya setengah dari tumpukan yang ada. Anda boleh membaca buku hanya satu halaman lalu menutupnya kembali.
2. **Izin untuk Menggunakan Solusi Sementara:** Jika melipat baju terasa berat, gantung saja semuanya menggunakan gantungan baju (*hanger*) tanpa perlu melipatnya. Menggantungkan baju membutuhkan energi inisiasi yang jauh lebih rendah daripada melipat.
3. **Izin untuk Membuat Draf yang Berantakan:** Tulis draf tulisan Anda tanpa memikirkan ejaan, tanda baca, atau alur logika yang rapi. Biarkan proses penyuntingan dilakukan di hari yang berbeda, ketika energi fungsi eksekutif Anda sedang penuh.

Hidup dengan disfungsi eksekutif berarti belajar untuk merayakan setiap langkah mikro yang berhasil kita ambil, sekecil atau sekurang apa pun itu. Keberhasilan tidak selalu berupa garis finis yang megah; terkadang, keberhasilan hanyalah keberanian untuk melangkah satu jengkal di tengah kabut kelumpuhan, meskipun langkah tersebut terasa goyah dan tidak sempurna.

Menjembatani Hubungan dengan Dunia Luar

Penjelasan bukanlah sebuah alasan; ia adalah jembatan pemahaman yang kita bangun agar orang yang kita cintai tidak tersesat dalam prasangka.

Hubungan interpersonal adalah cermin paling jujur sekaligus paling rapuh bagi seseorang dengan disfungsi eksekutif.

Di dalam ruang sunyi kepala kita, kita tahu betapa kerasnya kita berjuang menembus dinding inisiasi tugas setiap hari. Namun, bagi dunia luar—bagi pasangan yang melihat bak cuci piring tetap penuh selama tiga hari, bagi orang tua yang melihat kamar tidur kita berantakan, atau bagi rekan kerja yang menunggu balasan surel—perjuangan tersebut tidak terlihat. Yang mereka lihat hanyalah hasil akhir: kelalaian, keterlambatan, dan ketidakpedulian.

Pertanyaan-pertanyaan yang penuh ketidakpahaman mulai berdatangan:

“Kenapa kamu lupa lagi? Kan sudah aku ingatkan tadi pagi.”
“Kamu kan pintar, kenapa tugas sesederhana ini tidak bisa diselesaikan tepat waktu?”
“Apakah kamu memang tidak peduli padaku?”

Mendengar kalimat-kalimat ini terasa seperti disayat sembilu. Kita tidak hanya merasa bersalah atas kegagalan kita; kita juga merasa tersiksa karena dituduh tidak peduli pada orang-orang yang sebenarnya sangat kita cintai. Hubungan pun berubah menjadi medan pertempuran yang dipenuhi defensivitas, rasa malu yang mendalam, dan kesalahpahaman yang menumpuk.

Bagaimana kita bisa menjelaskan kondisi sistem saraf kita yang unik kepada dunia luar tanpa terdengar seperti sedang mencari-cari alasan?

Menjelaskan cara kerja otak Anda dan keterbatasan fungsi eksekutif Anda bukanlah tindakan merengek atau memohon belas kasihan. Itu adalah tindakan kejujuran kognitif (cognitive honesty) yang diperlukan untuk membangun jembatan empati dan menyelamatkan hubungan Anda dari kehancuran akibat prasangka.

9.1 Teori Masalah Empati Ganda (*The Double Empathy Problem*)

Selama beberapa dekade, dunia medis menganggap bahwa kegagalan komunikasi antara individu neurodivergen (seperti penyandang autisme atau ADHD) dengan orang normal adalah cacat sepihak dari individu neurodivergen tersebut. Namun, sosiolog Damian Milton mengajukan perspektif alternatif yang sangat penting: **Double Empathy Problem** (Masalah Empati Ganda) [Milton, 2012].

Milton berargumen bahwa ketidakpahaman komunikasi ini bersifat dua arah. Kesulitan timbul bukan karena salah satu pihak tidak memiliki empati, melainkan karena kedua belah pihak memiliki pengalaman kognitif dan sensorik yang sangat berbeda terhadap dunia.

Seorang pasangan yang memiliki fungsi eksekutif normal (neurotipikal) menganggap bahwa mengingat daftar belanjaan adalah proses otomatis yang tidak membutuhkan energi besar. Ketika Anda melupakannya, mereka secara logis menafsirkannya sebagai tanda kurangnya kasih sayang atau usaha. Mereka kesulitan berempati dengan kenyataan bahwa memori kerja Anda bisa lumpuh seketika akibat kelebihan beban sensorik di supermarket.

Di sisi lain, Anda juga kesulitan memahami mengapa kelalaian-kelalaian kecil tersebut bisa membuat mereka merasa sangat diaibakan dan tidak aman.

Memahami Masalah Empati Ganda membantu kita berhenti menyalahkan diri sendiri secara sepihak. Komunikasi yang retak bukanlah bukti bahwa Anda cacat atau pasangan Anda jahat. Itu hanyalah tanda bahwa Anda berdua sedang berbicara menggu-

nakan dua bahasa kognitif yang berbeda, dan Anda memerlukan penerjemah.

—

9.2 Komunikasi Tanpa Meminta Ampun: Formula Penjelasan

Tantangan terbesar kita saat mengomunikasikan disfungsi eksekutif adalah menghindari kesan bahwa kita sedang mengajukan alasan (*excuses*) untuk melepaskan diri dari tanggung jawab.

Perbedaan antara alasan dan penjelasan terletak pada **akuntabilitas** dan **solusi**. Alasan menggunakan kondisi kognitif Anda untuk menghentikan percakapan: “*Aku lupa karena ADHD-ku, jadi maklumi saja.*” Sebaliknya, penjelasan menggunakan kondisi Anda untuk membuka kolaborasi mencari jalan keluar.

Berikut adalah formula tiga langkah untuk mengomunikasikan disfungsi eksekutif secara asertif dan bertanggung jawab:

1. **Validasi Dampaknya:** Akuilah dampak nyata dari kelalai-an Anda terhadap perasaan atau pekerjaan orang lain.
2. **Jelaskan Hambatan Kognitifnya:** Berikan penjelasan singkat dan objektif tentang apa yang terjadi pada sistem saraf Anda, tanpa dramatisasi.
3. **Tawarkan Solusi/Sistem Baru:** Ajukan cara kerja sama yang ramah bagi otak Anda untuk mencegah hal tersebut terulang kembali.

Mari kita bandingkan perubahannya:

- **Sebelum:** “Aku lupa meneleponmu balik karena otakku sedang kacau akibat disfungsi eksekutif. Kamu tahu sendiri kan bagaimana kondisiku.” (Terkesan defensif dan pasif).
- **Sesudah:** “Aku mengerti kamu merasa diabaikan karena aku lupa meneleponmu kemarin sore. Aku minta maaf. Saat itu otakku mengalami *shutdown* karena kelelahan kognitif setelah bekerja. Agar ini tidak terulang, bisakah kita sepakati untuk saling mengirim pesan teks terlebih dahulu sebelum menelepon? Pesan teks berfungsi sebagai pengingat visual yang menetap di ponselku.” (Mengandung validasi, penjelasan objektif, dan solusi sistem).

—

9.3 Menetapkan Batasan Kognitif yang Sehat

Menjembatani hubungan tidak berarti Anda harus selalu memaksa diri memenuhi standar kognitif orang lain hingga Anda mengalami *burnout*. Anda juga harus berani menetapkan batasan yang sehat untuk melindungi energi korteks prefrontal Anda.

Beberapa langkah praktis untuk menetapkan batasan kognitif meliputi:

9.3.1 Mengomunikasikan Batas Bandwidth

Ketika Anda mendapati diri Anda berada di ambang kelelahan sensorik atau kognitif, katakan dengan jujur kepada orang terdekat: “*Aku sangat ingin mendengarkan ceritamu, tetapi saat ini bandwidth kognitifku sedang habis setelah rapat panjang. Bisakah*

aku beristirahat sendirian di kamar selama tiga puluh menit, lalu aku akan menemuimu kembali setelah kepalaku lebih tenang?”

9.3.2 Menolak Pengawasan Mikro (*Micromanagement*)

Banyak orang terdekat berniat membantu kita dengan cara terus-menerus menanyakan: *“Sudah selesai?”* atau *“Kenapa belum dikerjakan?”* Pertanyaan-pertanyaan interogatif ini justru meningkatkan kecemasan kita dan memicu penolakan inisiasi. Mintalah dengan sopan agar mereka tidak mengawasi prosesnya secara mikro, melainkan bertindak sebagai **Body Double** (menemani secara pasif di ruangan yang sama tanpa mengintervensi) atau membantu menuliskan langkah kerjanya secara visual.

Menjembatani hubungan dengan dunia luar membutuhkan keberanian untuk tampil rentan. Ketika kita berhenti menyembunyikan perjuangan kita di balik topeng kenormalan yang melelahkan, kita membuka ruang bagi orang-orang yang kita cintai untuk mengerti, memaafkan, dan berjalan bersama kita di atas tanah pemahaman yang baru.

Bagian IV

Menemukan Cahaya (The Hope)

BAB 10

Keindahan dalam Kekacauan

Otak Anda tidak rusak; ia hanyalah sebuah ekosistem yang berbeda, dengan badai yang lebat namun juga tanah yang luar biasa subur.

Hingga titik ini, kita telah banyak membahas tentang sisi berat dari disfungsi eksekutif.

Kita telah membedah rasa bersalah yang melumpuhkan, beban dari hal-hal sederhana, kegagalan inisiasi tugas, serta ketegangan hubungan dengan dunia luar. Perjuangan menghadapi dinding tak kasat mata ini adalah kenyataan sehari-hari yang sangat nyata dan melelahkan. Namun, jika kita hanya melihat hidup kita melalui lensa kegagalan fungsi kognitif ini, kita akan melewatkan separuh kebenaran lainnya yang luar biasa indah.

Lensa medis konvensional sering kali menggambarkan otak

dengan disfungsi eksekutif sebagai otak yang “rusak” atau “mengalami defisit.” Tetapi paradigma neurodiversitas mengajak kita untuk melihatnya sebagai variasi. Otak kita tidak rusak; ia hanya dihubungkan dengan cara yang berbeda.

Dan di balik kabel-kabel kognitif yang tampaknya acak dan kacau ini, tersembunyi kekuatan-kekuatan unik yang jarang dimiliki oleh orang dengan otak linear.

Menemukan kekuatan dalam cara berpikir Anda yang unik bukanlah tindakan penyangkalan terhadap kesulitan Anda. Ini adalah tindakan keadilan kognitif: mengakui keterbatasan Anda tanpa harus menutup mata terhadap potensi, kreativitas, dan keindahan yang juga tumbuh subur di dalam kepala Anda.

10.1 Sihir di Balik Hiperfokus

Salah satu fenomena paling menakjubkan dari otak dengan disfungsi eksekutif (terutama pada individu ADHD) adalah kemampuan untuk masuk ke dalam kondisi **Hiperfokus** (*Hyperfocus*) [Hupfeld et al., 2019].

Secara ilmiah, hiperfokus bukanlah sekadar konsentrasi intens biasa. Ia adalah kondisi *flow* kognitif yang sangat mendalam, di mana perhatian Anda terserap sepenuhnya oleh suatu topik atau aktivitas yang memicu ketertarikan, urgensi, atau kebaruan. Ketika sirkuit dopaminergik di otak Anda terpicu dengan tepat, seluruh gangguan sensorik di sekitar Anda seolah lenyap.

Waktu melambat—atau justru melesat tanpa Anda sadari. Pekerjaan yang seharusnya memakan waktu satu minggu bisa diselesaikan hanya dalam waktu semalam dengan tingkat kualitas dan kedalaman yang luar biasa.

Meskipun hiperfokus dapat menjadi bumerang jika tidak dikelola (seperti lupa makan atau tidur), ia adalah kekuatan super kognitif jika diarahkan pada hal yang tepat. Hiperfokus memungkinkan kita untuk:

- Melakukan analisis mendalam terhadap masalah-masalah kompleks yang membutuhkan integrasi banyak variabel.
- Mempelajari keterampilan baru dalam waktu yang sangat singkat karena intensitas perhatian yang tinggi.
- Menciptakan karya seni, kode pemrograman, atau tulisan ilmiah dengan dedikasi yang tidak tergoyahkan selama fase tersebut berlangsung.

Otak kita tidak kekurangan perhatian; kita hanya kesulitan mengarahkan perhatian tersebut secara sengaja pada tugas-tugas linear yang monoton. Namun, ketika ketertarikan kita terusik, perhatian kita meluap tanpa batas.

—

10.2 Pemikiran Lateral dan Kreativitas Divergen

Mengapa orang dengan disfungsi eksekutif sering kali dikenal sangat kreatif? Jawabannya terletak pada keterbatasan penyaringan kognitif kita.

Pada otak rata-rata, terdapat fungsi yang disebut *cognitive inhibition* (penghambatan kognitif) yang bertugas menyaring pikiran-pikiran “tidak relevan” agar tidak masuk ke kesadaran. Namun, pada otak kita, saringan ini sangat longgar. Pikiran-pikiran dari berbagai arah masuk secara bersamaan, membuat kita mudah teralihkan.

Namun, kelonggaran saringan ini memiliki sisi terang yang luar biasa: **pemikiran divergen** (*divergent thinking*) dan **kreativitas lateral**.

Penelitian oleh Holly White dan Priti Shah menunjukkan bahwa orang dewasa dengan ADHD menunjukkan tingkat pemikiran divergen dan pencapaian kreatif yang signifikan lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol [White and Shah, 2006]. Karena otak kita kesulitan mengabaikan detail-detail yang dianggap “tidak relevan” oleh orang lain, kita mampu melihat hubungan-hubungan tersembunyi antara dua konsep yang tampak sama sekali tidak berhubungan.

Di saat orang lain berpikir secara vertikal dan langkah-demi-langkah, otak kita meloncat secara horizontal, membuat asosiasi bebas yang melahirkan ide-ide orisinal dan solusi-solusi di luar kotak (*out-of-the-box solutions*). Gangguan perhatian kita sebenarnya adalah proses berpikir asosiatif yang sangat kaya.

10.3 Kedalaman Empati dan Sensitivitas Sensorik

Sensitivitas kita yang tinggi terhadap lingkungan sekitar tidak hanya membuat kita mudah mengalami kelebihan beban sensorik (*sensory overload*), tetapi juga membuat kita memiliki kapasitas

empati yang sangat dalam.

Kita merasakan dunia dengan volume suara yang lebih keras, warna yang lebih terang, dan emosi yang lebih tajam. Ketika berada di dekat orang lain, kita tidak hanya mendengar kata-kata mereka; kita menyerap energi, suasana hati, dan kecemasan mereka.

Sensitivitas kognitif ini menjadikan seseorang dengan disfungsi eksekutif:

- Pendengar yang sangat peka dan intuitif, yang mampu merasakan penderitaan orang lain bahkan sebelum mereka mengucapkannya.
- Pemimpin yang penuh welas asih, karena kita memahami bagaimana rasanya berjuang di balik kesulitan yang tidak terlihat oleh orang lain.
- Sahabat yang validatif, karena kita terbiasa hidup berdampingan dengan kekacauan emosi dan tidak akan menghakimi kerapuhan orang lain.

—

10.4 Menari Berdampingan dengan Badai

Menyadari keindahan dalam kekacauan ini membantu kita berdamai dengan kondisi kita. Kita tidak lagi berusaha memotong kabel-kabel unik di otak kita agar bisa menjadi normal. Sebaliknya, kita belajar untuk mendesain hidup yang menghormati kedua sisinya: melindungi diri kita dari kelelahan akibat disfungsi

eksekutif, sembari menyediakan ruang yang luas untuk kreativitas dan hiperfokus kita berkembang.

Otak Anda adalah ekosistem yang liar. Ia mungkin tidak seaman dan seteratur taman kota yang dipangkas rapi. Ia memiliki badai yang lebat, petir yang mengejutkan, dan jalan setapak yang rumit. Namun, di dalam keliaran itulah tumbuh bunga-bunga kreativitas yang paling langka dan pemandangan kognitif yang paling megah. Terimalah keliaran itu, rawatlah dengan kasih sayang, dan biarkan ia bertumbuh dengan cara indahnyanya sendiri.

BAB 11

Surat untuk Diriku yang Lebih Muda

Kamu tidak pernah bodoh; kamu hanya dipaksa tumbuh dengan mengenakan sepatu yang kekecilan di bawah hujan yang sangat lebat.

Kepada Anak Kecil di Pojok Kamar,

Aku menulis surat ini dari masa depan.

Hari ini, rambutku sudah sedikit berbeda, garis-garis di wajahku mulai menunjukkan usia, tetapi mataku masih sama dengan matamu yang sering berkaca-kaca menahan tangis puluhan tahun lalu. Aku menulis ini karena aku ingin menemuimu—anak kecil berusia sepuluh tahun yang sedang duduk menekuk lutut di pojok kamar, menatap buku matematika dengan perasaan putus asa yang teramat sangat.

Aku ingat malam itu. Ibu baru saja keluar dari kamar setelah

menghela napas panjang karena kamu lagi-lagi lupa membawa buku cetak ke sekolah. Di atas meja, lembar pekerjaan rumahmu masih kosong bersih, meski kamu sudah duduk di sana selama tiga jam. Kamu tidak sedang bermain ponsel—ponsel bahkan belum menjadi candu saat itu. Kamu hanya menatap kertas itu, sementara di dalam kepalamu, badai sedang mengamuk.

Kamu memaki diri sendiri dengan ucapan yang terlalu keras bagi anak seusiamu: *“Kenapa aku tidak bisa seperti kakak?” “Kenapa kepalaku rasanya bebal sekali?” “Aku pasti anak bodoh yang tidak punya masa depan.”*

Dengarkan aku baik-baik. Letakkan pensilmu, tarik napas dalam-dalam, dan dengarkan suaraku dari masa depan: **Kamu tidak pernah bodoh. Kamu tidak pernah malas.**

Kepada anak kecil yang pernah menangis karena tidak bisa membereskan tas sekolahnya tepat waktu, atau anak remaja yang gemetar ketakutan karena merasa masa depannya akan hancur hanya karena ia tidak bisa memulai tugas sederhana: dengarkan ini. Kamu tidak pernah rusak. Dunia di sekitarmu saja yang dirancang tanpa cetakan untuk menampung keindahan caramu berpikir.

11.1 Menulis Ulang Narasi Kegagalan Kita

Sekarang, setelah aku bertumbuh dewasa dan mempelajari bagaimana otak kita bekerja, aku ingin mengajakmu melihat kembali ingatan-ingatan buruk itu dengan kacamata yang baru.

Ingatkah kamu saat guru kelas limamu memarahimu di depan kelas karena kamu tidak mencatat pelajaran sejarah dengan lengkap? Beliau berkata kamu tidak berniat belajar. Hari ini, aku ingin kamu tahu bahwa saat itu, otakmu sedang mengalami *sensory overload* akibat suara bising kipas angin kelas dan anak-anak yang berbisik di belakangmu. Memori kerjamu lumpuh bukan karena kamu malas, melainkan karena ia kewalahan memproses terlalu banyak stimulasi secara bersamaan.

Ingatkah kamu saat kotak pensilmu hilang untuk ketiga kalinya dalam satu bulan, dan kamu dihukum berdiri di lorong sekolah? Kamu merasa seperti pencuri bagi barangmu sendiri. Hari ini, aku tahu bahwa defisit fungsi eksekutif memotong kemampuan visualisasimu atas ruang, membuat navigasi barang fisik menjadi hal yang sangat berat bagimu. Kamu tidak sengaja menghilangkannya; otakmu hanya sedang berfokus pada ide-ide lain yang melompat-lompat dengan liar di kepalamu.

Ide-ide liar itu—yang dulu oleh gurumu disebut sebagai “melamun” atau “tidak fokus”—adalah benih dari kreativitas lateral yang hari ini menyelamatkan hidupku. Kemampuanmu melompat dari satu konsep ke konsep lain secara horizontal adalah alasan mengapa hari ini aku bisa menulis buku ini, menyelesaikan masalah-masalah rumit dengan solusi yang tidak terpikirkan oleh orang lain, dan memiliki empati yang mendalam kepada orang-orang yang tersisih.

11.2 Kamu Sudah Berjuang dengan Sangat Baik

Aku tidak akan berbohong padamu: perjalanan dari pojok kamar-mu hingga ke tempatku berdiri hari ini tidaklah mudah.

Akan ada masa-masa di mana kamu merasa ingin menyerah. Kamu akan kehilangan beberapa pekerjaan karena keterlambatan inisiasi tugas. Kamu akan mengalami patah hati karena orang yang kamu cintai salah paham terhadap kelalaianmu. Kamu akan menghabiskan bertahun-tahun melakukan *masking*—berpura-pura menjadi orang normal yang teratur demi bisa diterima oleh masyarakat—hingga kamu merasa lelah sampai ke tulang.

Namun, di tengah semua badai itu, kamu akan bertahan. Kamu akan menemukan orang-orang yang mencintaimu apa adanya, yang tidak akan memarahimu saat kamu lupa menaruh kunci, dan yang akan duduk bersamamu menemani fase *shutdown*-mu tanpa penghakiman.

Dan yang paling penting, kamu akan belajar untuk membangun sistem yang ramah bagi otakmu. Kamu akan mengganti caci-maki dengan belas kasih diri yang radikal. Kamu akan menyadari bahwa keberhasilan tidak harus diukur dari garis finis yang linear, melainkan dari keberanian untuk melangkah satu langkah mikro di setiap harinya.

—

11.3 Janji untuk Masa Depan

Anak kecilku yang manis,

Sekarang, hapus air matamu. Kamu aman bersamaku sekarang. Aku berjanji akan menjagamu dari suara-suara menghakimi di

luar sana. Aku tidak akan lagi membiarkan hakim internal di kepala kita menggunakan cambuk rasa bersalah padamu.

Ketika hari ini aku gagal memulai pekerjaan, aku tidak akan lagi memaki diriku sendiri. Aku akan membayangkan wajah kecilmu, lalu berbisik dengan lembut: *“Tidak apa-apa, sayang. Hari ini inisiasi terasa berat untuk kita. Mari kita ambil satu langkah mikro saja. Kita lakukan secara tidak sempurna. Kita aman.”*

Terima kasih karena telah bertahan melewati semua kebingungan, kesendirian, dan rasa sakit itu. Tanpa keteguhanmu untuk tetap bernapas di tengah kabut yang tak kasat mata itu, aku tidak akan pernah ada hari ini.

Istirahatlah yang cukup malam ini. Pekerjaan rumahmu boleh dibiarkan kosong untuk sekali ini. Kamu tidak perlu menjadi sempurna untuk layak dicintai.

Dengan seluruh kasih sayang yang ada di dadaku,
Dirimu di Masa Depan

Bibliografi

- [Arnsten, 2009] Arnsten, A. F. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6):410–422.
- [Attoe and Climie, 2023] Attoe, C. and Climie, E. A. (2023). A narrative systematic literature review of qualitative research on adult adhd diagnosis. *Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 15(1):1–15.
- [Barkley, 1997] Barkley, R. A. (1997). *ADHD and the nature of self-control*. Guilford Press.
- [Barkley, 2012] Barkley, R. A. (2012). *Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. Guilford Press, New York, NY.
- [Beaton et al., 2020] Beaton, D., Sirois, F. M., and Milne, E. (2020). The role of self-compassion in the mental health of adults with adhd. *Journal of Attention Disorders*, 24(12):1744–1756.

- [Berridge and Robinson, 1998] Berridge, K. C. and Robinson, T. E. (1998). What is the role of dopamine in reward: hedonic impact, reward learning, or incentive salience? *Brain Research Reviews*, 28(3):309–369.
- [Brown, 2006] Brown, T. E. (2006). Executive functions and attention deficit hyperactivity disorder: implications of two conflicting views. *International Journal of Disability, Development and Education*, 53(1):35–46.
- [Diamond, 2013] Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64:135–168.
- [Faraone et al., 2021] Faraone, S. V., Banaschewski, T., Coghill, D., Zheng, Y., Buitelaar, J., et al. (2021). The world federation of adhd international consensus statement: 208 evidence-based conclusions about the disorder. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 128:789–818.
- [Hupfeld et al., 2019] Hupfeld, K. E., Abagis, T. R., and Shah, P. (2019). Living “in the zone”: hyperfocus in adult adhd. *Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 11(2):191–208.
- [Milton, 2012] Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the ‘double empathy problem’. *Disability & Society*, 27(6):883–887.
- [Neff, 2011] Neff, K. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. Harper Collins.

- [Neff, 2003] Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2):85–101.
- [Rabin et al., 2011] Rabin, L. A., Fogel, J., and Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3):344–357.
- [Singer, 1999] Singer, J. (1999). Why can’t you be normal for once in your life? from a ‘problem with no name’ to the emergence of a new category of difference. In Corker, M. and French, S., editors, *Disability Discourse*, pages 59–67. Open University Press, Buckingham, UK.
- [Sirois, 2014] Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2):128–145.
- [Sweller, 1988] Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2):257–285.
- [Tangney and Dearing, 2002] Tangney, J. P. and Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- [Volkow et al., 2009] Volkow, N. D., Wang, G.-J., Kollins, S. H., Wigal, T. L., Newcorn, J. H., Tonry, C., Cooper, T. B., Zhu, W., Logan, J., Fowler, J. S., et al. (2009). Evaluating dopamine reward pathway in adhd: clinical implications. *JAMA*, 302(10):1084–1091.

- [White and Shah, 2006] White, H. A. and Shah, P. (2006). Uninhibited imaginations: Creativity in adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *Personality and Individual Differences*, 40(6):1121–1131.
- [Young et al., 2008] Young, S., Bramham, J., Gray, K., and Rose, E. (2008). The experience of receiving a diagnosis and treatment of adhd in adulthood: a qualitative study of clinically referred patients using interpretative phenomenological analysis. *Journal of Attention Disorders*, 11(4):493–503.
- [Zajonc, 1965] Zajonc, R. B. (1965). Social facilitation. *Science*, 149(3681):269–274.