

visual zine

ADHD *dan* Produktivitas Kreatif

— + Anti-Burnout System + —



ADHD Bukan “Malas”

ADHD bukan sekadar susah fokus.

Attention Deficit Hyperactivity Disorder adalah kondisi neurologis di mana otak mengalami kesulitan mengatur:

- perhatian
- impuls
- motivasi
- prioritas
- regulasi emosi
- sistem reward

Orang ADHD sering bukan kekurangan ide. Mereka justru kelebihan sinyal.

Masalahnya:

otak ADHD sulit menentukan mana yang penting untuk dipertahankan fokusnya.

Karena itu banyak ADHD people:

- hypercreative
- overthinking
- cepet bosan
- mudah terdistraksi
- produktif ekstrem di satu waktu
- bisa tiba-tiba collapse total



Mereka bukan tidak mampu.
Mereka hanya memakai “mesin” berbeda.

ADHD dan Dopamine

ADHD sangat berkaitan dengan sistem dopamine.

$$f(\text{motivation}) \propto \text{dopamine}$$

Dopamine bukan 'hormon bahagia'.

Dopamine adalah:

- ✦ anticipation chemical
- ✦ pursuit chemical
- ✦ novelty chemical
- ✦ reward prediction signal

Dopamine membuat otak berkata:

"Ini menarik. Kejar."

Pada ADHD:

baseline dopamine sering lebih rendah sehingga otak terus mencari stimulasi tambahan

Akibatnya:

- 📱 scrolling
- 📺 kepi berlebihan
- 🎵 musik terus menerus
- 🗄 multitasking
- 📁 gindah project
- ⚡ impulsif
- 📶 mencari chaos
- ⌚ procrastination adrenaline

reward prediction



otak mencari sinyal

novelty loop

future you masih di sini untukmu



Semua itu sering bukan 'kemalasan'.
Kadang itu usaha otak untuk merasa **alive**.

trying to feel alive



bukan males

not lazy



just low baseline

Soul VS Dopamine

Ini cara paling sederhana
memahami konflik ADHD kreatif.



DOPAMINE:

ingin:

- * cepat
- * baru
- * viral
- * intense
- * instant reward
- * excitement

Dia berkata:

"Cari hal yang
bikin hidup terasa
hidup **SEKARANG.**"



kamu bukan malas.
kamu manusia.

Konflik Internal ADHD Kreatif



dopamine wants
info, now.



soul wants
truth, not rush.

ADHD kreatif sering hidup di antara dua suara:

Dopamine:

- "Bikin project baru aja."
- "Upload sekarang."
- "Cari validasi."
- "Ganti niche."
- "Scroll bentar."
- "Tambah kopi."
- "Cari stimulasi lagi."

Soul:

- "Selesaikan karya itu."
- "Istirahat."
- "Rasakan hidup."
- "Pelan sedikit."
- "Konsisten."
- "Bikin sesuatu yang jujur."



Dan keduanya bertengkar setiap hari.

Kenapa ADHD Sering Sangat Kreatif?

otak ADHD bukan rusak,
tapi wired berbeda.

Karena otak ADHD:

- ✓ cepat membuat koneksi antar ide
- ✓ nonlinear
- ✓ asosiatif
- ✓ visual
- ✓ intuitif
- ✓ sensitif terhadap pola

Mereka sering:

- ★ melihat metafora lebih cepat
- ★ berpikir cinematic
- ★ membuat simbol unik
- ★ menghasilkan ide absurd yang fresh

Makanya banyak:

artist
musisi
filmmaker
entrepreneur
designer
comedian
visionary

} punya traits ADHD.

- ★ ADHD bukan kekurangan kreativitas.
ADHD adalah filter unik yang membuat dunia terlihat berbeda.

Beda cara berpikir, bukan salah cara berpikir.

Hyperfocus: “Superpower” ADHD



ADHD bukan tidak bisa fokus.

Mereka justru bisa:
fokus **terlalu dalam** pada hal
yang memberi stimulasi
emosional tinggi.

Ini disebut
hyperfocus.

Saat hyperfocus:

- 🕒 waktu hilang
- 🍴 lapar hilang
- 🛌 capek hilang
- 🌐 dunia hilang

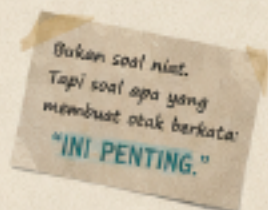


Masalahnya:

hyperfocus **tidak** bisa dipaksa
dengan disiplin biasa.

Ia muncul karena:

- 🔍 curiosity
- ⚡ urgency
- ★ novelty
- ❤️ emotional attachment



ADHD bukan kurang fokus.
ADHD hanya punya sistem fokus yang **beda**.



Bahaya Hidup Hanya Dengan Dopamine

Kalau hidup hanya mengejar dopamine:

-  cepat burnout
-  kehilangan arah
-  kecanduan validasi
-  overstimulated
-  sulit tenang
-  kehilangan identitas

Karena dopamine selalu berkata:

“lebih.”

Lebih cepat.
Lebih ramai.
Lebih viral.
Lebih intense.

Tapi soul ingin:

“cukup.”

kamu bukan mesin dopamine.
kamu punya jiwa.



Dopamine mencari lebih.

Soul mengingatkan cukup.

dopamine tidak pernah cukup
dia selalu minta lebih.



ADHD Kreatif Sering Salah Dipahami

bukan kamu yang salah,
sistemnya yang tidak paham.

Banyak ADHD kreatif
tumbuh dengan **label**:

- pemalas
- terlalu sensitif
- aneh
- terlalu banyak mimpi
- tidak konsisten

Padahal seringkali:
mereka hanya belum
mengerti cara kerja otak.

otak ADHD:
cepat, dalam, luas,
bukan rusak.

Ibarat:

memakai mesin Formula 1

cepat, powerful, sensitif,
butuh bahan bakar tepat.



VS

untuk hidup seperti
sepeda kantor

lambat, rutinitas, datar,
sistem lama.



Hasilnya?

- ☒ sering mager
- ☒ sering dianggap aneh
- ☒ sering merasa gagal

Padahal bukan mesinmu yang salah.
Lingkungannya yang tidak didesain
untuk cara kerjamu.

ADHD kreatif
butuh jalan, bukan
penilaian.



Gunakan Interest-Based Productivity

Interest creates meaning



Otak ADHD lebih digerakkan oleh:

- ★ interest
- ⚡ urgency
- 🏔 challenge
- 🌀 novelty

Bukan semata:

- ⊗ importance

Jadi jangan tanya:

"Apa yang penting?"

Tanya:

"Bagaimana membuat ini menarik?"

Ingat:

Motivasi datang bukan setelah mulai, tapi karena sesuatu terasa menarik.

Contoh:

- ★ ubah kerja jadi **game**
- ★ gunakan timer **cinematic**
- ★ bikin **challenge**
- ★ pakai **music ambience**
- ★ buat **aesthetic workspace**
- ★ jadikan project seperti **universe/story**

Prinsip:

Interest adalah magnet alami. Buat tugas menempel, bukan memaksa.

Kerja dengan otakmu, bukan melawannya.

Interest menyalakan. Struktur menjaga. Konsistensi menyelesaikan.

Roadmap santai, hasil nyata.

you get into interesting



Pecah Tugas Jadi Sangat Kecil

Atak ADHD bukan masalah,
ataknnya dapat pemecah.



Serius terasa
terlalu besar
sampai kita
tidak mulai.

ADHD sering
overwhelmed oleh:
"gunung mental"

Jangan:

~~"buat video"~~

Tapi:



buka file



cari 1 musik



tulis 1 kalimat



render 10 detik



Momentum **kecil** lebih penting
daripada motivasi **besar**. ★

How to
mulai kecil:

Kecil,
Jelas,
Bisa dilakukan
sekarang. ♥



1

buka file



2

cari 1 musik



3

tulis 1 kalimat



4

render
10 detik

Kenapa ini bekerja?

- ☑ mengurangi beban mental
- ☑ memberi rasa senang cepat
- ☑ menciptakan momentum
- ☑ atak ADHD saka progress, bukan rencana.

★ Mulai kecil bukan berarti
berpikir kecil.

Itu cara atakmu
menemukan jalannya sendiri.

Ingat:

- ☑ mulai dari kecil
- ☑ fokus pada langkah
bukan hasil akhir
- ☑ rayakan progress kecil

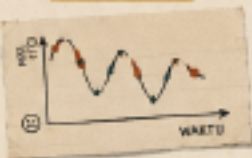
Jangan Bergantung Pada Mood

ADHD sering berkata:

"Aku akan mulai saat feel."

Masalahnya:

feel tidak stabil.



Menunggu feel hanya bikin waktu hilang.



Gunakan:



ritual
aksi kecil yang merandai awal.



trigger visual
sesuatu yang langsung mengaktifkan mode.



environment cue
lingkungan yang membantu otak masuk mode.



lampu tertentu
= mode **create**



playlist tertentu
= editing mode



kopi tertentu
= writing mode

Ingat:

- ☑ bukan tentang mood.
- ☑ tapi tentang masuk mode
- ☑ bukan tentang semangat.
- ☑ tapi dipatenkan penulisan.

Jangan tanya:
"Gimana kalau mood nggak ada?"
Tanya:
"Gimana caranya otakku langsung masuk mode?"

Konsistensi kecil dari sistem yang tepat akan mengalahkan motivasi besar yang tidak pasti.



sistem kecil,
tidak besar.

otak ADHD butuh sinyal,
bukan sekadar mood.



Kenapa mood bukan fondasi yang bisa diandalkan?

- ☑ mudah berubah
- ☑ datang tanpa diundang
- ☑ pergi tanpa alasan
- ☑ bikin kita pasif

Kita butuh sistem,
bukan perasaan.

Otak ADHD
suka
association.

SYSTEM
OVER
MOOD

IDEAS
IN PROGRESS

Kelola Dopamine, Jangan Dihilangkan

Tujuannya bukan
membunuh dopamine.
Tujuannya:
mengarahkan dopamine.

Dopamine adalah
bukan bakar.
Kita adalah
pengemudinya. ★

otak ADHD bukan masalah.
otak ADHD butuh sistem.

Dopamine selalu mencari
rangangan tercepat.
Tugasnya adalah
memberi arah terbaik. ★

Jalur Terarah

Dopamine Dalam
dan Bermakna

- ✓ fokus dan flow
- ✓ rasa puas nyata
- ✓ tambah dan belajar
- ✓ kreatif dan produktif
- ✓ tenang dan bangga

Kelola arus kecil hari ini,
bangun hidup besar di masa depan. ★

Bagaimana

Mengarahkan Dopamine?

scrolling
→ riset visual



Utah arus liar jadi
pencarian inspirasi.

Konten jadi bahan bakar
ide, bukan pelarian.

game
→ reward setelah
deep work



Jadikan game
hadiah, bukan tolok.

Kenangan lebih manis
setelah perjuangan.

musik
→ anchor fokus



Musik bukan gangguan,
tapi jangkar.

Sema lagu = otak tahu
matanya fokus.

hyperfixation
→ proyek kreatif



Energi intens bukan marah,
tapi roket.

Arahkan ke proyek yang
kernati untukmu.

Ingat!

- ☑ bukan menghilangkan.
- ☑ bukan menekan.
- ☑ tapi mengarahkan.

Otak ADHD seperti kapal derak.
Bukan untuk dihentikan,
tapi diarahkan beradanya,
jalur, dan tujuan.

Kita bukan budak
dopamine.
Kita adalah arkeb
arahnya. ★

ADHD modern
sering hidup dalam:

- TikTok
- reels
- notif
- multitasking
- caffeine overload

too
much
signal

Jangan Overstimulate Diri

Akibatnya **baseline**
dopamine makin kacau.

quiet is
a creative
tool

rest
recharge
reset

Coba:

- silent mornings
- jalan tanpa musik
- tidur cukup
- kurang
overstimulation
sebelum kerja
kreatif

creative clarity
after the static

Karena kreativitas sering muncul:
setelah noise turun.

Gunakan Kreativitas Sebagai Sistem Regulasi

otak ADHD bukan malas,
melainkan beda cara kerja

Kreativitas bukan
sekadar hasil.
Ia adalah alat regulasi
yang paling alami
untuk otak ADHD.

Untuk banyak
ADHD people:



art



musik



design



writing



editing



filmmaking

bukan sekadar hobby.

Itu cara nervous system bernapas. ♥

Kreativitas =



memenangkan
overthinking



melepaskan emosi
yang menumpuk



mengatur ritme
saraf & tubuh



mengembalikan rasa
hidup & makna



mengisi ulang energi
untuk bertumbuh

Ingat:

- ☑ bukan untuk jadi hebat.
- ☑ bukan untuk validasi.
- ☑ bukan untuk produktivitas.
- ☑ tapi untuk tetap warm.

Biarkan kreativitas
menjadi ruang pelangma
saat dunia terlalu hising.

ADHD creativity

- ☑ bukan kelemahan.
- ☑ bukan gangguan.
- ☑ tapi kekuatan regulasi
yang sering tidak dipahami.

Produktivity Untuk ADHD Tidak Sama Dengan Orang Lain

Produktif bukan berarti:

- ✗ bangun jam 5
- ✗ kerja 12 jam
- ✗ hidup ultra terstruktur

Untuk ADHD kreatif,
produktif bisa berarti:

- ✓ menjaga energi
- ✓ menjaga *curiosity*
- ✓ menyelesaikan karya
- ✓ tetap hidup secara mental
- ✓ tidak kehilangan *soul* demi dopamine

Produktivitasmu bukan soal jadi mesin paling kencang.

Tapi menjaga **keben batin** tetap hidup,
sambil menumbuhkan karya yang selesai.

ritme >
tergesa-gesa

keberanian >
kehabisan diri

karya bermakna >
validasi kosong

self-trust >
standar eksternal

proses hidup >
hasil instan



Formula Sehat: Soul Memimpin, Dopamine Menjadi Mesin

energy
needs a guide,
not just
more fuel



Intro

Dopamine bukan musuh.

- ✓ Tanpa dopamine:
- ✓ tidak ada gerakan
- ✓ tidak ada eksplorasi
- ✓ tidak ada excitement

that is not
always forward

Tapi:

dopamine = mesin
soul = arah

Soul = arah

Dopamine = mesin

direction before
acceleration

Kalau dopamine
jadi pengemudi:

hidup terasa cepat
tapi kosong.

NEW!
NOW!

MORE!
TASTIER!

bukan hal-hal
yang benar.

Prinsip
lulus, tapi hampa

KEMAMPUAN
MELAKUKI
KEPERLUAN
SANTONA

DOPAMINE
mesin & bahan bakar

Motion
needs
meaning

Satu formula,
dua cara hidup.



SOUL
(ARAH)



DOPAMINE
(MESIN)

PERKALAN
BERMAKNA

Kalau soul memimpin:
dopamine menjadi bahan bakar
untuk menciptakan sesuatu
yang bermakna.

fokus & arah
jelas

karya lahir
dari makna

energi stabil,
bahagia tahan

perkembangan
nyata

BUKTI
CONTOH
GANG
BARUK

Biarkan soul memegang setir.
Biarkan dopamine menggerakkan perjalanan.

Ingat:
soul adalah
di mana kita
akan pergi



soul memilih
di mana kita
akan pergi



dopamine memberi
tenaga untuk
sampai di sana



tujuan memberi
arti pada
setiap langkah



kontribusi
mengubah energi
jadi hasil

kamu bukan
menunggu.
kamu adalah
kehidupan



direction
comes first

Kalimat yang Mungkin Perlu Didengar ADHD Kreatif

not broken

bukan rusak,
hanya beda
ritme

Kamu tidak rusak.
Kamu hanya hidup
di dunia yang dirancang
untuk ritme berbeda.

Fokusmu mungkin **liar**,
tapi imajinasimu
juga **liar**.

Tantangannya
bukan menjadi normal.
Tantangannya adalah
belajar mengarahkan
energi besar itu
tanpa membakar
diri sendiri.

Soul membutuhkan
ketenangan.
Dopamine membutuhkan
gerakan.
Hidup sehat bukan
memilih salah satu —
tapi membuat keduanya
bekerja bersama.

dopamine
needs
motion

Tantangannya bukan menghilangkan energi,
tapi mengarahkan energi untuk hal yang bermakna.

soul needs
quiet

big world -
soft
guidance

moment
with meaning

arah memberi
fokus & makna

work
with both

ritme dirimu
adalah valid

kesetimbangan
bukan kepatihan

different
rhythm

Kamu tidak perlu menjadi versi yang lebih kecil dari dirimu.
Kamu hanya perlu ruang, arah, dan cara yang sesuai untukmu.

Kamu sudah cukup. ♥

you're
not too much
— just not
for a system
that's too small