

Manajemen Waktu yang Baik Cegah Berkendara Terburu-buru dan Ngebut di Jalan Raya

Category: Otomotif

16 Januari 2026



Manajemen Waktu yang Baik Cegah Berkendara Terburu-buru dan Ngebut di Jalan Raya

Prolite – Manajemen waktu memiliki peran penting dalam aktivitas berkendara sehari-hari. Tidak sedikit perilaku berkendara dengan kecepatan berlebih terjadi bukan karena kebutuhan mendesak, melainkan akibat pengendara terlambat dan terburu-buru untuk mencapai tujuan.

Kondisi tersebut kerap mendorong pengendara memacu sepeda motor melebihi batas aman. Padahal, berkendara dengan kecepatan tinggi dapat mengurangi waktu reaksi, memperpanjang jarak pengereman, serta meningkatkan risiko dan tingkat

keparahan kecelakaan di jalan raya.

Oleh karena itu, keselamatan berkendara tidak hanya ditentukan oleh keterampilan di jalan, tetapi juga dimulai dari perencanaan waktu yang baik sebelum perjalanan.

Sejalan dengan hal tersebut, Ludhy Kusuma, Safety Riding Development Section Head PT Daya Adicipta Motora, menyampaikan, "Banyak pengendara memacu kecepatan bukan karena situasi darurat, tetapi karena terlambat berangkat. Padahal dengan manajemen waktu yang baik, pengendara bisa berkendara lebih tenang, fokus, dan tetap aman di jalan."

1. Berangkat Lebih Awal Mengurangi Risiko Ngebut

Dengan berangkat lebih awal, pengendara tidak perlu memacu kendaraan secara berlebihan. Berkendara dengan kecepatan wajar membuat pengendara lebih tenang, fokus, serta mampu membaca kondisi lalu lintas dengan lebih baik.

2. Terburu-buru Menurunkan Konsentrasi

Saat dikejar waktu, pengendara cenderung mengambil keputusan berisiko, seperti menerobos lampu lalu lintas, memaksakan manuver menyalip, atau melaju di atas batas kecepatan aman. Hal ini sangat berpotensi memicu kecelakaan.

3. Kecepatan Tinggi Mengurangi Waktu Reaksi

Semakin tinggi kecepatan kendaraan, semakin sedikit waktu yang dimiliki pengendara untuk merespons potensi bahaya di depan. Padahal, kondisi jalan tidak selalu dapat diprediksi, seperti kendaraan berhenti mendadak, jalan berlubang, atau pejalan kaki yang menyeberang.

4. Atur Jadwal dan Perkiraan Waktu Tempuh

Sebelum berangkat, pengendara disarankan untuk memperkirakan waktu perjalanan dengan mempertimbangkan jarak tempuh, kondisi lalu lintas, serta cuaca. Menyisakan waktu cadangan dapat membantu pengendara tetap berkendara dengan tenang tanpa harus terburu-buru.

5. Ingat Tujuan Utama adalah Selamat Sampai Tujuan

Cepat sampai bukan jaminan keselamatan. Berkendara sesuai aturan dan batas kecepatan justru memberikan peluang lebih besar untuk tiba di tujuan dengan aman dan nyaman.

Manajemen waktu yang tepat membantu pengendara berkendara lebih santai, disiplin, dan bertanggung jawab di jalan raya.

Selalu #Cari_Aman dengan mengatur waktu perjalanan sebaik mungkin, mematuhi batas kecepatan, dan menempatkan keselamatan sebagai prioritas utama saat berkendara.

Ini Dia 8 Tips Jitu Manajemen Waktu Agar Tidak Keteteran!

Category: LifeStyle

16 Januari 2026



Prolite – Terkadang, 24 jam dalam sehari terasa seperti waktu yang sangat singkat ketika kita memiliki banyak tanggung jawab dan tugas yang harus diselesaikan.

Bagaimana cara menjalani hidup yang produktif tanpa merasa terjebak oleh waktu? Nah, itulah mengapa manajemen waktu menjadi keterampilan yang sangat penting.

Jadi, jika kamu seringkali merasa waktu terlalu cepat berlalu tanpa hasil yang memuaskan, simaklah tips-tips ini untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas manajemen waktumu!

8 Tips Jitu Manajemen Waktu



Ilustrasi – Freepik

1. Prioritaskan Tugas

Saat dihadapkan dengan berbagai tugas, identifikasi yang paling penting dan mendesak. Fokuslah pada pekerjaan yang memiliki dampak signifikan terlebih dahulu untuk menghindari kebingungan.

2. Buat Daftar Tugas Harian

Setiap pagi, buatlah daftar tugas yang perlu diselesaikan hari itu. Ini membantu kamu tetap terorganisir dan memberikan panduan jelas mengenai langkah-langkah yang perlu diambil.

3. Gunakan Teknik Pomodoro

Terapkan metode Pomodoro dengan bekerja selama 25 menit intensif dan kemudian istirahat selama 5 menit. Siklus ini membantu menjaga fokus dan meningkatkan produktivitas.

4. Hindari Prokrastinasi

Menghindari penundaan adalah kunci manajemen waktu yang sukses. Temukan cara untuk memotivasi diri sendiri, seperti memecah tugas besar menjadi bagian yang lebih kecil atau menetapkan batas waktu ketat.

5. Manfaatkan Teknologi

Gunakan aplikasi atau alat manajemen waktu untuk membantu kita mengingat tenggat waktu, membuat jadwal, dan memeriksa progres. Ini dapat membantu mengurangi beban pikiran.

6. Belajar Mengatakan “Tidak”

Penerimaan keterbatasan waktu adalah langkah penting dalam manajemen waktu. Jangan ragu untuk menolak tugas atau permintaan yang dapat mengganggu fokus kepada pekerjaan yang lebih penting.

7. Atur Waktu untuk Istirahat

Istirahat singkat antara tugas dapat membantu menyegarkan pikiran kita. Pastikan untuk merencanakan waktu istirahat agar Sobat tetap energik sepanjang hari.

8. Evaluasi dan Penyesuaian

Secara teratur tinjau cara kamu mengelola waktu. Identifikasi bagian yang perlu perbaikan dan sesuaikan strategi manajemen waktu sesuai kebutuhan.



Ilustrasi wanita yang bekerja – freepik

Semoga delapan tips ini dapat membantu kamu menghadapi hiruk-pikuk kehidupan sehari-hari dengan lebih efisien dan tenang.

Kita dapat mengubah kekacauan menjadi kerja yang terorganisir dan meredakan stres yang mungkin muncul.

Ingatlah bahwa manajemen waktu yang baik bukan hanya tentang melibatkan diri dalam aktivitas, tetapi juga tentang memastikan waktu yang dihabiskan memberikan nilai terbaik bagi diri Kita.

Mulailah menerapkan satu atau dua tips ini secara konsisten, dan perlahan-lahan kamu akan merasakan perubahan positif dalam produktivitas dan keseimbangan hidupmu.

Selamat mencoba, dan semoga perjalanan manajemen waktu kamu berjalan dengan lancar! ☐

Jarang On Time dan Selalu Ngaret? Time Blindness Jadi Salah Satu Penyebabnya!

Category: LifeStyle
16 Januari 2026



Prolite – Pernah denger istilah sindrom “*Time Blindness*”? Atau pernah gak ngerasa sering banget terlambat dan susah banget buat *on-time*? Rasanya bikin kesel ya, apalagi kalo sampe ketinggalan momen penting.

Banyak orang mungkin nyebutin kalau kamu itu orang yang suka males-malesan atau pelupa, tapi sebenarnya secara psikologis, kamu bisa aja ngalamin kondisi yang mungkin belum banyak diketahui sama orang-orang.

Yup, bener banget, kondisi ini namanya “*Time Blindness*” atau “Kebutaan Waktu”. Menurut psikolog, hal ini yang jadi penyebab kenapa beberapa dari kita susah banget buat tepat waktu. Kok bisa, ya? Penasaran? Yuk, kita bahas alasannya bareng-bareng!

***Time Blindness* Atau Kebutaan Waktu**



cr. *penulispro*

Psikolog dan ahli kesehatan mental, Robert Common, menjelaskan tentang kondisi “*Time Blindness*” Atau kebutaan waktu ini. Nah, intinya, orang yang punya kondisi ini tuh susah banget ngebedain waktu yang berlalu atau perkirain berapa lama sesuatu bakal berlangsung.

Jadinya, kita bisa sering banget ngejar-ngejar bus, susah banget ngerjain kerjaan tepat waktu, atau mikir, “Ah, *ini cuma sepuluh menit selesai deh!*” padahal kenyataannya lebih lama dari itu. Ya walaupun kamu bisa ngerasain sebaliknya, sih. Misalnya, kita bisa aja datang ke acara tiga jam sebelumnya.

Sementara itu, Dr. Elena Tourni, seorang konsultan psikolog dan salah satu pendiri The Chelsea Psychology Clinic, juga jelasin kalo kita yang punya “*Time Blindness*” seringkali kita bakal lupa waktu dan kesulitan banget mengatur tanggung jawab sehari-hari dengan efisien.

Hal ini bisa terjadi karena kita suka banget hiperfokus, alias keasyikan banget sama satu aktivitas sampe nggak ngeliat apa-apa yang ada di sekitar kita. Hal itu yang bikin kita jadi susah ngatur waktu dan akhirnya jadi telat.

***Time Blindness* Juga Merupakan Gejala Umum ADHD**



cr. Reddit

Pendapat dari spesialis kesehatan perilaku pediatrik Michael Manos, PhD, mengungkapkan kalau “*Time Blindness*” memang bukan diagnosis atau gejala khusus, tapi lebih ke cara para dokter atau psikolog untuk ngejelasin fenomena “lupa waktu” ini.

Dia bilang, semua orang suatu saat pasti alamin “*Time Blindness*”. Kita semua bisa aja keasyikan dalam sesuatu sampe lupa waktu. Tapi, orang yang punya ADHD cenderung lebih rawan alamin masalah ini.

Sedikit tentang ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*), ini adalah sebuah gangguan kesehatan mental yang bisa menyebabkan gangguan perhatian, impulsivitas, dan hiperaktivitas pada pengidapnya.

Orang yang punya ADHD, biasanya cenderung jadi lebih mudah teralihkan dan kurang fokus, sehingga mereka sering melupakan janji atau terlambat datang ke acara. Bukan karena mereka malas atau tidak peduli, tapi karena mereka memiliki tantangan khusus dalam mengelola waktu dan perhatian.

Psikolog utama di *chatbot* kesehatan mental AI Wysa, Smriti Joshi, ngejelasin kalau *“ADHD itu punya banyak faktor yang nyambung, salah satunya memori kerja yang susah bisa ngefek ke cara kita ngatur waktu.”*

Lalu, menurut psikoterapis dan juru bicara Dewan Psikoterapi Inggris (UKCP), Sue Smith, bilang kalau masa kecil yang traumatis atau perasaan merasa terpisah dari dunia sekitar dan diri sendiri (disebut disosiasi) juga bisa bikin orang jadi lupa waktu.



indiffs

Yasuhiro Kotera, pemimpin akademis dalam konseling, psikoterapi dan psikologi di University of Derby juga ngejelasin, *“Meskipun bentuknya berbeda-beda, ini adalah tanda tingkat kepekaan terhadap waktu yang rendah, yang biasa digunakan dalam konteks ADHD atau ADD, tetapi juga terlihat pada orang yang tidak diagnosis,”*

“Orang dengan time blindness cenderung fokus hanya pada saat ‘sekarang’, dan kurang fokus akan masa lalu dan masa yang akan datang.” katanya.

Jadi, bukan berarti cuma orang dengan ADHD aja yang bisa alamin ini. Semua orang bisa aja mengalami fenomena *“Time Blindness”* ini.

Yashiro punya poin yang penting nih, sebenarnya beberapa orang sadar kalau mereka punya *“Time Blindness”*. Kadang-kadang, mereka merasa malu atau minder saat orang lain menyadari

masalah ini. Akibatnya, mereka bisa merasa hancur dan bahkan meragukan nilai dan cinta diri mereka sendiri.

Tapi, Yashiro juga ingetin, kondisi ini tuh terkait sama perilaku, bukan identitas. Jadi, masalah ini lebih ke bagaimana hubungan antara waktu dan perilaku kita, bukan tentang siapa kita sebenarnya sebagai pribadi.

Jadi, buat kalian yang merasa punya "*Time Blindness*", jangan terlalu keras sama diri sendiri ya. Kalian masih bisa merubah kebiasaan yang kurang baik ini secara perlahan, kok! Mari kita hadapi dan tangani bareng-bareng, dan ingat kalau kita itu berharga dan pantas diterima juga dicintai!