

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!

Baca Juga: Bukan Soal Niat! Ini Cara Membuat Action System yang Konsisten dan Anti Gagal

## ***Time Blindness* Atau Kebutaan Waktu**

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



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-gejar 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 Touroni, 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.

Baca Juga:Horor Psikologis Naik Daun: Saat Teror Tak Lagi Datang dari Hantu,

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

### Melainkan dari Pikiran Sendiri

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**

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



cr. Reddit

Pendapat dari spesialis kesehatan perilaku pediatrik Michael Manos, PhD, mengungkapkan

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

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.

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



*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

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

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!



Baca Selanjutnya  
[Asia Africa Festival 2023 Siap Digelar Lebih Meriah Setelah Vakum Selama Pandemi](#)