

Phubbing dan Rasa Tidak Dihargai: Luka Psikologis dalam Hubungan Digital

Category: LifeStyle

29 Januari 2026



ProLite – Phubbing Bukan Sekadar Main HP: Ancaman Nyata bagi Kesehatan Emosional Pasangan

Pernah nggak sih kamu lagi cerita panjang lebar ke pasangan—tentang hari yang capek, masalah di kantor, atau sekadar gosip receh—tapi yang kamu dapat cuma anggukan sambil matanya nempel ke layar ponsel? Kalau iya, selamat datang di realita banyak pasangan zaman sekarang: phubbing.

Di era digital, ponsel memang jadi bagian dari hidup kita. Tapi ketika kehadirannya justru bikin pasangan merasa diabaikan, di situlah masalah mulai muncul. Phubbing bukan

sekadar kebiasaan sepele, tapi bisa jadi *red flag* yang pelan-pelan menggerogoti kualitas hubungan.

Artikel ini akan mengajak kamu memahami apa itu phubbing, dampaknya secara psikologis, dan tentu saja, cara realistis buat mengatasinya. Yuk simak sampai akhir!

Apa Itu Phubbing? Ketika Pasangan Kalah oleh Layar



Istilah phubbing berasal dari gabungan kata *phone* dan *snubbing*. Secara sederhana, phubbing adalah perilaku mengabaikan orang yang sedang bersama kita karena lebih fokus pada ponsel.

Dalam konteks hubungan romantis, ini bisa muncul dalam berbagai bentuk: scrolling media sosial saat makan bareng, balas chat lain ketika pasangan sedang bicara, atau lebih sibuk dengan notifikasi dibanding ekspresi wajah orang di depan kita.

Menurut berbagai riset psikologi relasi terbaru hingga 2026, phubbing bukan cuma soal kurang sopan, tapi juga berkaitan erat dengan kebutuhan dasar manusia akan perhatian, validasi, dan koneksi emosional. Ketika pasangan merasa “dikalahkan” oleh layar, otak memaknainya sebagai bentuk penolakan sosial—meskipun niatnya mungkin tidak seburuk itu.

Dampak Psikologis Phubbing: Luka yang Nggak Kelihatan

1. Menurunnya Keintiman Emosional

Keintiman emosional dibangun lewat kehadiran penuh-kontak

mata, respons empatik, dan rasa didengarkan. Phubbing memotong semua itu. Lama-lama, pasangan yang sering di-phubbing akan berhenti berbagi cerita karena merasa percuma. Hubungan pun jadi terasa hambar, datar, dan lebih seperti rutinitas.

2. Merusak Kepercayaan

Mungkin terdengar berlebihan, tapi phubbing bisa menggerus kepercayaan. Kenapa? Karena perhatian adalah mata uang penting dalam hubungan. Saat pasangan merasa kamu lebih tertarik pada layar daripada dirinya, muncul pertanyaan: *"Aku masih penting nggak, sih?"* Dari sini, rasa curiga, insecure, bahkan kecemburuan bisa tumbuh.

3. Muncul Rasa Tidak Dihargai dan Kesepian

Ironisnya, phubbing bisa membuat seseorang merasa kesepian meski sedang bersama pasangan. Beberapa studi psikologi hubungan menunjukkan bahwa pasangan yang sering mengalami phubbing cenderung melaporkan kepuasan hubungan yang lebih rendah, meningkatnya konflik kecil, hingga risiko stres emosional.

4. Efek Domino ke Kesehatan Mental

Perasaan tidak dihargai secara terus-menerus bisa berdampak pada harga diri. Dalam jangka panjang, ini berpotensi memicu kecemasan, mood negatif, dan bahkan gejala depresi ringan, terutama jika tidak pernah dibicarakan secara terbuka.

Kenapa Phubbing Terjadi? Bukan Sekadar Kecanduan HP



Phubbing sering disalahartikan sebagai tanda tidak peduli.

Padahal, faktor penyebabnya cukup kompleks. Mulai dari kebiasaan multitasking digital, FOMO (*fear of missing out*), tuntutan pekerjaan, sampai pelarian dari percakapan yang dirasa tidak nyaman.

Media sosial dan aplikasi pesan dirancang untuk terus menarik perhatian kita. Notifikasi kecil saja sudah cukup memicu respons instan dari otak. Tanpa sadar, kita memilih dopamin cepat dari layar dibanding interaksi yang butuh usaha emosional.

Cara Mengatasi Phubbing dan Membangun Quality Time yang Nyata

Kabar baiknya, phubbing bukan masalah yang nggak bisa diperbaiki. Berikut beberapa langkah realistis yang bisa dicoba bersama pasangan:

1. Sadari dan Akui Polanya

Langkah pertama selalu kesadaran. Coba refleksi, seberapa sering kamu membuka ponsel saat sedang bersama pasangan? Mengakui kebiasaan ini bukan tanda kalah, tapi tanda peduli.

2. Komunikasi Tanpa Menyalahkan

Bicarakan perasaanmu dengan jujur, tapi tanpa nada menyerang. Gunakan kalimat seperti, "*Aku ngerasa kurang didengerin kalau kamu main HP pas aku cerita.*" Fokus pada perasaan, bukan tuduhan.

3. Buat Aturan Digital Bareng

Sepakati waktu-waktu tertentu sebagai zona bebas gadget, misalnya saat makan malam, sebelum tidur, atau quality time mingguan. Aturan ini akan lebih efektif kalau disepakati bersama, bukan dipaksakan sepihak.

4. Hadir Sepenuhnya, Walau Sebentar

Quality time nggak harus lama. Bahkan 15–30 menit tanpa distraksi, dengan perhatian penuh, jauh lebih bermakna daripada berjam-jam bersama tapi sibuk dengan layar masing-masing.

5. Jadikan Teknologi sebagai Pendukung, Bukan Pengganggu

Alih-alih jadi sumber konflik, teknologi bisa dipakai untuk mempererat hubungan—misalnya dengan saling berbagi playlist, nonton bareng, atau mengatur jadwal kencan.



Hal ini mungkin terlihat sepele, tapi dampaknya nyata. Hubungan yang sehat nggak hanya butuh cinta, tapi juga kehadiran emosional yang konsisten. Layar bisa menunggu, notifikasi bisa dibalas nanti, tapi perasaan pasangan yang terabaikan bisa meninggalkan luka lebih lama.

Yuk, mulai dari hal kecil: taruh ponsel, tatap pasanganmu, dan dengarkan ceritanya sampai selesai. Karena pada akhirnya, hubungan yang kuat dibangun dari momen-momen sederhana—saat kamu memilih hadir sepenuhnya, bukan sekadar online.