

## **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!

Baca Juga: Kesehatan Hidung Perlu Dijaga, Jangan Sampai Rusak Karena 4 Kebiasaan Sepele Ini!

## **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.



Baca Selanjutnya  
[Viral ! Penganiayaan Pedagang Es Kue Jadul oleh Oknum Aparat Berujung 1 Unit Motor](#)