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:Sering Menolak Pujian dan Merasa Tak Pantas Berhasil? Bisa Jadi Ini Alasannya

Apa Itu Phubbing? Ketika Pasangan Kalah oleh Layar

Phubbing dan Rasa Tidak Dihargai: Luka Psikologis dalam Hubungan Digital



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.

Phubbing dan Rasa Tidak Dihargai: Luka Psikologis dalam Hubungan Digital



Baca Selanjutnya
Viral ! Penganiayaan Pedagang Es Kue Jadul oleh Oknum Aparat Berujung 1 Unit Motor