

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN KELUARGA PADA REMAJA DENGAN PERILAKU *PHUBBING* MELALUI INTERVENSI *MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY* (MBCT) DI WILAYAH KELURAHAN MERUYUNG

Adinda Salwa Sabina

Abstrak

Fenomena *phubbing* yang marak di kalangan remaja berdampak pada penurunan kemampuan komunikasi, berkurangnya empati, serta munculnya masalah fisik dan psikologis. Keluarga berperan penting dalam membentuk kebiasaan sehat remaja melalui komunikasi yang baik, dukungan emosional, dan strategi penggunaan gawai yang tepat. Bantuan perawat juga diperlukan untuk meningkatkan kesadaran diri remaja dan membantu mengatur penggunaan gawai secara efektif. Penelitian ini bertujuan melakukan asuhan keperawatan keluarga pada remaja dengan perilaku *phubbing* melalui intervensi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) di RW 03, Kelurahan Meruyung, Kecamatan Limo, Kota Depok, Jawa Barat. Metode studi kasus digunakan dengan melibatkan tahap pengkajian, diagnosis, intervensi, implementasi, dan evaluasi keperawatan terhadap remaja kelolaan dan remaja resume selama 10 sesi dalam 4 minggu dengan durasi 90 menit tiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan MBCT efektif dalam mengontrol perilaku *phubbing* pada remaja yang diukur menggunakan instrumen *Generic Scale of Phubbing* (GSP) dengan penurunan skor pada remaja kelolaan dari 61 menjadi 44 dan remaja resume dari 59 menjadi 41. Penerapan MBCT terbukti efektif mengontrol perilaku *phubbing* remaja dari kategori tinggi ke sedang. Pendekatan ini dapat dijadikan strategi intervensi keperawatan keluarga untuk membentuk perilaku digital yang lebih sehat dan meningkatkan kualitas interaksi keluarga.

Kata Kunci : Asuhan keperawatan keluarga, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), Perilaku *phubbing*, Remaja.

ANALYSIS OF FAMILY NURSING CARE IN ADOLESCENTS WITH PHUBBING BEHAVIOR THROUGH MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY (MBCT) INTERVENTION IN THE MERUYUNG VILLAGE AREA

Adinda Salwa Sabina

Abstract

The increasing phenomenon of phubbing among adolescents leads to decreased communication skills, reduced empathy, & various physical & psychological issues. Families play a key role in shaping healthy habits through effective communication, emotional support, & appropriate gadget use strategies, while nurses are needed to enhance adolescents' self-awareness & guide effective gadget management. This study aimed to provide family nursing care for adolescents exhibiting phubbing behavior through Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in RW 03, Meruyung Village, Limo District, Depok, West Java. The case study method was applied by involving the stages of assessment, diagnosis, intervention, implementation, & nursing evaluation for the managed & resume adolescents over 10 sessions within 4 weeks, with each session lasting 90 minutes. The results show that the implementation of MBCT was effective in controlling phubbing behavior among adolescents, as measured using the Generic Scale of Phubbing (GSP) with the managed adolescent's score decreasing from 61 to 44 & the resume adolescent's score from 59 to 41. The implementation of MBCT proved effective in reducing adolescents' phubbing behavior from a high to a moderate category. This approach can serve as a family nursing intervention strategy to promote healthier digital behavior & enhance the quality of family interactions.

Keywords : *Adolescents, Family nursing care, Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), Phubbing behavior.*