



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ADINDA SALWA SABINA

2420721111

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**



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

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ADINDA SALWA SABINA

2420721111

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Adinda Salwa Sabina

NIM : 2420721111

Tanggal : 28 November 2025

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 28 November 2025

Yang menyatakan,



(Adinda Salwa Sabina)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adinda Salwa Sabina

NIM : 2420721111

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Remaja Dengan Perilaku *Phubbing* Melalui Intervensi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) di Wilayah Kelurahan Meruyung.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Fikes UPNVJ

Pada tanggal : 28 November 2025

Yang menyatakan,



(Adinda Salwa Sabina)

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Adinda Salwa Sabina
NIM : 2420721111
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Analisis Asuhan Keperawatan Keluarga pada Remaja dengan Perilaku *Phubbing* melalui Intervensi *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) di Wilayah Kelurahan Meruyung

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Jakarta, 28 November 2025

Penguji I (Ketua Penguji)

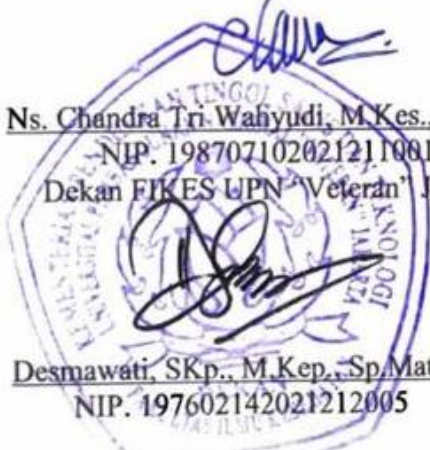


Dr. Ns. Diah Ratnawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198306162021212007

Penguji II




Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep
NIP. 198707102021211001
Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., Ph.D.
NIP. 197602142021212005

Penguji III



Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom
NIP. 198603092025212031
Koordinator Program Studi Pendidikan
Profesi Ners Program Profesi



Ns. Lina Berliana Togatorop, S.Kep., M.Kep.
NIP. 198901262022032006

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.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini dengan baik. Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Desmawati, SKP, M. Kep, Sp. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, MNS selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Lina Berliana Togatorop, M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Program Profesi, serta Ns. Sang Ayu Made Adyani, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku dosen pembimbing, Dr. Ns. Diah Ratnawati, M.Kep., Sp.Kep.Kom selaku Penguji I, dan Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan berharga dalam penyusunan KIAN ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua dan keluarga besar atas dukungan, doa, dan kasih sayang yang senantiasa menjadi sumber kekuatan. Apresiasi yang sama penulis sampaikan kepada teman-teman seperjuangan sejak awal masa perkuliahan, yakni Gilang, Zafira, Didun, Ipi, Lulu, dan Fitri, atas kebersamaan, semangat, dan motivasi yang telah mereka berikan sepanjang perjalanan akademik ini. Penulis juga menyampaikan penghargaan khusus kepada seseorang yang sangat berarti, yang meskipun namanya tidak dapat disebutkan, tetap menjadi saksi setia perjuangan penulis hingga saat ini. Penulis menyadari bahwa penyusunan KIAN ini tidak lepas dari segala kekurangan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar karya ini dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan untuk perbaikan di masa mendatang.

Jakarta, 28 November 2025

Penulis



(Adinda Salwa Sabina)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	6
I.3 Tujuan Penelitian	7
I.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
II.1 Konsep Remaja.....	9
II.2 Konsep <i>Phubbing</i>	12
II.3 Konsep <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	17
II.4 Peran Perawat	25
II.5 Konsep Asuhan Keperawatan Keluarga	27
BAB III GAMBARAN KASUS	37
III.1 Asuhan Keperawatan.....	37
III.2 Intervensi <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	70
III.3 Asuhan Keperawatan Remaja Resume.....	73
III.4 Implementasi Keperawatan Remaja Kelolaan	75
III.5 Implementasi <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)	81
III.6 Evaluasi Keperawatan	91
BAB IV PEMBAHASAN.....	95
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	95
IV.2 Analisis Penerapan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) pada Kasus	104
IV.3 Implikasi	107
BAB V PENUTUP.....	108
V.1 Kesimpulan	108
V.2 Saran	109
DAFTAR PUSTAKA	111

RIWAYAT HIDUP
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Skoring Prioritas Masalah Keluarga.....	33
Tabel 2	Susunan Anggota Keluarga Tn. R	37
Tabel 3	Pemeriksaan Fisik Keluarga Tn. R.....	51
Tabel 4	Data Fokus.....	56
Tabel 5	Analisa Data	57
Tabel 6	Skoring Diagnosa Keperawatan 1	59
Tabel 7	Skoring Diagnosa Keperawatan 2	61
Tabel 8	Intervensi Keperawatan.....	62
Tabel 9	Implementasi dan Evaluasi Keperawatan Remaja Kelolaan.....	75
Tabel 10	Interpretasi Skor <i>Generic Scale of Phubbing</i> (GSP).....	82
Tabel 11	Gambaran Perilaku <i>Phubbing</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT) pada An. N dan An. I.....	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Genogram	38
Gambar 2	Denah Rumah Keluarga Tn. R	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul KIA
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Sidang KIA
Lampiran 3	Kartu Monitoring Bimbingan
Lampiran 4	SOP <i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy</i> (MBCT)
Lampiran 5	Media Edukasi
Lampiran 6	Dokumentasi
Lampiran 7	Produk Luaran KIAN
Lampiran 8	Instrumen <i>Generic Scale of Phubbing</i> (GSP)
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin
Lampiran 10	Pernyataan Bebas Plagiarisme