

## MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR) MENURUNKAN TINGKAT STRES SINDROM PRAMENSTRUASI REMAJA

Kharisma Dwi Anggraini<sup>1\*</sup>, Sri Sumarni<sup>2</sup>, Sri Endang Windiarti<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Poltekkes Kemenkes Semarang

Email Korespondensi: kharismadwi.anggraini@gmail.com

Disubmit: 30 Maret 2025

Diterima: 12 Desember 2025

Diterbitkan: 01 Januari 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i1.20175>

### ABSTRACT

*Premenstrual syndrome (PMS) is a symptom of physical and psychological discomfort before menstruation. One of the causes of premenstrual syndrome is stress. Prevention to reduce premenstrual syndrome is Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is a self-regulation approach that is also used to reduce stress and manage emotions by increasing awareness of what is felt both physically and psychologically without judging it. To determine the effect of mindfulness-based stress reduction on stress levels in adolescents with premenstrual syndrome. This research is a true experiment with a pretest-posttest control group design. The intervention group sample was 18 people and the control group sample was 18 people. The result of the study is that MBSR consisting of 8 sessions with 2 meetings per week had an effect on reducing stress level ( $p$  value =  $<0.001$ ) with an effect size strength of 1,251 which means a large category. Administering mindfulness-based stress reduction therapy to adolescents with premenstrual syndrome has been proven to reduce stress levels with a large category of effect size strength.*

**Keywords:** MBSR, Stress, Premenstrual Syndrome.

### ABSTRAK

*Premenstrual syndrome (PMS) adalah gejala ketidaknyamanan pada fisik maupun psikologis sebelum menstruasi. Salah satu penyebab sindrom pramenstruasi adalah stress. Pencegahan untuk mengurangi sindrom pramenstruasi adalah Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) adalah pendekatan pengaturan diri yang juga digunakan untuk mengurangi stress dan mengelola emosi dengan meningkatkan kesadaran atas apa yang dirasakan baik fisik maupun psikis tanpa menghakiminya. Menganalisis mindfulness-based stress reduction terhadap tingkat stress pada remaja dengan sindrom pramenstruasi. Penelitian ini adalah true experiment dengan pendekatan pretest-posttest kontrol group design. Jumlah sampel kelompok intervensi 18 orang dan jumlah sampel kelompok kontrol 18 orang. Hasil penelitian pemberian MBSR yang terdiri dari 8 sesi dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu berpengaruh pada penurunan skor tingkat stress ( $p$  value =  $<0,001$ ) dengan kekuatan effect size 1,251 yang berarti kategori besar. Pemberian terapi mindfulness based stress reduction pada remaja dengan sindrom pramenstruasi terbukti dapat menurunkan skor tingkat stress dengan kekuatan effect size kategori besar.*

**Kata Kunci:** MBSR, Stress, Sindrom Premenstruasi.

## PENDAHULUAN

Sebagian wanita merasa tidak nyaman menjelang menstruasi yang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari. Keluhan yang biasa dirasakan seperti sakit pinggang, sakit perut, maupun emosional yang tidak menentu disebut *premenstrual syndrome* (PMS). *Premenstrual syndrome* (PMS) adalah munculnya gejala ketidaknyamanan pada fisik maupun psikologis pada saat fase luteal dan berakhir pada fase folikuler dari siklus menstruasi (Akbar & dkk, 2021).

Prevalensi PMS diberbagai wilayah Indonesia menunjukkan hasil berbeda, di Jakarta Selatan diketahui 45% siswi SMK mengalami PMS. Di Padang 51,8% siswi SMA mengalami PMS, sedangkan di Purworejo prevalensi PMS 24,6%. Di Semarang tahun 2019 prevalensi PMS sebesar 24,9% (Yunita & Yuneta, 2021).

Gejala dari sindrom pramenstruasi sering berkembang dalam 6-10 hari sebelum menstruasi dan menghilang begitu menstruasi dimulai. Gejala pramenstruasi mempengaruhi sekitar 75% wanita, dan 30% dari wanita tersebut memerlukan pengobatan (Lubis et al., 2023).

Salah satu penyebab sindrom pramenstruasi adalah stress. Ketika terjadi stres, tubuh akan memproduksi hormon estrogen dan prostaglandin secara berlebihan serta produksi hormon progesteron menurun. Estrogen yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan kontraksi uterus yang berlebihan pula. Selain itu, dapat menyebabkan bertambahnya cairan, sehingga \

bertambahnya berat badan, nyeri payudara, dan perut kembung.

Sedangkan, hormon progesteron bersifat menghambat kontraksi. Hormon prostaglandin merupakan hormon yang berfungsi memicu kontraksi otot rahim untuk mengeluarkan darah menstruasi dari dalam rahim. Hormon ini juga memicu adanya nyeri punggung selama menstruasi (Maulidya et al., 2024).

Dampak atau akibat dari PMS yang tidak segera ditangani yaitu dapat mempengaruhi hubungan sosial atau interpersonal dan bahkan isolasi mandiri. Wanita yang mengalami PMS juga melaporkan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, merasa terjadi perubahan citra tubuh, dan rendahnya harga diri. Masalah yang berhubungan dengan PMS juga dapat mempengaruhi kinerja sehari-hari dan produktivitas wanita. Selain itu, gejala fisik seperti nyeri perut dan sakit kepala juga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Ruqaiyah et al., 2023).

Salah satu preventif yang dapat dilakukan untuk permasalahan yang sering terjadi pada remaja yaitu sindrom pramenstruasi adalah *mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) adalah pendekatan pengaturan diri yang juga digunakan untuk mengurangi stres dan mengelola emosi dengan meningkatkan kesadaran atas apa yang dirasakan baik fisik maupun psikis tanpa menghakiminya (Sener Cetin & Solt Kirca, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fatemeh (2021) yang menunjukkan MBSR mempengaruhi perubahan struktural di otak yang bertanggung jawab untuk mengendalikan pikiran,

emosi, keluhan fisik, dan perubahan *neurotransmitter* yang mempengaruhi suasana hati, kecemasan, dan stres. Berdasarkan fakta tersebut, gejala psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres dapat mempengaruhi gejala seperti nyeri. Selain itu, MBSR berdampak pada gejala fisik karena dampaknya terhadap gangguan aspek psikologis (Zargar et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh *mindfulness based stress reduction* (MBSR) terhadap tingkat stress pada remaja dengan sindrom pramenstruasi.

#### KAJIAN PUSTAKA

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologis maupun intelektual. Secara etimologi, remaja berarti "tumbuh menjadi dewasa". Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan remaja (*adolescence*) adalah periode usia antara 10 sampai 19 tahun, sedangkan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menyebut kaum muda (*youth*) untuk usia antara 15 sampai 24 tahun. Sementara itu, menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, rentang usia remaja adalah 11-21 tahun dan terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (11-14 tahun), remaja menengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Menurut BKKBN, remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 dan belum menikah (Sulaeman et al., 2022).

Stres didefinisikan sebagai respons alami tubuh terhadap tekanan fisik, emosional, atau mental yang dirasakan sebagai tuntutan atau tantangan. Stres

adalah reaksi tubuh terhadap situasi tertentu yang dirasakan sebagai sesuatu yang mengganggu keseimbangan normal. Stres juga diartikan sebagai respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyesuaikan diri (Asmarany et al., 2024; Fatkhul et al., 2024).

Sindrom Premenstruasi adalah sekumpulan gejala yang tidak menyenangkan, baik fisik maupun psikis, yang dialami oleh perempuan menjelang masa haid, yaitu sekitar satu atau dua minggu sebelum haid. Sindrom atau gejala PMS ini akan hilang begitu menstruasi dimulai atau bahkan 1-2 hari sebelum menstruasi. Kebanyakan wanita pernah mengalami satu atau lebih gejala yang biasa disebut gejala PMS, meski tingkat keparahannya sangat bervariasi, dari sangat ringan hingga sangat parah. Ada pula yang mengalaminya hanya sekali saja, tidak setiap saat sebelum menstruasi. Ini tidak bisa dikategorikan sebagai PMS. Gejala tidak menyenangkan yang dialami sebelum PMS baru bisa dikategorikan sebagai PMS, jika dialami hampir setiap saat, setidaknya tiga kali berturut-turut, sebelum menstruasi atau selama fase luteal (Hapisah et al., 2024).

*Mindfulness* didefinisikan sebagai kesadaran yang cermat terhadap fisik maupun psikis tanpa menghakimi. *Mindfulness* adalah teknik untuk melatih dan mendorong kesadaran dan penerimaan. Praktik *mindfulness* dapat memberi dampak positif pada pikiran, sistem saraf otonom, stres, sistem kekebalan tubuh, dan kondisi fisik. *Mindfulness* menciptakan perasaan yang seimbang dengan kesadaran yang membantu individu mengamati dan mengakui emosi dan pengalaman fisik mereka dengan cara yang sama

dan bersamaan (Adler-Neal & et all, 2020; Sener Cetin & Solt Kirca, 2023; Tayel et al., 2018).

Berdasarkan landasan dan konsep teori di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan “apakah terdapat pengaruh *mindfulness based stress reduction* (MBSR) terhadap tingkat stress pada remaja dengan sindrom pramenstruasi?

#### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *true experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest kontrol group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa putri prodi D3 dan Sarjana Terapan di lingkungan Kampus Pusat Poltekkes Kemenkes Semarang. Perhitungan besar sampel dilakukan menggunakan rumus *Lemeshow* dan didapatkan hasil besar sampel sebanyak 36 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cluster random sampling* sebagai penentu kelompok intervensi yang diberikan

terapi *mindfulness based stress reduction* (MBSR) terdiri dari 8 sesi dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu dan kelompok kontrol yang diminta untuk melakukan kebiasaan saat mengalami sindrom pramenstruasi. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dilakukan randomisasi menggunakan *microsoft excel* untuk mendapatkan nama-nama yang terpilih.

Alat ukur atau instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lembar observasi, kuesioner SPAF dan kuesioner DASS-42. Penelitian ini telah mendapatkan sertifikat laik etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Semarang dengan No. 1274/EA/F.XXIII.38/2024. Analisis bivariat menggunakan Uji *Independent Sample T Test*, *Mann Whitney*, *Friedman Test*, dan *Repeated Measure Anova*. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 27.

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Usia Menarche		
a. Cepat	1	2,8
b. Normal	29	80,5
c. Lambat	6	16,7
Siklus Menstruasi		
a. Polimenorea	0	0
b. Normal	36	100
c. Oligomenorea	0	0
Lama Menstruasi		
a. Normal	32	88,9
b. Tidak Normal	4	11,1
Sindrom Premenstruasi		
a. Normal	0	0
b. Ringan	12	33,3
c. Sedang	19	52,8
d. Berat	5	13,9

Berdasarkan tabel 1 karakteristik responden diatas didapatkan hasil, karakteristik usia menarche paling banyak responden pada usia menarche normal yaitu 29 orang (80,5%), pada karakteristik siklus menstruasi paling banyak responden dalam siklus menstruasi normal yaitu 36 orang (100%), pada

karakteristik lama menstruasi paling banyak responden dalam lama menstruasi normal yaitu 32 orang (88,9%), dan pada sindrom pramenstruasi paling banyak responden mengalami sindrom pramenstruasi sedang yaitu 19 orang (52,8%).

**Tabel 2. Analisis Perbedaan Tingkat Stress Remaja Sebelum dan Sesudah Pemberian *Mindfulness Based Stress Reduction***

Variabel	Data	Kelompok Intervensi	Kelompok Kontrol	<i>p value</i>	<i>Effect Size</i>
		Mean±SD	Mean±SD		
Tingkat Stress	Pre	21,61±8,125	20,72±7,607	0,737*	1,251
	Post 1 (hari ke 8)	10,72±8,166	19,56±8,396	0,003*	
	Post 2 (hari ke 38)	7,61±10,694	21,89±9,443	< 0,001**	
<i>p value</i>		< 0,001***	0,543****		
	Δ pre- post 1	10,89±7,132	1,16±8,374	< 0,001*	
	Δ post 1- post 2	3,11±9,042	2,33±8,048	0,072*	
	Δ pre- post 2	14±9,291	1,16±9,405	< 0,001*	

\*Independent Sample T Test  
\*\*\*\*Repeated Measure Anova

\*\*Mann Whitney \*\*\*Friedman Test

Hasil penelitian ini didapatkan kelompok intervensi yang diberikan *mindfulness based stress reduction* yang terdiri dari 8 sesi dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu mengalami penurunan rerata skor tingkat stress sebesar 10,89 sedangkan pada kelompok kontrol yang diminta untuk melakukan kebiasaan selama mengalami sindrom pramenstruasi mengalami penurunan rerata skor tingkat stress sebesar 1,16. Kemudian peneliti melakukan pengukuran kembali setelah satu bulan dan didapatkan hasil kelompok intervensi mengalami penurunan rerata skor tingkat stress sebesar 3,11 dan kelompok kontrol mengalami kenaikan rerata skor

tingkat stress sebesar 2,33. Sehingga apabila dilihat dari awal pengukuran hingga pengukuran yang ketiga total penurunan rerata skor tingkat stress kelompok intervensi sebesar 14 dan kelompok kontrol mengalami kenaikan rerata skor tingkat stress sebesar 1,16.

Berdasarkan Uji *Friedman Test* pada kelompok intervensi didapatkan hasil nilai *p value* = <0,001 yang berarti terdapat perbedaan tingkat stress yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan terapi *mindfulness based stress reduction* yang terdiri dari 8 sesi dengan 2 kali pertemuan dalam seminggu. Sedangkan pada kelompok kontrol telah dilakukan Uji *Repeated*

*Measure Anova* didapatkan hasil *p value* = 0,543 yang berarti tidak ada perbedaan tingkat stress yang signifikan pada kelompok yang tidak diberikan *mindfulness based stress reduction*.

Berdasarkan Uji *Independent Sample T Test* pada delta pre-post1 didapatkan hasil nilai *p value* = < 0,001 yang berarti *mindfulness based stress reduction* terbukti

berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress dalam waktu 7 hari dengan kekuatan *effect size* sebesar 1,251 yang berarti kategori besar dan keberlangsungan efek dari intervensi dapat dilihat dari delta pre-post2 dengan hasil nilai *p value* = < 0,001 yang berarti *mindfulness based stress reduction* terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress dalam waktu 38 hari.

## PEMBAHASAN

Penerapan *mindfulness* berdampak pada berkurangnya stress yang dirasakan. Disisi lain, kelebihan dari *mindfulness* yaitu mampu mengubah cara memahami dan menghadapi stress. Sebagai sebuah terapi, *mindfulness* dapat mengubah persepsi negatif terhadap stress menjadi hal atau pengalaman belajar yang konstruktif. Hal ini relevan dengan teori adaptasi Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa persepsi seseorang terhadap suatu masalah atau stressor menentukan reaksi emosional dan perilaku yang akan muncul. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat dianggap sebagai pendekatan holistic yang mengimplementasikan sebuah kesadaran dan kefokuskan penuh dengan kemampuan regulasi emosi, sehingga efeknya seseorang dapat menghadapi tantangan tanpa rasa tertekan yang berlebihan (Saraswati et al., 2023; Sari et al., 2025).

Temuan dari hasil penelitian oleh Prima dkk (2025) menyatakan bahwa *mindfulness* mampu membantu mahasiswa menghadapi stress akademik yang bersifat ekspektasi akademik, berasal dari sosial, maupun dari dalam pribadi masing-masing. Dalam implementasinya, *mindfulness* membantu individu dalam menerima suatu keadaan tanpa rasa penghakiman, penerimaan terhadap

keadaan tanpa penyangkalan, sehingga hal ini dapat mengurangi beban psikologi akibat stress atau dalam kata lain mengurangi tingkat stress seseorang. Kemanfaatan *mindfulness* ini juga relevan terhadap penelitian yang dilakukan oleh Usman (2022) yang menyatakan *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan dan depresi seseorang secara signifikan (Sari et al., 2025; Usman, 2022).

*Mindfulness* dapat meningkatkan kontrol diri. *Mindfulness* menekankan perhatian dan kesadaran terhadap momen saat ini, berkontribusi dalam peningkatan kemampuan mengelola emosi, pikiran, dan perilaku. Regulasi emosi ini yang menjadi perhal utama yang diperkuat ketika melakukan *mindfulness*. Hal inilah yang mengindikasikan individu dalam menghadapi stress dengan respon yang tenang dan terukur. Stress yang dihadapi dengan lebih tenang dan sehat mengurangi resiko perilaku individu yang destruktif atau reaktif (Darmayanti, 2024; Kurniawan & Surya, 2024).

Hasil penelitian dari Marfita Hikmatul (2024) menyatakan bahwa *mindfulness* menjadi intervensi yang efektif dalam mengurangi gejala kecemasan. *Mindfulness* memperkuat struktur otak dalam peranannya membentuk memori dan regulasi emosi. Hal ini berkontribusi

dalam hal pengurangan kecemasan dengan memperbaiki kapasitas seorang individu dalam mengelola stress dan memproses pengalaman emosional yang lebih efektif. *Mindfulness* mempromosikan neuroplastisitas yang ada di otak dimana regulasi dan respon terhadap stress ada disini. Meningkatkan ketebalan kortikal di PFC dengan mengurangi volume amigdala sehingga meningkatkan kemampuan regulasi emosi dan mengurangi respon negative yang berlebihan terhadap stress (Aini, 2024).

*Mindfulness* mendorong penggabungan meditasi dan orientasi mental tertentu terhadap pengalaman dan kesadaran masa kini dengan cara yang tidak menghakimi dengan meminimalkan konflik dalam pikiran dan perasaan. Meditasi *mindfulness* mengaktifkan area otak yang menciptakan emosi positif, memiliki efek menguntungkan pada fungsi kekebalan tubuh, dan meredakan depresi. Setelah mengikuti pelatihan *mindfulness*, orang tersebut belajar mengidentifikasi situasi yang membuat stres, menjadi sepenuhnya menyadarinya, dan secara sadar mengendalikan pengalaman seperti depresi, kecemasan, dan stres. Begitu individu menguasai reaksi mereka secara mendalam, mereka dapat mengubah respons mereka terhadap situasi yang membuat stres, memicu kecemasan, depresi dan menggunakan yang positif alih-alih yang negatif. Mengingat pendekatannya yang tidak menghakimi terhadap pengalaman internal (perasaan dan kognisi), *mindfulness* memungkinkan individu untuk mengurangi reaksi otomatis mereka dalam menghadapi pengalaman yang penuh tekanan. Seiring berjalannya waktu dan meningkatnya kesadaran dan penerimaan terhadap kejadian dalam hidup yang dapat diubah,

aktivasi sistem respons terhadap stres dan gejala fisik pun menurun (Mazaheri Asadi et al., 2022; Panahi & Faramarzi, 2016; Validi et al., 2020).

## KESIMPULAN

*Mindfulness* berdampak pada berkurangnya stress yang dirasakan. *Mindfulness* mampu mengubah cara seseorang memahami dan menghadapi stress. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan pemberian terapi *mindfulness based stress reduction* pada remaja dengan sindrom pramenstruasi terbukti dapat menurunkan skor tingkat stress dengan kekuatan *effect size* kategori besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adler-Neal, & et all. (2020). The Role of Heart Rate Variability in Mindfulness-Based Pain Relief. *Journal Pain*, 21(3-4), 306-323.
- Aini, M. H. (2024). Dampak Meditasi dan Mindfulness terhadap Struktur dan Fungsi Otak yang Berhubungan dengan Pengurangan Kecemasan. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 1(4), 250-254.
- Akbar, H., & dkk. (2021). *Teori Kesehatan Reproduksi*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Asmarany, A. I., Arif, M., Yuminah, & dkk. (2024). *Manajemen Stress*. Penerbit Cendekia Mulia Mandiri.
- Darmayanti, E. P. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kemampuan Kontrol. *IJBITH: Indonesian Journal Business Innovation Technology and Humanities*, 1(1), 55-65.
- Fatkul, M., Muhammad, & dkk. (2024). *Buku Ajar*

- Keperawatan Jiwa* I. Mahakarya Citra Utama.
- Hapisah, Solang, S. D., Nurdahlia, Agustin, E. A., Wahyuningsih, & Dkk. (2024). *Bunga Rampai Pelayanan Keluarga Berencana*. PT Media Pustaka Indo.
- Kurniawan, P., & Surya, J. (2024). Peran Mindfulness Terhadap Kesehatan Mental: A Systematic Literature Review (SLR). *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 625-630. <https://doi.org/https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.2038>
- Lubis, D., Hamidi, M., & Syahda, S. (2023). Hubungan Status Gizi Dan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Huda Sipunggung Tahun 2022. *Evidence Midwifery Journal*, 2(4), 1-7. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/evidence/article/view/20993/15019>
- Maulidya, A. K., Gumanti, K. A., & Kurnianingsih, N. (2024). Hubungan Tingkat Stres dengan Derajat Keparahan Sindroma Premenstruasi Mahasiswi Tingkat Akhir Sarjana Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Di Masa Pandemi Covid-19. *Majalah Kesehatan*, 11(04), 266-277.
- Mazaheri Asadi, D., Zahedi Tajrishi, K., & Gharaei, B. (2022). Mindfulness Training Intervention With the Persian Version of the Mindfulness Training Mobile App for Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychiatry*, 13(June), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyat.2022.922360>
- Panahi, F., & Faramarzi, M. (2016). The effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Depression and Anxiety in Women with Premenstrual Syndrome. *Depress Res Treat*. <https://doi.org/doi:10.1155/2016/9816481>
- Ruqaiyah, R., Irwan, H., Alamsyah, A., Harun, A., Jannata, R. W., & Amir, F. (2023). Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Premenstrual Syndrome. *Jurnal Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(3), 68-77.
- Saraswati, V., Hardika, I. R., & Retnoningtias, D. W. (2023). Peran Mindfulness terhadap Relasi Perceived stress dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikogenesis*, 10(1), 12-24. <https://doi.org/https://doi.org/10.24854/jps.v10i1.2081>
- Sari, P. I. R., Sulityowati, R. A., & dkk. (2025). Kajian Literatur tentang Pengaruh Mindfulness terhadap Pengurangan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Humanitis: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 3(1), 201-210.
- Sener Cetin, N., & Solt Kirca, A. (2023). The Effect of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Premenstrual Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 68(5), 604-610. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13530>
- Sulaeman, R., Purnamawati, D., & Purwana, E. R. (2022). *Remaja dan Kesehatan Reproduksi*. CV Bintang Semesta Media.
- Tayel, A., Fouad, N., Masoud, A., & Mousa, A. (2018). Relationship

- Between Mindfulness and Premenstrual Syndrome Among Faculty Nursing Students. *Alexandria Sc Nurs Journal*, 20(2), 15-28.
- Usman, S. (2022). "Kajian" Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101-105.
- Validi, P. A., A, K., & Sheykhaleh, S. (2020). Effectiveness of Cognitive-based Mindfulness Training of Depression Reduction on Patient Suffering from Cancer. *J Clin Psychol Pers*, 14, 49-57.
- Yunita, F. A., & Yuneta, A. E. N. (2021). Counseling On Pre-Menstrual Syndrome (Pms) In Adolescents. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(2), 55.
- Zargar, F., Rahafrouz, L., & Tarrahi, M. J. (2021). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Psychological Symptoms, Quality of Life, and Symptom Severity in Patients with Somatic Symptom Disorder. *Advanced Biomedical Research*, 10(1), 9. [https://doi.org/10.4103/abr.abr\\_111\\_19](https://doi.org/10.4103/abr.abr_111_19)