

## MBCT (*MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY*) TERHADAP STRES DAN KOPINGSINDROM PRAMENSTRUASI

Ermilya Restiani Jauhary<sup>1</sup>, Sri Sumarni<sup>2</sup>, Arwani<sup>3</sup>  
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang<sup>1,2,3</sup>  
[ermilya.restiani05@gmail.com](mailto:ermilya.restiani05@gmail.com)<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan Mengetahui pengaruh intervensi MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) terhadap stres dan coping sindrom pramenstruasi. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment within twogoup* dengan *pretest-postest control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) berpengaruh terhadap stres ( $p\ 0,000 < 0,015$ ), dan berpengaruh terhadap coping sindrom pramenstruasi ( $P\ 0,049 < 0,05$ ) dibandingkan dengan kelompok kontrol. Simpulan, bahwa Intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) berpengaruh terhadap stres dan coping sindrom pramenstruasi selama 4 minggu yang terdiri dari 4 sesi pertemuan dengan durasi 60 menit per pertemuan sehingga dapat diterapkan sebagai alternatif terapi holistik bagi penderita sindrom pramestruasi.

Kata Kunci: Coping Sindrom Pramestruasi, MBCT, Sindrom Pramestruasi, Stres

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) intervention on stress and coping with premenstrual syndrome. The research method is a quasi-experiment within two groups with a pretest-posttest control group design. The results showed that the Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Intervention affected stress ( $p\ 0.000 < 0.015$ ) and had an effect on coping with premenstrual syndrome ( $P\ 0.049 < 0.05$ ) compared to the control group. The conclusion is that the Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Intervention has an effect on stress and coping with premenstrual syndrome for four weeks consisting of 4 meeting sessions with a duration of 60 minutes per meeting so that it can be applied as an alternative holistic therapy for sufferers of premenstrual syndrome.*

Keywords: Coping with Premenstrual Syndrome, MBCT, Premenstrual Syndrome, Stress

### PENDAHULUAN

*Premenstrual Syndrom* (PMS) merupakan terjadinya gejala fisik, emosional, dan psikologis yang biasanya terjadi 7 hingga 10 hari sebelum menstruasi atau pada fase luteal lamanya haid, gejala PMS dibagi mejadi gejala emosional yaitu menjadi lebih sensitif, mudah marah, cemas, tegang, dan suasana hati berubah, Gejala fisik PMS yaitu nyeri perut, terlalu lelah, perut terasa begah, nyeri payudara, timbulnya jerawat serta penambahan berat badan, serta gejala perilaku yaitu berkurangnya konsentrasi, mengidam, penarikan sosial, menjadi pelupa dan motivasi menurun (da-Silva & Pires, 2021). PMS dapat memiliki risiko lebih tinggi untuk bunuh diri dibanding dengan wanita tanpa gangguan pramenstruasi, oleh

karena itu, perawatan psikososial untuk wanita yang didiagnosis dengan PMS/PMDD harus dipertimbangkan untuk meminimalkan risiko bunuh diri dan meningkatkan kesejahteraan (Prasad et al., 2021).

Prevalensi sindrom pramenstruasi yang terjadi di berbagai negara sangat bervariasi, antara lain seperti di Ethiopia terjadi 53% (Geta et al., 2020) dan di India 43% (Dutta & Sharma, 2021) serta penelitian di Indonesia didapatkan prevalensi sindrom pramenstruasi sebesar 58,1% (Pratiwi et al., 2023).<sup>1</sup>

Stres dapat memperparah gejala sindrom pramenstruasi, stres mengaktifkan jalur hormonal dalam tubuh yang disebut sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA), Aktivasi aksis HPA dikaitkan dengan peningkatan kadar kortisol dan *Corticotropin-Releasing Hormone* (CRH), sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal, kortisol, dan CRH membantu mengontrol respon terhadap stres dalam tubuh, pelepasan *corticotropin-releasing hormone* dan kortisol dapat menekan kadar normal hormon reproduksi, yang menyebabkan anovulasi atau amenore. Stres dapat meningkatkan kadar kortisol juga kadar progesteron dan allopregnanolon metabolitnya (Lesnaya et al., 2021). Stres akan mempengaruhi ketidakaturan onset lamanya haid dan memiliki efek meningkatkan keparahan sindrom pramenstruasi, karena stres merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi tingkat kejadian sindrom pramenstruasi, maka tingkat stres harus dapat dikelola dengan baik oleh wanita sehingga dapat mengurangi gejala sindrom pramenstruasi (Lesnaya et al., 2021).

Beberapa upaya pendekatan holistik telah terbukti efektif mengurangi stres pada sindrom pramenstruasi, seperti halnya terapi berjalan menggunakan *treadmill* yang terbukti mampu menurunkan tingkat stres fisiologis (kadar kortisol serum, denyut jantung dan frekuensi pernafasan), beratnya gejala PMS dan intensitas nyeri perut pada wanita dengan sindrom pramenstruasi (Kucukkelepce et al., 2021). Namun demikian intervensi ini hanya berfokus pada relaksasi, sehingga belum mencakup berbagai aspek dalam coping sindrom pramenstruasi yang bersifat multifactor (Abay & Kaplan, 2020; Azizah et al., 2021).

Teknik coping berperan sangat penting karena berkorelasi dengan kesehatan mental wanita yang mengalami sindrom pramenstruasi, apabila seseorang memiliki teknik coping yang baik, akan memiliki toleransi yang tepat untuk menghadapi tantangan hidup, dapat mengurangi ketegangan pribadi, memberikan rasa relaksasi dan mengambil pandangan optimis dalam menghadapi kesulitan yang dialami, sebaliknya jika tidak memiliki keterampilan coping yang efektif, mereka memiliki kecenderungan tidak mampu untuk memahami keadaan emosi yang dirasakan. Kondisi ini memicu mentalnya menjadi rapuh dalam menghadapi berbagai krisis, sehingga memunculkan stres, depresi dan kecemasan pada wanita dengan sindrom pramenstruasi (Motavalli et al., 2021).

Penelitian membuktikan MBCT efektif mengurangi stres, kecemasan, depresi, (Strauss et al., 2021), meningkatkan coping sindrom pramenstruasi (Abay & Kaplan, 2021), meningkatkan kualitas hidup (Borji-Navan et al., 2022). MBCT adalah salah satu terapi holistic yang terdiri dari terapan kognitif (pikiran), psikologis dan latihan fisik (*exercise*) dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan diri sehingga dapat sadar, menerima dan tidak menghakimi segala kondisi yang ia hadapi, sehingga memiliki kesadaran yang penuh dan dapat merespon secara adaptif terhadap berbagai sensasi tubuh secara fisik, emosional dan pikiran khususnya yang terjadi ketika wanita mengalami sindrom pramenstruasi, selain itu MBCT juga dapat meningkatkan keterampilan individu dalam beradaptasi terhadap suatu masalah secara positif (coping adaptif), meningkatkan kemampuan fokus dan meningkatkan kepercayaan diri serta penerimaan diri (Ju et al., 2022).

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengeksplorasi efek *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap stres dan sindrom pramenstruasi, sebuah bidang yang masih jarang diteliti secara mendalam. MBCT, yang umumnya digunakan untuk mengatasi depresi dan kecemasan, diadaptasi dalam konteks ini untuk membantu individu mengelola gejala emosional dan fisik yang terkait dengan siklus menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas MBCT dalam mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan koping pada individu dengan sindrom pramenstruasi. Manfaat dari penelitian ini adalah memberikan alternatif intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan dalam penanganan sindrom pramenstruasi, serta membuka peluang untuk terapi serupa dalam konteks kesehatan reproduksi lainnya, sehingga meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan emosional para penderita.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *Quasi eksperimen* dengan *pretest-posttest control group design*. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini ialah teknik *Simple Random sampling*, yang terdiri dari 2 kelompok. Populasi studi yaitu remaja putri usia 12-17 tahun dengan Sindrom Premenstrual di Pesantren Al-Muhajirin Kabupaten Purwakarta. Jumlah populasi yaitu seluruh remaja putri di Pesantren Al-Muhajirin dengan jumlah sampel 40 responden setiap kelompok. Kelompok 1 yaitu kelompok intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) sebanyak 4 sesi selama 4 minggu dan kelompok 2 yaitu kelompok kontrol diberikan leaflet edukasi PMS. Variabel dependen yang diteliti yaitu Stress dan koping Sindrom Pramestruasi. Analisis Bivariate menggunakan menggunakan *Wilcoxon*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel. 1  
Karakteristik Responden

Karakteristik	Mean	St. Deviasi	P
Usia	1.55	0.686	0.531
IMT	2.25	0.716	0.398
Sress	1.20	0.523	0.086
Koping	2.85	1.266	0.352

Berdasarkan Berdasarkan tabel output *Levene's test of equality of error variances* diatas diketahui nilai signifikansi (Sig.) variabel Usia 0,531, IMT p 0,398, stres p 0,086 dan koping p 0,352 ( $p > 0.05$ ), yang artinya semua sampel memiliki varians *schadenfreude* yang sama atau homogen.

Tabel. 2  
Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap Stres

<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i>	<i>Pretest stress</i>		<i>Posttest stres</i>		<i>P Value</i>
	Mean±	SD	Mean±	SD	
Kontrol (Tidak dilakukan)	2,08	0,470	1,55	0,510	0,095
Intervensi (Dilakukan)	2,03	0,571	1,20	0,523	0,015

Berdasarkan Tabel diatas pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap stres untuk kelompok intervensi/ dilakukan MTBC didapatkan sebelumnya pada kelompok kontrol remaja yang mengalami dengan rata selisih 2,08 sedangkan pada

kelompok intervensi stres rata-rata selisih 2,03. Setelah dilakukan MTBC pada kelompok kontrol remaja dengan stres ringan selisih rerata 1,20 kemudian pada kelompok kontrol didapatkan reratanya 1,55, sehingga kelompok intervensi lebih cepat penurunan stres di banding dengan kelompok kontrol. Berdasarkan uji statistic pada remaja didapatkan  $p < 0,015 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima yang artinya terjadi penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres setelah diberikan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT).

Tabel. 3  
Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT)  
terhadap Koping Sindrom Premenstruasi

<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i>	Pretest koping Scale		Posttest koping Scale		P Value
	Mean±	SD	Mean±	SD	
Kontrol (Tidak dilakukan)	3.35	0,489	2.25	0,508	0,066
Intervensi (Dilakukan)	1.50	1,105	2,85	1,080	0,049

Berdasarkan Tabel diatas Pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) untuk kelompok intervensi didapatkan selisih rerata terjadi penurunan skor koping sindrom pramestruasi pada kelompok kontrol sebanyak 2.25 sedangkan pada kelompok intervensi rata-rata mengalami peningkatan pada penurunan skor koping 2,85. Berdasarkan uji statistic pada remaja didapatkan p value pada kelompok control 0,066, artinya  $H_a$  di tolak yang artinya tidak ada penurunan yang signifikan terhadap koping syndrome premenstruasi sednagkan pada kelompok intervensi didapatkan  $p < 0,049 < 0,05$  maka  $H_a$  diterima yang artinya terjadi penurunan yang signifikan terhadap koping sindrom pramestruasi setelah diberikan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT).

## PEMBAHASAN

### Pengaruh MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) terhadap Stres Sindrom Premenstruasi

Stres merupakan bentuk respon tubuh terhadap ketegangan atau ancaman yang dialami, stres dapat berupa sebuah pengalaman terhadap ancaman yaitu acaman secara nyata atau yang dibayangkan oleh diriny sendiri, penilaian seseorang pada stresor ini meliputi respon kognitif, afektif, fisiologis, perilaku, respon sosial, mental, fisik, atau kesejahteraan spiritual individu yang merupakan hasil dari serangkaian respon psikologis dan adaptasi. Stres juga dapat diartikan sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang ia terima dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari karena setiap orang pasti akan mengalaminya (Putri & Raharjo, 2023).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) dapat menurunkan tingkat stres pada remaja yang mengalami sindrom pramestruasi kelompok intervensi/ dilakukan MTBC di dapatkan selisih rerata 1,20, kemudian pada kelompok kontrol didapatkan reratanya 1,55, sehingga kelompok intervensi lebih cepat penurunan stres di banding dengan kelompok kontrol, serta terdapat penurunan yang signifikan terhadap tingkat stres setelah diberikan *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Skor sindrom pramesrtuasi menurun dari sedang ke ringan sebanyak 17 remaja atau sebesar 42,5% setelah responden dilakukan intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) selama 4 sesi dalam 4 minggu dengan durasi 60 menit persesi.

Hal ini diperkuat oleh penelitian Bukhori et al., (2023) yang menunjukkan bahwa latihan mindfulness efektif untuk menurunkan tekanan psikologis pada Generasi Z melalui tiga tahapan yaitu self-talk, visual imagery, dan deep breathing. Pelatihan mindfulness

bekerja dengan memberikan perhatian pada saat ini, meningkatkan kesadaran akan diri sendiri, dan mengurangi reaktivitas terhadap pikiran dan emosi negatif, penelitian Rizal et al., (2023) yang menunjukkan bahwa *Mindfulness Based Cognitive Therapy* secara signifikan menurunkan *burnout*, serta penelitian Chacko et al., (2022) yang menyatakan bahwa *Mindfulness Based Cognitive Therapy* secara signifikan menurunkan stress.

Sindrom pramenstruasi diduga disebabkan oleh kerusakan sumbu *Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal* (HPA), yang menyebabkan masalah dengan sekresi hormon adrenal dan kekurangan nutrisi. Demikian pula, asumsi sistem endokrin digunakan untuk menjelaskan proses fisiopatologis PMS, disisi lain, dalam etiologi hormonal PMS, perubahan fisiologis pada hormon gonad dianggap menjadi memicu reaksi neurokimia sentral yang menyebabkan gejala PMS, ada juga penjelasan yang menyoroiti peran hormon, selain itu hipotesis sensitivitas Sistem Saraf Pusat (SSP) diduga sebagai kemungkinan lain, dan ada pula penelitian yang menunjukkan komponen keturunan mempengaruhi PMS (Ayhan et al., 2021; Sundu et al., 2023).

### **Pengaruh MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*) terhadap koping sindrom pramenstruasi**

Koping sindrom pramenstruasi adalah cara yang digunakan wanita pada saat menyelesaikan masalah dan mengatasi perubahan yang terjadi serta situasi yang mengancam baik secara kognitif maupun perilaku ketika mengalami sindrom pramenstruasi (Mahmud et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) dapat mempengaruhi koping sindrom pramenstruasi dengan hasil uji pada kelompok kontrol  $p=0,060$  dan pada kelompok Intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) lebih berpengaruh terhadap koping sindrom pramenstruasi dibanding kelompok kontrol dengan  $p=0,049$ . Pada kelompok intervensi didapatkan selisih rerata terjadi penurunan skor koping sindrom pramenstruasi pada kelompok control sebanyak 2.25 sedangkan pada kelompok intervensi rata-rata mengalami peningkatan pada penurunan skor koping 2,85. Pada hasil penelitian sebagian besar remaja memiliki koping *Awareness and Acceptance* berjumlah 14 orang dengan presentase 60%, *Communicating* sebanyak 6 orang atau 15%, *Adjusting Energi* sebanyak 4 orang atau 10%, dan paling sedikit *Self-care* sebanyak 2 orang dengan presentase 5%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Prameswari & Yudiarso (2021) yang menunjukkan bahwa *Mindfulness-based Cognitive Therapy* merupakan salah satu bentuk intervensi yang cukup efektif untuk menurunkan tingkat depresi salah satunya pramenstruasi sindrom. Penelitian Asadi et al., (2022) yang menunjukkan bahwa pelatihan *Mindfulness* berbasis ponsel pintar adalah pengobatan yang efektif untuk individu berpendidikan tinggi yang menderita PMS sedang hingga berat. Serta penelitian Cetin & Kirca (2023) yang menunjukkan bahwa *Mindfulness-based Cognitive Therapy* efektif dalam mengurangi gejala pramenstruasi.

MBCT merupakan program terapi yang dibuat khusus untuk penderita sindrom pramenstruasi dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan fokus, untuk menerima kondisi yang sedang dialami sehingga terjadi perubahan pola pikir dan perilaku, untuk meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap masalah-masalah yang berkaitan dengan gejala yang dialami wanita selama fase PMS (Quan et al., 2018).

MBCT secara signifikan mempengaruhi gejala sindrom pramenstruasi (PMS). Asumsi ini didasarkan pada temuan bahwa MBCT, melalui pendekatannya yang terfokus pada peningkatan kesadaran diri dan penerimaan tanpa penghakiman, membantu individu

mengelola stres dan emosi negatif yang sering kali memperburuk gejala PMS. Dengan latihan *mindfulness* yang konsisten, responden mampu mengurangi intensitas dan frekuensi gejala fisik dan emosional yang berhubungan dengan PMS, seperti nyeri, kecemasan, dan perubahan suasana hati. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa MBCT dapat menjadi intervensi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup wanita yang mengalami PMS.

## SIMPULAN

*Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap stres dan koping sindrom pramenstruasi selama 4 minggu yang dibagi menjadi 4 pertemuan dengan waktu 60 menit dalam satu pertemuan berpengaruh terhadap stres sindrom pramenstruasi dan koping sindrom pramenstruasi

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) terhadap stres dan koping sindrom pramenstruasi remaja putri, beberapa saran dapat diberikan untuk praktik klinis, yaitu praktisi kesehatan, khususnya dokter dan terapis fisik, disarankan untuk menerapkan terapi MBCT yang memiliki manfaat terhadap stress dan sindrom pramenstruasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abay, H., & Kaplan, S. (2020). Validation and Reliability of the Turkish Premenstrual Coping Measure. *Bezmialem Science*, 8(3), 289–299. <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2019.3608>
- Abay, H., & Kaplan, S. (2021). Evaluation of The Effectiveness Of A Training Program for Coping With PMS Symptoms Based on IMB Model In University Students. *Women and Health*, 61(6), 550–561. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/03630242.2021.1927286>
- Asadi, D. M., Tajrishi, K. Z., & 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.922360>
- Ayhan, I., Altuntaş, İ., Üzümcü, I., & Erbaş, O. (2021). Premenstrual Syndrome Mechanism in the Brain. *D J Med Sci*, 7(2), 213–224. <https://doi.org/10.5606/fng.btd.2021.25069>
- Azizah, F. N., Sumarni, S., & Kumorowulan, S. (2021). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif dengan Iringan Audio Murotal QS. Ar-Rohman terhadap Kadar Srotonon dan Skor Stress Premenstrual Syndrom*. Poltekkes Kemenkes Semarang. [https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show\\_detail&id=25250](https://repository.poltekkes-smg.ac.id/?p=show_detail&id=25250)
- Borji-Navan, S., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Esmailpour, K., Mirghafourvand, M., & Ahmadian-Khooiarood, A. (2022). Internet-Based Cognitive-Behavioral Therapy for Premenstrual Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *BMC Women's Health*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12905-021-01589-7>
- Bukhori, A., Yanti, A. R., & Rahmawati, A. (2023). Penerapan Mindfulness Training sebagai Upaya dalam Mengurangi Psychological Distress pada Generasi Z. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*. <https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2373>

- Cetin, N. S., & Kırca, A. S. (2023). The Effect of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Premenstrual Symptoms: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Midwifery of Woman Health*, 68(5), 604-610. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jmwh.13530>
- Chacko, E., Ling, B., Avny, N., Barak, Y., Cullum, S., Sundram, F., & Cheung, G. (2022). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Stress Reduction in Family Carers of People Living with Dementia: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.3390/ijerph19010614>
- da-Silva, E. A., & Pires, D. A. (2021). Prevalence of Premenstrual Syndrome and its Psychological Effects among University Students Who Participate and Do Not Participate in Resistance Training. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 43. <https://doi.org/10.1590/rbce.43.e007420>
- Dutta, A., & Sharma, A. (2021). Prevalence of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder In India: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Health Promotion Perspectives*, 11(2). <https://doi.org/10.34172%2Fhpp.2021.20>
- Geta, T. G., Woldeamanuel, G. G., & Dassa, T. T. (2020). Prevalence and Associated Factors of Premenstrual Syndrome among Women of the Reproductive Age Group in Ethiopia: Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 15(11), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241702>
- Ju, R., Chiu, W., Zang, Y., Hofmann, S. G., & Liu, X. (2022). Effectiveness and Mechanism of a 4-Week Online Self-Help Mindfulness Intervention among Individuals with Emotional Distress During COVID-19 in China. *BMC Psychology*, 10(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00831-7>
- Kucukkelepce, D. S., Unver, H., Nacar, G., & Tashan, S. T. (2021). The Effects of Acupressure and Yoga for Coping with Premenstrual Syndromes on Premenstrual Symptoms and Quality of Life. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101282>
- Lesnaya, O., Mansur, T., Lesnaya, N., Ketova, N., & Sturov, N. (2021). The Effect of Stress on Menstrual Dysfunction in Female Students of Higher Educational Institutions in Moscow. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.6092/2282-1619/mjcp-2548>
- Mahmud, N. U., Arief, R. Q., Safruddin, S., & Hikmah, N. (2022). Correlation of Resilience on Stress Level of Junior High School Students Based on Age During Pandemic COVID-19. *Jurnal Kesehatan*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/kesehatan.v15i1.27551>
- Motavalli, R., Sadrolmamaleki, V., & Apay, S. E. (2021). The Effect of Coping Methods in Reducing Anxiety among Girls with Premenstrual Syndrome. *Journal of Research in Psychopathology*, 2(4), 30-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.22098/jrp.2021.1202>
- Prameswari, A., & Yudianto, A. (2021). Efektivitas Mindfulness-Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Depresi: Meta-Analisis. *Psycho Idea*, 19(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v19i2.9943>
- Prasad, D., Wollenhaupt-Aguiar, B., Kidd, K. N., Cardoso, T. de-A, & Frey, B. N. (2021). Suicidal Risk in Women with Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Women's Health*, 30(12), 1693–1707. <https://doi.org/10.1089/jwh.2021.0185>

- Pratiwi, A. D. S., Yunariyah, B., Jannah, R., & Sumiatin, T. (2023). Premenstrual Syndrome pada Remaja Putri di SMAN 4 Tuban. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9513>
- Putri, N. I., & Raharjo, B. B. (2023). Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Tingkat Stress yang Dialami Atlet dan Pelajar. *Bookchapter Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/km.v1i3.99>
- Quan, P., Wang, W., Chu, C., & Hou, L. (2018). Seven Days of Mindfulness-Based Cognitive Therapy Improves Attention and Coping Style. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46(3), 421–430. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2224/sbp.6623>
- Rizal, M., Rina, A. P., & Noviekayati, I. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy untuk Menurunkan Burnout Pegawai. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 8(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.28926/briliant.v8i2.1207>
- Strauss, C., Gu, J., Montero-Marin, J., Whittington, A., Chapman, C., & Kuyken, W. (2021). Reducing Stress and Promoting Well-Being in Healthcare Workers Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100227. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100227>
- Sundu, S., Hadisaputro, S., & Ningtyas, E. A. E. (2023). The Effect of Moringa Leaf Extract (*Moringa Oleifera* Lam.) as a Topical Application on Hardness of Rats's Tooth (Laboratory Study). *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 8(4). <https://doi.org/10.5281/zenodo.7827874>