



EFEKTIFITAS MINDFULNESS BERBASIS FASE MENSTRUASI TERHADAP KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA PEREMPUAN

Ika Arum Dewi Satiti¹, Rizqiana Dita Ekasari²

¹Program Studi Pendidikan Ners, STIKES Widyagama Husada

²Program Studi D3 Kebidanan, STIKES Widyagama Husada

ikaarumds@widyagamahusada.ac.id, rizqianarayhan@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan periode kritis perkembangan emosional, terutama pada remaja putri yang mengalami fluktuasi hormon selama siklus menstruasi. Perubahan hormonal ini dapat memicu ketidakstabilan emosi, sehingga diperlukan strategi regulasi emosi yang efektif. Mindfulness berbasis fase menstruasi dipandang mampu meningkatkan kecerdasan emosional remaja secara kontekstual. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi mindfulness berbasis fase menstruasi terhadap kecerdasan emosional remaja putri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experiment pre-posttest with control group* dilakukan pada 60 siswi SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang. Instrumen penelitian menggunakan *Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Adolescent Short Form (TEIQue-ASF)*. Kelompok intervensi mendapat mindfulness sesuai fase menstruasi (body scan pada fase menstruasi, grounding pada fase folikular, journaling pada fase luteal), sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan aromaterapi. Analisis data menggunakan uji *paired t-test*. Hasil Penelitian ini berupa skor kecerdasan emosional meningkat signifikan pada kelompok intervensi dibanding kontrol ($p < 0,05$). Peningkatan terbesar terjadi pada fase folikular ($103,6 \pm 7,8$ menjadi $116,3 \pm 6,9$), diikuti fase luteal ($99,8 \pm 8,6$ menjadi $110,7 \pm 7,8$), ovulasi ($104,1 \pm 7,5$ menjadi $114,2 \pm 7,1$), dan menstruasi ($102,4 \pm 8,2$ menjadi $111,6 \pm 7,5$). Dari hasil penelitian ini membuktikan bahwa mindfulness berbasis fase menstruasi efektif meningkatkan kecerdasan emosional remaja putri, terutama bila dilakukan pada fase folikular. Intervensi ini berpotensi dikembangkan sebagai program promotif-preventif di sekolah untuk mendukung kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: fase menstruasi, kecerdasan emosional, mindfulness

Abstract

Adolescence is a critical period of emotional development, particularly among adolescent girls who experience hormonal fluctuations during the menstrual cycle. These hormonal changes may trigger emotional instability, thus requiring effective emotion regulation strategies. Menstrual phase based mindfulness is considered a contextual approach to enhance adolescents' emotional intelligence. This study aimed to determine the effectiveness of menstrual phase based mindfulness interventions on the emotional intelligence of adolescent girls. A quantitative method with a quasi-experimental pre-posttest with control group design was conducted among 60 students at Muhammadiyah 1 Vocational High School in Malang. The research instrument used was the *Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Adolescent Short Form (TEIQue-ASF)*. The intervention group received mindfulness practices tailored to the menstrual phase, including body scan during menstruation, grounding during the follicular phase, and journaling during the luteal phase, while the control group was only given aromatherapy. Data were analyzed using the paired *t-test*. The results showed that emotional intelligence scores significantly increased in the intervention group compared to the control group ($p < 0.05$). The greatest improvement occurred in the follicular phase (103.6 ± 7.8 to 116.3 ± 6.9), followed by the luteal phase (99.8 ± 8.6 to 110.7 ± 7.8), ovulation phase (104.1 ± 7.5 to 114.2 ± 7.1), and menstruation phase (102.4 ± 8.2 to 111.6 ± 7.5). These findings demonstrate that menstrual phase-based mindfulness effectively improves emotional intelligence in adolescent girls, particularly during the follicular phase, and has the potential to be developed as a promotive-preventive program in schools to support adolescent mental health.

Keywords: Menstrual phase, Emotional intelligence, Mindfulness

©Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

* Corresponding author :

Address : Jalan Taman Borobudur Indah No 3A, Mojolangu, Kota Malang

Email : ikaarumds@widyagamahusada.ac.id

Phone : 08980024646

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan emosional dan psikologis individu. Remaja perempuan, khususnya, mengalami perubahan biologis yang signifikan akibat siklus menstruasi bulanan, yang tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga berdampak pada kestabilan emosi. Siklus menstruasi, yang terdiri dari fase menstruasi, folikular, ovulasi, dan luteal, berhubungan erat dengan fluktuasi hormon seperti estrogen dan progesteron yang dapat memicu perubahan suasana hati, kecemasan, hingga stres emosional (Wilinda & Salim, 2023).

Menurut WHO (2023), sekitar 25–30% remaja perempuan mengalami gejala pramenstruasi sedang hingga berat yang berdampak pada suasana hati dan interaksi sosial (WHO, 2023). Di Indonesia, riset oleh Kementerian Kesehatan (2018) menyebutkan bahwa sekitar 21,8% remaja perempuan mengalami masalah psikologis yang tidak terdeteksi secara dini (Risikesdas, 2018). Tantangan kesehatan mental pada remaja perempuan semakin meningkat. Menurut data dari Kementerian Kesehatan (2021), prevalensi gangguan mental emosional pada remaja meningkat dari 6% pada tahun 2018 menjadi 9% pada tahun 2021 (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Fluktuasi emosi yang terkait dengan siklus menstruasi dapat memperburuk kondisi ini (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2021).

Dalam konteks ini, kecerdasan emosional menjadi aspek penting yang perlu dikembangkan. Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri serta menjalin hubungan interpersonal secara efektif. Remaja yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan psikologis yang muncul akibat perubahan hormon selama siklus menstruasi (Sholikhah et al., 2024.). Sebaliknya, remaja yang tidak mampu mengelola kecerdasan emosional berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres yang berlebihan. Tanpa kemampuan untuk mengenali dan mengatur emosi, remaja cenderung kesulitan dalam mengatasi konflik, baik dengan teman sebaya, keluarga, maupun di lingkungan sekolah, yang dapat menyebabkan isolasi sosial dan penurunan prestasi akademik (Zhou et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa yang rendah dapat meningkatkan perilaku impulsif dan berisiko, seperti agresivitas atau penyalahgunaan zat (Zainal & Newman, 2024). Selain itu, kekurangan kecerdasan emosional pada remaja juga berhubungan dengan kesulitan dalam membentuk identitas diri yang sehat dan memperburuk hubungan interpersonal, yang dapat berlanjut hingga fase dewasa (Khalisha Yafi et al., 2022).

Salah satu pendekatan yang terbukti efektif dalam meningkatkan regulasi emosi adalah intervensi mindfulness. Intervensi mindfulness adalah serangkaian teknik atau program psikologis yang dirancang untuk melatih individu mengembangkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan cara yang terbuka, sadar, dan tanpa penilaian (Roemer et al., 2009). Intervensi

ini biasanya dilakukan melalui latihan meditasi, pernapasan sadar, body scan, dan kegiatan reflektif lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan regulasi emosi, konsentrasi, serta ketahanan mental terhadap stres. Menurut Shapiro et al. (2018), intervensi mindfulness membantu individu mengembangkan metakognisi dan fleksibilitas psikologis, yang penting dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari (Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, 2018). Intervensi ini telah terbukti efektif dalam berbagai konteks, termasuk untuk remaja, dengan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional. Namun demikian, Ludwig et al. (2022) menggarisbawahi bahwa strategi regulasi emosi kognitif seperti mindfulness dan cognitive reappraisal belum sepenuhnya dapat mengatasi penurunan mood secara drastis pada fase luteal (Ludwig, D. S., Kabat-Zinn, J., & Meleo-Meyer, 2022). Hal ini menunjukkan pentingnya desain intervensi yang lebih kontekstual dan spesifik terhadap fase-fase siklus menstruasi agar hasilnya lebih optimal dalam meningkatkan kecerdasan emosional.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang, diketahui bahwa sebanyak 76,7% (23 dari 30 siswa) mengaku mengalami perubahan suasana hati yang signifikan selama mendekati dan saat menstruasi. Keluhan yang paling sering muncul adalah mudah marah (60%), cemas tanpa sebab (50%), serta merasa tidak percaya diri (43,3%). Ketika ditelusuri berdasarkan fase menstruasi, fase luteal (pra-menstruasi) menjadi fase yang paling banyak dilaporkan sebagai periode dengan ketidakstabilan emosi tertinggi. Di sisi lain, hanya 20% responden yang menyadari bahwa emosi mereka dipengaruhi oleh siklus hormonal, dan mayoritas belum mengetahui strategi untuk mengelola perubahan tersebut secara efektif.

METODE

Penelitian ini berupa penelitian kuantitatif, desain quasi experiment, pre-posttest with control group design. Proses Penelitian ini diawali dengan pengurusan ijin penelitian, survey lokasi penelitian dan pendekatan dengan mitra. Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yakni Pendataan sampel, tahap intervensi, dan post test. Penjarangan data awal, dilakukan pada 100 siswi yang mempunyai resiko gangguan kecerdasan emosional di sekolah melalui kuesioner *Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Adolescent Short Form* (TEIQUE-ASF). Teknik sampling Purposive sampling. Sampel Penelitian yakni sejumlah 60 siswa SMK Muhammadiyah Kota Malang. Subjek penelitian ini adalah remaja putri berusia 16–18 tahun yang sudah mengalami *menarche* dan memiliki siklus menstruasi teratur, sehat secara fisik, serta tidak sedang menjalani pengobatan terkait gangguan psikologis atau hormonal. Pemilihan subjek difokuskan pada kelompok usia remaja karena pada masa ini kemampuan *self regulation* sedang berkembang pesat, namun rentan terganggu oleh perubahan hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok intervensi diberikan pendampingan terapi

sesuai fase menstruasi yang dialami (fase menstruasi : terapi body scan; fase ovulasi dan folikuar : terapi grounding; fase luteal: terapi journaling). Kelompok kontrol diberikan terapi aromaterapi tanpa memebdakan fase menstruasi. Tahap Post test dilakukan setelah 4 minggu intervensi. Pengukuran nilai post test dilakukan dengan cara membagikan kuesioner *Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Adolescent Short Form* (TEIQue-ASF). Pengumpulan data menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, yakni kuesioner *Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Adolescent Short Form* (TEIQue-ASF) untuk mendeteksi adanya perubahan kecerdasan emosional pada remaja perempuan post intervensi mindfulness. Intsrumen yang digunakan berupa Kuesioner *Trait Emotional Intelligence Questionnaire - Adolescent Short Form* (TEIQue-ASF) yang terdiri dari 30 pernyataan dengan opsi berbentuk skala likert dengan nilai1-7(Mikolajczak et al., 2020). Kuesioner ini telah valid dan reliable dengan nilai Cronbach's alpha 0,73. Analisa data uji t berpasangan (*paired t-test*) karena data berdistribusi normal. Uji normalitas data dilakukan terlebih dahulu dengan Shapiro-Wilk test mengingat jumlah sampel kurang dari 100. Tingkat signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$, sehingga perbedaan dinyatakan bermakna apabila nilai $p < 0,05$. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis Univariat dan Bivariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian. Penelitian ini melibatkan 60 remaja putri dengan rentang usia dan IMT siswi yang sedang bersekolah kelas XI di SMK Muhammadiyah 1 Kota Malang. Sedangkan hasil analisa bivariat dinyatakan dalam paparan data skor kecerdasan emosional berbasis fase menstruasi pada kelompok kontrol dan intervensi.

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
16 tahun	18	30
17 tahun	24	40
18 tahun	18	30
Total	60	100
Indeks Masa Tubuh (IMT)		
Kurus	10	16,7
Normal	30	50
BB lebih	12	20
Obesitas	8	13,3
Total	60	100

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 17 tahun (40%). Usia ini termasuk dalam fase remaja pertengahan, yaitu periode perkembangan psikososial yang ditandai dengan pencarian identitas diri dan peningkatan sensitifitas emosional. Pada usia ini, fluktuasi hormonal yang terjadi selama siklus menstruasi lebih mudah memengaruhi kestabilan emosi dibanding usia yang lebih matang. Hal ini sejalan dengan pendapat Wayuni (2023) bahwa masa remaja pertengahan merupakan periode kritis dalam perkembangan regulasi emosi akibat

pengaruh hormonal dan sosial (Wahyuni & Fayakun Nu Rohmah, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Arum (2025) yang menemukan bahwa remaja putri usia 15–18 tahun memiliki tingkat gejala pramenstruasi (PMS) yang lebih tinggi dibanding kelompok usia dewasa muda, terutama berupa perubahan suasana hati, iritabilitas, dan kecemasan (Arum et al., 2025). Berdasarkan indeks massa tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki status gizi normal (50%), sementara sisanya terdiri dari kategori kurus (16,7%), berat badan lebih (20%), dan obesitas (13,3%). Status gizi yang tidak normal, baik kurus maupun obesitas, diketahui dapat memengaruhi keteraturan siklus menstruasi. Remaja dengan berat badan rendah berisiko mengalami gangguan ovulasi atau siklus tidak teratur, sedangkan obesitas berhubungan dengan hiperandrogenisme yang dapat memperburuk gejala sindrom pramenstruasi (PMS). Keduanya dapat memicu perubahan suasana hati yang lebih intens, termasuk iritabilitas, kecemasan, dan rasa tidak percaya diri. Hasil ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja dengan status gizi kurus cenderung mengalami amenore atau siklus haid tidak teratur akibat rendahnya cadangan energi tubuh (Wu et al., 2022). Sementara itu, penelitian Harvey et al (2025) menemukan bahwa remaja dengan IMT tinggi (overweight dan obesitas) memiliki risiko dua kali lebih besar mengalami gangguan menstruasi dan gejala emosional negatif dibanding remaja dengan IMT normal. Kedua temuan ini menguatkan bahwa ketidakseimbangan status gizi dapat memengaruhi fungsi hormonal, yang pada akhirnya berdampak pada kestabilan emosi remaja putri (Harvey et al., 2025) .

Tabel 2. Kecerdasan Emosional Pre dan Post Terapi

Fase Menstruasi	Kelompok	Pre-test kecerdasan emosi (Mean ± SD)	Post-test kecerdasan emosi (Mean ± SD)	p-value (dalam kelompok)
Menstruasi	Intervensi	102,4 ± 8,2	111,6 ± 7,5	0,012*
	Kontrol	101,8 ± 7,9	103,2 ± 8,1	0,215
Folikular	Intervensi	103,6 ± 7,8	116,3 ± 6,9	<0,001*
	Kontrol	102,7 ± 8,0	104,1 ± 7,7	0,173
Ovulasi	Intervensi	104,1 ± 7,5	114,2 ± 7,1	0,004*
	Kontrol	103,4 ± 7,6	105,0 ± 7,4	0,142
Luteal	Intervensi	99,8 ± 8,6	110,7 ± 7,8	0,009*
	Kontrol	100,5 ± 8,3	101,8 ± 8,1	0,278

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kecerdasan emosional pada kelompok intervensi di seluruh fase menstruasi. Rata-rata skor pre-test pada fase menstruasi adalah 102,4 ± 8,2 meningkat menjadi 111,6 ± 7,5 pada post-test (p = 0,012). Pada fase folikular, skor meningkat signifikan dari 103,6 ± 7,8 menjadi 116,3 ± 6,9 (p < 0,001). Fase ovulasi juga menunjukkan peningkatan bermakna dari 104,1 ± 7,5 menjadi 114,2 ± 7,1 (p = 0,004). Sementara itu, fase luteal yang awalnya memiliki skor terendah (99,8 ± 8,6) meningkat menjadi 110,7 ± 7,8 (p = 0,009).

Sebaliknya, pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan bermakna pada seluruh fase menstruasi. Misalnya, pada fase luteal skor hanya meningkat dari 100,5 ± 8,3 menjadi 101,8 ± 8,1 (p =

0,278). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi mindfulness berbasis fase menstruasi memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kecerdasan emosional remaja putri.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor kecerdasan emosional yang signifikan pada kelompok intervensi di seluruh fase menstruasi. Peningkatan paling besar terjadi pada fase folikular dan ovulasi, sedangkan fase luteal juga menunjukkan perbaikan meskipun awalnya merupakan fase dengan skor terendah. Temuan ini mendukung penelitian lain yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan keterampilan psikososial yang dapat ditingkatkan melalui latihan regulasi emosi. Hal ini menegaskan bahwa mindfulness merupakan strategi yang relevan untuk membantu remaja putri menghadapi fluktuasi emosional selama siklus menstruasi (Srinivasa Gopalan et al., 2024).

Perbedaan efek antar fase menstruasi dapat dijelaskan dari aspek hormonal. Estrogen yang lebih dominan pada fase folikular dan ovulasi diketahui mendukung kestabilan mood dan fungsi kognitif (Agrawal et al., 2023). Kondisi ini memungkinkan remaja lebih responsif terhadap latihan mindfulness, sehingga peningkatan skor pada fase tersebut lebih tinggi dibanding fase luteal. Penelitian Ummah et al. (2024) juga menunjukkan bahwa intervensi mindfulness lebih efektif pada kondisi hormonal yang relatif stabil, terutama dalam meningkatkan kemampuan self-regulation pada remaja (Ummah & Utami, 2024).

Meskipun demikian, fase luteal tetap mengalami peningkatan signifikan setelah diberikan intervensi journaling. Hal ini menarik, karena fase luteal sering dikaitkan dengan ketidakstabilan emosi akibat peningkatan progesteron. Fakta mengungkap bahwa strategi regulasi emosi kognitif seperti mindfulness dapat membantu menurunkan gejala mood swing pada fase luteal, walaupun tidak sepenuhnya menghilangkannya. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil tersebut, di mana journaling memberi ruang bagi remaja untuk mengekspresikan emosi secara reflektif sehingga memperkuat kesadaran diri (Purba et al., 2023).

Kelompok kontrol yang hanya diberikan aromaterapi tidak menunjukkan perubahan signifikan. Hal ini memperkuat pendapat Haevey et al. (2025) dalam meta-analisis yang menyebutkan bahwa intervensi berbasis mindfulness memiliki efek yang lebih konsisten terhadap peningkatan kesejahteraan emosional remaja dibandingkan intervensi pasif atau non-kognitif. Aromaterapi mungkin memberi relaksasi sesaat, tetapi tidak memberikan keterampilan regulasi emosi jangka panjang sebagaimana mindfulness. Dengan demikian, temuan ini menegaskan pentingnya intervensi berbasis keterampilan, bukan sekadar stimulus sensorik sementara (Harvey et al., 2025).

Dari perspektif psikososial, peningkatan kecerdasan emosional remaja sangat penting dalam mencegah risiko masalah kesehatan mental di masa mendatang. Remaja dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, depresi, dan isolasi sosial (Satiti & Amalia, 2021). Penelitian Zhou et al. (2022) menunjukkan bahwa mindfulness journaling tidak

hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga memperkuat identitas diri pada remaja perempuan. Dengan demikian, intervensi yang terarah pada fase menstruasi tertentu berpotensi menjadi strategi preventif terhadap gangguan psikologis di usia remaja (Zhou et al., 2022).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah remaja putri usia 16–17 tahun dengan status gizi bervariasi, di mana IMT abnormal berhubungan dengan ketidakstabilan siklus menstruasi dan perubahan emosional. Hasil pengukuran menggunakan TEIQue-ASF memperlihatkan adanya peningkatan signifikan skor kecerdasan emosional pada kelompok intervensi setelah diberikan mindfulness berbasis fase menstruasi, dibandingkan kelompok kontrol. Peningkatan terbesar terjadi pada fase folikular, diikuti fase luteal, ovulasi, dan menstruasi, yang menunjukkan bahwa intervensi mindfulness lebih optimal bila diberikan pada fase folikular. Dengan demikian, mindfulness berbasis fase menstruasi dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan regulasi emosi dan mendukung kesehatan mental remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

Agrawal, M., Goyal, A., Gupta, P., & Agrawal, A. (2023). Study of menstrual disorders and its correlation with BMI in adolescents. *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, 12(5), 1399–1404. <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20231232>

Arum, I., Satiti, D., Damayanti Wahyunirum, A., Dita, R., Ners, P. P., Widyagama, S., & Malang, H. (2025). Prevensi Infertilitas Melalui Skrining dan Edukasi PCOS (Polycystic Ovary Syndrome) Pada Remaja Putri. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia*, 10(1).

Harvey, J., Western, M. J., Townsend, N. P., Francombe-Webb, J., Sebire, S., Malkowski, O. S., Remskar, M., Burfitt, E., & Solomon-Moore, E. (2025). Adolescents, menstruation, and physical activity: insights from a global scoping review. In *BMC Women's Health* (Vol. 25, Issue 1). BioMed Central Ltd. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03825-w>

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Situasi Kesehatan Jiwa Remaja*.

Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Khalisha Yafi, N., Alis Setiyadi, N., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Ilmu Kesehatan, F. (n.d.). *HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN STRATEGI KOPING PADA MAHASISWA DI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Ludwig, D. S., Kabat-Zinn, J., & Meleo-Meyer, F. (2022). Mindfulness in the context of emotion regulation: Clinical challenges and opportunities. *Journal of Psychosomatic Research*, 153.
- Mikolajczak, M., Luminet, O., Leroy, C., & Roy, E. (2007). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire: Factor structure, reliability, construct, and incremental validity in a French-speaking population. *Journal of Personality Assessment*, 88(3), 338–353. <https://doi.org/10.1080/00223890701333431>
- Purba, S. O., Arto, K. S., & Saragih, R. A. C. (2023). Overweight and menstrual disorders in girls aged 12-15 years. *Paediatrica Indonesiana(Paediatrica Indonesiana)*, 63(6), 499–505. <https://doi.org/10.14238/pi63.6.2023.499-505>
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/HasilRiskesdas2018.pdf
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>
- Satiti, I. A. D., & Amalia, W. (2021). Implementation of Second Step Learning (SSL) as Psychosocial Stimulation of 7-12 Years Old Children with Neglectful Parents. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 8(4), 270–278. [https://doi.org/10.21927/JNKL.2020.8\(4\).270-278](https://doi.org/10.21927/JNKL.2020.8(4).270-278)
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. A. (2018). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research. *Teachers College Record*, 109(12), 494–528.
- Sholikah, atus, Syarif Hidayatullah, A., & Abidin, Z. (n.d.). *PERKEMBANGAN PUBERTAS PADA REMAJA: KAJIAN LITERATUR KOMPREHENSIF*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Srinivasa Gopalan, S., Mann, C., & Rhodes, R. E. (2024). Impact of symptoms, experiences, and perceptions of the menstrual cycle on recreational physical activity of cyclically menstruating individuals: A systematic review. In *Preventive Medicine* (Vol. 184). Academic Press Inc. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2024.107980>
- Ummah, W., & Utami, W. T. (2024). Prevalence of Menstrual Disorders Related to Body Mass Index (BMI). *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 12(3). <https://doi.org/10.33366/jc.v12i1.6248>
- Wahyuni, A. yuvita fitri, & Fayakun Nu Rohmah. (2023). The Relationship Between Menarche Age and Body Mass Index on Dysmenorrhea Pain in Young Women. *International Journal of Health Science and Technology*, 5(2), 149–158. <https://doi.org/10.31101/ijhst.v5i2.3402>
- WHO. (2023). *Adolescent Mental Health*. <https://www.who.in>
- Wilinda, N., & Salim, R. M. A. (2023). Peran Kecerdasan Emosional Sebagai Mediator antara Mindfulness dengan Motivasi Akademik Mahasiswa selama PJJ. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 12(1), 61–68. <https://doi.org/10.21009/jppp.121.08>
- Wu, L., Zhang, J., Tang, J., & Fang, H. (2022). The relation between body mass index and primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis. In *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica* (Vol. 101, Issue 12, pp. 1364–1373). John Wiley and Sons Inc. <https://doi.org/10.1111/aogs.14449>
- Zainal, N. H., & Newman, M. G. (2024). Examining the Effects of a Brief, Fully Self-Guided Mindfulness Ecological Momentary Intervention on Empathy and Theory-of-Mind for Generalized Anxiety Disorder: Randomized Controlled Trial. *JMIR Mental Health*, 11. <https://doi.org/10.2196/54412>
- Zhou, A., Yuan, Y., & Kang, M. (2022). Mindfulness Intervention on Adolescents' Emotional Intelligence and Psychological Capital during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Mental Health Promotion*, 24(5), 665–677. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2022.019623>