

Korelasi Premenstrual Syndrome dengan Regulasi Emosi Remaja Putri Awal di SMPN 1 Cimalaka

Correlation between Premenstrual Syndrome and Emotional Regulation in Early Adolescent Girls in at SMPN 1 Cimalaka

Mutiara Jasmine¹, Akhmad Faozi¹, Delli Yuliana Rahmat¹, Popi Sopiah¹

¹Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang, Jawa Barat, Indonesia

Kata Kunci :

Premenstrual syndrome, regulasi emosi, remaja putri awal

ABSTRAK

Pendahuluan: *Premenstrual syndrome* (PMS) merupakan gangguan neuroendokrin yang memicu gejala fisik dan psikologis pada fase luteal siklus menstruasi, yang berpotensi mengganggu kesehatan fisik dan mental serta aktivitas sehari-hari remaja putri awal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kejadian PMS dengan regulasi emosi pada siswi kelas VII dan VIII di SMPN 1 Cimalaka, Kabupaten Sumedang, **Metode:** Desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional berdasarkan kerangka biopsikososial George L. Engel (1977). Populasi penelitian terdiri dari 346 siswi berusia 11–13 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 199 responden yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Regulasi emosi diukur menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), sedangkan kejadian PMS diukur menggunakan Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF). Analisis data diawali dengan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov, kemudian dilanjutkan dengan uji korelasi Spearman ($p < 0,05$) menggunakan perangkat lunak JASP. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa prevalensi PMS sebagian besar berada pada kategori sedang (54,8%) hingga berat (32,7%), sementara regulasi emosi didominasi kategori rendah (44,7%). Uji korelasi Spearman menunjukkan ($r = -0,191$; $p = 0,007$), menunjukan adanya hubungan kejadian PMS dengan regulasi emosi, arah hubungan negatif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi kejadian PMS, semakin rendah regulasi emosi yang dimiliki responden. **Kesimpulan:** Hubungan signifikan antara PMS dengan regulasi emosi ini menegaskan pentingnya intervensi keperawatan promotif pada regulasi emosi remaja awal.

Keyword:

Premenstrual syndrome (PMS), Emotional Regulation, Early Teenage Girls

ABSTRACT

Introduction: *Premenstrual syndrome* (PMS) is a neuroendocrine disorder that triggers physical and psychological symptoms in the luteal phase of the menstrual cycle, which can potentially interfere with the physical and mental health and daily activities of early adolescent girls. This study aims to analyze the relationship between the occurrence of PMS and emotional regulation in seventh and eighth grade female students at SMPN 1 Cimalaka, Sumedang Regency. **Method:** A quantitative correlational design with a cross-sectional approach based on George L. Engel's biopsychosocial framework (1977). The study population consisted of 346 female students aged 11–13 years, with a sample size of 199 respondents selected using stratified random sampling. Emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), while PMS was measured using the Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF). Data analysis began with a Kolmogorov–Smirnov normality test, followed by a Spearman correlation test ($p < 0.05$) using JASP software. **The results** showed that the prevalence of PMS was mostly in the moderate (54.8%) to severe (32.7%) categories, while emotional regulation was dominated by the low category (44.7%). Spearman's correlation test shows

($r = -0.191$; $p = 0.007$), indicating a relationship between PMS and emotional regulation, with a negative direction indicating that the higher the incidence of PMS, the lower the emotional regulation of respondents.

Conclusion: This significant relationship between PMS and emotional regulation confirms the importance of promotive nursing interventions on emotional regulation in early adolescence.

.Copyright © 2026 JKBD

Allrights reserved

Corresponding Author:**Mutiara Jasmine**

Email: jasminemutiara.14@upi.edu

Article history

Received date : 21 Desember 2025

Revised date : 21 Januari 2026

Accepted date : 1 April 2026

PENDAHULUAN

Premenstrual syndrome (PMS) merupakan gangguan neuroendokrin yang ditandai oleh kumpulan gejala fisik, psikologis, dan perilaku yang muncul pada fase luteal siklus menstruasi dan mereda saat menstruasi dimulai (Yin et al., 2023). Gejala PMS mencakup perubahan suasana hati, kecemasan, iritabilitas, gangguan tidur, serta keluhan fisik seperti nyeri payudara dan kembung, yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari remaja putri (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2025).

Secara global, World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 38–45% perempuan mengalami keluhan PMS, sementara di Indonesia prevalensinya dilaporkan lebih tinggi, dengan sekitar 60–75% remaja putri mengalami gejala sedang hingga berat (Daesfi et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa PMS merupakan masalah kesehatan reproduksi remaja yang memiliki implikasi fisik dan psikologis yang signifikan.

Pada masa remaja awal, PMS menjadi isu yang lebih kompleks karena terjadi bersamaan dengan fase transisi perkembangan biologis dan emosional yang belum sepenuhnya matang. Fluktuasi hormon estrogen dan progesteron pada fase pramenstruasi memengaruhi keseimbangan neurotransmitter, terutama serotonin, yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan respons stres (Ruqaiyah et al., 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres emosional dan kecemasan yang tidak terkelola dapat memperberat intensitas gejala PMS serta berdampak pada hubungan sosial, motivasi belajar, dan kesejahteraan psikologis remaja putri (Ibrahim et al., 2024).

Dengan demikian, aspek psikologis, khususnya kemampuan remaja dalam mengelola emosi, menjadi faktor penting dalam pengalaman PMS.

Regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memahami, mengevaluasi, serta mengendalikan respons emosional agar tetap adaptif terhadap situasi yang dihadapi (Wardah, 2020). Remaja dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, menekan emosi negatif, dan mempertahankan fungsi psikososial yang sehat (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019). Sebaliknya, regulasi emosi yang rendah dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, ketidakstabilan mood, serta penggunaan strategi maladaptif seperti penekanan emosi berlebihan, yang dapat memperburuk gejala psikologis PMS (Pamungkas et al., 2024). Temuan ini mengindikasikan adanya keterkaitan potensial antara kejadian PMS dan kemampuan regulasi emosi pada remaja putri.

Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji PMS pada remaja dan mengaitkannya dengan faktor gaya hidup, stres, dan dampak akademik (Ediati, 2023), kajian yang secara spesifik menelaah hubungan antara kejadian PMS dan regulasi emosi pada remaja awal putri masih terbatas, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama dan wilayah semi-perkotaan. Studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Cimalaka menunjukkan bahwa gejala emosional PMS, seperti mudah kesal dan ketidaknyamanan psikologis, muncul cukup dominan pada remaja usia 11–13 tahun, meskipun keluhan fisik relatif ringan. Hal ini mengindikasikan potensi kerentanan regulasi emosi pada remaja awal yang belum banyak dikaji secara empiris.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan antara kejadian premenstrual syndrome (PMS) dengan regulasi emosi pada remaja awal putri di SMP Negeri 1 Cimalaka? Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kejadian PMS dan kemampuan regulasi emosi pada remaja putri. Secara ilmiah, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian dengan memberikan bukti empiris mengenai keterkaitan aspek biologis dan psikologis dalam kerangka biopsikososial, serta berkontribusi pada pengembangan intervensi promotif dan preventif berbasis regulasi emosi dalam upaya meningkatkan kesehatan reproduksi dan mental remaja putri.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan regulasi emosi pada remaja awal putri. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di SMP Negeri 1 Cimalaka, Kabupaten Sumedang. Populasi penelitian mencakup seluruh siswi kelas VII dan VIII yang berjumlah 346 orang. Sampel ditentukan menggunakan stratified random sampling berdasarkan tingkat kelas, dengan jumlah responden sebanyak 199 siswi, sesuai perhitungan tabel Krejcie dan Morgan pada tingkat kepercayaan 95%.

Data penelitian berupa data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden. Instrumen yang digunakan terdiri dari Shortened Premenstrual Assessment Form (sPAF) untuk mengukur kejadian PMS dan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk menilai kemampuan regulasi emosi. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Prosedur penelitian meliputi perizinan penelitian, pemberian penjelasan kepada responden, pengisian *informed consent*, serta pengumpulan data kuesioner secara terstruktur sesuai dengan pertimbangan etik penelitian.

Analisis data dilakukan melalui tahapan editing, coding, entry, dan cleaning data. Uji normalitas data menggunakan Kolmogorov–Smirnov, selanjutnya analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara PMS dan regulasi emosi. Apabila data berdistribusi normal, digunakan uji korelasi

Pearson Product Moment, sedangkan untuk data yang tidak berdistribusi normal digunakan uji korelasi Spearman. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak JASP, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Jumlah f	Persentase %
1	Usia		
	12	59	29.6
	13	140	70.4
	Total	199	100
2	Kelas		
	VII	108	54.3
	VIII	91	45.7
	Total	199	100

Berdasarkan Tabel 1, penelitian ini melibatkan 199 siswi remaja awal berusia 12–13 tahun. Mayoritas responden berusia 13 tahun (70,4%), sedangkan 29,6% berusia 12 tahun. Berdasarkan tingkat kelas, 54,3% responden berasal dari kelas VII dan 45,7% dari kelas VIII.

Tabel 2. Distribusi Premenstrual Syndrome Berdasarkan Kategori

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak mengalami	1	0.5
Ringan	24	12.1
Sedang	109	54.8
Berat	65	32.7
Total	199	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar responden mengalami Premenstrual Syndrome (PMS) kategori sedang (54,8%), diikuti kategori berat (32,7%) dan ringan (12,1%), sedangkan hanya 0,5% responden yang tidak mengalami PMS. Dominasi PMS sedang–berat menunjukkan bahwa gejala yang dialami berpotensi memengaruhi fungsi emosional dan aktivitas sehari-hari, sehingga PMS layak dipertimbangkan sebagai faktor yang dapat berhubungan dengan aspek psikologis remaja.

Tabel 3. Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Kategori

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	85	42.7
Rendah	89	44.7
Sedang	25	12.6
Tinggi	0	0
Total	199	100

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki regulasi emosi rendah (44,7%) dan sangat rendah (42,7%), sementara hanya (12,6%) berada pada kategori sedang dan tidak terdapat responden dengan regulasi emosi tinggi. Pola ini mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi remaja awal putri masih berada pada tahap perkembangan dan belum sepenuhnya adaptif. Tingginya proporsi regulasi emosi rendah-sedang mengisyaratkan adanya kerentanan emosional pada kelompok ini, terutama ketika menghadapi perubahan fisiologis seperti PMS.

Tabel 4. Uji Normalitas Premenstrual Syndrome dan Regulasi Emosi

Variabel	N	P-Value
Premenstrual Syndrome	199	0.727
Regulasi Emosi	199	0.021

Berdasarkan Tabel 4, Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data variabel PMS berdistribusi normal ($p = 0,727$), sedangkan data regulasi emosi tidak berdistribusi normal ($p = 0,021$).

Tabel 5. Hasil uji Spearman's rho

Variabel	Premenstrual Syndrome	
	Spearman's-rho	p-value
Regulasi Emosi	-0.191	.007

Berdasarkan Tabel 4.5, hasil analisis korelasi menggunakan uji Spearman's rho menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,191 dengan nilai p-value 0,007 ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya hubungan negatif yang lemah namun signifikan antara kejadian *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan regulasi emosi pada remaja awal putri di SMPN 1 Cimalaka. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis

alternatif (H_1) diterima. Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat PMS yang dialami siswi, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Temuan ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas gejala PMS cenderung berkaitan dengan penurunan kemampuan remaja dalam mengelola dan mengendalikan emosinya secara adaptif.

PEMBAHASAN

1. Premenstrual Syndrome pada Remaja Awal Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswi mengalami Premenstrual Syndrome (PMS) dengan distribusi terbesar berada pada kategori sedang (54,8%) dan berat (32,7%), sementara hanya (12,1%) yang mengalami PMS ringan dan (0,5%) tidak mengalami PMS. Dominasi PMS sedang ini menegaskan bahwa PMS merupakan kondisi yang umum dan bermakna secara klinis pada remaja awal putri, bukan sekadar keluhan ringan yang bersifat sementara. Secara akademik, temuan ini menguatkan argumen bahwa fase remaja awal merupakan periode biologis yang rentan terhadap gangguan siklus menstruasi akibat ketidakstabilan hormonal.

Hasil ini sejalan dengan teori fisiologis yang menyatakan bahwa fluktuasi hormon pada fase luteal dapat memicu perubahan neurotransmitter, terutama serotonin, yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan respons emosional (Sesilia Apriliani et al., 2025). Konsistensi temuan ini dengan penelitian Husna et al. (2022) dan Arianti et al. (2025) menunjukkan bahwa PMS sedang - berat merupakan pola yang relatif umum pada remaja putri di berbagai konteks. Dengan demikian, kontribusi ilmiah penelitian ini terletak pada penguatan bukti bahwa PMS pada remaja awal merupakan isu kesehatan reproduksi yang relevan dan memerlukan perhatian lintas disiplin, khususnya dalam konteks kesehatan sekolah.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya proporsi PMS sedang sampai berat pada remaja awal putri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan psikososial, seperti stres akademik dan keterbatasan pengetahuan mengenai kesehatan menstruasi. Hal ini

menegaskan bahwa pendekatan penanganan PMS perlu melampaui aspek medis semata dan mempertimbangkan konteks perkembangan remaja secara menyeluruh.

2. Regulasi Emosi Pada Remaja Awal Putri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi mayoritas siswi berada pada kategori sangat rendah 44,7%, berada pada kategori rendah 42,7%, sementara hanya 12,6% yang berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat siswi dengan regulasi emosi tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum kemampuan pengelolaan emosi pada remaja awal putri masih rendah dan belum berkembang secara optimal, mencerminkan kerentanan emosional yang cukup tinggi pada kelompok usia ini.

Secara teoritis, kondisi tersebut selaras dengan perspektif perkembangan psikologis yang menyatakan bahwa remaja awal masih berada pada fase transisi perkembangan fungsi eksekutif, khususnya pada area pengendalian emosi dan pengambilan keputusan. Ketidakmatangan sistem regulasi emosi ini berkaitan dengan perkembangan korteks prefrontal yang belum optimal, sehingga remaja cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola respons emosional secara adaptif (Fombouchet et al., 2023).

Temuan penelitian ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang melaporkan bahwa sebagian besar remaja awal menunjukkan tingkat regulasi emosi rendah hingga sedang, meskipun proporsi regulasi emosi sangat rendah pada penelitian ini tergolong lebih tinggi.

Peneliti berargumen bahwa dominasi kategori regulasi emosi sangat rendah dan ringan mencerminkan adanya kerentanan emosional yang substansial, yang berpotensi memperkuat persepsi dan respons terhadap gejala PMS. Dengan demikian, meskipun PMS memiliki dasar biologis yang kuat, intensitas dan dampak subjektif PMS sangat dipengaruhi oleh kemampuan regulasi emosi yang belum berkembang secara optimal pada remaja awal putri. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi promotif dan preventif, khususnya melalui edukasi keterampilan regulasi emosi sejak usia sekolah menengah pertama.

3. Hubungan Antara Premenstrual Syndrome Dengan Regulasi Emosi Pada Siswi Di SMPN 1 Cimalaka

Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,191$ dengan $p = 0,007$. Nilai koefisien tersebut menggambarkan adanya hubungan dengan hubungan negatif dengan makna semakin tinggi tingkat PMS yang dialami, semakin rendah kemampuan regulasi emosi yang dimiliki, meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah. Temuan ini sejalan dengan *Biopsychosocial Model* yang dikemukakan oleh Engel, yang menegaskan bahwa kondisi kesehatan dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial.

Gejala biologis PMS yang berkaitan dengan fluktuasi hormonal dapat memengaruhi aspek psikologis berupa kestabilan emosi, sementara faktor sosial seperti dukungan lingkungan turut memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosi. Penelitian Arifin et al. (2023) serta Özşahin et al. (2024) juga melaporkan bahwa peningkatan keparahan PMS berkaitan dengan gangguan dalam pengelolaan emosi, sehingga memperkuat temuan penelitian ini.

Lemahnya kekuatan korelasi menunjukkan bahwa PMS bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi regulasi emosi pada remaja awal. Faktor lain seperti dukungan sosial, strategi koping, pola asuh keluarga, dan kematangan psikologis kemungkinan berperan sebagai faktor protektif yang dapat menekan dampak negatif PMS terhadap regulasi emosi. Peneliti berasumsi bahwa variasi kemampuan regulasi emosi pada remaja dengan PMS mencerminkan perbedaan kapasitas adaptasi emosional yang dipengaruhi oleh konteks biopsikososial masing-masing individu.

Dengan demikian, kontribusi akademik penelitian ini adalah mempertegas bahwa hubungan antara PMS dan regulasi emosi pada remaja awal bersifat kompleks, multifaktorial, dan tidak bersifat deterministik, sehingga memerlukan pendekatan intervensi keperawatan yang holistik serta penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan analisis multivariat.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kejadian *premenstrual syndrome* (PMS) dan regulasi emosi pada

remaja awal di SMPN 1 Cimalaka, dengan arah hubungan negatif dan kekuatan yang lemah.

Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat PMS yang dialami remaja, cenderung diikuti dengan semakin rendah kemampuan regulasi emosi, meskipun hubungan tersebut tidak bersifat kuat.

Hasil ini menegaskan bahwa regulasi emosi berperan dalam pengalaman PMS, namun bukan sebagai faktor tunggal, melainkan sebagai bagian dari interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Penguatan keterampilan regulasi emosi dengan edukasi kesehatan reproduksi dan dukungan psikososial, penting dipertimbangkan sebagai upaya membantu remaja mengelola gejala PMS secara lebih adaptif.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2025). *Premenstual Syndrome (PMS)*. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/premenstrual-syndrome>
- Arianti, J., Ikhtiar, M., Masriadi, Alwi, K. M., & Muthalib Ulfah, N. (2025). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Premenstrual Syndrome (PMS) Pada Remaja Putri Di SMAN 6 Bone. *Window of Public Health Journal*, 6(1), 34–47.
- Arifin, O. C., Triswati, M., & Marhamah, S. (2023). Hubungan Premenstrual Syndrome terhadap Perubahan Regulasi Emosi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2020 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 1(4), 477–482. <https://doi.org/10.33476/jmj.v1i4.3060>
- Daesfi, N., Putri, R., Fitri, A., & Kiftia, M. (2024). Prevalensi Dan Pengetahuan Premenstrual Syndrome Pada Remaja Di Aceh Besar. *Jurnal Kajian Ilmiah Interdisiplinier*, 8(3), 2118–7303.
- Ediati, A. (2023). Gangguan Suasana Hati Terkait Menstruasi : Gambaran Problem Psikologis dan Intervensinya. *Collabryzk Journal for Scientific Studies*, 2(No 2), 41–51.
- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perche, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? *Social Development*, 32(4), 1227–1242. <https://doi.org/10.1111/sode.12684>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Husna, A., Rahmi, N., Safitri, F., & Andika, F. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Premenstrual Syndrome Pada Remaja Putri di Gampong Kampong Pukat Kecamatan Pidie Kabupaten Pidie. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 35–47.
- Ibrahim, E., Omara, M., Aziz, R., Salama, A., Mohamed, M. G., Matter, T., Sirwan, T., & Ahmed, K. (2024). *Impact of premenstrual tension syndrome on academic performance among female university students from the United Arab Emirates : A cross - sectional study*. July, 1–8. <https://doi.org/10.1002/hsr2.70124>
- Özşahin, Z., Santur, S. G., Yildirim, E., Yeşilkuş, F., Kaya, Z., Güden, R., Fıllız, K., Atilla, H., & Osman, E. (2024). *The Relationship Between Premenstrual Syndrome And Psychological Strength And Emotion Regulatory Disorder Type of Research The research was collected by female students studying at the Faculty of Health Sciences and Nursing Data Collection Tools A persona*. 9(November 2023), 363–372.
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 15. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.2598>
- Ruqaiyah, R., Irwan, H., Alamsyah, A., Harun, A., Jannata, R. W., & Amir, F. (2023). Pengaruh Serotonin Terhadap Perubahan Mood Pada Remaja Wanita Premenstrual Syndrome. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 33(3), 68–77. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v33i3.1750>
- Sesilia Apriliani, Indra Tri Astuti, & Kurnia Wijayanti. (2025). Gambaran Regulasi Emosi Remaja Sekolah Menengah Pertama di SMP Sultan Agung 4 Semarang. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(2), 125–

137.

<https://doi.org/10.61132/corona.v3i2.121>

9

Wardah, A. (2020). Keterbukaan Diri dan Regulasi Emosi Peserta didik SMP Korban Bullying. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(2), 183–192.
<https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i2.410>

Yin, W., Zhang, J., Guo, Y., Wu, Z., Diao, C., & Sun, J. (2023). Melatonin for premenstrual syndrome: A potential remedy but not ready. *Frontiers in Endocrinology*, 13, 1–17.
<https://doi.org/10.3389/fendo.2022.10842>

49