

Efektivitas *Emotion Focused Group Therapy* (Efgt) terhadap *Pramenstrual Dysphoric Disorder* (Pmdd) Pada Remaja Putri di Smpn 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Dilla Nur Agustina, Khusnul Aini, Anggi Ulfah Mawaddah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Study Keperawatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia

How to cite (APA)

Agustina, D.N., Aini, K., & Mawaddah, A. U. (2025). Efektivitas *Emotion Focused Group Therapy* (EFGT) Terhadap *Pramenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal, 9(1), 1–6.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v9i1.72>

History

Received:

Accepted:

Published:

Corresponding Author

Dilla Nur Agustina, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhakti Husada Indonesia;

dillaagustina04@gmail.com



This work is licensed under a

[Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang : PMDD merupakan gangguan yang lebih berat dari pada PMS, ditandai dengan gejala emosional dan fisik yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu. Berdasarkan penelitian, sekitar 13%-18% wanita mengalami PMDD yang memerlukan intervensi terapeutik. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Ciniru kepada 10 siswi didapatkan 6 orang mengalami gejala PMDD saat datang bulan dan menimbulkan gangguan *mood* berat, cemas yang menyebabkan terganggunya aktivitas sosial.

Metode : Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasy experimen*. Populasi penelitian seluruh siswi SMPN 1 Ciniru sebanyak 70 siswi. Sampel penelitian menggunakan metode *random sampling* sebanyak 30 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner. Analisis data yang digunakan yaitu uji *uji non-parametrik uji Wilcoxon signed rank test / Uji T*.

Hasil : Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi 30 remaja putri (73,3%) memiliki tingkat PMDD berat dan setelah diberikan intervensi EFGT menjadi 16 remaja (53,3%) memiliki tingkat PMDD ringan. Berdasarkan hasil uji *paired T-test* didapatkan *p value* sebesar 0,000.

Simpulan : Terdapat pengaruh antara pemberian terapi intervensi EFGT dengan tingkat PMDD pada remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025. Penelitian ini dapat menambah informasi kepada remaja putri tentang pengaruh EFGT terhadap penurunan emosional.

Saran : Pihak sekolah disarankan untuk melakukan terpi EFGT ini kepada setiap siswi, untuk memberikan informasi dan inovasi baru mengenai pengetahuan khususnya pengaruh EFGT terhadap PMDD.

Kata Kunci : EFGT, Emosional, remaja putri, PMDD.

ABSTRACT

Background: PMDD is a more severe disorder than PMS, characterized by significant emotional and physical symptoms that can affect an individual's quality of life. Research indicates that approximately 13%-18% of women experience PMDD, requiring therapeutic intervention. A preliminary study conducted by the researcher at SMPN 1 Ciniru on 10 female students found that 6 of them experienced PMDD symptoms during menstruation, leading to severe mood disturbances and anxiety that interfered with their social activities.

Methods: This study employed a quasi-experimental design. The research population included all 70 female students at SMPN 1 Ciniru, with a random sampling method selecting 30 students as the sample. The instrument used in this study was a questionnaire. Data analysis was conducted using non-parametrik *uji Wilcoxon signed rank test / Uji T*.

Results: Before the intervention, all 30 adolescent girls (73,3%) had severe PMDD. After receiving the EFGT intervention, 16 students (53.3%) showed a reduction in PMDD severity to a mild level. Based on the *paired T-test*, the obtained *p-value* was 0.000.

Conclusion: Signifies a significant effect of EFGT intervention on PMDD levels in adolescent girls at SMPN 1 Ciniru, Kuningan Regency, in 2025. This study

contributes valuable information for adolescent girls regarding the impact of EFGT in reducing emotional distress.

Advice : Schools are advised to conduct this EFGT therapy for each student, to provide new information and innovations regarding knowledge, especially the influence of EFGT on PMDD.

Keywords : EFGT, Emotion, Adolescent girls, PMDD.

Pendahuluan

Masa remaja adalah tahap perkembangan manusia yang sangat dinamis. Periode ini merupakan transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, yang ditandai oleh percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Fase ini berlangsung selama dekade kedua dari kehidupan. Pada titik ini, remaja ingin menemukan identitas diri mereka dan mulai melepaskan ketergantungan pada orang tua untuk menjadi individu yang mandiri (Sholin et al., 2024). Menstruasi adalah proses alami yang terjadi pada remaja perempuan, ditandai dengan terjadinya perdarahan setiap bulan. Menstruasi menjadi salah satu tantangan yang dihadapi oleh remaja putri saat memasuki masa pubertas. Nyeri menstruasi, yang juga dikenal sebagai dismenorea, adalah rasa sakit yang muncul di perut bagian bawah, terkadang menjalar ke arah pinggang dan paha. Ketidaknyamanan ini dapat muncul sebelum atau selama menstruasi dan bisa bertahan mulai beberapa jam hingga berhari-hari (Handayani et al., 2022).

Menstruasi merupakan suatu bentuk pematangan seksual yang terjadi pada fase awal kehidupan, di mana remaja putri yang sedang mengalami *menarche* akan mengalami perubahan pada fisik, hormonal, dan seksual. Perubahan ini ditandai dengan pertumbuhan payudara, diikuti oleh pertumbuhan rambut di area pubis dan aksila, serta peningkatan lemak di sekitar pinggul (Marfuah, 2022). Masalah yang terkait dengan menstruasi dapat dikategorikan ke dalam dua kondisi, yaitu *Premenstrual Syndrome* (PMS) dan *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD). Gejala yang muncul dari PMS dan PMDD dapat berupa perubahan fisik, perubahan suasana hati, serta perubahan mental (Shiferaw et al., 2020).

Sindrom pramenstruasi (PMS) merupakan kumpulan gejala yang terjadi sebelum menstruasi meliputi gejala fisik, mental, dan perilaku, yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada wanita

(Ikawati, 2020). PMDD merupakan gangguan yang lebih parah dari pada PMS, ditandai dengan gejala emosional dan fisik yang signifikan yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu (Xu et al., 2020). Berdasarkan penelitian, sekitar 13%-18% wanita mengalami PMDD yang memerlukan intervensi terapeutik (Xu et al., 2020). Gejala ini sering kali mencakup depresi, kecemasan, dan perubahan suasana hati yang dapat mengganggu fungsi sehari-hari (Abazari et al., 2021). Oleh karena itu, sangat penting untuk mengeksplorasi metode terapi yang efektif, seperti *Emotion Focused Group Therapy* (EFGT), yang berfokus pada pengelolaan emosi dan peningkatan kesejahteraan psikologis..

Menurut Nugraha (2023), di Purworejo remaja yang mengalami kejadian ini sebanyak 24,6%. Angka kejadian *Premenstrual Syndrome* di Yogyakarta dari tahun 2016-2020 semakin tinggi dengan hasil yaitu dari 32,8%, lalu bertambah menjadi 42,5%, dan semakin tinggi menjadi 70%. Di Kabupaten Kuningan, jumlah remaja putri yang telah menjalani skrining kesehatan mental mencapai 18.052 orang. Dari jumlah tersebut, terdapat 5.547 orang yang berusia 15-18 tahun berdasarkan data SDQ, dengan Puskesmas Cidahu mencatat jumlah tertinggi yaitu 1.634 orang. Selain itu, terdapat juga 12.505 orang yang berusia di atas 18 tahun berdasarkan data SRQ (Dinas Kesehatan Kuningan, 2024).

Gejala yang terjadi pada penderita PMDD antara lain, perubahan suasana hati yang berat atau timbul rasa marah, kelelahan, kecemasan, depresi, dan kelelahan diri dari hubungan sosial (Shiferaw et al., 2020). Penyebab PMDD juga belum diketahui secara pasti, namun beberapa peneliti menyebutkan bahwa, gaya hidup sehat, genetic, aktivitas fisik, dan stress merupakan factor yang berpengaruh (Dewi et al., 2023).

Emotion Focused Therapy (EFT) merupakan pendekatan neohumanistik, pendekatan eksperiensial terhadap terapi yang diformulasikan ulang dalam hal teori emosi modern dan ilmu saraf afektif. Terapi

ini didasari oleh teori terapi humanistik-fenomenologis, teori emosi dan kognisi, neurosains afektif, dan teori sistem dinamis dan keluarga. Teori ini memandang emosi dasar-seperti kemarahan, kesedihan, ketakutan, dan rasa jijik, sebagai dasar dari konstruksi kerangka kerja yang kompleks yang mengorientasikan kita pada lingkungan. Selain itu, sistem emosi dipandang sebagai sistem motivasi utama sepanjang hidup, yang penting bagi kelangsungan hidup dan adaptasi kita. Emosi dipandang sebagai tujuan dan memainkan peran kunci dalam perilaku yang diarahkan pada tujuan. Emosi memiliki sifat motivasi dan fenomenologis yang unik dan mempengaruhi persepsi, kognisi, dan perilaku (Arnold Bennett, 2022).

EFT dapat diberikan secara kelompok yang disebut dengan *Emotion Focused Group Therapy* (EFGT), EFGT telah terbukti efektif dalam mengurangi emosi negatif dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada berbagai populasi, termasuk individu dengan masalah kecanduan (Amini et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa EFGT dapat membantu individu dalam mengatasi emosi yang sulit dan meningkatkan keterampilan pengelolaan emosi mereka, yang sangat relevan bagi remaja yang mengalami PMDD (Amini et al., 2020). Selain itu, intervensi psikologis seperti terapi kognitif perilaku (CBT) juga telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala PMDD, menunjukkan bahwa pendekatan berbasis emosi dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam pengelolaan gangguan ini (Lin et al., 2021)

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari kepala sekolah SMPN 1 Ciniru bahwasannya SMPN 1 Ciniru memiliki populasi remaja putri sebanyak 178, dengan jumlah remaja putri terbanyak yaitu di kelas VIII berjumlah 70 orang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPN 1 Ciniru kepada 10 siswi yaitu 3 orang kelas VIII-A, 5 orang kelas VIII-B, 1 orang kelas VIII-C, dan 1 orang kelas VIII-E dengan cara wawancara kecil. Di dapatkan 6 orang mengalami gejala PMDD saat datang

bulan dan menimbulkan gangguan *mood* berat, cemas yang menyebabkan terganggunya aktivitas sosial, sehingga mereka menjadi sulit berinteraksi dengan teman sebaya, dan 4 orang hanya mengalami gejala premenstrual biasa atau PMS seperti perubahan *mood* yang tidak terlalu parah dan tidak hingga mengalami gejala PMDD. Melihat dari tingginya angka kejadian PMDD dan banyak yang belum menyadari bahwa seringkali terjadi gangguan psikologis yaitu PMDD pada usia remaja yang sudah mengalami menstruasi dan bisa mengakibatkan perubahan *mood* parah, cemas hingga mengganggu aktivitas sosial, maka dengan ini peneliti tertarik untuk mengambil judul “ Efektivitas *Emotion-Focused Group Therapy* (EFGT) terhadap *Preremenstrual Dysporic Disorder* (PMDD) pada remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah quasy eksperimental yang artinya dalam penelitian banyak menggunakan variabel -variabel dari luar yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti, dengan rancangan desain penelitian pre test, post test. Perlakuan disini pre and post-test one group design. Penelitian ini akan menggunakan penilaian observasi sebanyak dua kali (pre and post-test) penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat pengaruh EFGT pada penderita PMDD.

Penelitian ini dilakukan sesuai dengan surat izin penelitian yang dibuat dengan No.B.097/R-UBHI/II/2025 yang diserahkan kepada kepala sekolah SMPN 1 Ciniru dengan mendapat izin penelitian dalam surat balasan dengan No.005/002-SMP, Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan surat etik yang diberikan dengan No.08/EP/UBHI/II/2025.

Dalam penelitian ini sebelum dilakukan perlakuan kelompok akan dilakukan pengukuran kuisisioner (pre-test), kemudian setelah dilakukan perlakuan (post-test) kelompok akan Kembali dilakukan pengukuran kuisisionernya.

Populasi adalah 70 orang remaja putri dengan sample 30 orang penderita

PMDD, teknik sample *purposive sampling*. Analisis univariat menggunakan *mean dan standar deviasi* dengan analisis bivariat menggunakan *uji T-test*.

Hasil

1. Gambaran tingkat PMDD sebelum diberikan terapi EFGT pada remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

2. Gambaran tingkat PMDD setelah diberikan terapi EFGT pada remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

3. Pengaruh terapi EFGT terhadap PMDD pada remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan 2025.

Tabel 1. 1 Tingkat PMDD Sebelum Diberikan Terapi EFGT Pada Remaja Putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Sebelum Pemberian Terapi			
Tingkat PMDD	Frekuensi	Presentase (%)	Total
Tidak Pernah	0	0	100%
Ringan	0	0	
Sedang	8	26,7	
Berat	22	73,3	

Berdasarkan tabel hasil diketahui bahwa tingkat PMDD sebelum diberikan terapi EFGT sebagian besar mengalami tingkat PMDD berat sebanyak 22 responden (73,3%).

Tabel 1. 2 Tingkat PMDD Sesudah Diberikan Terapi EFGT Pada Remaja Putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Setelah Pemberian Terapi			
Tingkat PMDD	Frekuensi	Presentase (%)	Total
Tidak Pernah	0	0	100%
Ringan	16	53,3	
Sedang	14	46,7	
Berat	0	0	

Berdasarkan tabel hasil diketahui bahwa tingkat PMDD setelah diberikan terapi EFGT sebagian besar responden mengalami tingkat PMDD ringan sebanyak 16 responden (53,3%).

Tabel 1. 3 Pengaruh Terapi EFGT Terhadap PMDD Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan 2025.

	Mean		Min-Max		N	P Value
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah		
Tingkat PMDD	31,10	14,50	14,937	18,263	30	0,000

Berdasarkan tabel hasil diketahui rata-rata tingkat PMDD responden sebelum diberikan terapi EFGT adalah 31,10 termasuk PMDD berat. Setelah diberikan terapi EFGT rata-rata tingkat PMDD menurun yaitu 14,50 termasuk PMDD ringan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 30 sebagian besar (73,3%) responden memiliki tingkat PMDD berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh remaja putri di SMPN 1 Ciniru mengalami PMDD berat hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor psikososial dan lingkungan juga berperan besar. Tingginya tingkat stres akibat tekanan akademik, kurangnya dukungan sosial, serta kondisi keluarga yang tidak mendukung.

Berdasarkan hasil penelitian setelah diberikan intervensi EFGT menunjukkan bahwa dari 30 responden sebagian besar 16 remaja putri (53,3%) memiliki tingkat PMDD ringan. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi EFGT memiliki efektivitas dalam membantu remaja putri mengelola gejala emosional dan fisik yang muncul sebelum menstruasi karena dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman terhadap emosi, mengajarkan cara mengatur emosi secara sehat, serta memberikan dukungan sosial melalui interaksi kelompok dan remaja dapat mengekspresikan perasaannya secara terbuka, mengurangi stres, dan mengembangkan strategi coping yang positif, sehingga mampu menghadapi perubahan emosional dan fisik pramenstruasi dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata PMDD sebelum diberikan intervensi adalah 31,10, kemudian menurun menjadi 14,50 setelah intervensi. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi yang artinya terdapat perubahan PMDD sebelum dan sesudah pemberian terapi EFGT terhadap remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Menurut (Abazari et al., 2021) mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *Premenstrual Dysphoric Disorder* yaitu perubahan hormon, PMDD terjadi sebagai akibat dari perubahan hormon selama siklus menstruasi. Fluktuasi kadar estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi serotonin yang dapat mempengaruhi suasana hati.

Sensitivitas terhadap perubahan hormon, beberapa remaja memiliki tingkat sensitivitas yang berbeda. Riwayat depresi atau gangguan kecemasan, remaja yang memiliki riwayat depresi atau gangguan kecemasan rentan terhadap PMDD. Tingkat stres juga dapat mempengaruhi remaja terhadap PMDD.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Agustin, 2020) mengatakan bahwa faktor yang dapat menyebabkan remaja mengalami PMDD adalah perubahan hormon, PMDD terjadi sebagai akibat dari perubahan hormon selama siklus menstruasi. Konsumsi obat-obatan tertentu seperti obat penurun rasa nyeri, stres kronis dan perubahan pola jam tidur, kebiasaan konsumsi makanan sembarangan, genetika, usia dan perubahan gaya hidup. Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan oleh (Utami R, 2021) mengatakan bahwa remaja putri mengalami PMDD dikarenakan kondisi kronis pada remaja seperti sakit kepala migrain atau fibromyalgia, ketidakseimbangan nutrisi karena kekurangan vitamin dan mineral, gangguan tidur seperti insomnia, kondisi kesehatan reproduksi seperti endometriosis atau penyakit radang panggul, kurangnya aktifitas fisik dan perubahan lingkungan seperti perpindahan rumah atau perubahan cuaca bagi sebagian remaja hal tersebut dapat memperburuk gejala PMDD (Agustin, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa tingkat PMDD berat pada remaja putri dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan lingkungan. Sensitivitas hormon, pola makan yang tidak seimbang, serta kurangnya tidur dapat memperburuk gejala secara fisik. Sementara itu, riwayat gangguan mood, tekanan sosial, serta stres akademik atau keluarga semakin meningkatkan keparahan kondisi. Kurangnya dukungan sosial dan gaya hidup yang tidak sehat juga berkontribusi terhadap PMDD yang lebih berat.

Pendekatan terapi EFGT ini memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan mengelola emosi, mengurangi stres, serta meningkatkan mekanisme coping terhadap perubahan hormon yang terjadi. Selain itu, melalui dukungan kelompok, remaja mendapatkan rasa keterhubungan sosial yang

dapat membantu mengurangi kecemasan dan perasaan terisolasi akibat gejala PMDD. Faktor lain seperti peningkatan kesadaran diri, strategi regulasi emosi yang lebih baik, serta adanya dukungan dalam mengatasi tekanan psikososial juga dapat berkontribusi terhadap penurunan tingkat keparahan PMDD.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Mahmoudi et al, 2024) yang menunjukkan bahwa *Emotion-Focused Group Therapy* (EFGT) efektif dalam menurunkan tingkat keparahan PMDD pada remaja putri. Dalam penelitian Mahmoudi, partisipan yang mengikuti sesi terapi kelompok berbasis regulasi emosi mengalami penurunan signifikan dalam gejala emosional seperti kecemasan, depresi, dan mudah tersinggung, serta gejala fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur. Hasil ini membuktikan bahwa intervensi yang berfokus pada pengelolaan emosi dan dukungan sosial dapat membantu remaja dalam menghadapi perubahan hormon sebelum menstruasi. Selain itu pemberian EFGT secara berkelanjutan mampu meningkatkan keterampilan koping dan kesejahteraan psikologis remaja, yang berdampak pada penurunan intensitas PMDD dari kategori berat menjadi ringan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti berasumsi bahwa *Emotion-Focused Group Therapy* (EFGT) efektif dalam menurunkan tingkat PMDD pada remaja putri dengan membantu mereka mengelola emosi, stres, dan perubahan hormonal sebelum menstruasi. Dukungan sosial dalam terapi kelompok juga berperan penting dalam meningkatkan keterampilan koping dan mengurangi perasaan isolasi. Selain itu, kemampuan regulasi emosi yang diperoleh melalui EFGT dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis remaja.

Intervensi *Emotion-Focused Group Therapy* (EFGT) memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan tingkat *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) pada remaja putri. Terapi ini membantu remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul sebelum menstruasi, sehingga dapat mengurangi gejala emosional seperti kecemasan, iritabilitas, dan depresi yang sering

menyertai PMDD. Melalui pendekatan terapi kelompok, remaja juga mendapatkan dukungan sosial yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan mengurangi stres, sehingga gejala PMDD tidak semakin memburuk. Selain itu, teknik yang diajarkan dalam EFGT, seperti mindfulness, relaksasi, dan regulasi emosi, berperan dalam menurunkan ketegangan fisik serta meningkatkan keseimbangan hormone (Abazari et al., 2021).

Penurunan tingkat PMDD setelah diberikan intervensi *Emotion-Focused Group Therapy* (EFGT) pada remaja putri dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun fisiologis. Dari aspek psikologis, EFGT membantu remaja dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul sebelum menstruasi, sehingga remaja putri dapat mengurangi reaksi negatif terhadap perubahan hormon. Dari aspek sosial, terapi kelompok dalam EFGT memberikan dukungan emosional dari sesama remaja yang mengalami kondisi serupa, sehingga merasa lebih dipahami dan tidak sendirian. Lingkungan yang suportif ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan dalam menghadapi gejala PMDD. Selain itu, adanya interaksi dalam kelompok memungkinkan pertukaran pengalaman dan strategi koping yang efektif, yang dapat mempercepat penurunan tingkat keparahan PMDD. Secara fisiologis, penurunan stres akibat regulasi emosi yang lebih baik dapat berdampak pada keseimbangan hormon dan peningkatan kualitas tidur, yang berkontribusi dalam mengurangi gejala PMDD. Penerapan teknik seperti mindfulness dan relaksasi juga dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan emosional yang sering terjadi sebelum menstruasi (Widiya, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian meunjukkan rata-rata PMDD sebelum diberikan intervensi adalah 31,10, kemudian menurun menjadi 14,50 setelah intervensi. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi yang artinya terdapat perubahan PMDD sebelum dan sesudah pemberian terapi

EFGT terhadap remaja putri di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025.

Kesimpulan

1. Gambaran PMDD sebelum diberikan EFGT pada remaja putri kelas VII di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri sebagian besar (73,3%) memiliki PMDD berat.
2. Gambaran PMDD sesudah diberikan EFGT pada remaja putri kelas VII di SMPN 1 Ciniru Kabupaten Kuningan Tahun 2025 menunjukkan bahwa dari 30 remaja putri sebagian besar memiliki PMDD ringan sebanyak 16 (53,3%) remaja.
3. Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai *p value* sebesar 0,000 artinya terdapat pengaruh *Emotion Focused Group Therapy* (EFGT) terhadap *Premenstrual Dysphoric Disorder* (PMDD) pada remaja putri di SMPN 1 Ciniru kabupaten kuningan tahun 2025.

Saran

Menambah informasi kepada remaja penderita PMDD mengenai pengaruh EFGT terhadap penurunan emosional/ mood swing pada remaja. Informasi ini dapat membantu remaja yang menderita PMDD agar lebih teratur melakukan EFGT.

Daftar Pustaka

- Abazari, N., Heydarinasab, L., Yaghubi, H., & Farahani, H. (2021). Efficacy of hypnotherapy on pain intensity and psychological distress among women with premenstrual dysphoric disorder, applicability of suggestions focused on cognitive flexibility and ego strength. *Research Square*, 1–13.
- Agustin. (2020). faktor yang menyebabkan Premenstrual dysphoric disorder.
- Amini, M., Lotfi, M., Fatemitabar, R., & Bahrampoori, L. (2020). The Effectiveness of Emotion-focused Group Therapy on the Reduction of Negative Emotions and Internet Addiction Symptoms. *Practice in Clinical Psychology*, 8(1), 1–8.
- <https://doi.org/10.32598/jpcp.8.1.1>
- Arnold Bennett. (2022). emotion-focussed therapy. *The American Psychological Association*, 3–11.
- Asyila Salsabilla Nugraha. (2023). the Correlation Between Adolescent Physical Activity With Premenstrual Syndrome (Pms) At Smpn 1 Seyegan. *Informasi Dan Promosi Kesehatan*, 2(1), 78–90. <https://doi.org/10.58439/ipk.v2i1.104>
- Dewi, T. K., Ayu, S. A., Utami, I. T., & Widiyono, W. (2023). Prevalensi Premenstrual Syndrome dan Premenstrual Dysphoric Disorder Siswi Asrama dan Non Asrama Pasca Covid-19. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(2), 545–553. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i2.9670>
- Dinas Kesehatan Kuningan. (2024). Prevelensi SDQ di kabupaten Kuningan.
- Handayani, Putri, H., & Nurita, Y. S. (2022). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Penurunan Nyeri Dismenore. *Jurnal MID-Z Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 41–47. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1257>.
- Ikawati, Z. (2020). Resep Hidup Sehat. *Kanisius, Yogyakarta*.
- Lin, P. C., Ko, C. H., Lin, Y. J., & Yen, J. Y. (2021). Insomnia, inattention and fatigue symptoms of women with premenstrual dysphoric disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126192>
- Mahmoudi, A., Alilou, M. M., & Esmaeilpour, K. (2024). The Effect of Emotion-Focused Group Therapy (EFGT) on Emotional Dysregulation , Impulsivity and Tendency to Risky Behaviors in Self-Harming Female Students, 12(3).
- Marfuah, D. (2022). (2022). Premenstrual Dysphoric Disorder Causes Discomfort And Interfere Adolescent's Social Relationship. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 6(3), 51. [https://doi.org/10.21927/Inki.2018.6\(3\).51-57](https://doi.org/10.21927/Inki.2018.6(3).51-57).
- Shiferaw, M. T., Wubshet, M., & Tegabu, D.

- (2020). Menstrual Problems and Associated Factors Among Students of Bahir Dar University, Amhara National Regional State, Ethiopia: A cross-sectional survey. *The Pan African Medical Journal*, 17(April), 246. <https://doi.org/10.11604/Pamj.2014.17.246.2230>.
- Sholin, A., Nasution, A., Fitrah, A., Nazhira, N., & Syafitri, N. I. (2024). Periodisasi Masa Remaja dan Ciri Khasnya ; Pubertas , Remaja Awal dan Remaja Akhir 2024 Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin. *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(5), 24–31. Retrieved from <https://doi.org/10.5281/zenodo.1127788>
- Utami R. (2021). Gangguan Pramenstruasi: Kajian Psikologis dan Pendekatan Terapeutik. *Psikologi Remaja*.
- Widiya, N. (2020). Pengaruh minfulness terhadap kecemasan pramenstruasi pada remaja putri.
- Xu, M., Liu, Y., Guo, Y., Liu, C., Liu, Y., Yan, Z., ... Chen, J. (2020). Study on urinary metabolomics of premenstrual dysphoric disorder patients with liver-qi depression syndrome treated with Xiaoyaosan Study Protocol Clinical Trial (SPIRIT Compliant). *Medicine (United States)*, 99(16), E19425. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000019425>