

MENTAL HEALTH



YOU ARE
NOT ALONE



NAME :

CLASS :

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

1

Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi ketika seseorang mampu...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Menekan emosi negatif | ☐ C Menghindari semua masalah |
| ☐ B Menyadari kemampuan diri dan mengelola stres | ☐ D Tidak memiliki teman |

2

Berikut yang bukan termasuk ciri kesehatan mental yang baik adalah...

- | | |
|--|--|
| ☐ A Bekerja produktif | ☐ C Selalu merasa bahagia |
| ☐ B Berkontribusi pada lingkungan | ☐ D Mengelola stres sehari-hari |

3

Faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental adalah...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Lingkungan sekolah | ☐ C Emosi dan kepribadian |
| ☐ B Media sosial | ☐ D Masalah ekonomi |

4

Yang termasuk faktor eksternal adalah...

- | | |
|------------------------------------|--|
| ☐ A Genetik | ☐ C Lingkungan keluarga |
| ☐ B Mindset | ☐ D Emosi |

5

Mudah lelah dan susah tidur termasuk tanda stres bagian...

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ A Fisik | ☐ C Perilaku |
| ☐ B Emosional | ☐ D Psikososial |

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

6 Mudah marah, cemas, dan sedih berkepanjangan termasuk tanda stres...

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ A Fisik | ☐ C Sosial |
| ☐ B Emosional | ☐ D Kognitif |

7 Menarik diri dari orang lain termasuk tanda stres pada aspek...

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ A Kognitif | ☐ C Perilaku |
| ☐ B Fisik | ☐ D Emosional |

8 Salah satu dampak buruk stres yang tidak dikelola adalah...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Kreativitas meningkat | ☐ C Emosi stabil |
| ☐ B Burnout | ☐ D Produktivitas naik |

9 Teknik relaksasi “4-7-8” digunakan untuk...

- | | |
|--|---|
| ☐ A Melatih kekuatan otot | ☐ C Pernapasan dalam |
| ☐ B Mengatur pola makan | ☐ D Mengurangi screen time |

10 Kebiasaan sehari-hari yang mendukung kesehatan mental adalah...

- | | |
|---|--|
| ☐ A Begadang setiap hari | ☐ C Menunda-nunda pekerjaan |
| ☐ B Mengurangi screen time | ☐ D Menghindari makanan bergizi |

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

11 Contoh cara mengelola pikiran adalah...

- ☐ A Posistive self talk ☐ C Scroll media sosial berjam-jam
☐ B Mengisolasi diri ☐ D Menghindari semua tugas

12 Dukungan sosial yang baik dapat dilakukan dengan...

- ☐ A Mengabaikan masalah teman ☐ C Menyalahkan orang lain
☐ B Curnat ke teman terpercaya ☐ D Menghindari interaksi

13 Mindfulness adalah kemampuan untuk...

- ☐ A Menghindari masa lalu ☐ C Hadir penuh pada saat ini tanpa menghakimi
☐ B Fokus pada masa depan ☐ D Menekan emosi negatif

14 Salah satu manfaat mindfulness adalah...

- ☐ A Membuat lebih mudah marah ☐ C Sulit mengatur emosi
☐ B Mengurangi stress ☐ D Menambah kecanduan gawai

15 Self-care yang termasuk kategori fisik adalah...

- ☐ A Menulis jurnal ☐ C Tidur cukup
☐ B Berdoa ☐ D Mengobrol dengan teman

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

16 Contoh self-care digital adalah...

- ☐ A Meditasi
- ☐ B Olahraga
- ☐ C Membatasi media sosial
- ☐ D Journaling

17 Dampak negatif media sosial yang sering muncul adalah...

- ☐ A Inspirasi positif
- ☐ B Cyberbullying
- ☐ C Dukungan komunitas
- ☐ D Informasi cepat

18 Cara mengontrol penggunaan media sosial adalah...

- ☐ A Follow akun yang membuat insecure
- ☐ B Gunakan secara impulsif
- ☐ C Batasi screen time
- ☐ D Scroll tanpa tujuan

19 Seseorang perlu mencari bantuan profesional ketika...

- ☐ A Sedih sehari
- ☐ B Cemas sebelum ujian
- ☐ C Kehilangan minat berbulan-bulan
- ☐ D Sibuk dengan tugas sekolah

20 Tempat mencari bantuan kesehatan mental adalah...

- ☐ A Teman yang tak dikenal
- ☐ B Konselor/psikolog
- ☐ C Akun gosip online
- ☐ D Influencer favorit