

PJPK T2
3.0 PENGURUSAN MENTAL & EMOSI
BY CG. ZANA

1. Apakah maksud konflik?
 - a. Perselisihan atau pertentangan idea
 - b. Pergaduhan besar
 - c. Masalah dalaman
 - d. Tindakan yang negatif

2. _____ merupakan keadaan wujudnya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan dan keseimbangan psikologi, biologi atau sistem sosial individu yang terlibat.
 - a. Konflik
 - b. Stress
 - c. Bimbang
 - d. Persepsi

3. Antara pernyataan dibawah, yang manakah BUKAN cara menangani konflik?
 - a. Berbincang dengan ibu bapa, guru, sahabat karib atau kaunselor
 - b. Berbincang untuk menyelesaikan masalah
 - c. Tidak bersabar
 - d. Bersikap toleransi terhadap sesuatu isu

4. Konflik dan stres perlu diurus dengan bijak. Jika perlu, dapatkan bantuan daripada:
 - i. ahli keluarga
 - ii. guru kaunseling
 - iii. rakan
 - iv. musuh
 - a. i dan ii
 - b. i, ii dan iii
 - c. ii, iii dan iv
 - d. iii dan iv

5. Kecewa serta cepat marah. Berikut merupakan kesan konflik dan stress terhadap
 - a. kesihatan diri
 - b. ahli keluarga
 - c. emosi diri
 - d. fizikal diri

6. Apakah kesan konflik dan stres terhadap keluarga?
- Rasa letih sepanjang masa
 - Hubungan kekeluargaan akan menjadi erat
 - Hubungan kekeluargaan menjadi renggang
 - Sering berasa cemas
7. Manakah antara berikut cara menangani masalah stress?
- Memendam rasa
 - Melakukan aktiviti kegemaran
 - Bersikap menyendiri
 - Menjauhi rakan-rakan dan keluarga
8. Berikut merupakan cara-cara menangani konflik, KECUALI
- Bersikap toleransi terhadap sesuatu isi
 - Mementingkan diri
 - Bersabar
 - Menerima hakikat perkara yang berlaku dengan tenang
9. Padankan mengikut pernyataan yang BETUL pengurusan konflik dengan cara yang salah berikut:

Deliberate self harm(DSH)	Dadah	Pengambilan ubat tanpa kawalan
parasetamol	Penyalahgunaan bahan	Mencederakan diri

SITUASI	CARA	CONTOH
		
		
		