

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 Positve 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
- C Membatasi media sosial
- B Olahraga
- D Journaling

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

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

18 Cara mengontrol penggunaan media sosial adalah...

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

19 Seseorang perlu mencari bantuan profesional ketika...

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

20 Tempat mencari bantuan kesehatan mental adalah...

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