

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...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A Menekan emosi negatif | <input type="checkbox"/> C Menghindari semua masalah |
| <input type="checkbox"/> B Menyadari kemampuan diri dan mengelola stres | <input type="checkbox"/> D Tidak memiliki teman |

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

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> A Bekerja produktif | <input type="checkbox"/> C Selalu merasa bahagia |
| <input type="checkbox"/> B Berkontribusi pada lingkungan | <input type="checkbox"/> D Mengelola stres sehari-hari |

3 Faktor internal yang mempengaruhi kesehatan mental adalah...

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A Lingkungan sekolah | <input type="checkbox"/> C Emosi dan kepribadian |
| <input type="checkbox"/> B Media sosial | <input type="checkbox"/> D Masalah ekonomi |

4 Yang termasuk faktor eksternal adalah...

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> A Genetik | <input type="checkbox"/> C Lingkungan keluarga |
| <input type="checkbox"/> B Mindset | <input type="checkbox"/> D Emosi |

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

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> A Fisik | <input type="checkbox"/> C Perilaku |
| <input type="checkbox"/> B Emosional | <input type="checkbox"/> D Psikososial |

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

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

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Fisik | <input type="checkbox"/> C Sosial |
| <input type="checkbox"/> B Emosional | <input type="checkbox"/> D Kognitif |

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

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> A Kognitif | <input type="checkbox"/> C Perilaku |
| <input type="checkbox"/> B Fisik | <input type="checkbox"/> D Emosional |

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> A Kreativitas meningkat | <input type="checkbox"/> C Emosi stabil |
| <input type="checkbox"/> B Burnout | <input type="checkbox"/> D Produktivitas naik |

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> A Melatih kekuatan otot | <input type="checkbox"/> C Pernapasan dalam |
| <input type="checkbox"/> B Mengatur pola makan | <input type="checkbox"/> D Mengurangi screen time |

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

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> A Begadang setiap hari | <input type="checkbox"/> C Menunda-nunda pekerjaan |
| <input type="checkbox"/> B Mengurangi screen time | <input type="checkbox"/> D Menghindari makanan bergizi |

Pilihlah jawaban yang paling benar pada soal berikut ini!

11 Contoh cara mengelola pikiran adalah...

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

12 Dukungan sosial yang baik dapat dilakukan dengan...

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

13 Mindfulness adalah kemampuan untuk...

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

14 Salah satu manfaat mindfulness adalah...

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

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

- ☐ A Menulis jurnal
- ☐ B Berdoa
- ☐ C Tidur cukup
- ☐ 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