MASA PUBERTAS

Jawablah Pertanyaan tentang Masa Pubertas ini :

1. Apa yang perlu dilakukan untuk menjaga kesehatan mental selama masa pubertas?
   a. Melakukan kegiatan yang menenangkan, seperti berolahraga atau meditasi
   b. Mengabaikan masalah emosional dan hanya fokus pada fisik
   c. Menekan perasaan dan tidak berbicara dengan orang lain
   d. Menghindari berbicara tentang perasaan kita dengan siapapun

2. Apa yang perlu diingat ketika mengalami perubahan emosional yang mendalam selama pubertas?
   a. Perubahan emosional adalah hal yang normal dan akan berlalu
   b. Emosi harus disembunyikan agar tidak terlihat lemah
   c. Kita tidak perlu berbicara dengan orang lain tentang perasaan kita
   d. Kita harus mengabaikan perasaan dan melanjutkan aktivitas biasa

3. Apa yang bisa membantu kita mengurangi stres dan kecemasan selama masa pubertas?
   a. Melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan, seperti olahraga atau berkumpul dengan teman-teman
   b. Menghindari semua aktivitas yang dapat meredakan stres
   c. Mengabaikan masalah emosional dan terus menahannya
   d. Fokus pada hal-hal negatif dan terus berpikir cemas

4. Apa yang harus kita lakukan jika kita merasa berbeda pendapat dengan orangtua?
   a. Berbicara dengan tenang dan mencoba memahami sudut pandang mereka
   b. Mengabaikan pendapat orangtua
   c. Menyembunyikan perasaan kita
   d. Berbicara dengan teman sebaya tanpa mendengarkan orangtua

5. Bagaimana cara menyesuaikan diri dengan perubahan fisik saat pubertas?
   a. Dengan menerima perubahan tubuh dan merawatnya dengan baik
   b. Dengan merasa malu dan menyembunyikan perubahan fisik
   c. Dengan mencoba menghindari perubahan tubuh
   d. Dengan merasakan perubahan tersebut sebagai masalah besar

6. Apa yang harus dihindari saat mengalami perasaan cemas selama pubertas?
   a. Mencari teman untuk berbicara
   b. Mencoba melakukan hal-hal berisiko
   c. Berusaha memahami perasaan sendiri
   d. Melakukan aktivitas yang bermanfaat

7. Apa yang perlu diingat ketika kita merasa ingin diterima oleh teman-teman sebaya?
   a. Tidak perlu berusaha keras untuk mengubah diri, cukup menjadi diri sendiri
   b. Selalu mengikuti apa yang teman lakukan tanpa berpikir
   c. Menghindari semua interaksi sosial agar tidak merasa kecewa
   d. Berusaha untuk selalu menjadi pusat perhatian

Nama : _____

Kelas : _____

Nilai

LembarSoal.com

Dapatkan soal dan ringkasan materi gratis di www.lembarsoal.com

Kunci Jawaban:

1) a. Melakukan kegiatan yang menenangkan, seperti berolahraga atau meditasi

2) a. Perubahan emosional adalah hal yang normal dan akan berlalu

3) a. Melakukan aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan, seperti olahraga atau berkumpul d

4) a. Berbicara dengan tenang dan mencoba memahami sudut pandang mereka

5) a. Dengan menerima perubahan tubuh dan merawatnya dengan baik

6) b. Mencoba melakukan hal-hal berisiko

7) a. Tidak perlu berusaha keras untuk mengubah diri, cukup menjadi diri sendiri