

English

Digital Mental Health Self-Evaluation Quiz

1. How often do you feel anxious or stressed after using social media?
a) Never b) Occasionally c) Frequently d) Always
2. Do you experience fear of missing out (FOMO) when not checking your devices?
a) Yes b) No c) Sometimes
3. How well can you adapt to rapid changes in technology?
a) Very well b) Moderately well c) With difficulty d) Not at all
4. Do you have a clear purpose in life that helps you stay grounded despite digital distractions?
a) Yes b) No c) Unsure
5. How often do you engage in face-to-face interactions compared to digital communications?
a) More often b) Equally c) Less often
6. Are you able to identify and avoid online scams and frauds?
a) Always b) Usually c) Sometimes d) Rarely
7. How well do you manage your screen time?
a) Very well b) Moderately well c) Poorly d) Not at all
8. Do you feel your mental health is affected by the content you consume online?
a) Yes, positively b) Yes, negatively c) No effect d) Unsure
9. How comfortable are you with AI technologies?
a) Very comfortable b) Somewhat comfortable c) Uncomfortable d) Very uncomfortable
10. Do you have strategies to cope with digital stress and information overload?
a) Yes b) No c) Working on developing them

Digital Mental Health Self-Evaluation Quiz

(True/False)

1. I often feel anxious when I'm not checking my social media.
2. I compare myself negatively to others I see on social media.
3. I have experienced online harassment or bullying.
4. I find it difficult to focus on tasks without checking my phone.
5. I feel pressure to present a perfect image of myself online.
6. I have trouble sleeping due to late-night device use.
7. I feel overwhelmed by the constant flow of information online.
8. I have a clear purpose in life that guides my online activities.
9. I can easily distinguish between real and fake news online.
10. I have experienced FOMO (Fear of Missing Out) due to social media.
11. I feel comfortable setting boundaries for my digital use.
12. I have a good balance between my online and offline life.
13. I am aware of the potential dangers of sharing personal information online.
14. I have strategies to cope with negative online experiences.
15. I feel my mental health is negatively affected by my digital habits.
16. I can have meaningful conversations without checking my phone.
17. I am confident in my ability to adapt to new technologies.
18. I have experienced stress from constantly being reachable online.
19. I am aware of how algorithms can influence my online experience.
20. I have a support system to discuss my digital concerns with.

Indonesia

Evaluasi Diri Kesehatan Mental Digital

1. Seberapa sering Anda merasa cemas atau stres setelah menggunakan media sosial?
a) Tidak Pernah b) Kadang-kadang c) Sering d) Selalu
2. Apakah Anda merasa takut ketinggalan informasi (FOMO) ketika tidak memeriksa perangkat Anda?
a) Ya b) Tidak c) Kadang-kadang
3. Seberapa baik Anda dapat beradaptasi dengan perubahan teknologi yang cepat?
a) Sangat baik b) Cukup baik c) Dengan susah payah d) Tidak sama sekali
4. Apakah Anda memiliki tujuan hidup yang jelas yang membantu Anda tetap berpijak di bumi meskipun ada gangguan digital?
a) Ya b) Tidak c) Tidak yakin
5. Seberapa sering Anda terlibat dalam interaksi tatap muka dibandingkan dengan komunikasi digital?
a) Lebih sering b) Sama saja c) Lebih jarang
6. Apakah Anda dapat mengidentifikasi dan menghindari penipuan dan kecurangan online?
a) Selalu b) Biasanya c) Kadang-kadang d) Jarang
7. Seberapa baik Anda mengatur waktu penggunaan layar Anda?
a) Sangat baik b) Cukup baik c) Kurang baik d) Tidak sama sekali
8. Apakah Anda merasa kesehatan mental Anda terpengaruh oleh konten yang Anda konsumsi secara online?
a) Ya, secara positif b) Ya, secara negatif c) Tidak berpengaruh d) Tidak yakin
9. Seberapa nyaman Anda dengan teknologi AI?
a) Sangat nyaman b) Agak nyaman c) Tidak nyaman d) Sangat tidak nyaman
10. Apakah Anda memiliki strategi untuk mengatasi stres digital dan informasi yang berlebihan?
a) Ya b) Tidak c) Sedang mengembangkannya

Evaluasi Diri Kesehatan Mental Digital (Benar/Salah)

1. Saya sering merasa cemas ketika saya tidak memeriksa media sosial saya.
2. Saya membandingkan diri saya secara negatif dengan orang lain yang saya lihat di media sosial.
3. Saya pernah mengalami gangguan atau perundungan online.
4. Saya merasa sulit untuk fokus pada tugas tanpa memeriksa ponsel.
5. Saya merasa mendapat banyak tekanan untuk menunjukkan citra diri saya yang sempurna secara online.
6. Saya mengalami kesulitan tidur karena penggunaan gawai hingga larut malam.
7. Saya merasa kewalahan dengan arus informasi online yang terus berdatangan.
8. Saya memiliki tujuan hidup yang jelas yang memandu aktivitas online saya.
9. Saya dapat dengan mudah membedakan antara informasi yang asli dan yang palsu secara online.
10. Saya pernah mengalami FOMO (Fear of Missing Out) karena media sosial.
11. Saya merasa nyaman dalam menetapkan batasan-batasan untuk penggunaan digital saya.
12. Saya memiliki keseimbangan yang baik antara kehidupan online dan offline saya.
13. Saya menyadari potensi bahaya berbagi informasi pribadi secara online.
14. Saya memiliki strategi untuk mengatasi pengalaman online yang negatif.
15. Saya merasa kesehatan mental saya terpengaruh secara negatif oleh kebiasaan digital saya.
16. Saya dapat melakukan percakapan yang bermakna tanpa memeriksa ponsel.
17. Saya percaya diri dengan kemampuan saya untuk beradaptasi dengan teknologi baru.
18. Saya pernah mengalami stres karena selalu terhubung secara online.
19. Saya menyadari bagaimana algoritma dapat memengaruhi pengalaman online saya.
20. Saya memiliki sistem pendukung untuk mendiskusikan masalah digital saya.