**Tugas BK**

1. gangguan mental yang ditandai dengan ketakutan dan kecemasan yang tidak wajar.
2. Merasa gelisah terus menerus, menjadi lebih mudah lelah, sulit untuk berkonsentrasi.
3. Melakukan aktivitas fisik dan tetap aktif secara fisik, membantu orang lain dengan tulus, memelihara pikiran yang positif.

Nama : Oktario aMufti yufha

Kelas : XTP2B

NIS : 7188