



**ALAT UNGKAP
MASALAH UMUM
PERGURUAN TINGGI**

**AUM
UMUM**

EDISI TERBARU : FORMAT 4

Oleh :

**Prof. Dr. Prayitno, M.Sc.Ed.
Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons.
Dr. Daharnis, M.Pd.,Kons.
Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**



ALAT UNGKAP
MASALAH UMUM
PERGURUAN TINGGI

A U M
U M U M

EDISI TERBARU : FORMAT 4

Oleh :

Prof. Dr. Prayitno, M.Sc.Ed.
Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons.
Dr. Dahamis, M.Pd.,Kons.
Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017

PETUNJUK

Alat unkap ini bukanlah sebuah tes atau ujian, melainkan alat unkap tentang masalah-masalah yang sering mengganggu siswa atau siapapun juga, yaitu masalah-masalah berkenaan dengan jasmani dan kesehatan, diri pribadi, hubungan sosial, ekonomi dan keuangan, karier dan pekerjaan, pendidikan dan pelajaran, agama, nilai dan moral, hubungan muda-mudi, keadaan dan hubungan dalam keluarga, serta waktu senggang.

Anda diharapkan menjawab dengan sungguh-sungguh dan jujur. Semua jawaban Anda yang berupa keluhan ataupun gangguan yang Anda rasakan itu akan sepenuhnya *dirahasiakan*. Jawaban Anda itu hanya dipergunakan untuk membantu Anda dan sebesar-besarnya demi kepentingan Anda sendiri.

Bacalah daftar berikut ini dengan teliti dan tandailah masalah-masalah yang menjadi keluhan dan mengganggu Anda. Ikutilah tiga langkah berikut :

Langkah Pertama :

Dalam membaca dengan seksama daftar berikut ini, tandailah masalah-masalah yang bagi Anda merupakan keluhan atau gangguan dengan cara menyilangi (X) nomor masalah pada lembar jawaban. Misalnya, jika Anda merasa adanya keluhan atau gangguan pada diri Anda karena *badan Anda terlalu kurus* maka silangilah nomor 001 pada lembar jawaban yaitu sebagai berikut :

001 002 003 004 005
dan seterusnya.

Bacalah satu persatu semua pernyataan pada daftar tersebut (Nomor 001 s.d 210). Jangan ada yang Anda lewati dan setiap kali Anda sampai pada masalah yang mengganggu Anda, silangilah nomor masalah itu pada lembar jawaban.

Langkah kedua :

Jika Anda telah selesai dengan langkah pertama, tinjaulah kembali masalah-masalah yang Anda tandai itu dan pilihlah masalah mana yang bagi Anda *amat berat* dan/atau *amat mengganggu* itu di bagian yang tersedia pada lembar jawaban.

Langkah ketiga :

Setelah menyelesaikan langkah kedua, jawablah tiga buah pertanyaan yang tertera pada halaman terakhir buku ini . Tuliskanlah jawaban Anda di bagian yang tersedia pada lembar jawaban.

SELAMAT BEKERJA

**ALAT UNGKAP MASALAH
AUM UMUM
Format 4 : Mahasiswa**

Langkah Pertama:

Bacalah dengan seksama pernyataan-pernyataan permasalahan berikut ini dan tandailah masalah-masalah yang menjadi keluhan dan mengganggu Anda sekarang ini dengan jalan menyilang (X) nomor masalah yang sesuai pada lembar jawaban.

- 001 Badan terlalu kurus, atau terlalu gemuk
- 002 Warna kulit kurang memuaskan
- 003 Berat badan terus berkurang, atau bertambah
- 004 Badan terlalu pendek, atau terlalu tinggi
- 005 Secara jasmaniah kurang menarik

- 006 Sering mimpi buruk
- 007 Cemas atau khawatir tentang sesuatu yang belum pasti
- 008 Mudah lupa
- 009 Sering melamun dan berhayal
- 010 Ceroboh, kurang hati-hati atau kurang serius menghadapi sesuatu yang penting

- 011 Mengalami masalah untuk pergi ke tempat peribadatan
- 012 Mempunyai pandangan dan/atau kebiasaan yang tidak sesuai dengan kaidah-kaidah agama
- 013 Khawatir tidak mampu menghindari larangan yang ditemukan oleh agama
- 014 Kurang menyukai pembicaraan tentang agama
- 015 Ragu dan ingin memperoleh penjelasan lebih banyak tentang kaidah-kaidah agama

- 016 Bermasalah karena kedua orang tua hidup berpisah atau bercerai
- 017 Mengalami masalah karena ayah dan/atau ibu kandung telah meninggal
- 018 Mengkhawatirkan kondidi kesehatan keluarga
- 019 Mengalami masalah karena perlengkapan tempat tinggal dan/atau rumah orang tua kurang memadai
- 020 Mengkhawatirkan kondidi orang tua yang bekerja terlalu berat

- 021 Tidak disukai atau tidak menyukai seseorang
- 022 Merasa diperhatikan, dibicarakan, atau diperolokkan orang lain
- 023 Mengalami masalah karena ingin lebih terkenal atau lebih menarik, atau lebih menyenangkan orang lain
- 024 Mempunyai teman yang kurang disukai orang lain
- 025 Tidak mempunyai kawan akrab, hubungan sosial terbatas atau terisolir

- 026 Fungsi dan/atau kondisi kesehatan mata kurang baik
- 027 Gangguan usus buntu
- 028 Fungsi dan/atau kondisi kesehatan hidung kurang baik
- 029 Kondisi kesehatan kerongkongan kurang baik
- 030 Fungsi kerongkongan sering terganggu, misalnya serak

- 031 Sering murung dan/atau merasa tidak bahagia
- 032 Mengalami kerugian karena terlampau hati-hati
- 033 Terlibat NARKOBA
- 034 Merasa hidup ini kurang berarti
- 035 Kurang serius menghadapi sesuatu, sering gagal dan/atau kurang semangat

- 036 Mengalami kesulitan dalam mendalami masalah agama
- 037 Tidak memiliki kecakapan dan/atau sarana untuk melaksanakan ibadah agama
- 038 Mengalami masalah karena membandingkan agama yang satu dengan yang lainnya
- 039 Bermasalah karena anggota keluarga tidak seagama
- 040 Belum menjalankan ibadah agama sebagaimana diharapkan

- 041 Keluarga mengeluh tentang keadaan keuangan
- 042 Mengkhawatirkan keadaan orang tua yang bertempat tinggal jauh
- 043 Bermasalah karena ibu atau bapak akan kawin lagi
- 044 Khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan atau harapan orang tua atau anggota keluarga
- 045 Membayangkan dan berpiki-pikir seandainya menjadi anak dari keluarga lain

- 046 Kurang peduli terhadap orang lain
- 047 Rapuh dalam berteman
- 048 Merasa tidak dianggap penting, diremehkan, atau dikecam oleh orang lain
- 049 Mengalami masalah dengan orang lain karena kurang peduli terhadap diri sendiri
- 050 Canggung dan/atau tidak lancar berkomunikasi dengan orang lain

- 051 Kondisi kesehatan kulit sering terganggu
- 052 Gagap dalam berbicara
- 053 Fungsi dan/atau kondisi kesehatan telinga kurang baik
- 054 Kurang mampu berolah raga karena kondisi jasmani yang kurang baik
- 055 Mengalami gangguan tertentu karena cacat jasmani

- 056 Mudah gentar atau khawatir dalam menghadapi dan/atau mengemukakan sesuatu
- 057 Penakut, pemalu, dan/atau mudah menjadi bingung
- 058 Keras kepala atau sukar mengubah pendapat sendiri meskipun kata orang lain pendapat itu salah
- 059 Takut mencoba sesuatu yang baru
- 060 Mudah marah atau tidak mampu mengendalikan diri

- 061 Berkata dusta dan/atau berbuat tidak jujur untuk tujuan-tujuan tertentu, seperti membohongi teman, berlaku curang dalam mengambil keputusan
- 062 Kurang mengetahui hal-hal yang menurut orang lain yang dianggap baik atau buruk, benar atau salah
- 063 Tidak dapat mengambil keputusan tentang sesuatu karena kurang memahami baik buruknya atau benar salahnya sesuatu itu
- 064 Merasa terganggu oleh kesalahan atau keburukan orang lain
- 065 Tidak mengetahui cara-cara yang tepat untuk mengatakan kepada orang lain tentang sesuatu yang baik atau buruk, benar atau salah
- 066 Kurang mendapat perhatian dan pengertian dari orang tua dan/atau anggota keluarga
- 067 Mengalami kesulitan dengan bapak atau ibu tiri
- 068 Diperlakukan tidak adil oleh orang tua atau oleh anggota keluarga lainnya
- 069 Khawatir akan terjadinya pertentangan atau perpecahan dalam keluarga

- 070 Hubungan dengan orang tua dan anggota keluarga kurang hangat, kurang harmonis, dan/atau kurang mengembirakan
- 071 Kurang mampu berkomunikasi karena tidak memiliki *handphone* (HP)
- 072 Merasa rendah diri karena tidak memiliki *handphone* (HP) atau media sosial
- 073 Merasa terganggu karena berita atau percakapan yang ada dalam *handphone* (HP) atau media sosial
- 074 Kegiatan belajar terganggu karena banyak menggunakan *handphone* (HP) dan / atau media sosial
- 075 Hubungan dengan seseorang menjadi terganggu karena berita yang menyakitkan melalui *handphone* (HP) dan / atau media sosial
- 076 Gangguan pada gigi
- 077 Tekanan darah tidak normal
- 078 Kondisi jantung kurang baik
- 079 Gangguan pada pencernaan makanan
- 080 Khawatir fungsi ginjal tidak normal
- 081 Merasa kesepian dan/atau takut ditinggal sendiri
- 082 Sering bertingkah laku, bertindak, atau bersikap kekanak-kanakan
- 083 Rendah diri atau kurang percaya diri
- 084 Kurang terbuka terhadap orang lain
- 085 Sering membesar-besarkan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu
- 086 Khawatir atau merasa ketakutan akan akibat perbuatan melanggar kaidah-kaidah agama
- 087 Kurang menyukai pembicaraan yang dilontarkan di tempat peribadatan
- 088 Kurang taat dan/atau kurang khusyuk dalam menjalankan ibadah agama
- 089 Mengalami masalah karena memiliki pandangan dan/atau sikap keagamaan yang cenderung fanatik atau berprasangka
- 090 Meragukan manfaat ibadah dan/atau upacara keagamaan
- 091 Mengalami masalah karena sekarang sudah bekeluarga
- 092 Khawatir istri atau suami mempunyai perhatian kepada pria atau wanita lain
- 093 Memilih jodoh yang tidak diingini keluarga

- 094 Mengalami masalah karena kawin paksa
- 095 Khawatir akan kemampuan dalam membahagiakan istri/suami dan anak-anak
- 096 Tidak lincah dan kurang mengetahui tentang tata krama pergaulan
- 097 Kurang pandan memimpin dan/atau mudah dipengaruhi orang lain
- 098 Sering membantah atau tidak menyukai sesuatu yang dikatakan / dirasakan orang lain, atau dikatakan sombong
- 099 Mudah tersinggung atau sakit hati dalam berhubungan dengan orang lain
- 100 Lambat menjalin persahabatan
- 101 Sering pusing dan/atau mudah sakit, atau secara umum merasa tidak sehat
- 102 Selera makan sering terganggu
- 103 Mengidap penyakit kambuhan, atau alergi, atau khawatir mengidap penyakit turunan
- 104 Kurang atau susah tidur
- 105 Mengalami gangguan karena merokok, atau minuman, atau obat-obatan
- 106 Takut dipersalahkan karena melanggar adat
- 107 Mengalami masalah karena memiliki kebiasaan yang berbeda dari orang lain
- 108 Terlanjur melakukan sesuatu perbuatan yang salah, atau melanggar nilai-nilai moral dan adat
- 109 Merasa bersalah karena terpaksa mengingkari janji
- 110 Mengalami persoalan karena perbedaan pendapat tentang suatu aturan dalam adat
- 111 Mengalami masalah karena menjadi anak tunggal, anak sulung, anak bungsu, satu-satunya anak laki-laki, atau satu-satunya anak perempuan
- 112 Hubungan kurang harmonis dengan kakak atau adik, atau dengan anggota keluarga lainnya
- 113 Orang tua atau anggota keluarga lainnya terlalu berkuasa, atau kurang memberikan kebebasan
- 114 Dicurigai oleh orang tua atau anggota keluarga
- 115 Bermasalah karena di rumah orang tua tinggal orang tua atau anggota keluarga lain
- 116 Kecanduan menikmati acara atau program tertentu melalui *handphone* (HP), *laptop* atau media sosial sehingga banyak kehilangan waktu

- 117 Terkena pengaruh merugikan atas tayangan atau program tertentu dalam *handphone* (HP), *laptop* atau media sosial
- 118 Terdorong menyampaikan ucapan kebencian dan / atau kebohongan melalui *handphone* (HP), atau media sosial
- 119 Kondisi keuangan terganggu akibat penggunaan *handphone* (HP) atau media sosial
- 120 Merasa rendah diri karena tidak mampu menggunakan internet.
- 121 Mengalami masalah karena hubungan dengan keluarga atau kerabat suami atau istri
- 122 Kurang harmonis dalam hubungan perkawinan
- 123 Berpikir untuk kawin lari
- 124 Mengalami masalah dalam hubungan suami istri
- 125 Rindu kepada istri/suami dan anak-anak karena jarang berjumpa
- 126 Merasa bermasalah kalau *handphone* (HP) tidak jalan atau tidak ada jaringan sehingga tidak dapat menggunakan media sosial, dan / atau sejenisnya.
- 127 Asyik menggunakan *handphone* (HP) atau media sosial sehingga tugas pokok terabaikan
- 128 Dimarahi orangtua karena terlalu banyak menggunakan *handphone* (HP) dan / atau media sosial
- 129 Terkena pengaruh merugikan karena berita dan / atau program tertentu dalam *handphone* (HP) atau media sosial / internet
- 130 Rasa tidak nyaman dengan adanya komunikasi dari orang lain melalui *handphone* (HP) atau media sosial / internet
- 131 Tinggal dilingkungan keluarga atau tetangga yang kurang menyenangkan
- 132 Tidak sependapat dengan orang tua atau anggota keluarga tentang sesuatu yang direncanakan
- 133 Orang tua kurang senang kawan-kawan datang kerumah
- 134 Mengalami masalah karena rindu dan ingin bertemu dengan orang tua dan/atau anggota keluarga lainnya

- 135 Tidak betah dan ingin meninggalkan rumah karena keadaannya sangat tidak menyenangkan
- 136 Merasa terganggu karena melakukan sesuatu yang menjadikan orang lain tidak senang
- 137 Terlanjur berbicara, bertindak, atau bersikap yang tidak layak kepada orang tua dan/atau orang lain
- 138 Sering ditegur karena dianggap melakukan kesalahan, pelanggaran, atau sesuatu yang tidak layak
- 139 Mengalami masalah karena berbohong atau berkata tidak layak meskipun sebenarnya dengan maksud sekedar berolok-olok atau menimbulkan suasana gembira
- 140 Tidak melakukan sesuatu yang sesungguhnya perlu dilakukan
- 141 Menggunakan *handphone* (HP) atau media sosial / internet untuk mengakses materi porno
- 142 Mudah terpengaruh oleh isi-isi yang belum pasti kebenarannya melalui *handphone* (HP) atau media sosial / internet
- 143 Susah berhenti kalau sudah mulai mengakses internet
- 144 Menjadi was-was atau khawatir kalau tidak membawa *handphone* (HP)
- 145 Ingin berkomunikasi dengan seseorang melalui *handphone* (HP) tetapi tidak tersampaikan.
- 146 Terpaksa atau ragu-ragu memasuki perguruan tinggi
- 147 Meragukan kemamfaatan memasuki perguruan tinggi ini
- 148 Sukar menyesuaikan diri dengan keadaan kampus
- 149 Kurang meminati program studi yang diikuti
- 150 Khawatir tidak menamatkan perkuliahan pada waktu yang direncanakan
- 151 Kekurangan waktu senggang, seperti waktu istirahat, waktu luang di kampus ataupun di rumah, waktu libur untuk bersikap santai dan/atau melakukan kegiatan yang menyenangkan atau rekreasi
- 152 Tidak di perkenankan atau kuarang bebas dalam menggunakan waktu senggang yang tersedia untuk kegiatan yang disukai/diingini

- 153 Mengalami masalah untuk mengikuti kegiatan acara-acara gembira dan santai bersama kawan-kawan
- 154 Tidak mempunyai kawan akrab untuk untuk bersama-sama mengisi waktu senggang
- 155 Mengalami masalah karena memikirkan atau membayangkan kesempatan waktu berlibur di tempat yang jauh, indah, tenang, dan menyenangkan
- 156 Membutuhkan keterangan tentang persoalan seks, pacaran dan/atau perkawinan
- 157 Dibayangi ketakutan berkenaan dengan penyakit kelamin
- 158 Mengalami masalah karena malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal seks, pacar dan/atau jodoh
- 159 Khawatir tidak mendapatkan pacar atau jodoh yang baik / cocok serta dapat membina keluarga yang bahagia
- 160 Terlalu memikirkan tentang seks, percintaan, pacaran, perkawinan, dan/atau sukar mengendalikan dorongan seksual
- 161 Mengalami masalah karena kurang mampu berhemat atau kemampuan keuangan sangat tidak mencukupi, baik untuk keperluan sehari-hari maupun keperluan pelajaran
- 162 Khawatir tidak mampu menyelesaikan pendidikan sekarang ini atau putus kuliah dan harus segera bekerja
- 163 Mengalami masalah karena terlalu berhemat dan/atau ingin menabung
- 164 Kekurangan dalam keuangan menyebabkan pengembangan diri terhambat
- 165 Untuk memenuhi keuangan terpaksa kuliah sambil bekerja
- 166 Khawatir akan kalah bersaing dalam mencari dan mendapatkan pekerjaan
- 167 Kurang mampu memikirkan dan memilih pekerjaan yang akan dijabat nantinya
- 168 Belum mengetahui bakat diri sendiri untuk jabatan / pekerjaan apa
- 169 Kurang memiliki pengetahuan yang luas tentang lapangan pekerjaan dan seluk beluk jenis-jenis pekerjaan
- 170 Ingin memperoleh bantuan dalam mendapatkan pekerjaan sambil untuk melatih diri bekerja sambil kuliah
- 171 Kekurangan informasi tentang perguruan tinggi yang sekarang dimasuki dan/atau perguruan tinggi lain yang mungkin dapat dimasuki

- 172 Mengalami masalah karena memikirkan pendidikan lanjutan yang dapat ditempuh selama setamat perguruan tinggi ini
- 173 Ragu apakah studi di perguruan tinggi ini akan berlanjut
- 174 Orang tua dan/atau anggota keluarga lainnya kurang menyokong dan/atau membantu kegiatan belajar di kampus dan/atau di rumah
- 175 Mengalami masalah karena sekarang sedang mengikuti atau ingin mengikuti dua program studi sekaligus di perguruan tinggi yang sama atau berbeda
- 176 Tidak mengetahui cara menggunakan waktu senggang yang ada
- 177 Kekurangan sarana, seperti biaya, kendaraan, televisi, buku-buku bacaan, dan lain-lain untuk memanfaatkan waktu senggang
- 178 Mengalami masalah karena cara melaksanakan kegiatan atau cara yang kurang tepat dalam menggunakan waktu senggang
- 179 Mengalami masalah dalam menggunakan waktu senggang karena tidak memiliki keterampilan tertentu, seperti bermain musik, olahraga, menari, dan sebagainya
- 180 Kurang berminat atau tidak ada hal yang menarik dalam memanfaatkan waktu senggang yang tersedia
- 181 Kurang mendapat perhatian dari jenis kelamin lain, atau pacar
- 182 Mengalami masalah karena ingin punya pacar
- 183 Canggung dalam menghadapi jenis kelamin lain, atau pacar
- 184 Mengalami masalah karena dilarang atau merasa tidak patut berpacaran
- 185 Mengalami masalah dalam memilih teman akrab dari jenis kelamin lain, atau pacar
- 186 Mengalami masalah karena ingin berpenghasilan sendiri
- 187 Berhutang yang cukup memberatkan
- 188 Besarnya uang yang diperoleh dan sumber-sumbernya tidak menentu
- 189 Khawatir akan kondisi keuangan orang tua atau orang yang menjadi sumber keuangan, jangan-jangan harus menjual atau menggadaikan harta keluarga
- 190 Mengalami masalah karena keuangan dikendalikan oleh orang lain

- 191 Khawatir akan pekerjaan yang dijabat nantinya, jangan-jangan memberikan penghasilan yang tidak mencukupi
- 192 Ragu akan kemampuan untuk sukses dalam bekerja
- 193 Belum mampu merencanakan masa depan dan/atau takut akan bayangan masa depan
- 194 Mengalami masalah karena membanding-bandingkan pekerjaan yang layak atau tidak layak dijabat
- 195 Khawatir diperlakukan secara tidak wajar atau tidak adil dalam mencari dan/atau melamar pekerjaan
- 196 Mengalami masalah karena takut atau sudah terlalu jauh berhubungan dengan jenis kelamin lain, atau pacar
- 197 Kecewa atau gagal dalam hubungan muda-mudi, atau pacaran
- 198 Mengalami masalah karena sering dan mudah jatuh cinta, dan/atau rindu kepada pacar
- 199 Bertepuk sebelah tangan atau Takut ditinggalkan pacar atau patah hati, cemburu atau cinta segitiga
- 200 Terpengaruh hubungan pria-wanita yang menyimpang, yaitu LGBTZ (*Lesbi, Gay, Bisexual, Transgender, Zina*)
- 201 Mengalami masalah karena membanding-bandingkan kondisi keuangan sendiri dengan kondisi keuangan orang lain
- 202 Kesulitan dalam mendapatkan penghasilan sendiri sambil kuliah
- 203 Mempertanyakan kemungkinan memperoleh beasiswa atau dana bantuan belajar lainnya
- 204 Orang lain menganggap pelit dan/atau tidak mau membantu kawan yang sedang mengalami kesulitan keuangan
- 205 Terpaksa berbagi pengeluaran keuangan dengan kakak atau adik atau anggota keluarga lain yang sama-sama membutuhkan biaya
- 206 Kurang yakin terhadap kemampuan pendidikan sekarang ini dalam menyiapkan jabatan tertentu nanti
- 207 Ragu tentang kesempatan memperoleh pekerjaan sesuai dengan pendidikan yang diikuti sekarang ini

- 208 Ingin mengikuti paket perkuliahan dan/atau latihan khusus tertentu yang benar-benar menunjang proses mencari dan melamar pekerjaan selamat pendidikan ini
- 209 Cemas kalau menjadi penganggur setamat pendidikan ini
- 210 Ragu apakah setamat pendidikan ini dapat bekerja secara mandiri

Langkah Kedua

Lihatlah kembali masalah-masalah yang telah Anda tandai yang menjadi keluhan dan gangguan bagi Anda. Dari masalah-masalah tersebut, mana sajakah yang Anda rasakan *amat berat* atau *amat mengganggu*.

Cantumkanlah nomor-nomor masalah yang *amat berat* atau *amat mengganggu* itu di bagian yang tersedia pada lembar jawaban.

Langkah Ketiga

Jawablah tiga pertanyaan berikut ini.

Jawaban Anda itu dicantumkan di bagian yang tersedia pada lembar jawaban.

1. Apakah masalah-masalah yang Anda tandai itu benar-benar menggambarkan keseluruhan masalah yang Anda hadapi sekarang ?

.....Ya

.....Tidak

2. Jika Anda masih ingin mengemukakan masalah-masalah lain yang belum tercakup dalam daftar yang baru saja Anda jawab (Nomor 001 s/d 210), tuliskanlah masalah lain tersebut di bagian yang tersedia pada lembar jawaban

3. Ingatkah Anda memperoleh kesempatan untuk mengemukakan atau membicarakan masalah-masalah anda itu ?

.....Ya

.....Tidak

Kalau "Ya", kepada siapa ?

Yaitu kepada : 1.

2.

3.

Tuliskanlah jawaban Anda di bagian yang tersedia pada lembar jawaban.

SELESAI