

(1) Jasmani dan Kesehatan (JDK); (2) Diri Pribadi (DPI); (3) Hubungan Sosial (HSO); (4) Ekonomi dan Keuangan (EKD); (5) Karier dan Pekerjaan (KDP); (6) Pendidikan dan Pelajaran (PDP); (7) Agama, Nilai dan Moral (ANM); (8) Hubungan Muda Mudi (HMM); (9) Keadaan dan Hubungan dalam Keluarga (KHK); dan (10) Waktu Senggang (WSG). Jumlah keseluruhan item sebanyak 225.

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 gemuk.
005. Secara jasmaniah kurang menarik.
006. Belum mampu memikirkan dan memilih pekerjaan yang akan dijabat nantinya.
007. Belum mengetahui bakat diri sendiri untuk jabatan/pekerjaan apa.
008. Kurang memiliki pengetahuan yang luas tentang lapangan pekerjaan dan seluruh jenis-jenis pekerjaan.
009. Ingin memperoleh bantuan dalam mendapatkan pekerjaan sambil untuk melatih diri bekerja sambil sekolah.
010. Khawatir akan pekerjaan yang dijabatnya nanti; jangan-jangan memberikan penghasilan yang tidak mencukupi.
011. Terpaksa atau ragu-ragu memasuki sekolah ini.
012. Meragukan kemanfaatan memasuki sekolah ini.
013. Sukar menyesuaikan diri dengan keadaan sekolah.
014. Kurang meminati pelajaran atau jurusan atau program yang diikuti.
015. Khawatir tidak dapat menamatkan sekolah pada waktu yang direncanakan.
016. Fungsi dan/atau kondisi kesehatan mata kurang baik.
017. Mengalami gangguan tertentu karena cacat jasmani.
018. Fungsi dan/atau kondisi kesehatan hidung kurang baik.
019. Kondisi kesehatan kulit sering terganggu.
020. Gangguan pada gigi.
021. Ragu akan kemampuan saya untuk sukses dalam bekerja.
022. Belum mampu merencanakan masa depan.
023. Takut akan bayangan masa depan.
024. Mengalami masalah karena membanding-bandingkan pekerjaan yang layak atau tidak layak untuk dijabat.
025. Khawatir diperlakukan secara tidak wajar atau tidak adil dalam mencari dan/atau melamar pekerjaan.
026. Sering tidak masuk sekolah.
027. Tugas-tugas pelajaran tidak selesai pada waktunya.
028. Sukar memahami penjelasan guru sewaktu pelajaran berlangsung.
029. Mengalami kesulitan dalam membuat catatan pelajaran.
030. Terpaksa mengikuti mata pelajaran yang tidak disukai.
031. Fungsi dan/atau kondisi kerongkongan kurang baik atau sering terganggu, misalnya serak.
032. Gagap dalam berbicara.
033. Fungsi dan/atau kondisi kesehatan telinga kurang baik.
034. Kurang mampu berolahraga karena kondisi jasmani yang kurang baik.

- 035. Gangguan pada pencernaan makanan.
- 036. Kurang yakin terhadap kemampuan pendidikan sekarang ini dalam menyiapkan jabatan tertentu nantinya.
- 037. Ragu tentang kesempatan memperoleh pekerjaan sesuai dengan pendidikan yang diikuti sekarang ini.
- 038. Ingin mengikuti kegiatan pelajaran dan/atau latihan khusus tertentu yang benar-benar menunjang proses mencari dan melamar pekerjaan setamat pendidikan ini.
- 039. Cemas kalau menjadi penganggur setamat pendidikan ini.
- 040. Ragu apakah setamat pendidikan ini dapat bekerja secara mandiri.
- 041. Gelisah dan/atau melakukan kegiatan tidak menentu sewaktu pelajaran berlangsung, misalnya membuat coret-coretan dalam buku, cenderung mengganggu teman.
- 042. Sering malas belajar.
- 043. Kurang konsentrasi dalam mengikuti pelajaran.
- 044. Khawatir tugas-tugas pelajaran hasilnya kurang memuaskan atau rendah.
- 045. Mengalami masalah karena kemajuan atau hasil belajar hanya diberitahukan pada akhir catur wulan.
- 046. Sering pusing dan/atau mudah sakit.
- 047. Mengalami gangguan setiap datang bulan.
- 048. Secara umum merasa tidak sehat.
- 049. Khawatir mengidap penyakit turunan.
- 050. Selera makan sering terganggu.
- 051. Hasil belajar atau nilai-nilai kurang memuaskan.
- 052. Mengalami masalah dalam belajar kelompok.
- 053. Kurang berminat dan/atau kurang mampu mempelajari buku pelajaran.
- 054. Takut dan/atau kurang mampu berbicara di dalam kelas dan/atau di luar kelas.
- 055. Mengalami kesulitan dalam ejaan, tata bahasa dan/atau perbendaharaan kata dalam Bahasa Indonesia.
- 056. Mengalami masalah dalam menjawab pertanyaan ujian.
- 057. Tidak mengetahui dan/atau tidak mampu menerapkan cara-cara belajar yang baik.
- 058. Kekurangan waktu untuk belajar.
- 059. Mengalami masalah dalam menyusun makalah, laporan atau karya tulis lainnya.
- 060. Sukar mendapatkan buku pelajaran yang diperlukan.
- 061. Mengidap penyakit kambuhan.
- 062. Alergi terhadap makanan atau keadaan tertentu.
- 063. Kurang atau susah tidur.
- 064. Mengalami gangguan akibat merokok atau minuman atau obat-obatan.
- 065. Khawatir tertular penyakit yang diderita orang lain.
- 066. Mengalami kesulitan dalam pemahaman dan penggunaan istilah dan/atau Bahasa Inggris dan/atau bahasa asing lainnya.
- 067. Kesulitan dalam membaca cepat dan/atau memahami isi buku pelajaran.

068. Takut menghadapi ulangan/ujian.
069. Khawatir memperoleh nilai rendah dalam ulangan/ujian ataupun tugas-tugas.
070. Kesulitan dalam mengingat materi pelajaran.
071. Seringkali tidak siap menghadapi ujian.
072. Sarana belajar di sekolah kurang memadai.
073. Orang tua kurang peduli dan/atau kurang membantu kegiatan belajar di sekolah dan/atau dirumah.
074. Anggota keluarga kurang peduli dan/atau kurang membantu kegiatan belajar di sekolah dan/atau dirumah.
075. Sarana belajar dirumah kurang memadai.
076. Sering mimpi buruk.
077. Cemas atau khawatir tentang sesuatu yang belum pasti.
078. Mudah lupa.
079. Sering melamun atau berkhayal.
080. Ceroboh atau kurang hati-hati.
081. Cara guru menyajikan pelajaran terlalu kaku dan/atau membosankan.
082. Guru kurang bersahabat dan/atau membimbing siswa.
083. Mengalami masalah karena disiplin yang diterapkan oleh guru.
084. Dirugikan karena dalam menilai kemajuan atau keberhasilan siswa guru kurang objektif.
085. Guru kurang memberikan tanggung jawab kepada siswa.
086. Guru kurang adil atau pilih kasih.
087. Ingin dekat dengan guru.
088. Guru kurang memperhatikan kebutuhan dan/atau keadaan siswa.
089. Mendapat perhatian khusus dari guru tertentu.
090. Dalam memberikan pelajaran dan/atau berhubungan dengan siswa sikap dan/atau tindakan guru sering berubah-ubah sehingga membingungkan siswa.
091. Sering murung dan/atau merasa tidak bahagia.
092. Mengalami kerugian atau kesulitan karena terlampau hati-hati.
093. Kurang serius menghadapi sesuatu yang penting.
094. Merasa hidup ini kurang berarti.
095. Sering gagal dan/atau mudah patah semangat.
096. Khawatir akan dipaksa melanjutkan pelajaran setamat sekolah ini.
097. Kekurangan informasi tentang pendidikan lanjutan yang dapat dimasuki setamat sekolah ini.
098. Ragu tentang kemanfaatan pendidikan lanjutan setamat sekolah ini.
099. Khawatir tidak mampu melanjutkan pelajaran setamat dari sekolah ini dan/atau terlalu memikirkan pendidikan lanjutan setamat sekolah ini.
100. Ragu apakah sekolah sekarang ini mampu memberikan modal yang kuat bagi para siswanya untuk menempuh pendidikan yang lebih lanjut.
101. Khawatir tidak tersedia biaya untuk melanjutkan pekerjaan setamat sekolah ini.

102. Tidak dapat mengambil keputusan tentang apakah akan mencari pekerjaan atau melanjutkan pelajaran setamat sekolah ini.
103. Khawatir tuntutan dan proses pendidikan lanjutan setamat sekolah ini sangat berat.
104. Terdapat pertentangan pendapat dengan orang tua dan/atau anggota keluarga lain tentang rencana melanjutkan pelajaran setamat sekolah ini.
105. Khawatir tidak mampu bersaing dalam upaya memasuki pendidikan lanjutan setamat sekolah ini.
106. Mudah gentar atau khawatir dalam menghadapi dan/atau mengemukakan sesuatu.
107. Penakut, pemalu, dan/atau mudah menjadi bingung.
108. Keras kepala atau sukar mengubah pendapat sendiri meskipun kata orang lain pendapat itu salah.
109. Takut mencoba sesuatu yang baru.
110. Mudah marah atau tidak mampu mengendalikan diri.
111. Mengalami masalah untuk pergi ke tempat peribadatan.
112. Mempunyai pandangan dan/atau kebiasaan yang tidak sesuai dengan kaidah-kaidah agama.
113. Tidak mampu melaksanakan tuntutan keagamaan dan/atau khawatir tidak mampu menghindari larangan yang ditentukan oleh agama.
114. Kurang menyukai pembicaraan tentang agama.
115. Ragu dan ingin memperoleh penjelasan lebih banyak tentang kaidah-kaidah agama.
116. Mengalami kesulitan dalam mendalami agama.
117. Tidak memiliki kecakapan dan/atau sarana untuk melaksanakan ibadah agama.
118. Mengalami masalah karena membandingkan agama yang satu dengan yang lainnya.
119. Bermasalah karena anggota keluarga tidak seagama.
120. Belum menjalankan ibadah agama sebagaimana diharapkan.
121. Merasa kesepian dan/atau takut ditinggal sendiri.
122. Sering bertingkah laku, bertindak, atau bersikap kekanak-kanakan.
123. Rendah diri atau kurang percaya diri.
124. Kurang terbuka terhadap orang lain.
125. Sering membesar-besarkan sesuatu yang sebenarnya tidak perlu.
126. Berkata dusta dan/atau berbuat tidak jujur untuk tujuan-tujuan tertentu, seperti membohongi teman, berlaku curang dalam ujian.
127. Kurang mengetahui hal-hal yang menurut orang lain dianggap baik atau buruk, benar atau salah.
128. Tidak dapat mengambil keputusan tentang sesuatu karena kurang memahami baik-buruknya atau benar-salahnya sesuatu itu.
129. Merasa terganggu oleh kesalahan atau keburukan orang lain.
130. Tidak mengetahui cara-cara yang tepat untuk mengatakan kepada orang lain tentang sesuatu yang baik atau buruk, benar atau salah.
131. Khawatir atau merasa ketakutan akan akibat perbuatan melanggar kaidah-kaidah

agama.

132. Kurang menyukai pembicaraan yang dilontarkan di tempat peribadatan.
133. Kurang taat dan/atau kurang khusyuk dalam menjalankan ibadah agama.
134. Mengalami masalah karena memiliki pandangan dan/atau sikap keagamaan yang cenderung fanatik atau berprasangka.
135. Meragukan manfaat ibadah dan/atau upacara keagamaan.
136. Tidak menyukai atau tidak disukai seseorang.
137. Merasa diperhatikan, dibicarakan atau diperolokkan orang lain.
138. Mengalami masalah karena ingin lebih terkenal atau lebih menarik atau lebih menyenangkan bagi orang lain.
139. Mempunyai kawan yang kurang disukai orang lain.
140. Tidak mempunyai kawan akrab, hubungan sosial terbatas atau terisolir.
141. Merasa terganggu karena melakukan sesuatu yang menjadikan orang lain tidak senang.
142. Terlanjur berbicara, bertindak atau bersikap yang tidak layak kepada orang tua dan/atau orang lain.
143. Sering ditegur karena dianggap melakukan kesalahan, pelanggaran atau sesuatu yang tidak layak.
144. Mengalami masalah karena berbohong atau berkata tidak layak meskipun sebenarnya dengan maksud sekedar berolok-olok atau menimbulkan suasana gembira.
145. Tidak melakukan sesuatu yang sesungguhnya perlu dilakukan.
146. Takut dipersalahkan karena melanggar adat.
147. Mengalami masalah karena memiliki kebiasaan yang berbeda dari orang lain.
148. Terlanjur melakukan sesuatu perbuatan yang salah, atau melanggar nilai-nilai moral atau adat.
149. Merasa bersalah karena terpaksa mengingkari janji.
150. Mengalami persoalan karena berbeda pendapat tentang suatu aturan dalam adat.
151. Kurang peduli terhadap orang lain.
152. Rapuh dalam berteman.
153. Merasa tidak dianggap penting, diremehkan atau dikecam oleh orang lain.
154. Mengalami masalah dengan orang lain karena kurang peduli terhadap diri sendiri.
155. Canggung dan/atau tidak lancar berkomunikasi dengan orang lain.
156. Membutuhkan keterangan tentang persoalan seks, pacaran dan/atau perkawinan.
157. Mengalami masalah karena malu dan kurang terbuka dalam membicarakan soal seks, pacar dan/atau jodoh.
158. Khawatir tidak mendapatkan pacar atau jodoh yang baik/cocok.
159. Terlalu memikirkan tentang seks, percintaan, pacaran atau perkawinan.
160. Mengalami masalah karena dilarang atau merasa tidak patut berpacaran.
161. Bermasalah karena kedua orang tua hidup berpisah atau bercerai.
162. Mengalami masalah karena ayah dan/atau ibu kandung telah meninggal.

163. Mengkhawatirkan kondisi kesehatan anggota keluarga.
164. Mengalami masalah karena keadaan dan perlengkapan tempat tinggal dan/atau rumah orang tua kurang memadai.
165. Mengkhawatirkan kondisi orang tua yang bekerja terlalu berat.
166. Tidak lincah dan kurang mengetahui tentang tata krama pergaulan.
167. Kurang pandai memimpin dan/atau mudah dipengaruhi orang lain.
168. Sering membantah atau tidak menyukai sesuatu yang dikatakan/dirasakan orang lain atau dikatakan sombong.
169. Mudah tersinggung atau sakit hati dalam berhubungan dengan orang lain.
170. Lambat menjalin persahabatan.
171. Kurang mendapat perhatian dari jenis kelamin lain atau pacar.
172. Mengalami masalah karena ingin mempunyai pacar.
173. Canggung dalam menghadapi jenis kelamin lain atau pacar.
174. Sukar mengendalikan dorongan seksual.
175. Mengalami masalah dalam memilih teman akrab dari jenis kelamin lain atau pacar.
176. Keluarga mengeluh tentang keadaan keuangan.
177. Mengkhawatirkan keadaan orang tua yang bertempat tinggal jauh.
178. Bermasalah karena ibu atau bapak akan kawin lagi.
179. Khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan atau harapan orang tua atau anggota keluarga lain.
180. Membayangkan dan berpikir-pikir seandainya menjadi anak dari keluarga lain.
181. Mengalami masalah karena kurang mampu berhemat atau kemampuan keuangan sangat tidak mencukupi, baik untuk keperluan sehari-hari maupun keperluan pekerjaan.
182. Khawatir tidak mampu menamatkan sekolah ini atau putus sekolah dan harus segera bekerja.
183. Mengalami masalah karena terlalu berhemat dan/atau ingin menabung.
184. Kekurangan dalam keuangan menyebabkan dalam pengembangan diri terhambat.
185. Untuk memenuhi keuangan terpaksa sekolah sambil bekerja.
186. Mengalami masalah karena takut atau sudah terlalu jauh berhubungan dengan jenis kelamin lain atau pacar.
187. Bertepuk sebelah tangan dengan kawan akrab atau pacar.
188. Takut ditinggalkan pacar atau patah hati, cemburu atau cinta segitiga.
189. Khawatir akan dipaksa kawin.
190. Mengalami masalah karena sering dan mudah jatuh cinta dan/atau rindu kepada pacar.
191. Kurang mendapat perhatian dan pengertian dari orang tua dan/atau anggota keluarga.
192. Mengalami kesulitan dengan bapak atau ibu tiri.
193. Diperlakukan tidak adil oleh orang tua atau oleh anggota keluarga lainnya.
194. Khawatir akan terjadinya pertentangan atau percekcoakan dalam keluarga.

195. Hubungan dengan orang tua dan anggota keluarga kurang hangat, kurang harmonis dan/atau kurang menggembirakan.
196. Mengalami masalah karena ingin berpenghasilan sendiri.
197. Berhutang yang cukup memberatkan.
198. Besarnya uang yang diperoleh dan sumber-sumbernya tidak menentu.
199. Khawatir akan kondisi keuangan orang tua atau orang yang menjadi sumber keuangan; jangan-jangan harus menjual atau menggadaikan harta keluarga.
200. Mengalami masalah karena keuangan dikendalikan oleh orang lain.
201. Kekurangan waktu senggang, seperti waktu istirahat, waktu luang di sekolah ataupun di rumah, waktu libur untuk bersikap santai dan/atau melakukan kegiatan yang menyenangkan atau rekreasi.
202. Tidak diperkenankan atau kurang bebas dalam menggunakan waktu senggang yang tersedia untuk kegiatan yang disukai/diingini.
203. Mengalami masalah untuk mengikuti kegiatan acara-acara gembira dan santai bersama kawan-kawan.
204. Tidak mempunyai kawan akrab untuk bersama-sama mengisi waktu senggang.
205. Mengalami masalah karena memikirkan atau membayangkan kesempatan waktu berlibur ditempat yang jauh, indah, tenang dan menyenangkan.
206. Mengalami masalah karena menjadi anak tunggal, anak sulung, anak bungsu, satu-satunya anak laki-laki atau satu-satunya anak perempuan.
207. Hubungan kurang harmonis dengan kakak atau adik atau dengan anggota keluarga lainnya.
208. Orang tua atau keluarga anggota lainnya terlalu berkuasa atau kurang memberi kebebasan.
209. Dicurigai oleh orang tua atau anggota keluarga lain.
210. Bermasalah karena di rumah orang tua tinggal orang atau anggota keluarga lain.
211. Mengalami masalah karena membanding-bandingkan kondisi keuangan sendiri dengan kondisi keuangan orang lain.
212. Kesulitan dalam mendapatkan penghasilan sendiri sambil sekolah.
213. Mempertanyakan kemungkinan memperoleh beasiswa atau dana bantuan belajar lainnya.
214. Orang lain menganggap pelit dan/atau tidak mau membantu kawan yang sedang mengalami kesulitan keuangan.
215. Terpaksa berbagi pengeluaran keuangan dengan kakak atau adik atau anggota keluarga lain yang sama-sama membutuhkan biaya.
216. Tidak mengetahui cara menggunakan waktu senggang yang ada.
217. Kekurangan sarana, seperti biaya, kendaraan, televisi, buku-buku bacaan, dan lain-lain untuk memanfaatkan waktu senggang.
218. Mengalami masalah karena cara melaksanakan kegiatan atau acara yang kurang tepat dalam menggunakan waktu senggang.
219. Mengalami masalah dalam menggunakan waktu senggang karena tidak memiliki keterampilan tertentu, seperti bermain musik, olah raga, menari dan

sebagainya.

220. Kurang berminat atau tidak ada hal yang menarik dalam memanfaatkan waktu senggang yang tersedia.

221. Tinggal di lingkungan keluarga atau tetangga yang kurang menyenangkan.

222. Tidak sependapat dengan orang tua atau anggota keluarga tentang sesuatu yang direncanakan.

223. Orang tua kurang senang kawan-kawan datang ke rumah.

224. Mengalami masalah karena rindu dan ingin bertemu dengan orang tua dan/atau anggota keluarga lainnya.

225. Tidak betah dan ingin meninggalkan rumah karena keadaannya sangat tidak menyenangkan.

LEMBAR JAWABAN

ALAT UNGKAP MASALAH SMA

Nama :

Jenis Kelamin :

No. Induk :

Kelas :

Tanggal Pengisian :

Langkah Pertama :

Bacalah dengan seksama pernyataan-pernyataan permasalahan di atas dan tandailah masalah yang menjadi keluhan dan mengganggu Anda pada saat sekarang, dengan cara meyilangi (X) nomor masalah yang sesuai, pada lembar jawaban ini:

JDK 001 002 003 004 005 **KDP** 006 007 008 009 010 **PDP** 011 012 013 014 015

016 017 018 019 020 021 022 023 024 025 026 027 028 029 030

031 032 033 034 035 036 037 038 039 040 041 042 043 044 045

046 047 048 049 050 051 052 053 054 055 056 057 058 059 060

061 062 063 064 065 066 067 068 069 070 071 072 073 074 075

DPI 076 077 078 079 080 081 082 083 084 085 086 087 088 089 090

091 092 093 094 095 096 097 098 099 100 101 102 103 104 105

106 107 108 109 110 **ANM** 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120

121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135

HSO 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150

151 152 153 154 155 **HMM** 156 157 158 159 160 **KHK** 161 162 163 164 165
166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180

EDK 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195

196 197 198 199 200 **WSG** 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210
211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225

Langkah Kedua :

Perhatikan dan baca kembali jawaban yang telah Anda isi, kemudian pilih masalah-masalah yang menurut Anda dirasakan paling mengganggu dengan cara memasukkan nomor masalah pada kolom berikut ini :

Nomor – nomor masalah yang dirasakan paling mengganggu

Langkah Ketiga :

1. Apakah sudah menggambarkan seluruh masalah Anda?

Ya Tidak

2. Masalah lain yang Anda hadapi?

3. Apakah Anda ingin konsultasi?

Ya Tidak

Jika “ Ya”, kepada siapa Anda ingin berkonsultasi?

- a. Guru Bimbingan dan Konseling
- b. Orang tua
- c. Teman
- d.

<http://wwwheriyanti-heriyanti.blogspot.com/2010/03/alat-ungkap-masalah.html>