

KARTU TALK X-PLORE: MEDIA INKLUSIF KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN KETERBUKAAN SISWA DALAM LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING

Yafenty Faladi Aulyandini*

SMP Negeri 27 Penajam Paser Utara Jl. Negara, km 46, Desa Bumi Harapan, Kecamatan Sepaku

Abstract

Keterbukaan siswa SMP Negeri 27 Penajam Paser Utara dalam mengikuti layanan konseling individu masih menjadi kendala, terutama karena pendekatan yang digunakan cenderung kaku dan kurang ramah bagi berbagai karakter siswa. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media konseling yang inklusif dan menyenangkan untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa serta sebagai pertanyaan pematik untuk menggali informasi lebih dalam. Ide yang ditawarkan adalah Kartu Talk X-plore, yaitu media interaktif berbentuk kartu yang memuat pertanyaan reflektif dan tantangan ringan untuk menciptakan suasana konseling yang lebih rileks, fleksibel, dan mendorong siswa berbicara secara sukarela. Media ini diimplementasikan kepada 16 siswa kelas VIII dan VII. Hasil implementasi menunjukkan adanya peningkatan skor keterbukaan diri serta terciptanya suasana konseling yang lebih akrab dan empatik. Inovasi ini bermanfaat untuk memperkuat relasi guru BK dan siswa serta dapat menjadi alternatif pendekatan konseling yang lebih adaptif. Disarankan agar guru BK mulai mengintegrasikan media kreatif serupa dalam layanan konseling untuk mendukung suasana yang aman, reflektif, dan inklusif.

Keywords: Konseling Individu, Keterbukaan Diri, Media Inovatif, Talk X-plore, Layanan Inklusif

Riwayat Artikel:

Diterima: 04 November 2025

Direvisi: 15 Desember 2025

Dipublikasikan: 30 Desember 2025

1. Pendahuluan

Layanan konseling sering dianggap sebagai ruang aman, namun tidak semua siswa merasa cukup aman untuk membuka diri. Rendahnya keterbukaan peserta didik disebabkan oleh kekhawatiran akan ejekan atau kritik dari teman serta lingkungan yang tidak mendukung, seperti adanya bullying dan diskriminasi. Layanan bimbingan dan konseling merupakan bagian penting dalam mendukung perkembangan sosial emosional peserta didik [1]. Salah satu bentuk layanan yang krusial

adalah konseling individu, di mana guru BK membantu siswa menggali dan memahami diri mereka secara lebih mendalam. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang merasa tidak nyaman, canggung, atau takut dihakimi saat sesi konseling. Permasalahan ini juga dialami siswa di SMP Negeri 27 Penajam Paser Utara, karena dari 16 siswa terdapat 11 siswa yang memiliki kategori keterbukaan sedang dan 5 siswa memiliki kategori keterbukaan rendah. Didukung dengan penelitian yang menunjukkan bahwa 68,80% siswa mempunyai keterbukaan diri yang sifatnya dangkal, sedangkan sisanya 31,11% memiliki keterbukaan diri yang sifatnya mendalam [2]. Penelitian lain menunjukkan bahwa hanya 24,55% siswa yang terampil dalam membuka diri, sedangkan 43,63% siswa kurang terampil membuka diri [3]. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi siswa yang masih kurang terbuka dengan guru bimbingan konseling. Padahal keterbukaan adalah kunci utama dalam menjalin komunikasi yang bermakna antara siswa dan guru BK.

Faktor-faktor seperti tingkat kepercayaan diri, budaya sekolah, dan aspek personal turut memengaruhi keter-

*Penulis korespondensi

Email address: Yafenty70@gmail.com (Yafenty Faladi Aulyandini)

bukaan diri peserta didik [4]. Hal ini diperkuat dengan pernyataan bahwa keberadaan lingkungan yang kondusif dan ramah dapat meningkatkan kecenderungan peserta didik untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan pikiran dan perasaannya [5]. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan diri tidak hanya bergantung pada karakter individu, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan iklim psikologis di lingkungan sekolah.

De Vito mendefinisikan keterbukaan diri (self disclosure) sebagai suatu bentuk komunikasi di mana informasi tentang diri yang biasanya disimpan atau disembunyikan, dikomunikasikan kepada orang lain [6]. Anak-anak dengan kepribadian tertutup, pemalu, atau memiliki pengalaman sosial negatif sering kali tidak mampu mengekspresikan dirinya secara optimal. Untuk menghasilkan keterbukaan diri yang tepat, seseorang akan membutuhkan rasa aman dan nyaman [7]. Rasa aman dan nyaman dapat diperoleh dalam sebuah penerimaan.

Selama ini, pendekatan konvensional seperti wawancara langsung atau pemberian kuesioner seringkali terasa kaku dan menimbulkan tekanan, terutama bagi siswa yang sensitif atau belum terbiasa berbagi cerita [8]. Oleh karena itu, dibutuhkan media bantu yang mampu menjembatani komunikasi secara alami dan menyenangkan, namun tetap efektif dalam menggali potensi dan permasalahan siswa. Menjawab kebutuhan tersebut, lahirlah gagasan inovatif berupa Kartu Talk X-plore, yaitu media konseling dalam bentuk kartu interaktif yang dirancang dengan prinsip inklusif, humanistik, dan reflektif. Media ini berisi pertanyaan-pertanyaan terbuka dan tantangan ringan yang membantu membangun suasana konseling yang lebih santai, menyenangkan, serta mendorong siswa untuk lebih jujur dan terbuka. Kartu ini mencakup tiga aspek penting dalam kehidupan siswa, yaitu hubungan sosial, minat-bakat dan karier, serta relasi keluarga.

Kartu Talk X-plore menjadi salah satu alternatif solusi di tengah berbagai tantangan layanan BK, termasuk persoalan kekurangan tenaga guru BK yang masih menjadi isu nasional. Berdasarkan laporan PB ABKIN tahun 2023, kebutuhan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di Indonesia mencapai 242 ribu orang. Namun, saat ini jumlah guru BK yang tersedia, baik PNS maupun non-PNS, baru sekitar 58 ribu. Sementara itu, jumlah peserta didik dari jenjang SD hingga SMK mencapai sekitar 45 juta siswa [9]. Mengacu pada rasio ideal 1 guru BK untuk 150 siswa, maka secara nasional diperlukan sekitar 300 ribu guru BK. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan besar antara kebutuhan dan ketersediaan guru BK di Indonesia. Sehingga dengan adanya kartu Talk X-Plore dapat menjadi alternatif sekolah

yang tidak memiliki guru BK untuk melaksanakan konseling yang layak.

Pendekatan yang menyenangkan dan fleksibel dalam Kartu Talk X-plore diharapkan dapat menciptakan rasa aman secara psikologis, sekaligus mendorong siswa lebih bebas mengekspresikan perasaan, pikiran, dan pengalaman pribadinya. Sebagai media konseling inklusif, Kartu Talk X-plore tidak hanya membantu meningkatkan keterbukaan siswa, tetapi juga memperkuat relasi dengan guru BK melalui suasana yang lebih manusiawi, komunikatif, dan sesuai dengan beragam karakter siswa, termasuk mereka yang kurang cocok dengan pendekatan konvensional.

Inovasi ini juga relevan dengan semangat pendidikan yang menghargai keberagaman dan mengedepankan pendekatan personal dalam membantu siswa mengatasi tantangan sosial dan emosional. Dengan demikian, penerapan Kartu Talk X-plore tidak hanya berdampak pada efektivitas konseling, tetapi juga menjadi kontribusi nyata dalam mengembangkan layanan pendidikan yang lebih inklusif dan berpusat pada siswa.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Research and Development* (R&D) untuk mengembangkan media konseling Kartu Talk X-Plore dan menguji efektivitasnya dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa. Adapun tahapannya yaitu: Identifikasi masalah, studi literatur, membuat prototipe, membuat instrumen evaluasi, implementasi, pelaporan. Subjek penelitian adalah 16 siswa kelas VII dan VIII (Fase D dalam Kurikulum Merdeka) SMP Negeri 27 Penajam Paser Utara, yang sebelumnya telah mendapatkan layanan dasar bimbingan konseling mengenai pengenalan diri dan pemecahan masalah sederhana. Pemilihan subjek berdasarkan kategori keterbukaan siswa yang cenderung sedang sampai rendah. Data ini diperoleh berdasarkan pengisian post-test instrument keterbukaan yang disusun menurut teori De Vito yaitu: kuantitas (*amount*), penilaian dari penyikapan diri (*valence self-disclosure*), ketepatan/kejujuran (*accuracy/honesty*), keluasan pengungkapan diri (*intention*), serta keakraban (*intimacy*). Proses penelitian dilakukan secara sistematis agar dapat direplikasi dengan mudah oleh peneliti atau guru BK lainnya.

Kartu kemudian dibagi ke dalam tiga tema utama: hubungan sosial, minat dan bakat, serta relasi keluarga ditambah kartu challenge, dengan total 78 kartu reflektif yang dirancang untuk memantik eksplorasi diri. Konten disusun menggunakan pendekatan humanistik, reflektif, dan inklusif dengan bahasa yang ringan dan tidak menghakimi. Desain visual dibuat melalui Canva

dengan warna lembut, ilustrasi sederhana, dan ukuran standar 9 x 6 cm sebelum dicetak pada kertas art carton 260 gsm, dipotong, dan dilaminasi. Selanjutnya, disusun buku panduan berisi tujuan penggunaan, prosedur bermain, serta tips menjaga suasana aman dan reflektif. Kartu digunakan dalam konseling dengan mekanisme siswa memilih dan membuka kartu secara acak, menjawab pertanyaan atau menjalankan challenge, sementara guru BK menggali informasi lebih dalam berdasarkan respons siswa. Hasil akhir produk meliputi kartu tematik, buku panduan, lembar observasi, dan format refleksi siswa yang dikemas dalam kotak sederhana.

Test instrument keterbukaan yang disusun menurut teori DeVito (2011). Terdiri dari 20 item pertanyaan yang sudah di uji keterbacaan. Instrumen menggunakan skala likert dengan pilihan jawaban 1-4. Kategorisasi menggunakan 3 pembagian yaitu rendah sedang, tinggi. (Skor minimum 20, skor maksimum 80, rentang skor 20-80). Data dianalisis menggunakan uji paired sample t-test untuk mengukur signifikansi dampak inovasi pembelajaran. Model matematis untuk mengukur efektifitas media dapat di rumuskan sebagai berikut:

$$E = \frac{(S \text{ Post} - S \text{ Pre})}{S \text{ Pre}} \times 100$$

E menunjukkan efektivitas media pembelajaran, S post adalah skor setelah perlakuan (*post-test*), sedangkan S pre merupakan skor sebelum perlakuan (*pre-test*).

3. Hasil dan Pembahasan

Media kartu Talk X-Plore dikembangkan dengan pendekatan koseling terpadu yang menggabungkan unsur-unsur pendekatan humanistik, reflektif (Kartu reflektif dan eksplorasi diri), eksistensial (Pemberian pilihan dan kendali pada siswa), dan komunikasi interpersonal. Pendekatan terpadu ini digunakan untuk menjawab keterbatasan konseling konvensional yang cenderung kaku, serta untuk menciptakan suasana layanan yang lebih inklusif, empatik dan memberdayakan siswa.

Kartu Talk X-Plore terdiri dari 78 kartu, yaitu 20 kartu hubungan sosial, 20 kartu minat-bakat/karier, 20 kartu relasi keluarga, dan 18 kartu challenge. Dalam pelaksanaannya, siswa terlebih dahulu diberi penjelasan aturan bermain, termasuk wajib menjawab dengan jujur dan tidak membuka kartu tanpa instruksi. Siswa kemudian memilih 9 kartu secara acak—masing-masing 3 dari setiap tema dan meletakkannya tertutup di depan mereka. Siswa membuka satu kartu, membaca pertanyaan, dan memberikan jawaban; jika merasa tidak nyaman menjawab, siswa mengambil satu kartu challenge dan melakukan tantangan ringan yang tersedia. Selama proses,



Gambar 1: Kartu tema minat & bakat.

guru BK mengeksplorasi jawaban untuk menggali kebutuhan, perasaan, dan dinamika siswa. Produk akhir terdiri atas kartu tematik, panduan penggunaan, lembar observasi, dan format refleksi yang dikemas dalam kotak sederhana.

Kategorisasi keterbukaan menggunakan tiga pembagian yaitu rendah sedang, tinggi. (Skor minimum 20, skor maksimum 80, rentang skor 20-80)

Tabel 1: Kategorisasi.

Skor Total	Kategori
20 – 39	Rendah
40 – 59	Sedang
60 – 80	Tinggi

Berdasarkan hasil pretest dan post-test, diketahui bahwa sebagian besar siswa mengalami peningkatan tingkat keterbukaan, dengan 9 siswa mencapai kategori tinggi dan 7 siswa berada pada kategori sedang setelah intervensi

Tabel 2: Tabel Perbandingan skor *pre-test* dan *post-test*.

No.	Responden	Pretest	Kategori	Posttest	Peningkatan
1	FTA	43	Sedang	60	Tinggi
2	KA	43	Sedang	57	Sedang
3	AIS	47	Sedang	61	Tinggi
4	RZM	43	Sedang	58	Sedang
5	MFK	37	Rendah	75	Tinggi
6	FY	35	Rendah	64	Tinggi
7	WMS	48	Sedang	58	Sedang
8	ZRT	43	Sedang	61	Tinggi
9	IAP	51	Sedang	52	Sedang
10	RAD	38	Rendah	70	Tinggi
11	QDP	56	Sedang	64	Tinggi
12	OV	54	Sedang	51	Sedang
13	RPR	34	Rendah	57	Sedang
14	MAS	22	Rendah	66	Tinggi
15	HIR	49	Sedang	80	Tinggi
16	MR	44	Sedang	55	Sedang



Gambar 2: Kartu tema hubungan sosial.



Gambar 3: Kartu tema relasi keluarga.



Gambar 4: Kartu challenge.



Gambar 5: Siswa memilih kartu.



Gambar 6: Siswa melakukan challenge.

Penerapan media kartu Talk X-Plore menunjukkan adanya dampak yang signifikan terhadap perubahan sis-

wa dalam hal keterbukaan, Berdasarkan hasil uji paired sample t-test terhadap data pretest dan posttest dari 16 siswa, diperoleh nilai signifikan (sig.2 tailed) sebesar 0,00 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah penggunaan media kartu Talk X-Plore.

Tabel 3: Hasil uji sampel *T-test*.

Tahap Tes	Rata-Rata	Signifikansi (<i>p</i>)
Pre-test	42,94	0,00
Post-test	61,81	

Temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media Kartu Talk X-Plore memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterbukaan diri siswa dalam layanan konseling individu. Secara afektif siswa, terlihat lebih nyaman, terbuka dan percaya diri saat menyampaikan isi pikirannya, sebagaimana tercermin dari peningkatan skor rata-rata pada item terkait kenyamanan dan keberanian mengungkapkan perasaan. Secara kognitif, siswa mampu menjawab pertanyaan reflektif secara lebih mendalam dan terstruktur, serta mulai menyadari pola pikir dan perasaan yang sebelumnya sulit diidentifikasi. Sedangkan secara psikomotorik, siswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam menanggapi tantangan pada kartu, seperti menulis kekuatan diri menyusun pesan positif, yang diamati langsung melalui lembar observasi guru BK. Temuan ini mendukung efektifitas kartu Talk X-Plore dalam menciptakan proses konseling yang bukan hanya menyentuh aspek emosional, tetapi juga mendorong refleksi berpikir dan tindakan nyata siswa. Siswa dengan tingkat keterbukaan diri yang tinggi cenderung lebih mampu menyelesaikan masalah secara mandiri, memiliki keterampilan komunikasi yang baik dengan orang-orang di sekitarnya, bersikap inklusif tanpa membedakan ras, jenis kelamin, maupun warna kulit, bebas dalam menyampaikan pendapat, serta dapat saling memahami satu sama lain [10].

4. Kesimpulan

Media konseling Talk X-Plore terbukti efektif dalam meningkatkan keterbukaan diri siswa SMP. Berdasarkan hasil pretest dan post-test, mayoritas siswa menunjukkan peningkatan skor yang berarti, dengan 9 siswa mencapai kategori keterbukaan tinggi dan 7 siswa berada pada kategori sedang setelah intervensi. Analisis statistik menggunakan paired sample t-test menunjukkan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa perubahan yang

terjadi bukan bersifat kebetulan semata. Hal ini memperkuat bahwa Talk X-Plore memiliki pengaruh nyata terhadap kemampuan siswa dalam mengungkapkan diri selama proses konseling.

Selain efektif meningkatkan keterbukaan, Talk X-Plore juga menciptakan suasana konseling yang lebih inklusif, nyaman, empatik, dan partisipatif. Media ini mempermudah guru BK menggali informasi secara lebih mendalam tanpa menimbulkan tekanan bagi siswa, sekaligus meningkatkan keterlibatan dan respons natural siswa dalam sesi konseling. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variasi kartu dengan tingkatan yang lebih beragam, memperluas tema kartu sesuai kebutuhan perkembangan siswa, serta menguji media ini pada populasi yang lebih besar dan heterogen untuk melihat generalisasi temuan. Pengintegrasian Talk X-Plore dalam layanan konseling kelompok maupun layanan klasikal juga berpotensi memperluas efektivitas dan dampak positif media ini.

5. Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 27 Penajam Paser Utara, khususnya Kepala Sekolah dan guru-guru yang terlibat, atas izin, dukungan, dan fasilitas yang diberikan sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan dengan lancar. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang berpartisipasi sebagai subjek penelitian atas kesediaan dan kerja samanya selama proses pengumpulan data. Selain itu, apresiasi diberikan kepada pihak-pihak yang secara langsung memberikan kontribusi berupa masukan dan pendampingan ilmiah selama pelaksanaan penelitian. Semoga kontribusi yang diberikan dapat mendukung pengembangan layanan konseling yang berbasis kajian ilmiah di lingkungan pendidikan.

Daftar Pustaka

- [1] N. Pramusinta, D. Rakhmawati, and H. Sutopo, "Keterbukaan Diri Peserta Didik Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 Semarang," *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 254–261, 2023, doi: 10.31604/ristekdik.2023.v8i2.10650.
- [2] N. Maharani, "Hubungan antara Konsep Diri Siswa dan Pengungkapan diri (Self Disclosure) Siswa di SMU 1," Skripsi tidak diterbitkan, FIP UM, Malang, 2000.
- [3] D. I. Y. Sery, "Hubungan antara Pola Asuh Orang Tua dan Self Disclosure Siswa SMP Negeri di Kota Malang," Tesis tidak diterbitkan, PPs UM, Malang, 2004.
- [4] E. Budiarti and S. Indrawati, "Pengaruh tingkat kepercayaan diri, budaya sekolah, dan faktor personal terhadap keterbukaan diri peserta didik," *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 156–166, 2017.
- [5] N. P. Sari and L. M. Wijayanti, "Pengaruh lingkungan sekolah terhadap keterbukaan diri siswa," *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 15–24, 2019.
- [6] J. A. Devito, *Komunikasi Antarmanusia*. Tangerang Selatan: KARISMA Publishing Group, 2011
- [7] D. Y. Sari, W. Hanim, and D. Setiawaty, "Gambaran keterbukaan diri (Studi deskriptif pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 48 Jakarta)," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 1, 2016, doi: 10.21009/INSIGHT.051.08.
- [8] W. Cahyawulan and A. S. Prabowo, "Perspektif terpadu: Alternatif terbaik atas konseling konvensional," *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 5, no. 1, pp. 140–144, Jun. 2016, doi: 10.21009/INSIGHT.051.20.
- [9] ANTARA News, "Kemenko PMK: Indonesia kekurangan guru bimbingan konseling," *ANTARA News*, 19 Agustus 2024. [Online]. Available: <https://www.antaranews.com/berita/4271467/kemenko-pmk-indonesia-kekurangan-guru-bimbingan-konseling>. [Accessed: 3 Juli 2025].
- [10] E. S. Setianingsih, A. Sutoyo, and E. Purwanto, "Pengembangan model bimbingan kelompok teknik pemecahan masalah untuk meningkatkan keterbukaan diri siswa," *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 2, 2014. [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/4610>