Journal of Multidisciplinary Learning
Vol. 2, No. 1, 2027, p. 23-33
ISSN: 3124-6109, DOI: 10.63203/0321067000

Penggunaan Teknik Self-Monitoring dalam Konseling: A Systematic Literature Review

Asnita Simbolon[1], Dewi Sariban Siregar[2], Mennisuriani Saragih[3], Ayu Hariani Tambunan[4] , Cici Endang Mustika[5]
SMP Negeri 3 Pantai Labu, Medan, Indonesia[13].
SMP Negeri 1 Lubuk Pakam, Medan, Indonesia[2].
SMP Negeri 1 Beringin, Medan, Indonesia[4].
SMP Negeri 1 Patumbak, Medan, Indonesia[5].

Article Info

Article history:

Received Sep 15, 2026
Revised Nov 08, 2026
Accepted Nov 10, 2026

Keywords:

Self-monitoring
Konseling Behavioral
Konseling Kelompok
Perubahan Perilaku
Systematic Literature Review (SLR)

***Copyright holder*:**

© Author/s (2027)

How to cite:

Simbolon A., Siregar, D. S., Saragih, M., Tambunan, A. H., & Mustika, C. E. (2027). Penggunaan Teknik Self-Monitoring dalam Konseling: A Systematic Literature Review. *Journal of Multidisciplinary Learning*, 2(1), 23–33. https://doi.org/10.63203/0321067000

Published by:

Asosiasi Asesmen Pendidikan

Corresponding Author:

Cici Endang Mustika
SMP Negeri 1 Patumbak, Medan, Indonesia
Email: cicisyah30@gmail.com

ABSTRAK

Teknik *self-monitoring* merupakan salah satu teknik dalam konseling yang menekankan keterlibatan aktif individu untuk mengamati, mencatat, dan mengevaluasi perilakunya sendiri sebagai bagian dari proses perubahan perilaku. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling berdasarkan karakteristik intervensi, tujuan penerapan, serta hasil penelitian terdahulu. Metode penelitian menggunakan *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Penelusuran literatur dilakukan melalui *Google Scholar* menggunakan kombinasi kata *kunci self-monitoring, self monitoring*, pemantauan diri, *counseling, counselling*, dan konseling dengan operator Boolean AND dan OR. Artikel yang ditelusuri merupakan publikasi tahun 2015–2025 dan diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Dari 200 rekaman yang teridentifikasi, sebanyak tiga artikel dilaporkan memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis menggunakan sintesis naratif. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik self-monitoring diterapkan dalam konseling kelompok dengan pendekatan behavioral untuk menangani kecenderungan menarik diri, meningkatkan *self-regulated* learning, serta mengurangi perilaku *off-task*. Ketiga penelitian melaporkan perubahan positif setelah intervensi. Namun, keterbatasan jumlah penelitian, ukuran sampel, dan penggunaan desain satu kelompok tanpa pembanding membatasi kekuatan bukti mengenai efektivitas teknik tersebut. Disimpulkan bahwa teknik self-monitoring berpotensi mendukung perubahan perilaku dan pengelolaan diri konseli, tetapi diperlukan penelitian dengan desain yang lebih kuat untuk memastikan efektivitasnya dalam berbagai konteks konseling.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

1. PENDAHULUAN

Konseling merupakan bentuk bantuan profesional yang melibatkan hubungan kolaboratif antara konselor dan konseli untuk memahami permasalahan, merumuskan tujuan, serta mengembangkan perubahan psikologis dan perilaku yang lebih adaptif (Tryon & Winograd, 2011). Dalam pelaksanaannya, keberhasilan konseling tidak hanya bergantung pada keterampilan konselor, tetapi juga pada keterlibatan aktif konseli dalam memahami pengalaman, menentukan tujuan, dan menjalankan proses perubahan (Bohart & Tallman, 1996). Kolaborasi antara konselor dan konseli menjadi komponen penting dalam proses terapeutik karena memungkinkan konseli berpartisipasi secara aktif dalam mengidentifikasi permasalahan dan mengembangkan strategi penyelesaiannya (Ribeiro et al., 2013). Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mendukung keterlibatan aktif tersebut adalah *self-monitoring* atau pemantauan diri, yang berfungsi sebagai strategi asesmen sekaligus komponen intervensi

untuk membantu individu mengenali dan mengubah perilakunya (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999). Teknik *self-monitoring* melibatkan proses pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap perilaku, pikiran, perasaan, atau respons individu yang menjadi sasaran pemantauan (Chen et al., 2017). Melalui kegiatan pemantauan tersebut, individu dapat mengidentifikasi pola perilaku, mengenali situasi yang berkaitan dengan munculnya respons tertentu, serta memperoleh informasi yang dapat digunakan dalam proses evaluasi dan perubahan perilaku (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999). Penerapan *self-monitoring* juga memungkinkan individu memperoleh umpan balik mengenai perilakunya sendiri sehingga dapat mendukung penetapan tujuan dan keterlibatan dalam proses perubahan perilaku (Krukowski et al., 2024). Dengan demikian, *self-monitoring* tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan pencatatan perilaku, tetapi juga merupakan komponen penting dalam proses regulasi diri yang dapat mendukung kesadaran diri dan perubahan perilaku adaptif (Chen et al., 2017).

Dalam konteks konseling, teknik *self-monitoring* dapat diterapkan untuk membantu individu mengidentifikasi dan mengubah berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perilaku, kebiasaan, pengelolaan diri, serta kondisi psikologis (Chen et al., 2017; Stefana et al., 2024). Penerapan teknik ini memungkinkan konseli mengidentifikasi perilaku yang menjadi sasaran intervensi, melakukan pencatatan secara sistematis, dan mengevaluasi perkembangan berdasarkan hasil pemantauan terhadap dirinya sendiri (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999; Nurkhasanah et al., 2025). Keterlibatan konseli dalam proses pemantauan diri dapat mendukung partisipasi aktif selama intervensi karena individu memiliki kesempatan untuk mengenali pola perilaku dan memahami perubahan yang sedang diupayakan (Hanifah et al., 2025; Nurkhasanah et al., 2025). Informasi yang diperoleh melalui pemantauan dapat dimanfaatkan oleh konselor untuk mengevaluasi perkembangan konseli, mendiskusikan pengalaman yang terjadi di luar sesi konseling, serta mempertimbangkan penyesuaian intervensi berdasarkan kebutuhan individu (Bovendeerd et al., 2022; Mink et al., 2025).

Meskipun demikian, penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling tidak selalu memiliki bentuk penerapan yang sama karena prosedur dan sasaran pemantauan dapat berbeda sesuai dengan karakteristik individu, pendekatan konseling, serta tujuan intervensi (Chen et al., 2017; Mink et al., 2025). Perbedaan tersebut terlihat dalam penelitian Hanifah et al. (2025), yang menerapkan *self-monitoring* melalui konseling kelompok behavioral untuk meningkatkan *self-regulated learning*, sedangkan Nurkhasanah et al. (2025) menggunakan teknik yang sama melalui bimbingan kelompok berbantuan *cybercounseling* untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Selain itu, pemantauan pengalaman emosional dan hubungan terapeutik melalui sistem digital juga telah diteliti dalam konteks psikoterapi individual, meskipun manfaat tambahannya terhadap hasil terapi belum menunjukkan bukti yang konklusif (Stefana et al., 2024). Variasi penerapan tersebut menunjukkan bahwa teknik *self-monitoring* dan pendekatan pemantauan diri yang berkaitan dengannya memiliki cakupan penggunaan yang beragam, sehingga hasil penelitian perlu dipahami berdasarkan karakteristik intervensi, tujuan penerapan, serta konteks layanan yang digunakan (Chen et al., 2017; Mink et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan penelaahan literatur secara sistematis untuk mengidentifikasi karakteristik penelitian, bentuk penerapan, prosedur intervensi, serta hasil penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling, sekaligus mengevaluasi keterbatasan bukti empiris yang tersedia (Mink et al., 2025; Stefana et al., 2024).

Di sisi lain, meskipun teknik self-monitoring telah digunakan dalam berbagai bentuk intervensi, informasi mengenai penerapannya dalam konteks konseling masih perlu dikaji secara sistematis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling berdasarkan karakteristik intervensi, tujuan penerapan, serta hasil penelitian terdahulu. Penelitian yang membahas teknik ini dapat memiliki perbedaan dalam hal tujuan, karakteristik partisipan, prosedur pelaksanaan, bentuk instrumen pemantauan, maupun hasil yang diperoleh. Apabila temuan-temuan tersebut hanya dipahami secara terpisah, gambaran mengenai posisi dan kontribusi self-monitoring dalam proses konseling berpotensi menjadi kurang menyeluruh. Selain itu, penting untuk membedakan penelitian yang benar-benar menggunakan self-monitoring sebagai teknik dalam intervensi dengan penelitian yang hanya membahasnya sebagai konsep atau bagian dari strategi pengelolaan diri yang lebih luas. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penggunaan teknik self-monitoring dalam konseling melalui pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Kajian ini diarahkan untuk mengidentifikasi karakteristik penelitian yang relevan, tujuan penggunaan teknik *self-monitoring*, bentuk dan tahapan penerapannya, konteks permasalahan yang ditangani, serta hasil yang dilaporkan dalam berbagai penelitian. Melalui penelaahan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana teknik self-monitoring digunakan dalam proses konseling, sekaligus mengidentifikasi kecenderungan, keterbatasan, dan peluang pengembangan penelitian selanjutnya. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pengembangan praktik bimbingan dan konseling, khususnya dalam pemanfaatan teknik yang mendorong keterlibatan aktif individu dalam memahami dan mengelola dirinya.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) yang dirancang untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis bukti empiris terkait penggunaan teknik *self-monitoring* dalam

proses konseling. Penelitian kepustakaan ini dilaksanakan dengan memanfaatkan pangkalan data digital Google Scholar. Pendekatan SLR dipilih untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai penerapan teknik *self-monitoring*, tujuan penggunaannya, serta hasil penelitian terdahulu dalam berbagai konteks konseling. Prosedur penelusuran pustaka mengacu pada tahapan PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), yang meliputi identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan penetapan artikel yang digunakan dalam sintesis (*included*). Penelusuran difokuskan pada artikel jurnal ilmiah yang diterbitkan dalam rentang waktu 2015–2025. Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran berkaitan dengan *"self-monitoring" OR "self monitoring" OR "pemantauan diri" OR "monitoring diri" AND "counseling" OR "counselling" OR "konseling" OR "guidance and counseling"*. Selanjutnya, artikel diseleksi berdasarkan kesesuaian topik, keterkaitan penggunaan teknik *self-monitoring* dengan proses konseling, relevansi tujuan dan hasil penelitian, serta ketersediaan teks lengkap.

Berdasarkan hasil penelusuran dan proses seleksi literatur, diperoleh 200 artikel pada tahap awal dan 3 artikel yang digunakan dalam kajian akhir. Artikel yang tidak sesuai dengan fokus penelitian tidak diikutsertakan dalam sintesis. Oleh karena itu, hasil seleksi disajikan berdasarkan jumlah artikel awal dan jumlah artikel akhir yang tersedia. Seluruh data dari artikel terpilih dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan sintesis temuan naratif. Analisis difokuskan pada karakteristik penelitian, karakteristik partisipan, tujuan penggunaan teknik *self-monitoring*, bentuk dan tahapan penerapan, konteks permasalahan yang ditangani, serta hasil yang dilaporkan dalam proses konseling. Sintesis dilakukan dengan membandingkan dan mengelompokkan temuan dari masing-masing artikel untuk memperoleh gambaran mengenai variasi penggunaan dan kontribusi teknik *self-monitoring* dalam berbagai konteks konseling.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

No.	Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1	Jenis publikasi	Artikel penelitian empiris yang diterbitkan dalam jurnal ilmiah dan melalui proses peer review.	Buku, bab buku, skripsi, tesis, disertasi, prosiding, editorial, artikel opini, dan publikasi nonjurnal.
2	Tahun publikasi	Artikel yang diterbitkan pada periode 2015–2025.	Artikel yang diterbitkan sebelum 2015 atau setelah 2025.
3	Fokus penelitian	Penelitian yang secara khusus mengkaji penggunaan atau penerapan teknik self-monitoring dalam konseling.	Penelitian yang tidak membahas atau tidak menerapkan teknik self-monitoring.
4	Bentuk intervensi	Penelitian yang menerapkan self-monitoring sebagai teknik utama atau komponen intervensi konseling yang dapat diidentifikasi dengan jelas.	Penelitian yang hanya menggunakan self-management, self-control, atau teknik lain tanpa penerapan komponen self-monitoring yang jelas.
5	Konteks layanan	Penelitian yang menerapkan teknik self-monitoring dalam konseling individual, konseling kelompok, atau intervensi konseling lainnya.	Penelitian yang menggunakan self-monitoring hanya untuk pemantauan medis, observasi nonintervensi, atau kegiatan di luar konteks konseling.
6	Subjek penelitian	Penelitian yang melibatkan individu atau kelompok sebagai konseli, tanpa pembatasan jenjang pendidikan maupun usia.	Penelitian yang tidak melibatkan konseli atau tidak mengkaji penerapan teknik dalam intervensi konseling.
7	Tujuan dan hasil	Penelitian yang melaporkan tujuan, prosedur penerapan, dan hasil penggunaan teknik self-monitoring dalam konseling.	Penelitian yang hanya membahas konsep atau teori self-monitoring tanpa data empiris penerapannya.
8	Desain penelitian	Penelitian eksperimen, kuasi-eksperimen, single-case experimental design, penelitian tindakan, serta penelitian kualitatif atau metode campuran yang melaporkan penerapan teknik secara empiris.	Kajian pustaka, systematic literature review, meta-analisis, penelitian konseptual, dan penelitian nonintervensi yang tidak mengkaji penerapan teknik.
9	Bahasa publikasi	Artikel berbahasa Indonesia atau Inggris.	Artikel dalam bahasa selain Indonesia dan Inggris yang tidak dapat diperiksa secara memadai.
10	Ketersediaan artikel	Artikel dengan teks lengkap yang dapat diperoleh untuk proses pemeriksaan kelayakan dan ekstraksi data.	Artikel yang teks lengkapnya tidak dapat diperoleh setelah upaya penelusuran yang terdokumentasi.

2.1. Partisipan

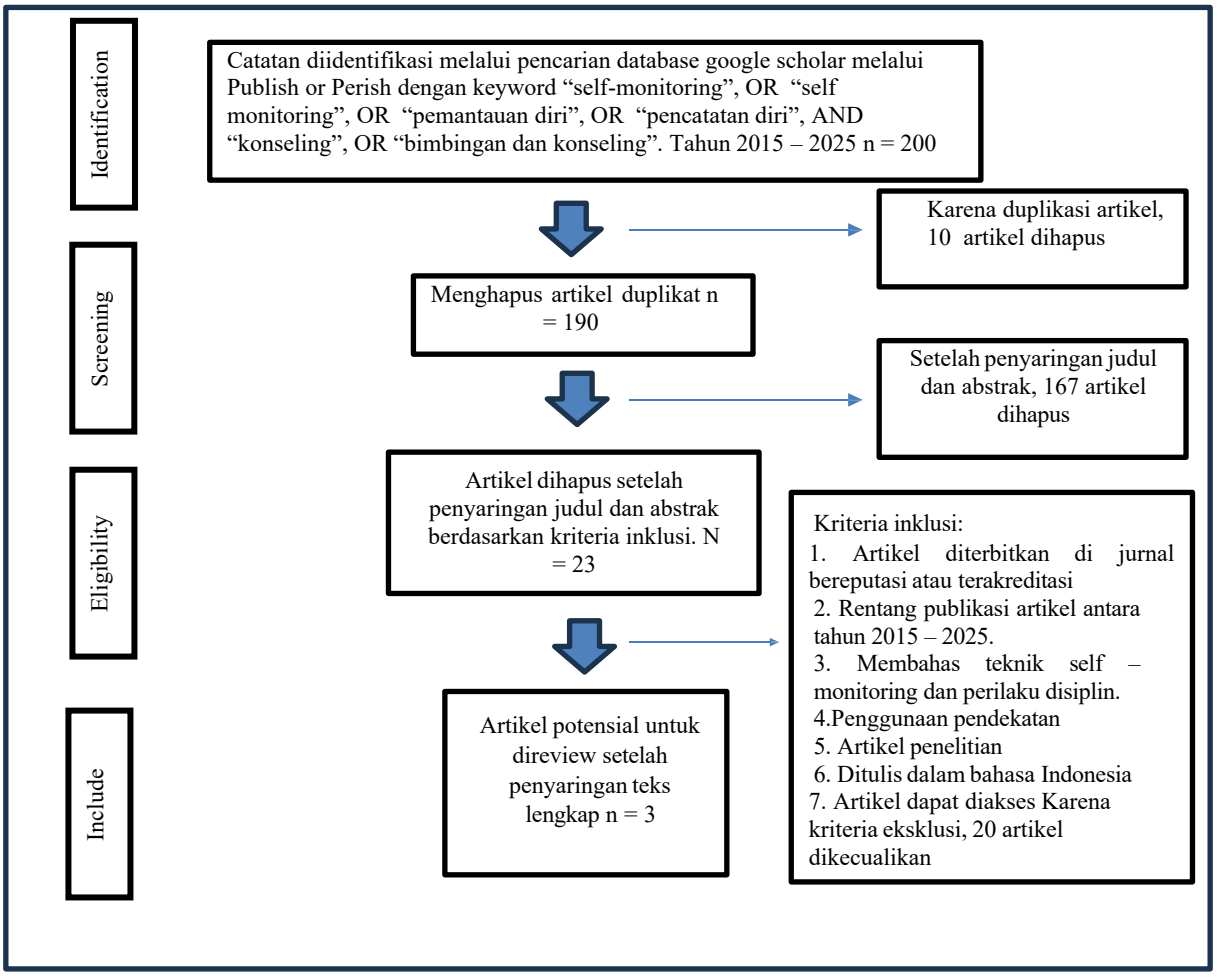
Partisipan dalam sintesis data sekunder ini merupakan individu yang menjadi subjek penelitian dalam artikel empiris terpilih yang membahas penggunaan teknik *self-monitoring* dalam proses konseling. Karakteristik partisipan diidentifikasi berdasarkan informasi yang dilaporkan oleh masing-masing penelitian, meliputi jumlah

sampel, kelompok usia, jenjang pendidikan, jenis kelamin, latar belakang, serta lokasi penelitian. Identifikasi tersebut dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik subjek penelitian sekaligus mengetahui persamaan dan perbedaan karakteristik partisipan antarstudi. Dalam proses ekstraksi, karakteristik demografis tidak diasumsikan seragam pada seluruh penelitian. Informasi mengenai kondisi sosial, latar belakang pendidikan, maupun karakteristik khusus lainnya hanya dicantumkan apabila tersedia dalam artikel sumber. Apabila suatu penelitian tidak menyajikan informasi mengenai karakteristik tertentu, informasi tersebut dikategorikan sebagai tidak dilaporkan. Dengan demikian, sintesis karakteristik partisipan didasarkan pada data empiris yang tersedia dan tidak diperluas melalui asumsi yang tidak didukung oleh sumber penelitian.

Secara khusus, karakteristik partisipan juga diidentifikasi berdasarkan permasalahan atau kebutuhan yang menjadi fokus dalam penerapan teknik *self-monitoring*. Permasalahan tersebut dapat berkaitan dengan perilaku, pengelolaan diri, regulasi belajar, pengendalian kebiasaan, maupun aspek psikologis lainnya sesuai dengan fokus masing-masing penelitian. Identifikasi dilakukan dengan memperhatikan definisi operasional, kriteria pemilihan subjek, serta instrumen pengukuran yang digunakan oleh peneliti. Pendekatan ini memungkinkan perbandingan karakteristik partisipan antarstudi dilakukan secara lebih objektif dengan tetap mempertimbangkan perbedaan konteks dan tujuan penerapan teknik *self-monitoring*.

2.2. Sampling Procedures

Prosedur pemilihan literatur dalam penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Penelusuran literatur dilakukan melalui pangkalan data digital Google Scholar dengan menggunakan kata kunci yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling. Rentang publikasi yang ditetapkan adalah tahun 2015–2025. Artikel yang ditemukan melalui proses penelusuran awal selanjutnya diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Proses seleksi dilakukan melalui beberapa tahapan, meliputi identifikasi artikel, penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, penilaian kelayakan berdasarkan isi teks lengkap, serta penetapan artikel yang digunakan dalam sintesis akhir.



Gambar 1. Diagram alir proses seleksi studi PRISMA

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel merupakan publikasi ilmiah yang membahas penggunaan teknik *self-monitoring*; (2) teknik *self-monitoring* diterapkan dalam proses konseling atau intervensi yang relevan dengan konteks konseling; (3) artikel menjelaskan tujuan, bentuk penerapan, prosedur, atau hasil penggunaan teknik tersebut; (4) artikel diterbitkan dalam rentang tahun 2015–2025; dan (5) artikel tersedia dalam bentuk teks lengkap sehingga informasi yang diperlukan dapat diidentifikasi. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang hanya membahas konsep *self-monitoring* tanpa menjelaskan penerapannya, penelitian yang tidak memiliki keterkaitan dengan proses konseling, publikasi yang tidak menyediakan informasi empiris yang relevan, serta artikel duplikat.

Artikel yang memenuhi kriteria kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi karakteristik penelitian, karakteristik partisipan, tujuan penggunaan teknik *self-monitoring*, bentuk intervensi, prosedur pelaksanaan, instrumen yang digunakan, serta hasil penelitian yang dilaporkan. Penelitian ini tidak melakukan perekrutan partisipan secara langsung, melainkan menganalisis informasi mengenai partisipan dan pelaksanaan intervensi yang telah dilaporkan dalam artikel penelitian primer. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel, kriteria pemilihan subjek, serta prosedur rekrutmen mengikuti metode yang diterapkan pada masing-masing penelitian. Perbedaan karakteristik dan teknik pengambilan sampel antarpenelitian tetap dipertahankan dalam proses sintesis dan tidak diseragamkan menjadi satu karakteristik tertentu. Informasi yang tidak tersedia dalam artikel dikategorikan sebagai tidak dilaporkan untuk menjaga ketepatan sintesis serta menghindari generalisasi yang tidak didukung oleh data empiris.

2.3. Materials

Materi pengumpulan data yang dianalisis dalam *research synthesis* ini mencakup instrumen pengukuran dan perangkat pendukung intervensi *self-monitoring* yang digunakan oleh para peneliti dalam artikel sumber. Instrumen pengukuran diidentifikasi berdasarkan tujuan dan variabel yang menjadi fokus masing-masing penelitian. Instrumen tersebut dapat berupa angket atau kuesioner, lembar observasi, *behavior checklist*, jurnal pemantauan diri, maupun instrumen lainnya sesuai dengan karakteristik permasalahan yang diteliti. Setiap instrumen dianalisis berdasarkan fungsi, aspek yang diukur, serta informasi validitas dan reliabilitas yang dilaporkan dalam artikel sumber. Perbedaan instrumen antarpenelitian tetap diperhatikan karena penggunaan teknik *self-monitoring* dapat diterapkan pada berbagai aspek perilaku maupun kondisi individu.

Perangkat utama yang menjadi perhatian dalam kajian ini adalah media atau sarana yang digunakan untuk mendukung kegiatan pemantauan diri. Perangkat tersebut dapat berbentuk lembar pencatatan mandiri (*self-monitoring sheet*), jurnal harian, kartu pemantauan perilaku (*self-monitoring checklist*), tabel pencatatan, maupun aplikasi digital yang memungkinkan individu mengamati dan mencatat perilakunya sendiri. Penggunaan perangkat tersebut disesuaikan dengan tujuan intervensi, karakteristik partisipan, serta pendekatan konseling yang digunakan. Selain itu, materi pendukung seperti panduan pelaksanaan teknik, lembar kerja, dan instruksi pengisian juga diidentifikasi apabila dilaporkan dalam penelitian. Seluruh informasi mengenai instrumen dan perangkat intervensi diekstraksi berdasarkan keterangan yang tersedia dalam artikel sumber, tanpa mengasumsikan bahwa seluruh penelitian menggunakan media atau prosedur yang sama.

2.4. Procedures

Prosedur pelaksanaan intervensi yang diekstraksi dari artikel sumber mencakup tahapan penerapan teknik *self-monitoring* dalam proses konseling. Bentuk penerapan dapat melibatkan konseling individual, konseling kelompok, maupun bentuk intervensi lainnya yang relevan dengan konteks penelitian. Variasi tersebut diidentifikasi berdasarkan pendekatan konseling, tujuan intervensi, karakteristik partisipan, serta prosedur yang dijelaskan oleh masing-masing peneliti. Dalam proses sintesis, perhatian diberikan pada bagaimana konselor atau peneliti mengarahkan individu untuk melakukan pemantauan terhadap dirinya, bentuk perilaku atau aspek yang diamati, media pencatatan yang digunakan, serta tindak lanjut terhadap hasil pemantauan tersebut.

2.5. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan desain *systematic literature review* (SLR) untuk mengidentifikasi, menelaah, dan menyintesis temuan dari artikel empiris mengenai penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling. Sintesis dilakukan secara naratif (*narrative synthesis*) dengan mengelompokkan informasi kuantitatif dan kualitatif yang dilaporkan dalam setiap artikel. Pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai karakteristik penelitian, tujuan penggunaan teknik, variasi penerapan, prosedur pelaksanaan, serta hasil yang dilaporkan dalam berbagai konteks konseling. Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi identitas publikasi, karakteristik partisipan, desain penelitian, pendekatan konseling, tujuan intervensi, instrumen yang digunakan, tahapan

penerapan teknik *self-monitoring*, teknik analisis data, serta hasil penelitian. Informasi kuantitatif yang dilaporkan, seperti jumlah partisipan, skor sebelum dan sesudah intervensi, nilai signifikansi, serta ukuran efek, dicatat sesuai ketersediaannya dalam artikel. Teknik analisis statistik yang digunakan oleh masing-masing peneliti primer juga diidentifikasi berdasarkan laporan penelitian, tanpa mengasumsikan bahwa seluruh artikel menggunakan teknik pengujian yang sama. Sementara itu, informasi kualitatif yang berkaitan dengan proses konseling, bentuk pemantauan diri, keterlibatan partisipan, penggunaan media pendukung, serta respons terhadap intervensi dikelompokkan berdasarkan tema yang muncul dalam artikel.

Selanjutnya, hasil ekstraksi disintesiskan dengan membandingkan temuan antarartikel untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan kecenderungan penggunaan teknik *self-monitoring* dalam proses konseling. Pengelompokan hasil kajian diarahkan pada beberapa aspek utama, yaitu tujuan penggunaan teknik, konteks permasalahan yang ditangani, bentuk layanan atau pendekatan konseling, prosedur penerapan, serta hasil yang dilaporkan. Perbedaan temuan penelitian diperhatikan dengan mempertimbangkan variasi karakteristik partisipan, desain penelitian, bentuk intervensi, dan instrumen yang digunakan. Informasi yang tidak dilaporkan dalam artikel tidak diasumsikan atau dilengkapi berdasarkan perkiraan. Dengan demikian, kesimpulan penelitian disusun berdasarkan pola temuan yang didukung oleh artikel-artikel yang ditinjau, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai penggunaan dan kontribusi teknik *self-monitoring* dalam berbagai konteks konseling.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelaahan terhadap artikel-artikel yang teridentifikasi dalam rentang publikasi 2015–2025 menunjukkan adanya variasi dalam desain penelitian, bentuk layanan konseling, pendekatan intervensi, serta fokus kajian mengenai penggunaan teknik *self-monitoring* dalam berbagai konteks konseling. Oleh karena itu, hasil penelitian dikelompokkan berdasarkan karakteristik dan relevansinya agar gambaran mengenai penerapan teknik tersebut dapat dianalisis secara lebih sistematis. Penelitian empiris, kajian kepustakaan, dan tinjauan literatur perlu dibedakan karena masing-masing menghasilkan jenis bukti yang berbeda. Informasi mengenai penulis, tahun publikasi, nama jurnal atau sumber, penerbit, serta kategori sumber disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Jumlah author, tahun, dan kategori jurnal yang digunakan dalam penelitian

Jumlah penulis	Tahun terbit	Nama jurnal/sumber	Penerbit	Kategori jurnal
2	2020	Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application	Universitas Negeri Semarang	Sinta 3
3	2025	Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar	Universitas Pasundan	Sinta 4
2	2024	International Journal of Research Publications (IJRP)	IJRP	Jurnal internasional

Berdasarkan Tabel 3, artikel-artikel yang ditelaah menunjukkan bahwa teknik *self-monitoring* telah diterapkan dalam layanan konseling dengan tujuan dan konteks permasalahan yang beragam. Barorah & Tambunan (2020) menggunakan teknik *self-monitoring* dalam layanan konseling kelompok dengan pendekatan behavioral untuk meminimalkan kecenderungan menarik diri siswa. Sementara itu, Hanifah et al. (2025) menerapkan teknik tersebut dalam konseling kelompok behavioral untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa. Penelitian Quarta & Wijaya (2024) juga menggunakan konseling kelompok dengan teknik *self-monitoring*, tetapi berfokus pada pengurangan perilaku *off-task* siswa. Perbedaan fokus tersebut memperlihatkan bahwa penerapan teknik *self-monitoring* tidak terbatas pada satu jenis permasalahan, melainkan dapat digunakan untuk mendukung perubahan perilaku dan pengembangan kemampuan pengelolaan diri dalam konteks konseling.

Ditinjau dari metode penelitian, artikel-artikel tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain yang mengukur perubahan kondisi partisipan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian yang dilaporkan menunjukkan adanya perubahan positif pada variabel yang menjadi sasaran intervensi. Meskipun demikian, perbedaan tujuan, karakteristik partisipan, instrumen pengukuran, dan prosedur penelitian menyebabkan hasil masing-masing artikel perlu dipahami sesuai dengan konteksnya. Dengan demikian, temuan dari ketiga penelitian memberikan gambaran mengenai penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling, tetapi belum dapat dijadikan dasar untuk menyimpulkan bahwa teknik tersebut memiliki tingkat efektivitas yang sama pada seluruh permasalahan dan karakteristik partisipan.

Tabel 3. Artikel pencarian hasil matriks terkait teknik self-monitoring dan konseling

Author	Pendekatan	Tujuan Penelitian	Metode	Analisis Data	Hasil Penelitian
Barorah & Tambunan (2020)	Konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik self-monitoring.	Mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik self-monitoring untuk meminimalisir kecenderungan menarik diri siswa.	DP: Quasi-eksperimen, one-group pretest-posttest design. S: 6 siswa. I: Sosiometri dan kuesioner kecenderungan menarik diri.	Uji Wilcoxon.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik self-monitoring dapat meminimalisir kecenderungan menarik diri siswa. Hasil pengujian menunjukkan nilai Z = -3,73 dan p = 0,031.
Hanifah et al. (2025)	Konseling kelompok pendekatan behavioral dengan teknik self-monitoring.	Mengetahui efektivitas konseling kelompok behavioral dengan teknik self-monitoring dalam meningkatkan self-regulated learning siswa.	DP: Pre-experimental, one-group pretest-posttest design. S: 6 siswa. I: Angket self-regulated learning dan dokumentasi.	Paired Sample T-test.	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan self-regulated learning setelah diberikan konseling kelompok behavioral dengan teknik self-monitoring. Nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, dengan peningkatan rata-rata skor dari 85,71 menjadi 107,38.
Quarta & Wijaya (2024)	Konseling kelompok dengan teknik self-monitoring.	Mengetahui efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik self-monitoring dalam mengurangi perilaku off-task siswa.	DP: Quasi eksperimen, one-group pretest-posttest design. S: 6 siswa SMP. I: Wawancara dan lembar observasi berupa behavior checklist.	Wilcoxon Signed Rank Test.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-monitoring efektif mengurangi perilaku off-task siswa. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi 0,028 < 0,05.

Secara keseluruhan, hasil penelaahan menunjukkan bahwa teknik *self-monitoring* digunakan sebagai bagian dari intervensi konseling yang melibatkan partisipasi aktif individu dalam mengenali dan memantau perilakunya. Variasi tujuan penerapan dalam artikel yang ditelaah juga memperlihatkan bahwa teknik ini memiliki ruang penggunaan yang beragam, mulai dari permasalahan perilaku sosial hingga pengelolaan kegiatan belajar. Namun, informasi mengenai tahapan penerapan, bentuk pencatatan, frekuensi pemantauan, dan evaluasi diri belum tentu dijelaskan dengan tingkat perincian yang sama dalam setiap penelitian. Oleh karena itu, aspek-aspek tersebut perlu diperhatikan dalam memahami bagaimana teknik *self-monitoring* diterapkan dalam praktik konseling.

Discussion

Temuan dalam kajian ini menunjukkan bahwa teknik *self-monitoring* digunakan dalam layanan konseling untuk membantu individu mengenali dan memantau perilakunya sendiri. Penerapannya pada berbagai permasalahan, seperti kecenderungan menarik diri, *self-regulated learning*, dan perilaku *off-task*, menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya berkaitan dengan perubahan satu bentuk perilaku tertentu. Sebaliknya, *self-monitoring* dapat ditempatkan sebagai strategi yang mendukung proses kesadaran diri dan pengelolaan perilaku sesuai dengan tujuan intervensi. Hal tersebut menjadi salah satu karakteristik penting teknik *self-monitoring*, yaitu keterlibatan individu sebagai pihak yang secara aktif mengamati dan mencatat perilakunya. Secara konseptual, *self-monitoring* melibatkan proses pengamatan terhadap perilaku diri (*self-observation*) dan pencatatan perilaku (*self-recording*) berdasarkan aspek atau target yang telah ditentukan. Informasi yang diperoleh melalui pencatatan tersebut dapat digunakan sebagai bahan refleksi dan evaluasi terhadap perilaku yang ditampilkan. Dalam konteks konseling, proses ini memberikan kesempatan kepada partisipan untuk mengenali pola perilakunya, memahami kesesuaian antara perilaku aktual dan target yang ingin dicapai, serta mengidentifikasi bagian yang masih perlu diperbaiki. Dengan demikian, teknik *self-monitoring* tidak hanya berorientasi pada perubahan perilaku, tetapi juga melibatkan proses pengenalan dan pemahaman individu terhadap perilakunya sendiri.

Penggunaan teknik *self-monitoring* dalam layanan konseling kelompok, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Barorah dan Tambunan (2020), Quarta dan Wijaya (2024), serta Hanifah et al. (2025), memperlihatkan

salah satu bentuk penerapannya dalam praktik Bimbingan dan Konseling. Dalam pelaksanaannya, konselor dapat membantu konseli menentukan perilaku sasaran, menetapkan indikator yang dapat diamati, memberikan petunjuk pencatatan, serta mengarahkan proses refleksi berdasarkan hasil pemantauan diri (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999; Bruhn et al., 2015). Catatan yang dibuat oleh konseli dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengidentifikasi pola perilaku, menilai perkembangan, dan mendiskusikan perubahan yang terjadi selama proses konseling (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999). Meskipun demikian, prosedur penerapan *self-monitoring* perlu disesuaikan dengan tujuan intervensi, karakteristik konseli, serta perilaku yang menjadi sasaran perubahan (Bruhn et al., 2015). Sebagai contoh, pemantauan perilaku sosial dapat berfokus pada frekuensi interaksi atau kecenderungan menarik diri, sedangkan pemantauan perilaku belajar dapat diarahkan pada keterlibatan dalam tugas dan kemampuan mengatur aktivitas belajar (Barorah & Tambunan, 2020; Quarta & Wijaya, 2024; Dignath et al., 2023). Aspek lain yang perlu diperhatikan adalah ketepatan pencatatan dan konsistensi keterlibatan konseli karena kualitas informasi yang diperoleh sangat bergantung pada pelaksanaan prosedur pemantauan (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999). Penggunaan laporan mandiri memiliki keterbatasan karena hasil pencatatan dapat dipengaruhi oleh ketepatan ingatan, reaktivitas pengukuran, serta perbedaan kemampuan individu dalam mengamati dan melaporkan perilakunya sendiri (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999).

Oleh karena itu, konselor perlu memberikan instruksi yang jelas, menetapkan indikator perilaku yang operasional, dan melakukan evaluasi secara berkala agar proses pemantauan berlangsung secara sistematis (Bruhn et al., 2015). Apabila memungkinkan, hasil pemantauan diri dapat dilengkapi dengan observasi, catatan perilaku, atau informasi pendukung lain yang relevan untuk membantu penilaian perkembangan konseli (Korotitsch & Nelson-Gray, 1999). Penggunaan informasi dari beberapa sumber serta pemberian umpan balik yang sesuai dapat membantu konselor mengevaluasi pelaksanaan intervensi dan menentukan tindak lanjut berdasarkan perkembangan perilaku konseli (Bruhn et al., 2015; Korotitsch & Nelson-Gray, 1999).

Meskipun artikel-artikel yang ditelaah melaporkan hasil yang positif, temuan tersebut tetap perlu dipahami dengan mempertimbangkan keterbatasan penelitian masing-masing. Perbedaan desain penelitian, jumlah partisipan, karakteristik permasalahan, instrumen, dan prosedur intervensi dapat memengaruhi hasil yang diperoleh. Selain itu, hasil dari penelitian dengan desain satu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan belum cukup untuk memastikan bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh penggunaan teknik *self-monitoring*. Oleh karena itu, hasil kajian ini lebih tepat dipahami sebagai gambaran mengenai penerapan dan potensi penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling, bukan sebagai kesimpulan bahwa teknik tersebut telah terbukti efektif secara seragam pada seluruh konteks konseling.

Implication

Kajian ini memberikan implikasi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam memahami penggunaan teknik *self-monitoring* sebagai salah satu strategi intervensi. Secara teoritis, hasil kajian memperlihatkan bahwa teknik *self-monitoring* dapat diterapkan dalam konteks permasalahan yang beragam dengan menempatkan individu sebagai pihak yang aktif mengamati dan mencatat perilakunya. Hal ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan kajian mengenai teknik konseling yang mendorong kesadaran diri, tanggung jawab, dan kemampuan individu dalam mengelola perilakunya. Secara praktis, konselor atau Guru BK dapat mempertimbangkan penggunaan teknik *self-monitoring* sesuai dengan kebutuhan dan tujuan layanan. Penerapannya dapat diawali dengan mengidentifikasi perilaku atau aspek yang menjadi sasaran intervensi, kemudian membantu partisipan menetapkan target pemantauan yang spesifik dan dapat diamati. Partisipan selanjutnya dapat menggunakan lembar pemantauan, jurnal, atau media pencatatan lain yang sesuai untuk mencatat perilakunya selama periode yang telah disepakati. Hasil pencatatan tersebut dapat dibahas dalam sesi konseling sebagai bahan refleksi dan evaluasi. Dalam proses ini, konselor berperan sebagai pendamping yang memberikan arahan dan umpan balik, sedangkan partisipan tetap dilibatkan secara aktif dalam mengenali perkembangan serta kendala yang dialaminya.

Bagi lembaga pendidikan dan penyelenggara layanan konseling, hasil kajian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan panduan atau perangkat pendukung penerapan teknik *self-monitoring*. Pengembangan tersebut perlu memperhatikan kesesuaian antara tujuan intervensi, karakteristik partisipan, bentuk layanan, dan media pemantauan yang digunakan. Selain itu, konselor perlu memperhatikan kerahasiaan informasi yang dicatat oleh partisipan, terutama apabila pemantauan dilakukan menggunakan media digital. Data yang diperoleh melalui proses pemantauan sebaiknya digunakan sesuai dengan tujuan layanan dan dikelola dengan memperhatikan prinsip kerahasiaan dalam Bimbingan dan Konseling. Untuk penelitian selanjutnya diperlukan penelitian dengan desain yang lebih beragam dan prosedur intervensi yang dijelaskan secara terperinci. Penelitian dengan kelompok pembanding, pengukuran tindak lanjut (*follow-up*), atau desain longitudinal dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih kuat mengenai perubahan yang terjadi setelah penerapan teknik *self-monitoring* serta keberlanjutan perubahan tersebut. Penelitian mendatang juga dapat membandingkan

penerapan teknik ini dalam berbagai bentuk layanan konseling dan karakteristik permasalahan yang berbeda. Selain itu, penggunaan media digital dalam pemantauan diri (*digital self-monitoring*) dapat dieksplorasi lebih lanjut dengan memperhatikan kemudahan penggunaan, konsistensi pencatatan, keterlibatan partisipan, serta perlindungan data pribadi. Dengan demikian, penelitian berikutnya diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai prosedur, konteks penerapan, dan hasil penggunaan teknik *self-monitoring* dalam konseling.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan sintesis sistematis yang dilakukan, penelitian ini memberikan gambaran mengenai penggunaan teknik *self-monitoring* dalam layanan konseling. Hasil penelaahan menunjukkan bahwa teknik ini telah diterapkan pada berbagai konteks permasalahan dengan tujuan membantu individu mengenali, mengamati, dan memantau perilakunya sendiri. Penerapannya mencakup permasalahan perilaku sosial, pengelolaan kegiatan belajar, serta perilaku lain yang menjadi sasaran intervensi konseling. Proses tersebut menunjukkan bahwa *self-monitoring* dapat menjadi salah satu strategi yang mendukung keterlibatan aktif individu dalam proses perubahan perilaku. Meskipun sejumlah penelitian melaporkan hasil yang positif, perbedaan desain penelitian, karakteristik partisipan, prosedur intervensi, dan instrumen pengukuran menyebabkan hasilnya perlu dipahami sesuai dengan konteks masing-masing. Oleh karena itu, temuan dalam kajian ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan bahwa teknik *self-monitoring* memiliki efektivitas yang sama pada seluruh permasalahan dan bentuk layanan konseling.

Hasil penelitian ini juga memberikan peluang pengembangan penerapan teknik *self-monitoring* dalam layanan Bimbingan dan Konseling, terutama melalui pemanfaatan media pemantauan berbasis digital (*digital self-monitoring*). Penggunaan aplikasi atau media digital dapat dieksplorasi sebagai alternatif untuk memfasilitasi pencatatan dan pemantauan perilaku secara lebih praktis dan berkala. Untuk penelitian selanjutnya, diperlukan kajian empiris dengan desain penelitian yang lebih beragam, prosedur intervensi yang terperinci, serta pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) guna mengetahui keberlanjutan perubahan setelah penerapan teknik *self-monitoring*. Penelitian mendatang juga dapat mengkaji penerapan teknik ini pada berbagai karakteristik partisipan, permasalahan, dan bentuk layanan konseling agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai penggunaan serta potensi teknik *self-monitoring* dalam praktik konseling.

5. ETHICAL APPROVAL

Persetujuan etis tidak diperlukan untuk penelitian ini karena menggunakan metode *systematic literature review* (studi pustaka) yang menganalisis data sekunder dari artikel ilmiah yang telah terpublikasi secara terbuka tanpa melibatkan intervensi langsung pada subjek manusia.

6. DATA AVAILABILITY STATEMENT

Seluruh data yang dianalisis dalam penelitian ini bersumber dari artikel-artikel ilmiah yang telah terpublikasi dan dapat diakses secara terbuka (*open-access*) melalui Google Scholar dan pangkalan data jurnal masing-masing penerbit.

7. FUNDING

Penelitian ini dilaksanakan secara mandiri oleh penulis tanpa menerima hibah finansial khusus dari lembaga penyandang dana publik, komersial, maupun organisasi non-profit mana pun.

8. CONFLICT OF INTERESTS

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan (*conflict of interest*) baik secara finansial, personal, maupun profesional dalam pelaksanaan, analisis, dan penulisan karya ilmiah ini.

9. AUTHOR CONTRIBUTIONS

Penulis pertama merumuskan ide dan tujuan penelitian, menyusun protokol systematic literature review (SLR), serta menulis draf awal naskah. Penulis kedua menyusun strategi pencarian, melakukan penelusuran literatur pada basis data, mengelola referensi, dan menghapus artikel duplikat. Penulis ketiga melakukan

penyaringan judul dan abstrak, menilai kelayakan teks lengkap berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta mengekstraksi data. Penulis keempat melakukan penyaringan dan ekstraksi data secara independen sebagai penelaah kedua, serta bersama penulis ketiga menilai kualitas metodologis studi. Penulis kelima menyelesaikan perbedaan keputusan antarpenelaah, mengawasi proses penelitian, serta meninjau dan menyunting naskah. Seluruh penulis berkontribusi dalam interpretasi dan sintesis temuan, menyetujui versi akhir naskah, serta bertanggung jawab atas integritas penelitian.

10. SUPPLEMENTARY MATERIAL

Materi pendukung berupa matriks lembar ekstraksi data 3 artikel jurnal, daftar kata kunci pencarian detail, dan prosedur seleksi PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) dapat diakses atau diminta secara langsung kepada penulis korespondensi.

11. Declaration about the Use of Generative AI and AI-Assisted Technologies in the Writing Process

Selama penyusunan naskah ini, penulis menggunakan teknologi Generative AI / AI-assisted technologies semata-mata untuk membantu penataan format naskah, penerjemahan frasa, dan pengorganisasian tabel sintesis literatur. Seluruh analisis substansi, sintesis kritis, interpretasi hasil, dan penarikan kesimpulan dilakukan dan diperiksa secara mandiri serta dipertanggungjawabkan sepenuhnya oleh penulis.

12. ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada para peneliti dan penerbit jurnal ilmiah yang artikel-artikelnya menjadi sumber literatur dalam studi pustaka ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada rekan-rekan sejawat profesi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan saran serta masukan konstruktif demi penyempurnaan naskah ini.

13. REFERENSI

Barorah, N., & Tambunan, H. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Pendekatan Behavioral Teknik Self-Monitoring Guna Meminimalisir Kecenderungan Menarik Diri Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, *9*(1), 57-61. https://doi.org/10.15294/ijgc.v9i1.40374

Bohart, A. C., & Tallman, K. (1996). The active client: Therapy as self-help. *Journal of Humanistic Psychology*, 36(3), 7–30. https://doi.org/10.1177/00221678960363002

Bovendeerd, B., de Jong, K., de Groot, E., Moerbeek, M., & de Keijser, J. (2022). Enhancing the effect of psychotherapy through systematic client feedback in outpatient mental healthcare: A cluster randomized trial. *Psychotherapy Research*. https://doi.org/10.1080/10503307.2021.2015637

Bruhn, A., McDaniel, S., & Kreigh, C. (2015). Self-monitoring interventions for students with behavior problems: A systematic review of current research. *Behavioral Disorders*, 40(2), 102–121. https://doi.org/10.17988/BD-13-45.1

Chen, J. A., Fearey, E., & Smith, R. E. (2017). "That which is measured improves": A theoretical and empirical review of self-monitoring in self-management and adaptive behavior change. *Journal of Behavior Therapy and Mental Health*, 1(4), 19–38. https://doi.org/10.14302/issn.2474-9273.jbtm-16-1180

Dignath, C., van Ewijk, R., Perels, F., & Fabriz, S. (2023). Let learners monitor the learning content and their learning behavior! A meta-analysis on the effectiveness of tools to foster monitoring. *Educational Psychology Review*, 35, Article 62. https://doi.org/10.1007/s10648-023-09718-4

Hanifah, D. P. N., Suryanti, H. H., & Putro, E. A. (2025). Efektivitas konseling kelompok behavioral dengan teknik self-monitoring untuk meningkatkan self-regulated learning siswa kelas X-E14 di MAN 1 Surakarta tahun pelajaran 2024/2025. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10*(3), 211–220. https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.31548

Korotitsch, W. J., & Nelson-Gray, R. O. (1999). An overview of self-monitoring research in assessment and treatment. *Psychological Assessment*, 11(4), 415–425. https://doi.org/10.1037/1040-3590.11.4.415

Krukowski, R. A., Denton, A. H., & König, L. M. (2024). Impact of feedback generation and presentation on self-monitoring behaviors, dietary intake, physical activity, and weight: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21, Article 3. https://doi.org/10.1186/s12966-023-01555-6

Mink, F., Lutz, W., & Hehlmann, M. I. (2025). Ecological momentary assessment in psychotherapy research: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 117, Article 102565. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102565

Nurkhasanah, A., Sugiharto, D. Y. P., & Ahmadi, F. (2025). The effectiveness of group guidance using self-monitoring techniques assisted by cybercounseling in reducing academic procrastination behavior. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 14(2). https://doi.org/10.15294/ijgc.v14i2.47694

Quarta, D. L., & Wijaya, H. E. (2024). Effectiveness of group counseling using self monitoring techniques to reduce off task behavior in students. *International Journal of Research Publications, 142*(1), 151–156. https://doi.org/10.47119/10.47119/IJRP1001421220246060

Ribeiro, E., Ribeiro, A. P., Gonçalves, M. M., Horvath, A. O., & Stiles, W. B. (2013). How collaboration in therapy becomes therapeutic: The therapeutic collaboration coding system. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 86(3), 294–314. https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2012.02066.x

Stefana, A., Fusar-Poli, P., Vieta, E., & Youngstrom, E. A. (2024). Effectiveness of a novel web-based intervention to enhance therapeutic relationships and treatment outcomes in adult individual psychotherapy: Randomized controlled trial and analysis of predictors of dropouts. *JMIR Mental Health*, 11, Article e63234. https://doi.org/10.2196/63234

Tryon, G. S., & Winograd, G. (2011). Goal consensus and collaboration. *Psychotherapy*, 48(1), 50–57. https://doi.org/10.1037/a0022061