

Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management dalam Mengembangkan Kemandirian Belajar Peserta Didik: *Systematic Literature Review*

Nurwahidin Herlando Putra^{1*)}, Hardiyansyah Masya²

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung¹²

*) Jl. Letnan Kolonel H. Endro Suratmin (Endro Suratmin), Kel. Sukarame, Kec. Sukarame, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung 35131, Indonesia; E-mail: nurwahidinherlandoputra@gmail.com

Article History:

Received: 01/01/2026;
Revised: 11/06/2026;
Accepted: 25/06/2026;
Published: 30/06/2026.

How to cite:

Nurwahidin Herlando Putra 1, & Hardiyansyah Masya 2. (2026). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self management dalam Mengembangkan Kemandirian Belajar Peserta Didik: Systematic Literature Review. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(1), pp. 91–103. DOI: 10.26539/terapeutik/10/1/26.651



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Herlando, N.P., & Masya, H.(s).

Abstract: Learning independence is an important competence in supporting students' academic success. Group counseling services using self-management techniques are regarded as one of the effective interventions for developing learning independence. This study aims to examine the effectiveness of group counseling services with self-management techniques as well as the factors influencing the improvement of students' learning independence. The method employed is a Systematic Literature Review (SLR) conducted in accordance with the PRISMA guidelines. The literature search was carried out through three main scientific databases, namely Google Scholar, Crossref, and Sinta (Kemendikbud), focusing on publications from 2020 to 2025. A total of 15 articles were analyzed using a qualitative descriptive approach for thematic synthesis, complemented by a bibliometric analysis using VOSviewer software for keyword co-occurrence mapping. The findings indicate that group counseling with self-management techniques is effective in enhancing students' learning independence, particularly in aspects of time management, learning discipline, academic responsibility, and self-regulation.

Keywords: *Group counseling, Self-management, Learning independence, Students.*

Abstrak: Kemandirian belajar merupakan kompetensi penting yang mendukung keberhasilan akademik peserta didik. Layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dipandang sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk mengembangkan kemandirian belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management serta faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan kemandirian belajar peserta didik. Metode yang digunakan adalah *Systematic Literature Review* (SLR) yang dilakukan sesuai dengan pedoman PRISMA. Penelusuran literatur dilakukan melalui tiga basis data ilmiah utama, yaitu Google Scholar, Crossref, dan Sinta (Kemendikbud), dengan fokus pada publikasi tahun 2020-2025. Sebanyak 15 artikel dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk sintesis tematik, yang dilengkapi dengan analisis bibliometrik menggunakan perangkat lunak VOSviewer untuk pemetaan ko-occurrence kata kunci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik self-management efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, terutama pada aspek manajemen waktu, disiplin belajar, tanggung jawab akademik, dan regulasi diri.

Kata Kunci: *Konseling kelompok, Self management, Kemandirian belajar, Peserta didik.*

Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, pengembangan kemandirian belajar peserta didik merupakan salah satu aspek penting yang menentukan keberhasilan proses pembelajaran. Belajar mandiri ditandai dengan tindakan siswa yang proaktif, tidak bergantung pada bantuan orang lain, serta mampu menemukan solusi atas berbagai permasalahan akademik secara otonom (Hidayati & Purwanto, 2022). Siswa yang mandiri memiliki rasa percaya diri, menghargai waktu, dan berani mengambil tanggung jawab penuh atas proses belajarnya. Namun, dalam konteks pendidikan di Indonesia, permasalahan rendahnya kemandirian belajar masih menjadi tantangan besar. Berdasarkan data asesmen nasional melalui Rapor Pendidikan Kemendikbudristek tahun 2023, indeks karakter kemandirian dan regulasi diri peserta didik pada jenjang pendidikan menengah secara nasional rata-rata masih berada pada kategori "berkembang". Data empiris tersebut

beresonansi dengan temuan di lapangan yang menunjukkan bahwa lebih dari 65% siswa masih menunjukkan tingkat ketergantungan yang tinggi terhadap instruksi langsung dari pendidik dan kurang terampil mengatur jadwal belajar (Nugroho & Setiawan, 2023). Kondisi rendahnya disiplin akademik ini (Latipah, 2024) menuntut peran intervensi aktif dari guru bimbingan dan konseling.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk mengatasi masalah tersebut adalah penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Secara konseptual, *self-management*—yang fondasi teoretisnya diletakkan oleh tokoh seperti Zimmerman kini secara masif diadaptasi oleh peneliti kontemporer sebagai strategi krusial di mana individu mengontrol pikiran, perasaan, dan perilakunya secara sadar (Pratama & Wibowo, 2022). Teknik ini melibatkan komponen utama seperti penetapan tujuan (*goal setting*), pemantauan diri (*self-monitoring*), penguatan diri (*self-reinforcement*), dan evaluasi diri (*self-evaluation*). Melalui proses ini, peserta didik belajar bertanggung jawab atas perilaku belajarnya sendiri. Praktik konseling kelompok menjadi sarana yang sangat efektif untuk menumbuhkan kesadaran diri dan kemampuan mengambil keputusan karena di dalamnya terdapat dukungan dan observasi antaranggota kelompok (Damayanti & Istati, 2024).

Sejalan dengan itu, *self-management* merupakan pilar utama dari *self-regulated learning* (SRL) yang menekankan kemandirian aktif peserta didik dalam mengelola aspek kognitif dan motivasional (Rahmawati et al., 2021; Santoso & Lestari, 2023). Teknik ini membantu peserta didik mengganti kebiasaan pasif menjadi perilaku produktif (Ardianto, Purwanto, & Awalya, 2022). Penelitian empiris terbaru oleh Dewi dan Putri (2023) membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis *self-management* secara signifikan mengembangkan pengelolaan waktu dan disiplin akademik siswa. Hal ini diperkuat oleh Fardiansyah dan Farid (2024) yang menemukan peningkatan konsep diri dan tanggung jawab tugas.

Meskipun efektivitas intervensi ini telah dibuktikan oleh berbagai studi primer, kajian tinjauan literatur (*literature review*) terdahulu belum membedah peran konseling kelompok secara spesifik dan komprehensif. Beberapa kajian revidu sebelumnya memang telah berupaya memetakan topik manajemen diri dan regulasi belajar. Misalnya, penelitian Núñez Naranjo et al. (2021) telah melakukan tinjauan literatur mengenai kemandirian belajar (*learning self-management*). Namun, tinjauan tersebut masih bersifat kajian literatur umum (*general literature review*) yang mengkaji konsep dasar secara makro, tanpa secara spesifik menelaah intervensi atau teknik modifikasi perilaku di dalam bimbingan dan konseling. Di sisi lain, revidu sistematis yang lebih mutakhir seperti yang dilakukan oleh Simon-Grabalos et al. (2025) telah mengevaluasi berbagai intervensi untuk meningkatkan regulasi diri. Akan tetapi, kajian tersebut memiliki keterbatasan demografis yang sangat spesifik, yakni hanya terfokus pada mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi (*first-year university students*), dan tidak secara eksklusif menelaah teknik *self-management* dalam format dinamika "konseling kelompok".

Kekurangan dari kajian-kajian revidu terdahulu tersebut menyisakan celah literatur (*research gap*) yang signifikan. Hingga saat ini, belum ada tinjauan sistematis yang secara khusus mengisolasi variabel "layanan konseling kelompok" sebagai mekanisme utama penyampaian teknik "self-management" untuk meningkatkan "kemandirian belajar" pada demografi peserta didik secara umum. Ketidadaan sintesis literatur yang komprehensif pada persilangan ketiga variabel ini menyebabkan praktisi bimbingan dan konseling kehilangan rujukan strategis. Oleh karena itu, revidu baru ini sangat krusial dan mendesak untuk dilakukan.

Melalui metode *Systematic Literature Review* (SLR), penelitian ini berupaya mengisi kekosongan tersebut dengan mengidentifikasi, menganalisis, dan menyintesis temuan-temuan ilmiah selama lima tahun terakhir (2020–2025), sebuah periode kritis yang merepresentasikan transisi pendidikan pascapandemi. Secara spesifik, penelitian ini dirancang untuk menjawab tiga pertanyaan utama: RQ1: Bagaimana efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* dalam mengembangkan kemandirian belajar peserta didik? RQ2: Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi peningkatan kemandirian belajar peserta didik? RQ3: Apa saja tantangan dan keterbatasan pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management*?

Selain itu, hasil SLR ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi konselor sekolah dan rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan program konseling yang lebih efektif untuk membentuk peserta didik yang mandiri, bertanggung jawab, dan berdaya belajar tinggi.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah Systematic Literature Review (SLR). Pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan, menilai, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu secara sistematis guna memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam mengembangkan kemandirian belajar peserta didik. Pelaksanaan SLR mengacu pada pedoman yang dikemukakan oleh Kitchenham dan Charters (2007) serta mengikuti alur pelaporan PRISMA (Moher et al., 2009). Prosedur penelitian diawali dengan perumusan pertanyaan penelitian yang berfokus pada efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management dalam meningkatkan kemandirian belajar peserta didik, faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan tersebut, serta tantangan atau keterbatasan dalam penerapannya.

Pencarian literatur dilakukan melalui beberapa basis data, yaitu Google Scholar, Crossref, dan Sinta Kemendikbud, dengan menggunakan kata kunci "*group counseling*", "*self-management*", dan "*learning independence*". Selain penelusuran melalui basis data utama, pencarian manual juga dilakukan dengan menelaah daftar pustaka dari artikel-artikel yang telah teridentifikasi guna menemukan penelitian tambahan yang relevan. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi penelitian empiris berbahasa Indonesia atau Inggris yang membahas layanan konseling kelompok dengan teknik self-management pada peserta didik, berfokus pada kemandirian belajar atau konsep sepadan seperti self-regulated learning, dipublikasikan dalam jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional bereputasi, serta diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup artikel konseptual tanpa data empiris, prosiding yang tidak melalui proses peer review, serta artikel yang tidak relevan dengan konteks pendidikan atau bimbingan dan konseling. Pencarian literatur dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Proses Pencarian Literatur

Basis Data	Proses Pencarian
Google Scholar	<i>"group counseling" AND " Self management " AND "learning independence"</i>
Crossref	<i>"group counseling" AND " Self management " AND "learning independence"</i>
Sinta Kemedikbud	Buka situs resmi SINTA Kunjungi: https://sinta.kemdikbud.go.id/ , Klik menu " <i>Sources</i> " atau " <i>Journals</i> ", Klik " <i>Search</i> " <i>Self management kemandirian belajar peserta didik</i>

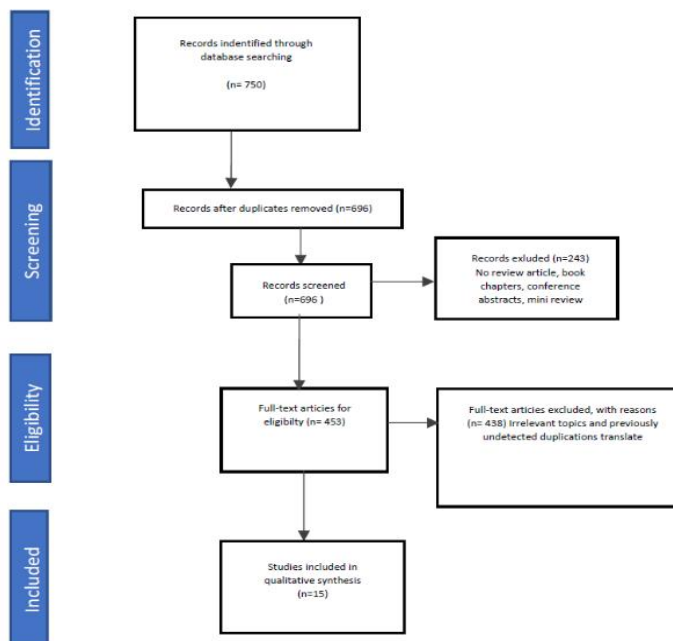
Artikel yang lolos tahap seleksi awal selanjutnya dianalisis melalui pembacaan teks lengkap (full-text review) untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian dan validitas empirisnya. Artikel terinklusi kemudian diekstraksi datanya dengan mengimpor ke aplikasi Mendeley menggunakan fitur web importer, dilanjutkan dengan pengelompokan berdasarkan sumber basis data serta penghapusan duplikasi. Proses ekstraksi data mencakup identitas artikel, tujuan penelitian, desain dan metode penelitian, subjek penelitian, bentuk layanan konseling kelompok dengan teknik self-management, serta temuan penelitian yang berkaitan dengan pengembangan kemandirian belajar peserta didik. Data yang telah diekstraksi dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif-kualitatif untuk mengidentifikasi pola efektivitas dan faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan layanan konseling kelompok dengan teknik self-management. Selain itu, analisis bibliometrik menggunakan perangkat lunak VOSviewer dilakukan untuk memetakan tren dan keterkaitan tema penelitian. Hasil analisis kemudian disajikan secara sistematis dalam bentuk narasi ilmiah, tabel ringkasan artikel, serta diagram alur PRISMA guna menjamin transparansi dan keterlacakan proses penelitian.

Hasil dan Diskusi

Hasil

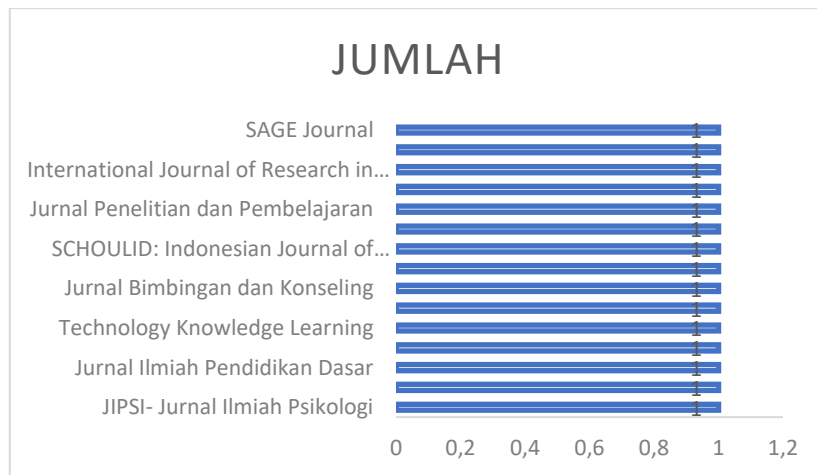
Proses seleksi artikel dalam penelitian ini dilakukan secara ketat mengikuti protokol dan alur PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Pada tahap identifikasi awal (*identification*), peneliti menemukan sebanyak 750 artikel melalui pencarian pada berbagai basis data ilmiah. Setelah proses penghapusan duplikasi (*remove duplicates*) dilakukan, jumlah artikel yang tersisa adalah 696 artikel. Selanjutnya, pada tahap penyaringan (*screening*), artikel-artikel tersebut dievaluasi berdasarkan relevansi judul dan abstrak. Pada tahap ini, 243 artikel dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria inklusi (seperti bukan artikel penelitian empiris, berupa bab buku, abstrak konferensi, atau *mini review*).

Sebanyak 453 artikel yang lolos tahap *screening* selanjutnya masuk ke tahap penilaian kelayakan teks penuh (*full-text eligibility*). Pada proses telaah mendalam ini, sebanyak 438 artikel dieliminasi karena berbagai alasan, antara lain: topik intervensi tidak relevan dengan *self-management*, tidak berfokus pada kemandirian belajar, desain tidak sesuai, atau merupakan duplikasi tersembunyi yang tidak terdeteksi pada tahap awal. Dengan demikian, proses ini menghasilkan 15 artikel (*included*) yang secara valid memenuhi seluruh kriteria kelayakan untuk diikutsertakan dalam sintesis kualitatif. Rincian alur seleksi tersebut direpresentasikan secara visual pada Gambar 1 untuk memastikan transparansi dan verifikasi data.



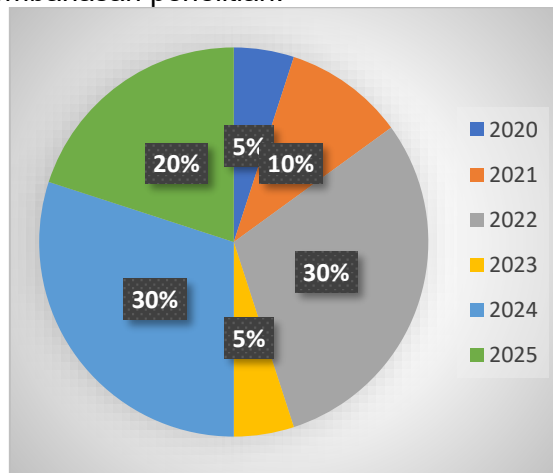
Gambar 1. Diagram Alir

Pada tinjauan sistematis ini, dimensi geografis penelitian menjadi perhatian penting karena merefleksikan variasi konteks sosial, budaya, dan sistem pendidikan di berbagai wilayah. Studi-studi yang dianalisis berasal dari beragam negara, baik yang tergolong maju maupun berkembang, sehingga memperlihatkan penerapan teknik *self-management* merupakan topik yang mendapat perhatian luas di tingkat global. Keragaman lokasi penelitian tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis strategi pengelolaan diri memiliki tingkat adaptabilitas dan efektivitas yang tinggi dalam berbagai lingkungan budaya dan sistem pembelajaran. Dengan menelaah distribusi geografis penelitian ini, relevansi serta kemungkinan penerapan temuan dalam konteks pendidikan Indonesia dapat dikaji secara lebih komprehensif dan sesuai konteks. Gambaran umum tipe jurnal disajikan sebagai berikut:



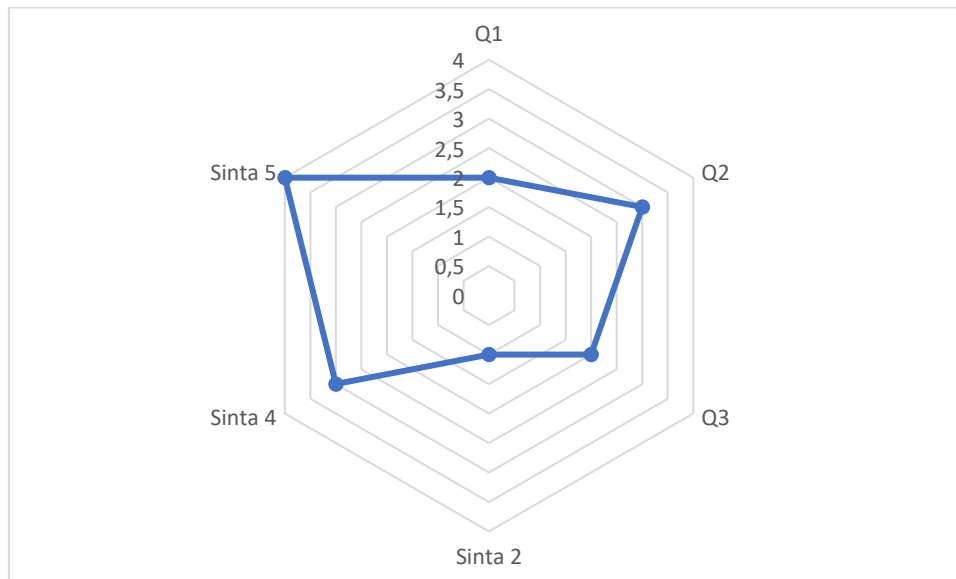
Gambar 2. Diagram Distribusi Jurnal

Berdasarkan diagram distribusi jurnal, dapat dijelaskan bahwa artikel-artikel yang dianalisis dalam penelitian ini tersebar secara merata pada delapan jurnal yang berbeda, di mana masing-masing jurnal menyumbang satu artikel dengan frekuensi yang sama. Pola distribusi yang seimbang ini menunjukkan bahwa tidak terdapat jurnal yang mendominasi sumber data penelitian, sehingga kajian tidak bertumpu pada satu kanal publikasi tertentu. Secara ilmiah, kondisi tersebut mencerminkan upaya peneliti dalam menjaga keluasan dan keberagaman sumber rujukan, baik dari jurnal nasional maupun internasional, yang relevan dengan bidang pendidikan, psikologi, serta bimbingan dan konseling. Dengan demikian, sebaran jurnal yang merata ini memperkuat objektivitas, validitas, dan kekayaan perspektif dalam kajian pustaka yang mendasari analisis dan pembahasan penelitian.



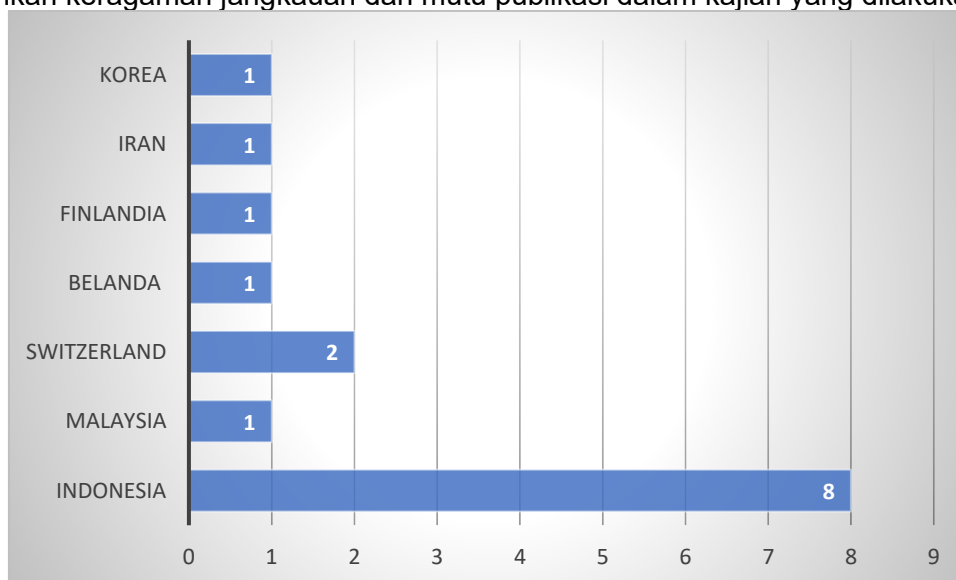
Gambar 3. Diagram Lingkaran

Berdasarkan diagram lingkaran, distribusi artikel penelitian pada periode 2020–2025 menunjukkan variasi yang jelas. Tahun 2022 dan 2024 memiliki proporsi tertinggi masing-masing sebesar 30%, menandakan puncak publikasi pada kedua tahun tersebut. Tahun 2025 menyumbang 20%, menunjukkan kontribusi yang tetap tinggi meskipun belum berjalan penuh. Tahun 2021 berkontribusi 10%, sedangkan tahun 2020 dan 2023 masing-masing hanya 5% sebagai periode dengan publikasi terendah. Secara umum, pola ini menunjukkan tren peningkatan publikasi pasca-2020 dengan puncak pada tahun 2022 dan 2024.



Gambar 4. Diagram Radar

Berdasarkan diagram radar, distribusi artikel penelitian menunjukkan variasi publikasi pada jurnal internasional (Q1–Q3) dan jurnal nasional terindeks SINTA (Sinta 2–Sinta 5). Pada jurnal internasional, kategori Q2 memiliki jumlah artikel tertinggi (3), diikuti oleh Q1 dan Q3 yang masing-masing berjumlah 2, sehingga menunjukkan bahwa publikasi internasional didominasi oleh jurnal bereputasi menengah. Sementara itu, pada jurnal nasional, Sinta 5 menjadi kategori dengan jumlah artikel terbanyak (3), disusul Sinta 4 (2), dan Sinta 2 sebagai yang terendah (1). Secara keseluruhan, pola ini menunjukkan bahwa publikasi penelitian tersebar pada berbagai tingkat kualitas jurnal, dengan kecenderungan dominan pada jurnal Q2 dan Sinta 5, yang mencerminkan keragaman jangkauan dan mutu publikasi dalam kajian yang dilakukan.



Gambar 5. Diagram Batang

Berdasarkan diagram batang tersebut, distribusi artikel penelitian menurut negara asal penelitian menunjukkan kontribusi yang cukup nyata. Indonesia menjadi negara dengan kontribusi publikasi tertinggi, yaitu sebanyak 8 artikel, yang menandakan bahwa sebagian besar penelitian dalam kajian ini berasal dari konteks nasional. Selanjutnya, Swiss (*Switzerland*) menempati urutan kedua dengan 2 artikel, menunjukkan adanya kontribusi terbatas dari negara Eropa. Sementara itu, negara-negara lain, yaitu Korea, Iran, Finlandia, Belanda, dan Malaysia, masing-masing hanya menyumbang 1 artikel. Secara akademik, kondisi tersebut mencerminkan

dominasi konteks lokal dalam kajian yang dilakukan, namun tetap menunjukkan adanya keterlibatan perspektif internasional meskipun dalam jumlah yang terbatas, sehingga memberikan gambaran awal mengenai sebaran geografis penelitian pada topik yang dikaji.

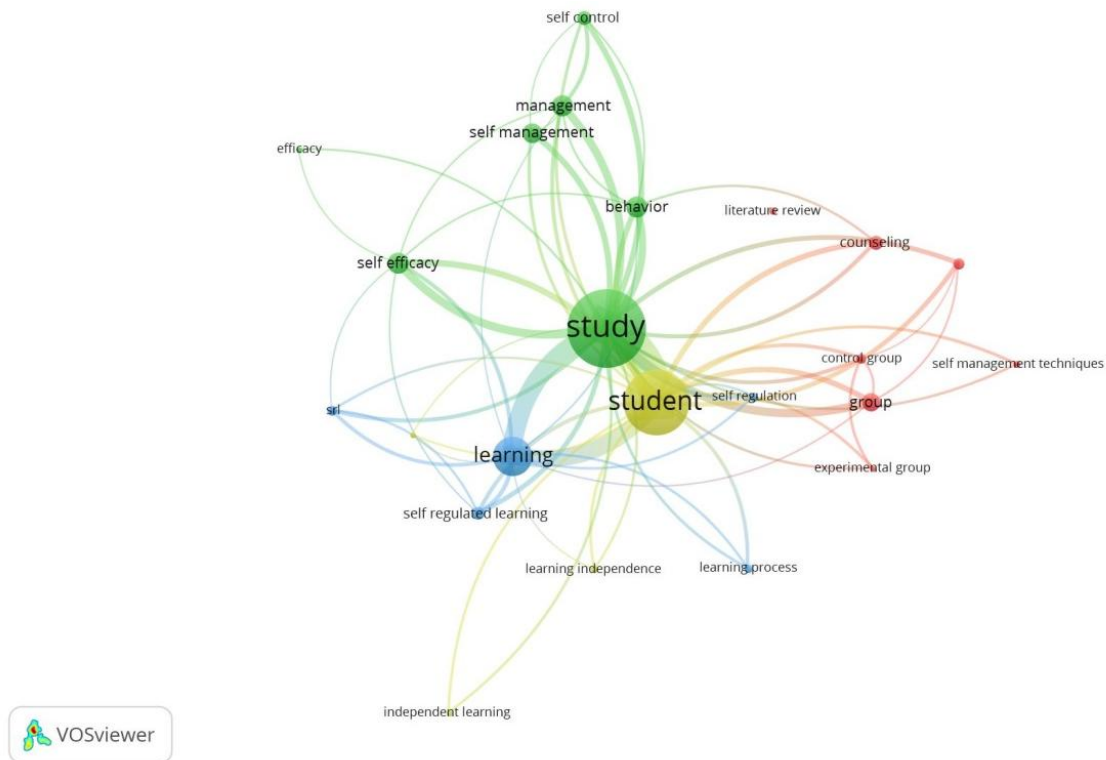
Sebelum memaparkan hasil analisis dan temuan dalam bentuk tabel, perlu disampaikan uraian pendahuluan yang menjelaskan aspek-aspek yang menjadi fokus kajian. Uraian ini bertujuan untuk membantu pembaca memahami secara lebih komprehensif kriteria atau parameter yang digunakan dalam penilaian artikel, serta konteks data yang akan disajikan:

Tabel 2. Hasil Review Artikel

No	Penulis	Desain Penelitian	Jenis Intervensi	Hasil
1.	Dewi et al., 2023	Kuantitatif (<i>Probability Sampling</i>)	<i>Self management</i> dalam meningkatkan pengelolaan waktu belajar	Hasil efektif dalam mengatasi pengelolaan waktu belajar
2.	Faqih., 2022	Eksperimen (<i>pretest-posttest</i>)	Konseling kelompok dalam teknik self regulation	Perubahan signifikan setelah intervensi terhadap kemandirian belajar peserta didik
3.	Hadi., 2024	Kuantitatif (<i>One Group Pre-Test Post-Test Design</i>)	Teknik <i>Self management</i> untuk meningkatkan kemandirian belajar	Peningkatan secara signifikan dalam meningkatkan kemandirian belajar
4.	Mudaim et al., 2020	Eksperimen (<i>purposive sampling</i>)	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Teknik <i>Self management</i> berpengaruh positif terhadap kemandirian belajar
5.	Olli Aksela et al., 2025	mixed-method , (<i>digital trace data dan stimulated recall interview</i>)	Self-management melalui <i>self regulated learning</i> .	Hasil efektif dalam mengatur proses belajar
6.	Aziz., 2022	Kuasi-eksperimen	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Hasil efektif untuk meningkatkan motivasi
7.	Puspitasari et al., 2024	Quasi eksperimen (<i>One Group Pre-test–Post-test Design</i>).	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Intervensi efektif meningkatkan kemandirian belajar
8.	Wibosono et al., 2021	Eksperimen (<i>pre-test dan post-test one group design</i>).	<i>Self management</i> dalam bimbingan kelompok	Efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar
9.	Mahatmaharti et al., 2022	<i>Pre-test dan post-test one group design</i> .	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Perubahan positif dalam mengembangkan kemandirian belajar
10.	Mathias Mejeh & Corinne Grieder., 2024.	Kuasi eksperimental	<i>Self regulated learning</i> melalui	Hasil terbukti efektif dalam meningkatkan kemandirian belajar

No	Penulis	Desain Penelitian	Jenis Intervensi	Hasil
			komponen <i>Self management</i>	
11.	Achmadi & Lianawati., 2021	<i>Pre-test dan post-test one group design.</i>	<i>Self management</i> dalam konseling kelompok	Perubahan positif dalam peningkatan kedisiplinan belajar
12.	Mathias Mejeh & Tanja Held.2022	Kuasi Eksperimen	<i>Self management melalui SRL-supportive learning environment</i>	Perubahan secara signifikan setelah intervensi
13.	Admiraal et.al., 2024.	Kuasi eksperimental, <i>pretest posttest</i>	<i>Self management melalui student-controlled learning environment, shared control, Task orientation</i>	Intervensi yang diberikan terbukti signifikan terhadap perkembangan <i>Self regulated learning</i> .
14.	Grábalos et.al., 2025	<i>Systematic Review</i>	<i>Self management</i> melalui workshop strategi belajar, tutoring akademik, refleksi diri, penetapan tujuan	Hasil terbukti efektif setelah melakukan intervensi
15.	Myung-Hwa Lee et al., 2025	<i>Experimental group & control group</i>	<i>Self management</i> dalam program konseling kelompok	Peningkatan <i>Self-efficacy</i> dan <i>Self-determined learning</i> secara signifikan

Pemetaan tematik merupakan salah satu pendekatan dalam analisis bibliometrik yang bertujuan untuk mengenali serta menggambarkan keterkaitan antar topik utama dalam kumpulan publikasi ilmiah. Salah satu perangkat lunak yang banyak digunakan untuk melakukan pemetaan tersebut adalah VOSviewer. Aplikasi ini berfungsi untuk menampilkan visualisasi jaringan yang menggambarkan hubungan antarelemen bibliografi. Sebelum menghasilkan visualisasi, proses analisis bibliometrik dalam penelitian ini dilakukan melalui penetapan parameter teknis yang ketat. Sumber metadata diekstraksi secara langsung dari 15 artikel terpilih (*included*) ke dalam format standar (RIS/CSV). Analisis ko-okurensi kata kunci (*keyword co-occurrence*) dijalankan dengan menggunakan metode penghitungan penuh (*full counting*). Untuk menyaring istilah agar visualisasi lebih berfokus pada topik inti, peneliti menetapkan ambang batas kemunculan minimum (*minimum occurrence threshold*) sebanyak 2 kali. Kata kunci yang terdistribusi kemudian diharmonisasi untuk menghindari duplikasi makna. Hasil analisis bibliometrik menggunakan VOSviewer disajikan pada gambar berikut:



Gambar 6. Network VOSviewer

Berdasarkan visualisasi VOSviewer, kata kunci *study* dan *student* menjadi pusat jaringan dengan ukuran *node* terbesar, menunjukkan dominasi penelitian empiris yang berfokus pada peserta didik. Kedua kata kunci tersebut terhubung kuat dengan *self management*, *learning*, dan *self regulation*, yang menegaskan bahwa *self management* diposisikan sebagai variabel strategis dalam meningkatkan kualitas proses dan hasil belajar siswa. Analisis kluster menunjukkan keterpaduan tema, yaitu kluster hijau yang merepresentasikan *self management* dan aspek personal siswa (*self control*, *behavior*, *self efficacy*), kluster biru yang menggambarkan proses belajar dan *self-regulated learning*, serta kluster kuning yang berfokus pada kemandirian belajar sebagai luaran utama.

Keterkaitan antarkluster tersebut menegaskan bahwa kemandirian belajar berkembang melalui kemampuan pengelolaan diri dan regulasi belajar yang efektif. Sementara itu, kluster merah menunjukkan implementasi *self management* dalam intervensi konseling, khususnya konseling kelompok dengan desain eksperimen, untuk menguji efektivitas teknik yang digunakan. Selanjutnya, visualisasi *overlay* VOSviewer menunjukkan perkembangan fokus penelitian dari kajian awal tentang proses belajar dan regulasi diri menuju topik yang lebih mutakhir, seperti *self management*, *self control*, *learning independence*, dan *self management techniques*. Pergeseran ini mengindikasikan meningkatnya perhatian terhadap penerapan teknik *self management* dalam konteks konseling dan intervensi kelompok sebagai upaya sistematis untuk mengembangkan kemandirian belajar siswa.

Diskusi

RQ 1. Bagaimana Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik Self management dalam mengembangkan kemandirian belajar peserta didik?

Berdasarkan sintesis analitis terhadap 15 studi yang memenuhi kriteria kelayakan, layanan konseling kelompok dengan teknik *self-management* terkonfirmasi secara kuat sebagai intervensi yang efektif dalam mengembangkan kemandirian belajar peserta didik. Dari 15 studi yang diekstraksi, sebanyak 13 studi menunjukkan efek positif yang sangat signifikan terhadap peningkatan kemandirian belajar, sementara 2 studi lainnya melaporkan efek peningkatan pada tingkat moderat.

Alih-alih sekadar menegaskan efektivitas, sintesis literatur ini menemukan bahwa perbedaan tingkat efektivitas tersebut (signifikan vs moderat) diregulasi oleh keragaman konteks

operasional. Studi yang melaporkan efek sangat signifikan (seperti Lee et al., 2025; Mejuh & Grieder, 2024) umumnya diterapkan pada rentang usia menengah ke atas (SMA hingga Perguruan Tinggi). Pada fase perkembangan ini, peserta didik telah memiliki kematangan kognitif dasar untuk secara abstrak mempraktikkan tiga pilar regulasi diri Zimmerman (2002): *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Sebaliknya, dua studi yang menunjukkan efek moderat cenderung terjadi pada demografi siswa yang lebih muda (SMP awal) atau pada intervensi dengan durasi yang sangat singkat, di mana proses *goal setting* mandiri belum terbentuk sempurna tanpa instruksi direktif dari konselor. Dalam konteks kelompok, dinamika interaksi sosial bertindak sebagai penguat (*amplifier*). Konsistensi temuan ini menegaskan bahwa intervensi tidak beroperasi dalam ruang hampa; pertukaran pengalaman dan evaluasi rekan sebaya (*peer-feedback*) di dalam kelompok secara eksponensial mempercepat internalisasi perilaku adaptif dibandingkan konseling individual.

RQ 2. Faktor apa saja yang mempengaruhi peningkatan kemandirian belajar peserta didik?

Sintesis mendalam terhadap variasi hasil efektivitas dari 15 artikel yang ditelaah mengungkap bahwa peningkatan kemandirian belajar sangat bergantung pada interaksi antara variabel moderator internal dan eksternal. Perbedaan hasil akhir pada intervensi *self-management* tidak ditentukan oleh teknik itu sendiri, melainkan oleh faktor-faktor berikut:

1. Durasi dan Intensitas Intervensi: Studi-studi yang berujung pada efek signifikan secara konsisten mengalokasikan waktu layanan secara terstruktur dan multi-sesi, memberikan waktu yang cukup bagi peserta didik untuk berlatih mengobservasi diri dan mempraktikkan pengelolaan waktu secara berulang (Dewi et al., 2023). Intervensi yang tergesa-gesa (efek moderat) seringkali gagal mengonversi pengetahuan konseptual menjadi kebiasaan (*habit*).
2. Kompetensi Konselor dan Fasilitas Kelompok: Keterampilan konselor dalam mendinamisasikan kelompok menjadi katalisator penting. Konselor yang mampu menciptakan iklim penerimaan tanpa syarat memungkinkan anggota kelompok lebih terbuka dalam mendiskusikan kegagalan akademiknya, yang bermuara pada peningkatan motivasi intrinsik dan efikasi diri yang lebih kuat (Wibosono et al., 2021; Rositah & Rahima, 2020).
3. Ekologi/Setting Sekolah: Dukungan ekosistem belajar sangat memengaruhi hasil intervensi. Peserta didik yang mendapatkan intervensi konseling kelompok namun kembali ke lingkungan kelas yang sangat kaku dan berbasis *teacher-centered* cenderung mengalami kesulitan menerapkan kemandiriannya dibandingkan siswa yang berada di sekolah dengan otonomi belajar tinggi

RQ 3. Apa saja Tantangan dan keterbatasan layanan konseling kelompok dengan teknik Self management?

Melalui komparasi berbagai studi, sintesis literatur ini juga memetakan tantangan struktural dalam penerapan teknik *self-management*. Tantangan terbesar yang menyebabkan intervensi hanya mencapai efek moderat pada beberapa studi adalah terbatasnya fasilitas *monitoring* pasca-layanan. Padatnya tuntutan administratif dan akademik di sekolah sering kali memaksa konselor menghentikan intervensi tepat setelah sesi kelompok berakhir, tanpa adanya sesi penguatan berkala (*booster sessions*) (Schäfer et al., 2025; Naranjo et al., 2021).

Keterbatasan ini bermuara pada ancaman kekambuhan (*relapse*) perilaku pasif peserta didik. Keterampilan regulasi diri membutuhkan eksekusi berulang di dunia nyata. Tantangan selanjutnya adalah kurangnya partisipasi merata di dalam kelompok; peserta didik dengan efikasi diri yang terlampau rendah pada tahap *baseline* kerap kali hanya menjadi pendengar pasif di dalam dinamika kelompok. Oleh karena itu, sintesis ini memberikan implikasi praktis bahwa pelaksanaan *self-management* dalam konseling kelompok wajib dilengkapi dengan desain instrumen tindak lanjut (*follow-up*) jangka menengah untuk memastikan kemandirian belajar tidak sekadar menjadi luaran temporer, melainkan bertransformasi menjadi keterampilan hidup akademik yang persisten.

Simpulan

Berdasarkan hasil Systematic Literature Review, layanan konseling kelompok dengan teknik self-management terbukti efektif dalam mengembangkan kemandirian belajar peserta didik. Teknik ini meningkatkan kemampuan regulasi diri melalui penetapan tujuan, pemantauan diri, dan penguatan diri yang diperkuat oleh dinamika kelompok berupa interaksi dan dukungan sosial. Kemandirian belajar dipengaruhi oleh faktor internal peserta didik serta faktor eksternal, seperti kualitas layanan konseling dan lingkungan belajar. Namun, keberhasilan intervensi masih menghadapi tantangan sehingga diperlukan perencanaan yang sistematis dan penelitian lanjutan untuk menjamin keberlanjutan dan generalisasi temuan.

Daftar Rujukan

- Achmadi, A., & Lianawati, A. (2021). Pengaruh penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya. *Helper: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 38(2).
- Achmadi, A., & Lianawati, A. (2021). Pengaruh penggunaan teknik self-management dalam konseling kelompok terhadap kedisiplinan belajar siswa kelas IX SMP Negeri 24 Surabaya. *Helper: Jurnal Penelitian dan Pembelajaran*, 38(2).
- Admiraal, W., Lockhorst, D., Post, L., & Kester, L. (2024). Effects of students' autonomy support on their self-regulated learning strategies: Three field experiments in secondary education. *International Journal of Research in Education and Science*, 10(1), 1–20.
- Aksela, O., Lämsä, J., & Järvelä, S. (2025). Secondary school students' enacted self-regulated learning strategies in a computer-based writing task: Insights from digital trace data and interviews. *Technology, Knowledge and Learning*, 30, 1727–1756. <https://doi.org/10.1007/s10758-024-09789-4>
- Ardianto, P., Purwanto, E., & Awalya, A. (2022). The effectiveness of group counseling with self-management technique to improve self-efficacy and academic anxiety. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4).
- Aziz, A. R. A. (2022). The effectiveness of reality therapy in group counseling to achieve student motivation for academic well-being. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(8), 886–898.
- Damayanti, R., & Istati, M. (2024). Effectiveness of group counseling with self-management techniques to improve academic responsibility of students. *Education: Journal of Educational Research*, 2(2), 66–72.
- Dewi, A. R., & Putri, A. C. C. (2023). Penerapan konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kemampuan mengelola waktu belajar pada siswa SMA X. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2).
- Faqih, M. M. (2022). The effectiveness of life skills counselling in improving students' self-regulated learning. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 9(2), 186–202.
- Fardiansyah, R., & Farid, D. A. M. (2024). The influence of group counseling using self-management techniques on students' self-concept. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 11(1). <https://doi.org/10.33650/pjp.v11i1.8647>
- Hadi, A. B. K., Ulwiyah, I., & Rahmawati, W. K. (2024). Efektivitas teknik self management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa kelas VII putri SMP Islam Terpadu Jember. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(4).
- Hidayati, N., & Purwanto, E. (2022). Kemandirian belajar siswa era digital. *Jurnal Inovasi Pendidikan*.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. (2023). *Laporan nasional rapor pendidikan Indonesia*. Kemendikbudristek.
- Kitchenham, B., & Charters, S. (2007). *Guidelines for performing systematic literature reviews in software engineering* (EBSE Technical Report EBSE-2007-01). Keele University & University of Durham.

- Latipah, E., Nadila, N., & Silviyawati, S. (2025). Metode pembelajaran dalam proses belajar mengajar. *Examinations: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 13–21.
- Lee, M.-H., Kim, M.-C., Lee, W.-J., & An, S.-J. L. (2025). The impact of group counseling on academic self-efficacy and motivation among Korean university students with academic warnings. *SAGE Open*, 1–14.
- Mahatmaharti, A. K., Handono, T., & Putri, S. M. (2022). Implementasi teknik self management: Efektivitas dalam pengembangan karakter kemandirian peserta didik sekolah menengah kejuruan. *Schoulid: Indonesian Journal of School Counseling*, 7(1), 8–21.
- Mejeh, M., & Grieder, C. (2025). Educational interventions to promote self-regulated learning in vocational schools: A systematic review. *International Journal for Research in Vocational Education and Training*, 12(2), 192–235. <https://doi.org/10.13152/IJRVET.12.2.3>
- Mejeh, M., & Held, T. (2022). Understanding the development of self-regulated learning: An intervention study to promote self-regulated learning in vocational schools. *Vocations and Learning*, 15(3), 531–568. <https://doi.org/10.1007/s12186-022-09298-4>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & The PRISMA Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), Article e1000097. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Mudaim, M., Muzni, A. I., & Pujayanti, S. (2020). Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management terhadap kemandirian belajar peserta didik SMK Negeri 4 Metro. *Counseling Milenial*, 1(2).
- Nugroho, A., & Setiawan, B. (2023). Analisis kemandirian belajar siswa pascapandemi. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar*.
- Núñez Naranjo, A. F., Becerra García, E. B., & Olalla Pardo, V. E. (2021). Learning self-management: Literature review. *Explorador Digital*, 5(2), 6–22.
- Nurhidayah, E. W., & Kurniawan, D. E. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kemandirian belajar siswa. *Indonesian Journal of Education and Humanity*, 2(1), 55–64.
- Pratama, R., & Wibowo, M. E. (2022). Intervensi self-management dalam bimbingan dan konseling. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*.
- Puspitasari, Y. S. D., Sugiyo, & Wibowo, M. E. (2024). The effectiveness of group counseling with self-management techniques to improve the student learning independence. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 1–5.
- Rahmawati, D., dkk. (2021). Self-regulated learning dan implikasinya terhadap kemandirian siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Rositah, R., & Rahima, R. M. R. A. (2020). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan & Konseling Pendidikan*, 1(1), 16–27.
- Schäfer, S. K., Streit, S., & Schäfer, C. G. (2025). Barriers and facilitators for the implementation of preventative mental health interventions among secondary schools in high-income countries: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
- Setiawan, H., dkk. (2022). A systematic literature review of self-management on academic procrastination. *[Masukkan Nama Jurnal Anda di Sini]*.
- Simon-Grabalos, D., Fonseca, D., Alaez, M., Romero-Yesa, S., & Fresneda-Portillo, C. (2025). Systematic review of the literature on interventions to improve self-regulation of learning in first-year university students. *Education Sciences*, 15(3), Article 372. <https://doi.org/10.3390/educsci15030372>
- Smith, T. E., Thompson, A. M., & Maynard, B. R. (2022). Self-management interventions for reducing challenging behaviors among school-age students: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 18(1), Article e1223. <https://doi.org/10.1002/cl2.1223>
- Wibosono, M. A., Sunaryo, A. I., & Sangalang, O. K. (2021). Upaya meningkatkan kebiasaan belajar terhadap prestasi belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik self management di MTs Muslimat NU Palangka Raya. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 1(2).

- Widiya, W., & Syarqawi, A. (2023). Efektifitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-management untuk meningkatkan self regulated learning pada santri. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
