P ISSN : 2503 - 1708
E ISSN : 2722 - 7340

REALITA

Jurnal Bimbingan dan Konseling

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Diterbitkan oleh:
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

REALITA

JURNAL BIMBINGAN DAN KONSELING

Penelitian dan Pengembangan Pendidikan

DEWAN REDAKASI

Pelindung : Rektor Universitas Pendidikan Mandalika
Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Penanggung Jawab : Ka. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Editors in Chief

Hariadi Ahmad, M.Pd (Sinta ID: 259141) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Editors

Dr. I Made Sonny Gunawan, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6703866) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Arbin Janu Setiowati, M.Pd (SINTA ID: 6027283) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Wiryo Nuryono, M.Pd (SINTA ID: 6003969) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Roro Umy Badriyah. M.Pd., Kons. (SINTA ID: 6672737) Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Bali, Indonesia

Dr. Hasrul, S.PdI., M.Pd. (SINTA ID: 6894856) Pendidikan Guru Sekolah Dasar Institut Sains dan Pendidikan Kie Raha Maluku Utara, Ternate, Maluku Utara, Indonesia

Mustakim, M.Pd. (Sinta ID: 6875136) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Section Editors

Dr. Ari Khusumadewi, M.Pd (SINTA ID: 6011203) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Dr. Muthmainah, M.Pd (SINTA ID: 6040364) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

Dr. Hadi Gunawan Sakti, M.Pd (SINTA ID: 6110492) Teknologi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Dr. Haromain, S.Pd., M.Pd. (SINTA ID: 6158243) Admistrasi Pendidikan Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ahmad Muzanni, M.Pd (SINTA ID: 6074667) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Reviwers

Prof. Drs. Kusno, DEA., Ph.D, (SINTA ID: 6720430) Matematika Universitas Jember, Jember, Jawa Timur, Indonesia

Prof. Dr. Sutarto, S.Pd., M.Pd (SINTA ID: 5986995) Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Prof. Dr. Ahmad Sukri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 5986955) Pendidikan Biologi Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Prof. Dr. I Ketut Sukarma, M.Pd	Pendidikan Matematika Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. A. Hari Witono, M.Pd. Kons	(SINTA ID: 6147134) Bimbingan dan Konseling Pendidikan Dasar Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Asep Sahrudin, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 5978981) Pendidikan Mantematika Universitas Mathla'ul Anwar Banten, Banten, Indonesia
Dr. Uli Agustina Gultom, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6665219) Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Borneo Tarakan, Kalimantan Utara, Indonesia
Dr. Suciati Rahayu Widyastuti, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6697553) Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon, Cirebon, Jawa Barat, Indonesia
Dr. Gunawan, M.Pd.	(SINTA ID: 5980767) Pendidikan Fisika Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ginanjar Nugraheningsih, S.Pd. Jas., M.Or.	(SINTA ID: 6725241) Pendidikan Jasmani Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
Dewi Ariani, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6004815) Pendidikan Ekonomi Universitas Mahaputra M. Yamin Solok, Padang, Sumatera Barat, Indonesia
Dr. Rahmawati M, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6129818) Universitas Muhammadiyah Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia
Dita Kurnia Sari, M.Pd	(SINTA ID: 6990169) Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
St. Muriati, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6113561) Pendidikan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Bosowa Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia
Indra Zultiar, S.Pd., M.Pd.	(SINTA ID: 6657679) Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Jawa Barat, Indonesia
M. Samsul Hadi, M.Pd	(SINTA ID: 6901605) Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan Universitas Mataram, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
B. Fitria Maharani, M.Si	(SINTA ID: 6743948) Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Aluh Hartati, M.Pd	(SINTA ID: 6789075) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ahmad Zainul Irfan, M.Pd	(SINTA ID: 6663273) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Baiq Sarlita Kartiani, M.Pd	(SINTA ID: 6188156) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dra. Ni Ketut Alit Suarti, M.Pd	(SINTA ID: 6165599) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Eneng Garnika, M.Pd	(SINTA ID: 6162854) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Farida Herna Astuti, M.Pd	(SINTA ID: 6162869) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Ichwanul Mustakim, M.Pd	(SINTA ID: 6797055) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Jessica Festi Maharani, M.Pd,	(SINTA ID: 6699324) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Lalu Jaswandi, M.Pd	(SINTA ID: 6190316) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Nuraeni, S.Pd., M.Si	(SINTA ID: 6166292) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Nurul Iman, M.Pd	(SINTA ID: 6168197) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Najamuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
M. Zainuddin, M.Pd	(SINTA ID: 6809112) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. M. Chaerul Anam, M.Pd	(Sinta ID: 6102038) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Mujiburrahman, M.Pd	(SINTA ID: 6102026) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Raden Fanny Printi Ardi, M.Sn.	(SINTA ID: 5992672) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Reza Zulaifi, M.Pd	(Sinta ID: 6809087) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Suharyani., M.Pd.	(SINTA ID: 6162836) Pendidikan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Copyedit dan Layout

Adam Bachtiar, S.Kom., M.Mt.	(SINTA ID: 5992965) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Akbar Juliansyah, ST., M.Mt.	(SINTA ID: 6070577) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dewi Rayani, S.Psi., MA	(SINTA ID: 6178454) Kesehatan Masyarakat Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Sarilah, S.PdI., M.Pd	(SINTA ID: 6189104) Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Dr. Khairul Huda, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6663284) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Ni Made Sulastri, S.Pd., M.Pd	(SINTA ID: 6196335) Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia
Drs. I Made Gunawan, M.Pd	Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Mandalika Mataram, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Alamat Redaksi:
Redaksi Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling (**JRbk**)
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59 A Mataram Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling menerima naskah tulisan penulis yang original (belum pernah diterbitkan sebelumnya) dalam bentuk *soft file, office word document* dengan *Submission* lansung di akun penulis yang telah dibuat melalui:
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita/user/register

Diterbitkan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Pendidikan Mandalika.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

DAFTAR ISI **Halaman**

Juliana, Khairul Huda, Ichwanul Mustakim, dan Abdurrahman
Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Akademik Siswa MTs NW Sembalun 285-294

Wendy Putra Marjado, Abdurrahman dan Ichawanul Mustakim
Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan *Teknik Cognitive Restructuring* terhadap Fear of Missing Out (Fomo) pada Siswa 295-317

Novika Amalia, I Made Gunawan, dan Sarilah
Hubungan Antara Cyberbullying di Media Sosial dengan Kecemasan Sosial pada Siswa SMP Negeri 17 Mataram 318-324

Emmanuella Cristina Gunawan, Pascha Apriniancy Saragih, Laura Putri Hawini, Atrianna Damul, Jesika Tritety, Esterina, dan Romiaty
Pendidikan Inklusi dan BK dalam Pendidikan Inklusi 325-336

Aluh Hartati, Hariadi Ahmad, dan Baiq Sarlita Kartiani
Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Kesadaran Empati pada Siswa Smpn 24 Mataram 337-349

Destri Aghnia Qintarani, Hasna Camillia, Lusiana Sekar Noorrahma, Nurani Istiqomah, dan Muhammad Rezza Septian
Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial dan Identitas Diri Siswa Kelas VIII SMPN 16 Cimahi 350-358

M. Farid Ramdani, Muhammad Catur Aryo Puspito, Fauzan Zaeni Zacky, dan M. Reza Septian
Hubungan Narasi Kesuksesan di Media Sosial Terhadap Kesiapan Karier Remaja dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling 359-375

Redinda Raysyah Rahmika, Farida Herna Astuti, Ahmad Muzanni, dan Mujiburrahman
Pengaruh Pendekatan Kognitif Terapi Terhadap Emosi Negatif Siswa SMPN 11 Mataram 376-385

Dito Putra Abdullah, Pangestu Cahya Dwi Sandy Mangku Atmojo, Dede Muhtar, dan Muhammad Rezza Septian
Peran Keterampilan Komunikasi Interpersonal Guru BK terhadap Efektivitas Layanan Bimbingan dan Konseling di SMAN 1 Ngamprah 386-406

M. Zainuddin, Reza Zulaifi, Khairul Huda, dan Ahmad Zainul Irfan
Efektivitas Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Games untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Teman Sebaya Siswa SD Negeri 2 Pringgajurang 407-415

Ichwanul Mustakim, Fathir Haris, dan Ani Endriani
Efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik dalam Mengubah Perilaku Negatif Menjadi Perilaku Positif pada Siswa SMPN 8 Satap Praya Barat 416-424

Desita Lia Monika, Intan Nur Aini, Nadya Ayu Maharani, Ditya Arum Pramesti, dan Ardityo Dharmawan
Makna Filosofis Siraman Sedudo dalam Membentuk Ketenangan Batin dan Kesadaran Sosial: Tinjauan Bimbingan dan Konseling 425-432

Saifuddin Akbar, Angelina, Calista Ramadhani Ersani, dan Ariqah Izdihar Masyithah
Relevansi Filosofi "Urip Mung Sawang Sinawang" dalam Bimbingan dan Konseling untuk Mengatasi Insecurity pada Mahasiswa 433-440

Niastanti Gulo, dan Antonius Ian Bayu Setiawan
Peningkatan Kematangan Karier Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Play pada Peserta Didik SMA 441-451

Ghina Dhiya Zalfa, Warnanda Eka Saputri, Elya Anggun Wilujeng, Nadya Putri Salsabila, dan Pribadi Wahyu Santiko
Internalisasi Nilai Multikultural Sedekah Bumi di Dusun Sidolemu Sebagai Strategi Penguatan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling 452-459

Faiza Salsabila, dan Ibrahim Alhakim
Profil Penyesuaian Sosial Siswa Kelas X pada Sekolah Berbasis Asrama .. 460-472

Dian Putri Permatasari
Kecenderungan Penggunaan Tiktok Berlebihan pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Proses Belajar 473-480

Sema Amalia, dan Shifa Sufya Aureliasari
Hubungan Komunikasi Keluarga dengan Kepekaan Sosial pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester 4 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 481-488

Adila Putri, Rahma Wira Nita, dan Rici Kardo
Rancangan Program Konseling Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meminimalisir *Self-Harm* pada Peserta Didik di SMA Negeri 1 Sungai Rumbai 489-500

Rizka Nuruz Zahro, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Murid Kelas X TO 3 SMK Negeri 2 Kudus 501-515

Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono
Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review 516-535

Nofalina Luhung, dan Yasintha Sari Pratiwi
Dinamika Psikologis Resiliensi Mahasiswi Pasca-Kehilangan Orang Tercinta: Sebuah Studi Eksploratif Menggunakan Metode Storyboard 536-545

Nur Kholifah, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Media Mind Mapping untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Murid Kelas XI TKR 4 SMK N 2 Kudus 546-560

Paulinus Alfrio Sonjaya, Romia Hari Susanti, dan Imam Ariffudin
Bimbingan Kelompok Teknik Role-Playing dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal 561-572

Fathul Majid, Richma Hidayati, dan Isyana Riya Umami
Peningkatan *Self-Confidence* melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring pada Murid Kelas X Teknik Otomotif 4 SMK Negeri 2 Kudus 573-583

Monatia Malik, Hasrul, dan Wachyudi Eksan
Eksplorasi Dampak Perilaku Bullying terhadap Perkembangan Sosial-Emosional Siswa Sekolah Dasar di Kota Ternate 584-598

Nuraeni, dan Muhammad Iqbal
Pemetaan Disparitas Mutu Pendidikan Anak Usia Dini Berdasarkan Hasil Akreditasi antar Kabupaten/Kota di Nusa Tenggara Barat 599-612

Ni Nyoman Ayu Yuliantari, Lana Fauziah, Any Fatmawati, dan Amlul Maksud
Peningkatan Kesiapan Menghadapi Praktik Kerja Lapangan melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing pada Siswa Kelas XI Bisnis Ritel 2 SMK Negeri 2 Mataram 613-630

Nidaan Khofia M, Rizki Agustiani Zain, dan Hariadi Ahmad
Peningkatan Kemampuan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Konflik Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing pada Siswa SMKN 2 Mataram 631-640

Anggrisa Eka Nur Trianuri, Anggi Septya Amanda, Annas Nurul Jannah, Arung Tirta Dwita Putri, Aulianke Putri Brelian, dan Sardulo Gembong
Analisis Studi Literatur Penerapan Computational Thinking dalam Meningkatkan Kemampuan Problem Solving Peserta Didik 641-652

Zakky Abdul Ghafur Zatnika, Wisnu Kurniawan, Muhammad Misbahul Huda, dan Siti Arifah
Efektivitas Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk Mereduksi Nomophobia Siswa SMA 653-659

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

ADIKSI *BINGE-WATCHING*, STRES AKADEMIK, DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA MENENGAH ATAS: *SCOPING REVIEW*

Oleh:
Silviana Herawati, dan Wiryo Nuryono*
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia
Email: silviana.23317@mhs.unesa.ac.id, wiryonuryono@unesa.ac.id

*Corresponding Author
Info Artikel : Dikirim: 13-08-2026; Direview: 13-10-2026; Dipublis: 25-10-2026.
Cara Sitasi : Herawati. S., & Nuryono. W. 2026. Adiksi Binge-Watching, Stres Akademik, dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Menengah Atas: Scoping Review. Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling, Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026.

Abstract. Binge-watching addiction and academic stress are increasingly recognized as concerns among high school students, amid growing academic demands and easy access to streaming platforms. Both conditions are thought to contribute to academic procrastination. This scoping review aims to map the available literature on binge-watching addiction, academic stress, and academic procrastination among high school students and identify research gaps to inform future studies. The review followed the five-stage framework of Arksey & O'Malley (2005), with reporting guided by the PRISMA-ScR checklist (Tricco et al., 2018). The literature was mapped using the Population-Concept-Context (PCC) framework. Relevant literature was identified through targeted searches across Scopus, Web of Science, PubMed/PMC, ScienceDirect, DOAJ, and the SINTA journal portal. Of the 22 candidate articles assessed for eligibility, 11 met the inclusion criteria. The reviewed literature described an association between binge-watching and procrastination among young adults, as well as links between binge-watching and stress, depression, anxiety, and lower educational self-efficacy in school-aged samples. Studies involving high school students discussed academic stress in relation to mental health and academic outcomes. Academic procrastination was discussed in relation to self-esteem, while anxiety, time-management difficulties, fear of failure, and low self-control were reported as prominent internal factors. However, no included study examined all three constructs simultaneously among high school students. This gap highlights the need for further research to inform the development of guidance and counseling services that better address students' needs.
Keywords*: binge-watching addiction; PRISMA-ScR; academic procrastination; scoping review; academic stress; senior high school students*

Abstrak. Adiksi *binge-watching* dan stres akademik semakin menjadi perhatian pada siswa SMA seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan mudahnya akses ke platform streaming. Kedua kondisi ini diduga turut berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik. *Scoping review* ini bertujuan memetakan literatur mengenai adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian sebagai dasar penelitian lanjutan. Kajian ini mengikuti kerangka lima tahap Arksey & O'Malley (2005), dengan pelaporan mengacu pada pedoman PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018). Literatur dipetakan menggunakan kerangka *Population-Concept-Context* (PCC). Literatur yang relevan diidentifikasi melalui penelusuran bertarget pada Scopus, Web of Science, PubMed/PMC, ScienceDirect, DOAJ, dan portal SINTA. Dari 22 artikel yang dinilai kelayakannya, sebanyak 11 artikel memenuhi kriteria inklusi. Literatur yang ditelaah menggambarkan keterkaitan antara *binge-watching* dan prokrastinasi pada dewasa muda,serta

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

hubungan *binge-watching* dengan stres, depresi, kecemasan, dan efikasi diri pendidikan yang lebih rendah pada sampel usia sekolah. Studi pada siswa SMA membahas stres akademik dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan hasil akademik. Prokrastinasi akademik dibahas dalam kaitannya dengan harga diri, sedangkan kecemasan, kesulitan manajemen waktu, ketakutan akan kegagalan, dan rendahnya kontrol diri muncul sebagai faktor internal yang dilaporkan. Namun, belum ditemukan studi yang mengkaji ketiga konstruk tersebut secara bersamaan pada siswa SMA. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya penelitian lanjutan sebagai dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.
***Kata Kunci**: adiksi binge-watching: PRISMA-ScR: prokrastinasi akademik: scoping review; siswa SMA; stres akademik*

PENDAHULUAN

Perkembangan platform streaming seperti Netflix, Disney+, dan platform serupa telah mengubah pola konsumsi tayangan audiovisual, termasuk di kalangan remaja. Kemudahan akses mendorong fenomena *binge-watching*, yaitu kebiasaan menonton beberapa episode serial secara berturut-turut dalam satu waktu. Meskipun pada mulanya dipandang sebagai aktivitas hiburan yang wajar, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa binge-watching dapat berkembang menjadi bentuk adiksi perilaku apabila dilakukan secara berlebihan dan sulit dikendalikan. Dalam konteks adiksi perilaku berbasis digital, Nuryono et al. (2023) menjelaskan bahwa adiksi game online berkaitan dengan penggunaan yang tidak terkendali dan kesulitan individu dalam mengontrol perilakunya. Meskipun membahas objek yang berbeda, kajian tersebut memberikan konteks mengenai persoalan kontrol diri dalam perilaku adiktif.

Tse et al. (2025), dalam studi terhadap 2.267 siswa sekolah dasar dan menengah di Hong Kong mendefinisikan *binge-watching* sebagai menonton selama lima jam atau lebih secara berturut-turut dalam satu sesi. Stdu tersebut menemukan hubungan positif antara binge-watching dan depresi, kecemasan, stres, dan kesepian, serta hubungan negatif dengan efikasi diri pendidikan, yaitu keyakinan siswa terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan tugas belajar. Ayoub et al. (2025), dalam studi terhadap 82 remaja Tunisia berusia 12-18 tahun menggunakan *Binge-Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ), menunjukkan bahwa kebiasaan menonton berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada relasi sosial remaja, mulai dari konflik dengan orang tua di rumah hingga keterlibatan dalam perundungan di lingkungan sebayanya. Sementara itu, Tambelli et al. (2024) mengkaji bahwa adiksi *binge-watching* pada remaja akhir dan dewasa awal (18-24 tahun), turut dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti gaya kelekatan, termasuk penggunaan media sosial dan menonton serial televisi secara bermasalah. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa fenomena *binge-watching* tidak berdiri sendiri, melainkan berkaitan erat dengan kondisi psikologis individu secara lebih luas, mulai dari keyakinan diri, relasi sosial, hingga pola kelekatan yang telah terbentuk sejak dini.

Stres akademik juga menjadi permasalahan yang dialami siswa SMA. Pertiwi & Delianti (2026), melalui tinjauan pustaka dengan pendekatan naratif, menyimpulkan bahwa stres akademik pada siswa SMA berhubungan dengan meningkatnya kecemasan dan depresi, menurunnya kesejahteraan psikologis, serta menurunnya performa akademik. Studi tersebut juga memaparkan bahwa siswa tanpa strategi koping yang adaptif cenderung

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

mengalami stres yang lebih tinggi. Tekanan yang bersumber dari tuntutan belajar, persiapan ujian, dan harapan capaian akademik yang tinggi dapat mendorong siswa mencari jeda dari beban tersebut melalui aktivitas yang memberikan kepuasan instan, salah satunya adalah *binge-watching*. Dugaan ini sejalan dengan temuan Tse et al. (2025) bahwa *binge-watching* berhubungan positif dengan stres pada siswa sekolah dasar dan menengah, serta dengan kajian Alimoradi et al. (2022) yang menelaah keterkaitan *binge-watching* dengan lima masalah kesehatan mental. Namun, kedua studi tersebut tidak mengkhususkan pada stres akademik. Hubungan yang dilaporkan bersifat asosiatif sehingga arahnya belum dapat dipastikan. Apabila pelarian semacam ini terjadi, maka dapat berpotensi memperpanjang siklus stres. Hal ini dikarenakan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar atau beristirahat tersita oleh kebiasaan menonton yang sulit dihentikan.

Bukti mengenai kedua kondisi tersebut dengan prokrastinasi akademik masih bersifat parsial. Walambe et al. (2025) menemukan hubungan positif antara *binge-watching* dan prokrastinasi pada dewasa muda, di mana semakin tinggi kecenderungan *binge-watching* seseorang maka semakin tinggi pula kecenderungan menunda tugas. Pada siswa SMA, Sari et al. (2022) menemukan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik masing-masing berhubungan negatif dengan prestasi belajar, tetapi studi tersebut tidak menguji hubungan langsung antara keduanya. Sementara itu, Gonzalez-Brignardello et al. (2023) dalam scoping review terhadap 79 studi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada anak dan remaja berkaitan dengan berbagai faktor psikologis, seperti regulasi diri yang rendah termasuk kesulitan mengendalikan dorongan dan mengatur waktu secara mandiri, serta tekanan emosional yang mereka alami sehari-hari. Meski demikian, studi pada jenjang pendidikan menengah masih jauh lebih sedikit dibandingkan dengan studi pada mahasiswa, sehingga pola hubungan antara stres akademik, *binge-watching*, dan prokrastinasi pada siswa SMA belum banyak tergambar secara jelas.

Penelusuran terhadap pustaka lain yang telah terbit menunjukkan bahwa kombinasi variabel dan populasi pada kajian ini belum pernah dikaji secara utuh. Alimoradi et al. (2022) melakukan tinjauan sistematis dan meta-analisis yang menguji *binge-watching* terhadap lima masalah kesehatan mental, termasuk stres, namun pada populasi yang didominasi dewasa dan tanpa menguji prokrastinasi. Wuthrich et al. (2020) meninjau 60 studi tentang faktor dan dampak stres akademik pada siswa dua tahun terakhir sekolah menengah, namun tidak menyertakan *binge-watching* maupun prokrastinasi, Jagiello et al. (2025) meninjau efektivitas program intervensi stres akademik di SMA, namun berfokus pada intervensi dan bukan keterkaitan korelasional antarvariabel. David et al. (2024) meninjau keterkaitan prokrastinasi dengan gaya hidup remaja, termasuk penggunaan teknologi secara umum, namun tidak menguji adiksi *binge-watching* sebagai konstruk spesifik maupun stres akademik sebagai *exposure* terpisah, dan tidak membatasi populasi pada jenjang SMA. Gonzalez-Brignardello et al. (2023), memetakan berbagai korelat prokrastinasi pada anak dan remaja, sehingga memberikan gambaran mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi pada kelompok usia tersebut. Kelima tinjauan tersebut membahas aspek-aspek yang berbeda dari topik kajian ini, sebagaimana dirangkum pada Tabel 5.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

Berdasarkan penelusuran literatur yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara bersamaan membahas adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA. Literatur yang tersedia membahas konstruk-konstruk tersebut dalam cakupan yang beragam. Sebagian penelitian membahas *binge-watching* dan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian lainnya mengkaji stres akademik dan prokrastinasi dalam kaitannya dengan hasil akademik. Selain itu, sejumlah penelitian melibatkan mahasiswa atau dewasa muda, sehingga belum sepenuhnya menggambarkan konteks siswa SMA.

Penelitian ini bertujuan memetakan bukti penelitian terdahulu mengenai keterkaitan adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, serta mengidentifikasi aspek-aspek yang telah dibahas dan yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut. Karena kajian ini bersifat scoping review yang menekankan pemetaan cakupan dan karakteristik bukti yang tersedia, bukan pengujian hipotesis statistik, tujuan kajian dijabarkan ke dalam pertanyaan review yang mengacu pada kerangka (Arksey & O'Malley, 2005). Tinjauan ini mengajukan tiga pertanyaan review: (1) Bagaimana karakteristik studi yang membahas adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan/atau prokrastinasi akademik pada siswa SMA, MA, atau SMK? (2) Bagaimana keterkaitan antara adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik digambarkan dalam literatur yang tersedia, baik pada populasi siswa SMA maupun populasi berdekatan? (3) Sejauh mana literatur yang tersedia membahas ketiga konstruk tersebut secara bersamaan pada siswa SMA, dan aspek apa saja yang masih memerlukan penelitian lebih lanjut?

KAJIAN PUSTAKA

Binge-watching secara deskriptif dimaknai sebagai kebiasaan menonton beberapa episode serial audiovisual secara berturut-turut dalam satu waktu, sebuah pola tontonan yang berkembang pesat seiring meluasnya layanan streaming on-demand (Flayelle et al., 2020). Tinjauan sistematis Flayelle et al. (2020) menegaskan bahwa hingga kini belum ada konsensus tunggal mengenai operasionalisasi dan pengukuran *binge-watching*, sehingga fenomena ini perlu dipandang sebagai konstruk dua sisi *(two-faceted)* yaitu pada satu sisi berupa keterlibatan tinggi namun tidak berbahaya *(high engagement)* dan pada sisi lain berupa keterlibatan bermasalah *(problematic involvement)* yang menyerupai ciri adiksi perilaku. Batas antara kedua sisi ini terletak pada ada tidaknya kehilangan kendali, dampak negatif pada fungsi keseharian, serta ketidakmampuan individu menghentikan kebiasaan menonton meskipun telah berniat melakukannya.

Adiksi *binge-watching*, sebagai bentuk *problematic involvement*, dapat diidentifikasi melalui empat dimensi yang mendasari *Binge-Watching Addiction Questionnaire* (BWAQ) yang dikembangkan Forte et al. (2021), yaitu: (1) *craving*, berupa dorongan atau keinginan kuat untuk terus menonton episode berikutnya beserta perasaan senang yang menyertainya; (2) *dependency*, berupa ketergantungan psikologis pada aktivitas menonton sebagai cara utama mengatur suasana hati; (3) *anticipation*, berupa perilaku mencari informasi atau petunjuk terkait konten tontonan, misalnya ulasan atau tanggal rilis episode baru, bahkan ketika sedang tidak menonton; dan (4) *avoidance*, berupa penggunaan *binge-watching* sebagai sarana menghindari tanggung jawab, tugas, atau emosi negatif. Selain BWAQ, terdapat pula *Binge-Watching*

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

Engagement and Symptoms Questionnaire (BWESQ) yang dikembangkan oleh Flayelle et al. (2019); perbedaan instrumen semacam ini menjadi salah satu sumber heterogenitas bukti yang dicatat Flayelle et al. (2020). Keempat dimensi BWAQ digunakan sebagai kerangka acuan dalam pemetaan operasional dalam kajian ini untuk membedakan *binge-watching* sebagai aktivitas hiburan biasa dari *binge-watching* sebagai bentuk adiksi perilaku.

Secara umum, stres dimaknai sebagai proses penilaian kognitif individu terhadap tuntutan lingkungan yang dirasakan melampaui kapasitas atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya, sehingga memunculkan respons fisiologis, kognitif, dan perilaku tertentu (Sarafino & Smith, 2014). Ketika sumber tuntutan tersebut berasal dari konteks pendidikan, kondisi ini disebut stres akademik, yaitu respons psikologis siswa terhadap beban tugas, ujian, dan ekspektasi orang tua atau guru.

Untuk memetakan sumber *(stressor)* stres akademik secara lebih operasional, kajian ini mengacu pada empat dimensi *Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education* (QASSE) yang dikembangkan García-Ros et al. (2018), yaitu: (1) *academic overload*, berupa tekanan akibat banyaknya tugas dan ujian serta terbatasnya waktu untuk menyelesaikannya; (2) *interaction with classmates*, berupa tekanan yang bersumber dari relasi dan persaingan dengan teman sebaya di lingkungan sekolah; (3) *family pressure*, berupa tekanan yang berasal dari ekspektasi dan tuntutan orang tua terhadap capaian akademik anak; dan (4) *future-oriented perspective*, berupa kekhawatiran terhadap masa depan pendidikan dan karier yang dipengaruhi oleh performa akademik saat ini. Keempat dimensi QQASSE digunakan sebagai kerangka acuan untuk memetakan sumber dan aspek stres akademik yang dibahas dalam penelitian terdahulu.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan menunda secara sengaja untuk memulai atau menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut berpotensi menimbulkan konsekuensi negatif (Solomon & Rothblum, 1984). Solomon & Rothblum (1984) juga mengidentifikasi bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi pada berbagai jenis tugas, antara lain penulisan makalah, belajar untuk ujian, membaca tugas bacaan, tugas administratif, dan kehadiran, dengan dua faktor utama yang mendasarinya, yaitu *fear of failure* (ketakutan akan kegagalan) dan *task aversiveness* (ketidaksukaan terhadap sifat tugas itu sendiri).

Steel (2007) melalui meta-analisis terhadap 691 korelasi menegaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri *(self-regulatory failure)* dan mengidentifikasi empat prediktor utama yang dapat dijadikan indikator, yaitu: (1) *task aversiveness*, berupa persepsi tugas sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan; (2) *task delay*, berupa kesenjangan waktu antara niat dan pelaksanaan tugas secara nyata; (3) *low self-efficacy*, berupa rendahnya keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas; dan (4) *impulsiveness*, berupa kecenderungan mengutamakan kepuasan jangka pendek dibandingkan tujuan jangka panjang. Steel juga mencatat bahwa konsientiusitas beserta faset kontrol diri, distraktibilitas, organisasi, dan motivasi berprestasi berkaitan dengan prokrastinasi. Dua faktor yang dikemukakan Solomon & Rothblum (1984) serta prediktor yang dibahas Steel (2007) digunakan sebagai kerangka acuan untuk memetakan faktor-faktor yang berkaitan dengan

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

prokrastinasi akademik dalam literatur yang ditelaah.

Scoping review merupakan pendekatan kajian pustaka yang bertujuan memetakan cakupan dan karakteristik bukti yang tersedia dalam suatu bidang kajian, memperjelas konsep-konsep utama dalam literatur, serta mengidentifikasi kesenjangan penelitian (Arksey & O'Malley, 2005). Menurut Munn et al. (2018), pendekatan ini sesuai digunakan ketika suatu topik memiliki cakupan luas dan bukti yang beragam dari segi desain penelitian, populasi, serta fokus kajian. Dengan demikian, scoping review memungkinkan peneliti memperoleh gambaran menyeluruh mengenai bagaimana suatu topik telah diteliti dan aspek apa saja yang masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Kerangka metodologis Arksey & O'Malley (2005) terdiri atas lima tahap, yaitu: (1) mengidentifikasi pertanyaan review; (2) mengidentifikasi studi yang relevan; (3) menyeleksi studi; (4) memetaan data *(charting);* serta (5) mengumpulkan, merangkum, dan melaporkan hasil. Dalam kajian ini, pendekatan tersebut digunakan untuk memetakan literatur mengenai adiksi *binge-watching,* stres akademik, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, termasuk karakteristik studi, fokus kajian, serta temuan yang dilaporkan. Penerapan setiap tahap, mulai dari strategi penelusuran hingga pemetaan data, dijelaskan pada bagian Metode.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kajian literatur dengan metode *scoping review*, mengacu pada kerangka metodologis lima tahap Arksey & O'Malley (2005), yaitu: (1) identifikasi pertanyaan review; (2) identifikasi studi relevan; (3) seleksi studi; (4) pemetaan data *(charting);* serta (5) pengumpulan, peringkasan, dan pelaporan hasil. Pelaporan kajian ini mengikuti pedoman PRISMA-ScR *(Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews*) yang dikembangkan oleh Tricco et al., (2018). Pendekatan ini dipilih karena kajian bertujuan memetakan cakupan dan karakteristik bukti yang tersedia mengenai adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA, termasuk variasi fokus penelitian, karakteristik populasi, serta temuan yang dilaporkan, bukan mengestimasi ukuran efek melalui meta-analisis.

Pemilihan *scoping review* didasarkan pada karakteristik literatur yang menjadi fokus kajian. Penelitian terdahulu membahas satu atau beberapa konstruk tersebut dengan desain, populasi, dan fokus kajian yang beragam. Kondisi ini memerlukan pendekatan yang dapat memetakan bukti secara luas sekaligus mengidentifikasi aspek yang belum banyak dibahas. Untuk menjaga transparansi proses kajian, penelitian ini menggunakan pertanyaan review, kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan secara eksplisit (Tabel 2), serta prosedur seleksi studi yang dilaporkan mengikuti pedoman PRISMA-ScR. Dengan prosedur tersebut, pemetaan literatur dan identifikasi kesenjangan penelitian dilakukan berdasarkan kriteria yang dinyatakan secara jelas.

Tujuan kajian ini adalah memetakan cakupan dan karakteristik bukti dari berbagai desain penelitian yang relevan. Oleh karena itu, kerangka *Population, Concept, Context* (PCC) digunakan untuk membantu Menyusun pertanyaan review dan kriteria kelayakan, dengan mengacu pada panduan Joanna Briggs Institute untuk *scoping review*. Kerangka PCC yang digunakan dalam kajian ini disajikan pada Tabel 1.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

Tabel 1. Kerangka *Population-Concept-Context* (PCC)

Elemen	Definisi Operasional	Instrumen atau Sumber Rujukan Konseptual
Population (P)	Siswa SMA, MA, atau SMK usia 15 sampai 18 tahun, kelas 10 sampai 12.	Batas usia mengikuti jenjang pendidikan menengah atas di Indonesia.
Concept 1 (C1)	Adiksi *binge-watching*, yaitu pola menonton berturut-turut yang menunjukkan ciri kehilangan kendali, *craving*, atau *dependency*.	*Binge-Watching Addiction Questionnaire*, Forte et al. (2021)
Concept 2 (C2)	Stres akademik, yaitu respons psikologis terhadap tuntutan akademik seperti beban tugas, ujian, dan ekspektasi orang tua atau guru.	*Questionnaire on Academic Stress in Secondary Education*, García-Ros et al. (2018).
Concept 3 (C3)	Prokrastinasi akademik, yaitu penundaan tugas atau tanggung jawab akademik yang disengaja.	*Procrastination Assessment Scale-Student*, adaptasi Indonesia oleh Indri et al. (2023)
Context	Setting pendidikan formal jenjang menengah atas, mencakup studi dari berbagai negara dan diterbitkan pada rentang Januari 2019 sampai Agustus 2026.	Kriteria eligibilitas pada Tabel 2 mendefinisikan batasan setting dan tahun terbit yang diinklusi.
Study design (S)	Studi kuantitatif, kualitatif atau tinjauan pustaka lain yang membahas salah satu atau lebih dari ketiga konsep di atas pada populasi target.	Selaras dengan keterbatasan studi simultan yang dipaparkan pada bagian Pendahuluan.

Pencarian literatur dilakukan pada Scopus, Web of Science, PubMed atau PMC, ScienceDirect, DOAJ, Google Scholar sebagai sumber pelengkap, serta portal jurnal nasional terakreditasi SINTA. Pencarian dilakukan secara terpisah berdasarkan tiga konsep utama, yaitu adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik. Pada setiap pencarian, istilah utama dan sinonim yang relevan digabungkan menggunakan operator OR serta dikombinasikan dengan istilah populasi yang relevan menggunakan operator AND. Strategi ini dirancang untuk mengidentifikasi artikel yang membahas salah satu atau lebih dari ketiga konstruk. Selain itu, dilakukan penelusuran sitasi mundur *(backward citation searching)* terhadap artikel yang lolos tahap penilaian kelayakan.

Kriteria inklusi dan eksklusi disusun secara eksplisit dan operasional dengan mengacu pada kerangka PCC (Tabel 1) serta tujuan kajian. Kriteria tersebut digunakan untuk menentukan kesesuaian artikel dengan cakupan review dan menjaga konsistensi proses seleksi.

Tabel 2. Kriteria Inklusi dan Ekslusi

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1.	Artikel terbit Januari 2019 sampai Agustus 2026.	Artikel yang terbit sebelum Januari 2019 dikeluarkan dari sintesis, kecuali dikutip sebagai rujukan teori dasar pada bagian Pendahuluan.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

No.	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
2.	Membahas salah satu atau lebih konstruk adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan/atau prokrastinasi akademik secara substantif, baik disertai koefisien statistik yang menghubungkannya dengan variabel lain maupun tidak.	Artikel yang hanya menyebut salah satu kosntruk secara sepintas tanpa membahasnya secara substansif sesuai pertanyaan review.
3.	Studi dengan subjek anak usia di bawah 15 tahun, mahasiswa, atau dewasa diatas 18 tahun yang tidak menyajikan data terpisah untuk kelompok usia siswa SMA dan tidak relevan sebagai bukti pendukung bagi pertanyaan review.	Subjek anak usia dini atau SD di bawah 15 tahun, atau mahasiswa dan dewasa di atas 18, tanpa disagregasi data untuk kelompok usia SMA, dan tidak relevan dengan pertanyaan review.
4.	Variabel diukur menggunakan instrumen dengan bukti validitas dan reliabilitas yang dilaporkan. Studi yang tidak sepenuhnya memenuhi butir ini dapat diikutsertakan sebagai bukti pendukung dan ditandai pada Tabel 3	Pengukuran tidak menyebutkan instrumen atau tidak melaporkan properti psikometrik apa pun dan data tidak relevan sebagai bukti pendukung.
5.	Desain studi kuantitatif (*cross-sectional*, korelasional, survei, atau studi validasi instrumen), kualitatif, atau tinjauan pustaka lain (misalnya *scoping* atau *systematic review*) yang membahas salah satu konsep pada Tabel 1.	Artikel opini atau editorial tanpa data empiris atau tinjauan sistematis pendukung dan studi kasus tunggal tanpa deskripsi metode yang dapat dievaluasi.
6.	Terindeks pada salah satu dari Scopus, Web of Science, SINTA, atau DOAJ.	Tidak terindeks pada keempat sumber tersebut dan tidak melalui proses telaah sejawat.
7.	Naskah dapat diakses secara *open access* atau melalui akses institusi penulis. Abstrak kongres yang dimuat pada jurnal bereputasi dan melaporkan metode, instrumen, serta hasil dan dapat diikutsertakan sebagai bukti pendukung dan ditandai pada Tabel 3.	Hanya abstrak tanpa data metode dan hasil yang memadai serta naskah lengkap tidak diperoleh meskipun penulis telah dihubungi.
8.	Ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris.	Artikel yang ditulis dalam Bahasa selain Bahasa Indonesia atau Inggris dan tidak tersedia dalam terjmahan yang dapat digunakan untuk penelaahan.
9.	Skripsi, tesis, atau disertasi dicatat terpisah sebagai data tambahan untuk analisis sensitivitas, bukan unit sintesis utama.	Skripsi, tesis, atau disertasi yang dimasukkan langsung ke tabel hasil sintesis utama.

Proses seleksi mengikuti empat tahapan, yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi, dengan pelaporan mengacu pada PRISMA-ScR. Pada tahap identifikasi, artikel yang diperoleh dai penelusuran dikumpulkan dan duplikat dihapus. Selanjutnya, judul dan abstrak diperiksa untuk menilai kesesuaian awal dengan kriteria pada Tabel 2. Artikel yang lolos penyaringan kemudian ditelaah dalam teks lengkap pada tahap penilaian kelayakan. Artikel yang menmenuhi

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

seluruh kriteria dimasukkan sebagai sumber utama pemetaan. Karena penelususran dilakukan secara bertarget, Gambar 1 menyajikan 22 artikel yang dinilai kelayakannya melalui penelaahan teks lengkap. Jumlah rekaman pada tahap identifikasi awal dan penyaringan judul serta abstrak tidak dilaporkan secara terpisah.

Data dari setiap artikel yang lolos tahap penilaian kelayakan diekstraksi menggunakan formulir standar yang mencakup nama penulis, tahun terbit, negara, desain studi, karakteristik subjek, instrumen pengukuran, serta temuan utama yang relevan dengan pertanyaan review. Peneliti utama melakukan ekstraksi data dan memeriksa kembali hasilnya terhadap terhadap naskah asli untuk memastikan keakuratan informasi. Ringkasan desain, subjek, dan temuan utama setiap artikel disajikan pada Tabel 3, sedangkan instrumen dan indikator yang relevan dibahas pada setiap subbagian hasil dan pembahasan serta dirangkum pada Tabel 4.

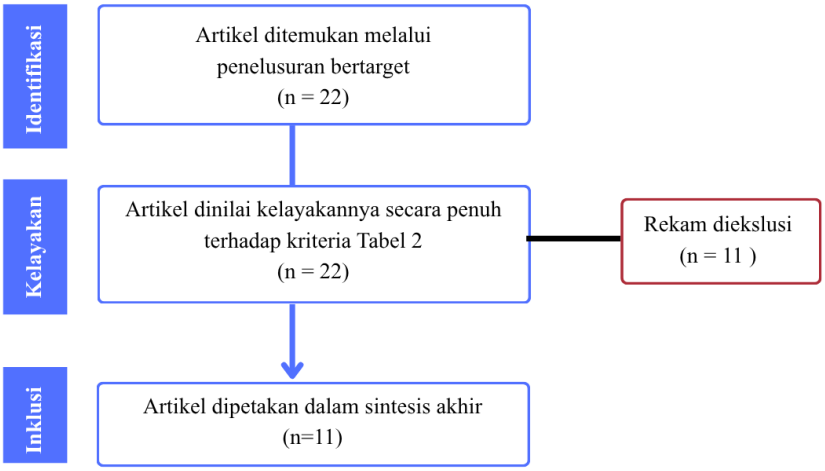
Dalam scopig review, penilaian kualitas metodologis secara formal atau risk of bias bukan merupakan komponen wajib karena tujuan utama kajian ini adalah memetakan cakupan dan karakteristik bukti yang tersedia, bukan mengestimasi efek suatu hubungan. Oleh karena itu, karakteristik metodologis setiap artikel disajikan secara deskriptif, antara lain melalui desain studi dan ukuran sampel pada Tabel 3. Informasi tersebut membantu pembaca memahami karakteristik bukti yang dipetakan tanpa menyamakan pemetaan deskriptif dengan penilaian kualitas metodologis formal.

Data dipetakan *(charted)* menggunakan pendekatan naratif-tematik untuk mengumpulkan, merangkum, dan melaporkan hasil sesuai kerangka Arksey & O'Malley (2005). Temuan artikel dikelompokkan ke dalam tema karakteristik dan dampak adiksi *binge-watching*, faktor dan dampak stres akademik, faktor dan dampak prokrastinasi akademik, serta keterkaitan antarkonstruk. Selanjutnya, temuan tersebut ditelaah dengan mengacu pada kerangka konseptual yang digunakan dalam kajian ini, yaitu empat dimensi BWAQ, empat dimensi QASSE, dua faktor Solomon dan Rothblum, serta prediktor yang dibahas Steel. Pencocokan ini bersifat interpretatif, yaitu temuan yang dilaporkan dalam studi dikaitkan dengan indikator kerangka acuan oleh peneliti, bukan berarti seluruh indikator tersebut diukur secara langsung dalam setiap studi. Hasil pemetaan kemudian digunakan untuk mengidentifikasi persamaan, perbedaan, dan kesenjangan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Melalui penelusuran bertarget yang dijelaskan pada bagian Metode, teridentifikasi 22 artikel kandidat yang dinilai kelayakannya secara penuh terhadap kriteria pada Tabel 2. Sebanyak 11 artikel dieksklusi pada tahap kelayakan, mayoritas karena populasi penelitian bukan siswa SMA atau karena sumber publikasi belum terindeks pada basis data bereputasi (Scopus, Web of Science, SINTA, atau DOAJ). Sebanyak 11 artikel akhirnya memenuhi seluruh kriteria inklusi. Diagram alur proses seleksi disajikan pada Gambar 1.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315



Gambar 1. Diagram Alur PRISMA-ScR

Karakteristik kesebelas artikel yang telah diverifikasi disajikan pada Tabel 3. Artikel terbit pada rentang 2022 sampai 2026 dan berasal dari berbagai negara, antara lain Indonesia, Hong Kong, Tunisia, Spanyol, dan Italia, di samping dua tinjauan pustaka lintas negara. Berdasarkan populasinya, enam studi primer melibatkan siswa SMA atau remaja usia sekolah menengah, satu tinjauan pustaka berfokus pada siswa SMA, dua studi melibatkan populasi berdekatan, yaitu siswa sekolah dasar dan menengah serta anak dan remaja secara umum, dan dua studi melibatkan remaja akhir atau dewasa muda. Dari sisi konstruk, adiksi *binge-watching* dikaji oleh lima studi, stres akademik oleh tiga studi dan prokrastinasi akademik oleh lima studi. Tidak ada studi yang mengkaji ketiganya sekaligus; hanya dua studi yang mengkaji dua konstruk, yaitu *binge-watching* dan prokrastinasi pada dewasa muda (Walambe et al., 2025) serta stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA (Sari et al., 2022). Studi primer yang direview seluruhnya berdesain observasional sehingga hubungan yang dilaporkan bersifat asosiatif dan tidak dapat ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat.

Tabel 3. Karakteristik Artikel Terverifikasi

Penulis (Tahun)	Desain dan Subjek	Fokus Kajian	Temuan Utama
Tse et al. (2025)	Survei potong lintang; 2.267 siswa sekolah dasar dan menengah, Hong Kong	Binge-watching (≥ 5 jam berturut-turut) dan kesejahteraan psikologis, sosial, serta efikasi diri pendidikan.	*Binge-watching* berhubungan positif dengan depresi, kecemasan, stres, dan kesepian, serta negatif dengan efikasi diri pendidikan.
Ayoub et al. (2025)	Survei potong lintang daring; 82 remaja usia 12-18 tahun, Tunisia	Perilaku *binge-watching* (BWAQ) dan faktor terkait	*Binge-watching* sangat bermasalah (7,7% sampel) berhubungan dengan konflik dengan orang tua dan teman

Penulis (Tahun)	Desain dan Subjek	Fokus Kajian	Temuan Utama
			sebaya serta performa akademik buruk, termasuk pengulangan kelas.
Tambelli et al. (2024)	Survei potong lintang; 493 remaja akhir dan dewasa awal usia 18-24 tahun, Italia	Gaya kelekatan dan perilaku adiktif (media social dan serial televisi)	Gaya kelekatan bermasalah berkaitan dengan perilaku adiktif, kelekatan *avoidant* menjadi faktor risiko menonton serial televisi secara bermasalah.
Walambe et al. (2025)	Studi korelasional; 200 dewasa muda	*Binge-watching* dan prokrastinasi	Korelasi positif antara *binge-watching* dan prokrastinasi
Gonzalez-Brignardello et al. (2023)	Scoping review; 79 publikasi tentang anak dan remaja	Prokrastinasi akademik pada anak dan remaja	Prokrastinasi berkaitan dengan penurunan performa, putus sekolah, dan menurunnya kesejahteraan siswa; pengetahuan yang ada sebagian besar berasal dari mahasiswa
Pertiwi & Delianti (2026)	Tinjauan Pustaka naratif, studi empiris satu dekade terakhir pada siswa SMA	Stres akademik dan kesehatan mental	Stres akademik berhubungan dengan kecemasan, depresi, menurunnya kesejahteraan mental, dan menurunnya performa akademik.
Qisthi et al. (2024)	Deskriptif kuantitatif, 40 siswa SMA negeri dan swasta, Indonesia	Stes akademik pada pembelajaran biologi	Jam pelajaran biologi berkorelasi signifikan dengan tingkat stres akademik, sedangkan jenis kelamin tidak.
Becerra-Arroyo et al. (2026)	Survei potong lintang; 940 siswa SMA usia 14-18 tahun, Spanyol	*Binge-watching* (BWES), penggunaan zat psikoaktif, dan perilaku bermasalah	Dimensi *dependency* dan *loss of control* berhubungan signifikan dengan penggunaan zat psikoaktif dan konflik dengan orang tua; stres akademik dan prokrastinasi akademik secara langsung
Selma & Neviyarni, (2025)	Studi kuantitatif; 102 siswa SMA kelas X-XI, Indonesia	Faktor penyebab prokrastinasi akademik	Kecemasan, kesulitan manajemen waktu, ketakutan gagal, dan rendahnya kontrol diri menjadi faktor internal kategori tinggi; kondisi lingkungan menjadi faktor eksternal kategori tinggi.
Sari et al. (2022)	Studi korelasional; 100 siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School, Malang, Indonesia	Stres akademik, prokrastinasi akademik, dan prestasi belajar	Stres akademik ($r = -0,467$; $p < 0,05$) dan prokrastinasi akademik ($r = -0,634$; $p < 0,05$) berhubungan negatif dengan prestasi belajar. Secara simultan, stres akademik dan

Penulis (Tahun)	Desain dan Subjek	Fokus Kajian	Temuan Utama
			prokrastinasi akademik memiliki hubungan signifikan dengan prestasi belajar (R^2 = 0,490; $p < 0,05$).
Sativa & Hariko (2025)	Studi kuantitatif; 240 siswa SMA, Indonesia	Harga diri dan prokrastinasi akademik	Harga diri berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik (R^2 = 0,105)

Bukti literatur menunjukkan bahwa *binge-watching* yang bermasalah berkaitan dengan gangguan pada fungsi akademik, sosial, dan psikologis. Ayoub et al. (2025) mengukur *binge-watching* pada 82 remaja Tunisia dengan BWA dan mendapati 27,7% remaja berada pada kategori moderat dan 7,7% pada kategori sangat bermasalah; kelompok yang sangat bermasalah berhubungan signifikan dengan konflik dengan orang tua dan teman sebaya serta performa akademik yang buruk, termasuk mengulang kelas. Pada 940 siswa SMA di Spanyol, dimensi *dependency* dan *loss of control* berhubungan signifikan dengan penggunaan zat psikoaktif dan konflik dengan orang tua, meskipun studi tersebut tidak menguji stres akademik maupun prokrastinasi akademik secara langsung (Becerra-Arroyo et al., 2026). Pada sampel yang lebih luas, Tse et al. (2025) melaporkan bahwa *binge-watching* berhubungan positif dengan depresi, kecemasan, stres, dan kesepian serta negatif dengan efikasi diri pendidikan, sedangkan Tambelli et al. (2024) menunjukkan bahwa faktor psikologis berupa gaya kelekatan *avoidant* berkaitan dengan menonton serial televisi secara bermasalah pada remaja akhir.

Ditinjau dari empat dimensi BWAQ (Forte et al., 2021), bukti yang tersedia belum merata. Dimensi *dependency* paling dekat dengan temuan Becerra-Arroyo et al. (2026); namun, studi tersebut menggunakan BWES sehingga dimensi yang dilaporkan tidak identik dengan BWAQ. Skor total BWAQ pada Ayoub et al. (2025) merangkum keempat dimensi secara agregat tanpa rincian per dimensi. Dimensi *craving* dan *anticipation* belum dilaporkan secara spesifik oleh studi manapun yang direview. Dimensi *avoidance*, yang merujuk pada penggunaan *binge-watching* untuk menghindari tanggung jawab atau emosi negatif, relevan dengan kerangka kajian ini karena berpotensi menjelaskan keterkaitan antara *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik. Keterkaitan *binge-watching* dengan stres, depresi, kecemasan, dan kesepian pada Tse et al. (2025) konsisten dengan fungsi penghindaran emosi negatif, tetapi studi tersebut tidak mengukur motif *avoidance*. Gaya kelekatan *avoidance* pada Tambelli et al. (2024) merupakan konstruk yang berbeda dari dimensi *avoidance* pada BWAQ.

Perbedaan operasional antarstudi juga tampak jelas: BWAQ (Ayoub et al., 2025), BWESQ (Becerra-Arroyo et al., 2026), dan ukuran berbasis durasi (Tse et al., 2025) menangkap aspek yang berbeda dari binge-watching. Hal ini sejalan dengan catatan Flayelle et al. (2020) bahwa belum ada konsensus mengenai operasionalisasi dan pengukuran *binge-watching*. Oleh karena itu, keterlibatan yang tinggi dalam aktivitas menonton perlu dibedakan dari pola menonton yang bermasalah. Sebagai ilustrasi, prevalensi

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

47,1% siswa yang melakukan *binge-watching* sedikit sekali dalam sebulan terakhir pada Tse et al. (2025) tidak dapat disamakan dengan prevalensi adiksi, karena pada Ayoub et al. (2025) hanya 7,7% remaja masuk kategori sangat bermasalah.

Pertiwi & Delianti (2026) menyimpulkan bahwa stres akademik pada siswa SMA berkaitan dengan peningkatan kecemasan dan depresi, penurunan kesejahteraan mental, serta penurunan performa akademik. Mereka juga melaporkan bahwa siswa yang tidak memiliki strategi koping adaptif cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian Sari et al. (2022) terhadap 100 siswa kelas X, melaporkan hubungan negatif antara stres akademik dan prestasi belajar ($r = -0{,}467$; $p < 0{,}05$). Studi Qisthi et al. (2024) pada 40 siswa SMA menunjukkan bahwa jam pelajaran biologi berkorelasi signifikan dengan tingkat stres akademik, sedangkan jenis kelamin tidak. Temuan ini mendorong perlunya institusi pendidikan mempertimbangkan pengaturan waktu pelajaran serta pendekatan pembelajaran sosial-emosional. Secara keseluruhan, temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik berkaitan dengan sejumlah faktor yang berpotensi dikelola, seperti pengaturan jadwal belajar dan strategi koping. Hal ini relevan sebagai pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling. Dugaan bahwa stres akademik yang tidak tertangani dapat mendorong siswa mencari pelarian, salah satunya *binge-watching*, masih memerlukan pengujian empiris karena tidak ada studi terpilih yang menguji hubungan tersebut secara langsung.

Ditinjau dari empat dimensi QASSE (García-Ros et al., 2018), *academic overload* paling dekat dengan bukti yang tersedia yaitu studi Qisthi et al. (2024) yang mengaitkan jam pelajaran dengan stres akademik, dan Pertiwi & Delianti (2026) menyebut tekanan belajar dan ujian sebagai faktor stres akademik pada siswa SMA. Harapan capaian akademik yang tinggi yang disebut Pertiwi & Delianti (2026) dapat berkaitan dengan dimensi *family pressure* atau *future-oriented perspective,* tetapi sumber harapan tersebut tidak dirinci sehingga pemetaan ini bersifat interpretatif. Dimensi interaction with classmates belum dieksplorasi pada studi yang direview. Mengingat siswa SMA menghadapi tekanan tambahan berupa persiapan ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi, dimensi *future-oriented perspective* perlu mendapat perhatian pada penelitian lanjutan.

Bukti pada siswa SMA Indonesia menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkaitan dengan faktor psikologis dan lingkungan. Selma & Neviyarni (2025) pada 102 siswa kelas X-XI melaporkan bahwa kecemasan, kesulitan manajemen waktu, ketakutan akan kegagalan, dan rendahnya kontrol diri termasuk faktor internal berkategori tinggi, di samping kondisi lingkungan sebagai faktor eksternal berkategori tinggi. Sativa & Hariko (2025), dalam penelitian terhadap 240 siswa SMA, menemukan hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan prokrastinasi akademik, dengan nilai sebesar 10,5% ($R^2 = 0{,}105$). Hasil ini menunjukkan bahwa harga diri menjelaskan 10,5% variasi prokrastinasi akademik dalam model yang diuji, sedangkan variasi sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak tercakup dalam mdel ter. Sari et al. (2022) melaporkan hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dan prestasi belajar (r = -0,634: $p < 0{,}05$). Pada tingkat yang lebih luas, Gonzalez-Brignardello et al. (2023) menegaskan bahwa prokrastinasi pada anak dan remaja berkaitan dengan penurunan performa

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

akademik, putus sekolah, dan menurunnya kesejahteraan siswa.

Ditinjau dari dua faktor Solomon & Rothblum (1984), ketakutan akan kegagalan pada studi Selma & Neviyarni (2025) merupakan padanan langsung dari *fear of failure*, sedangkan *task aversiveness* belum dilaporkan secara langsung oleh studi yang direview. Jika ditinjau menggunakan kerangka Steel (2007), rendahnya kontrol diri dan kesulitan manajemen waktu yang dilaporkan oleh Selma & Neviyarni (2025) dapat dikaitkan dengan regulasi diri dan impulsivitas. Mengenai harga diri yang dikaji oleh Sativa & Hariko (2025) berkaitan dengan prokrastinasi akademik tetapi tidak dapat disamakan dengan efikasi diri. Sementara itu, korelasi positif antara *binge-watching* dan prokrastinasi pada dewasa muda dalam penelitian Walambe et al. (2025) dapat menjadi petunjuk untuk mengkaji lebih lanjut keterkaitan perilaku tersebut dengan kecenderungan mengutamakan kepuasan jangka pendek daripada penyelesaian tugas akademik. Prediktor *task delay* belum dikaji secara eksplisit pada siswa SMA. Dengan demikian, faktor yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dalam studi yang direview cukup beragam, sedangkan penelitian yang secara eksplisit menguji faktor-faktor prediktor tersebut pada siswa SMA masih terbatas. Ringkasan pemetaan ketiga variabel disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Ringkasan Pemetaan Temuan Terhadap Indikator

Indikator	Studi yang Relevan	Keterangan
Adiksi *binge-watching* (BWAQ; Forte et al., 2021)		
Craving	Belum dilaporkan	Tidak ada studi terpilih yang melaporkan hasil per dimensi.
Dependency	Becerra-Arroyo et al. (2026)	Berhubungan dengan penggunaan zat psikoaktif dan konflik dengan orang tua; instrumen BWESQ sehingga pemetaan interpretatif.
Anticipation	Belum dilaporkan	Tidak ada studi terpilih yang melaporkan hasil per dimensi.
Avoidance	Tse et al. (2025)	*Binge-watching* berhubungan dengan stres, depresi, kecemasan, dan kesepian, tetapi motif penghindaran emosi negatif tidak diukur secara langsung. Oleh karena itu, kaitannya dengan dimensi *avoidance* merupakan interpretasi penulis.
Skor Total	Ayoub et al. (2025)	Skor total BWAQ; 7,7% remaja sangat bermasalah, berhubungan dengan konflik dan performa akademik buruk.
Stres Akademik (QASSE; García-Ros et al., 2018)		
Academic overload	Qisthi et al. (2024); Pertiwi & Delianti (2026)	Jam pelajaran berkorelasi dengan stres akademik; tekanan belajar dan ujian sebagai faktor munculnya stres.
Interaction with clasmates	Belum dilaporkan	Belum dieksplorasi pada studi yang direview.

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

Indikator	Studi yang Relevan	Keterangan
Family pressure	Pertiwi & Delianti (2026)	Harapan capaian akademik yang tinggi disebut, tetapi sumbernya tidak dirinci.
Future-oriented perspective	Pertiwi & Delianti (2026)	Harapan capaian akademik tinggi disebut; relevansi persiapan ujian akhir dan seleksi perguruan tinggi merupakan penilaian penulis.
Prokrastinasi akademik (Solomon & Rothblum, 1984; Steel, 2007)		
Fear of failure	Selma & Neviyarni, (2025)	Ketakutan akan kegagalan termasuk faktor internal kategori tinggi.
Task aversiveness	Belum dilaporkan	Tidak dilaporkan secara langsung.
Task delay	Belum dilaporkan	Belum dikaji secara eksplisit pada siswa SMA.
Self-efficacy rendah	Sativa dan Hariko (2025)	Harga diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi ($R^2 = 0{,}105$); harga diri tidak identik dengan efikasi diri.
Impulsiveness dan regulasi diri	Selma & Neviyarni, (2025); Walambe et al. (2025)	Kontrol diri rendah dan kesulitan manajemen waktu; korelasi positif *binge-watching* dengan prokrastinasi pada dewasa muda.

Bukti mengenai keterkaitan konstruk masih terbatas pada hubungan antarpasangan variabel yang diteliti pada populasi yang berbeda. Tse et al. (2025) menemukan hubungan antara *binge-watching* dan stres pada siswa sekolah dasar dan menengah. Namun, stres yang diukur dalam studi tersebut merupakan stres secara umum, bukan stres akademik. Hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA belum diuji secara langsung, Sari et al. (2022) hanya menunjukkan bahwa keduanya berhubungan negatif dengan prestasi belajar. Pola ini memberikan dasar konseptual untuk mengembangkan hipotesis mengenai keterkaitan antara adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik. Namun, hubungan ketiga konstruk tersebut secara bersamaan pada siswa SMA belum dapat disimpulkan dari studi yang dipilih karena belum ada studi yang menguji ketiganya secara bersamaan pada populasi tersebut.

Sintesis diatas menunjukkan tiga kesenjangan utama. Kesenjangan pertama berkaitan dengan populasi penelitian. Penelitian mengenai *binge-watching* dan prokrastinasi masih banyak dilakukan pada mahasiswa atau dewasa muda, sedangkan bukti pada siswa SMA masih terbatas, meskipun kelompok ini menghadapi tuntutan akademik seperti persiapan ujian akhir dan seleksi masuk perguruan tinggi. Kesenjangan kedua berkaitan dengan model penelitian, yaitu belum ditemukannya studi yang menguji ketiga konstruk tersebut secara bersamaan dalam satu kerangka analisis pada siswa SMA. Kesenjangan ketiga terletak pada pengukuran, dimana *binge-watching* diukur dengan instrumen dan definisi yang beragam sehingga hasil antarstudi sulit dibandingkan.

Ketiga kesenjangan ini berkaitan dengan pertanyaan review. RQ 1 dijawab oleh karakteristik studi pada Tabel 3, RQ 2 dijawab oleh pola keterkaitan parsial

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 2 Edisi Oktober 2026 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita
DOI: https://doi.org/10.33394/realita.v11i2.22315

yang diuraikan pada bagian sebelumnya, dan RQ 3 dijawab oleh kesenjangan kedua yang menunjukkan tidak adanya studi yang mengkaji ketiga konstruk secara bersamaan pada siswa SMA. Pemetaan bukti yang tersedia menunjukkan perlunya penelitian empiris lanjutan pada siswa SMA. Penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa. Perbandingan posisi kajian ini terhadap lima kajian terdahulu yang relevan disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Perbandingan Kajian Terdahulu dan Kesenjangan yang Diisi Kajian Ini

Penulis (Tahun)	Fokus Kajian	*Research Gap*
Alimoradi et al. (2022)	*Binge-watching* terhadap lima masalah kesehatan mental, termasuk stres	Prokrastinasi tidak diuji, populasi didominasi dewasa dan bukan siswa SMA
Wuthrich et al. (2020)	Faktor dan dampak stres akademik pada siswa tahun akhir sekolah menengah	*Binge-watching* dan prokrastinasi tidak diuji
Jagiello et al. (2025)	Efektivitas program intervensi stres akademik di SMA	Desain intervensi, bukan korelasional, *binge-watching* dan prokrastinasi tidak diuji
David et al. (2024)	Prokrastinasi dan gaya hidup remaja (teknologi, tidur, akademik, COVID-19)	Teknologi generik, bukan *binge-watching* spesifik; stres akademik tidak diuji; populasi tidak dibatasi SMA
Gonzalez-Brignardello et al. (2023)	Korelat prokrastinasi pada anak dan remaja *(scoping review)*	*Binge-watching* dan stres akademik tidak diuji sebagai faktor spesifik

Sebagaimana terlihat pada Tabel 5, kelima kajian terdahulu telah memetakan masing-masing konstruk secara terpisah, baik *binge-watching*, stres akademik, maupun prokrastinasi akademik, namun belum ada satu pun yang mengintegrasikan ketiga konstruk tersebut secara bersamaan pada populasi siswa SMA. Perbandingan ini menempatkan kajian ini sebagai pelengkap dari literatur yang telah ada, sekaligus menunjukkan mengapa penelitian empiris yang mengkaji keterkaitan ketiga variabel tersebut secara simultan pada jenjang pendidikan menengah atas masih diperlukan. Scoping review ini diharapkan bisa menjadi salah satu acuan awal bagi penelitian lanjutan di bidang bimbingan dan konseling.

Adapun beberapa keterbatasan dalam kajian ini. Pertama, penelusuran bersifat bertarget sehingga kemungkinan belum menjangkau seluruh publikasi yang relevan, dan jumlah rekaman pada tahap identifikasi awal tidak dilaporkan. Kedua, ekstraksi dan pemetaan data dilakukan oleh satu peneliti utama tanpa penilai independen, dan penilaian kualitas metodologis formal tidak dilakukan sesuai karakter scoping review. Ketiga, beberapa artikel digunakan sebagai bukti pendukung meskipun tidak sepenuhnya memenuhi kriteria populasi atau pengukuran yang ditetapkan. Selain itu, beberapa studi melibatkan populasi di luar rentang usia siswa SMA. Perbedaan tersebut dipertimbangkan dalam interpretasi dan pemetaan temuan. Keempat, pemetaan temuan terhadap indikator BWAQ, QASSE, Solomon & Rothblum, dan Steel bersifat interpretatif karena studi asal tidak melaporkan hasil per indikator tersebut. Kelima,

penelusuran dibatasi pada publikasi berbahasa Indonesia dan Inggris.

KESIMPULAN

Scoping review ini memetakan bukti mengenai adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik pada siswa SMA serta populasi berdekatan. Dari 11 artikel yang dipetakan, *binge-watching* ditemukan berkaitan dengan prokrastinasi akademik pada dewasa muda serta dengan stres, depresi, kecemasan, dan efikasi diri pendidikan pada siswa. Stres akademik berkaitan dengan kesehatan mental dan hasil akademik, sedangkan prokrastinasi akademik berkaitan dengan harga diri serta faktor internal seperti kecemasan, ketakutan akan kegagalan, kesulitan manajemen waktu, dan rendahnya kontrol diri. Namun, belum ditemukan penelitian yang menguji keterkaitan adiksi *binge-watching*, stres akademik, dan prokrastinasi akademik secara bersamaan pada siswa SMA. Temuan ini menunjukkan perlunya penelitian empiris lanjutan pada siswa SMA dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel. Penelitian lanjutan tersebut diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pengelolaan waktu, strategi koping terhadap stres akademik, dan regulasi diri dalam penggunaan media, serta mendukung upaya pencegahan prokrastinasi akademik pada siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-watching and mental health problems: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(15), Article 9707. https://doi.org/10.3390/ijerph19159707

Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, *8*(1), 19–32. https://doi.org/10.1080/1364557032000119616

Ayoub, R., Jemil, F., Fleh, N., Gouia, I., Ben Abid, H., & Guedria, A. (2025). Behind the screens: Exploring the phenomenon of binge-watching behaviour among Tunisian adolescents. *European Psychiatry, 68*(S1), S459. https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.950

Becerra-Arroyo, J., Ruiz-Robledillo, N., Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Costa-López, B., & Alcocer-Bruno, C. (2026). Binge-watching and substance use in adolescents: A cross-sectional study of behavioral risk factors and gender differences. *BMC Psychology, 14*, Article 615. https://doi.org/10.1186/s40359-026-04389-6

David, P.-J., Hernández-Henríquez, A. C., Melwani-Sadhwani, R., & Gallo-Mendoza, A. F. (2024). Tomorrow never comes: The risks of procrastination for adolescent health. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 14*(8), 2140–2156. https://doi.org/10.3390/ejihpe14080143

Flayelle, M., Canale, N., Vögele, C., Karila, L., Maurage, P., & Billieux, J. (2019). Assessing binge-watching behaviors: Development and validation of the Watching TV Series Motives and Binge-Watching Engagement and

Symptoms questionnaires. *Computers in Human Behavior, 90*, 26–36. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.08.022

Flayelle, M., Maurage, P., Ridell Di Lorenzo, K., Vögele, C., Gainsbury, S. M., & Billieux, J. (2020). Binge-watching: What do we know so far? A first systematic review of the evidence. *Current Addiction Reports, 7*(1), 44–60. https://doi.org/10.1007/s40429-020-00299-8

Forte, G., Favieri, F., Tedeschi, D., & Casagrande, M. (2021). Binge-watching: Development and validation of the binge-watching addiction questionnaire. *Behavioral Sciences*, *11*(2). https://doi.org/10.3390/bs11020027

García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(9). https://doi.org/10.3390/ijerph15092023

González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Academic procrastination in children and adolescents: A scoping review. Children, 10(6), Article 1016. https://doi.org/10.3390/children10061016

Indri M., D. B., Hidayah, N., Indreswari, H., & Ramli, M. (2023). Adaptation of the Procrastination Assessment Scale-Student (PASS) to Indonesian version and its validation: Senior high school students—Data driven. *TEC Empresarial, 18*(1), 1–9. https://doi.org/10.1229/tecempresarialjournal.v18i1.117

Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic Stress Interventions in High Schools : A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, *56*(6), 1836–1869. https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5

Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology, 18*, Article 143. https://doi.org/10.1186/s12874-018-0611-x

Nuryono, W., Christiana, E., & Purwoko, B. (2023). Teknik motivational interviewing untuk mengurangi adiksi game online. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi, 6*(1), 109–119. https://doi.org/10.56013/jcbkp.v6i1.1868

Pertiwi, E. R., & Delianti, N. (2026). Academic stress and mental health in high school students: A systematic review. *Journal of Mental Health Concerns, 5*(1), 103–110. https://doi.org/10.56922/mhc.v5i1.2934

Peters, M. D. J., Godfrey, C., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C., & Khalil, H. (2024). Chapter 10: Scoping reviews. In E. Aromataris, C. Lockwood, K. Porritt, B. Pilla, & Z. Jordan

(Eds.), *JBI manual for evidence synthesis*. JBI. https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-09

Qisthi, N., Juniarti, M. A., Hamdiyati, Y., Rahmat, A., & Winarno, N. (2024). Managing academic stress: Case study of high school students and strategies in biology learning. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 15*(1), 32–47. https://doi.org/10.26740/jptt.v15n01.p32-47

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.

Sari, L. A., Santoso, D. B., & Zen, E. F. (2022). Hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa kelas X sekolah menengah atas. Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan, 2(5), 447–459. https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p447-459

Sativa, A., & Hariko, R. (2025). Tinjauan prokrastinasi akademik siswa berdasarkan harga diri. Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 10(3), 260–277.

Selma, S. K. D., & Neviyarni, N. (2025). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa SMA serta implikasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. SIBATIK Journal: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan, 4(9), 2893–2908.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Tambelli, R., Favieri, F., & Casagrande, M. (2024). New addictions in late adolescence and emerging adulthood: How attachment style may predict problematic use of social networks and binge-watching. *Healthcare, 12*(5), Article 556. https://doi.org/10.3390/healthcare12050556

Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine, 169*(7), 467–473. https://doi.org/10.7326/M18-0850

Tse, N., Pang, N. S. N., Wang, X., Li, Y., Lo, C. K. M., & Yang, X. (2025). Binge-watching and gender-specific effects on academic, social, and mental well-being in children and adolescents. *Plos One*, *20*(8 August), 1–11. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329655

Walambe, S., Kumar, D., Verma, N., & Singh, J. (2025). Exploring the relationship between binge watching and procrastination in young adults: A gender

perspective. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health, 25*(2), 361–369. https://doi.org/10.18311/jeoh/2025/47240

Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, *51*(6), 986–1015. https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y

Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling (JRbk)
Volume 11 Nomor 1 Edisi April 2025 P-ISSN: 2503 – 1708
Bimbingan dan Konseling FIPP Universitas Pendidikan Mandalika E-ISSN: 2722 – 7340
https://e-journal.undikma.ac.id/index.php/realita

UNIVERSITAS PENDIDIKAN MANDALIKA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DAN PSIKOLOGI
Realita Jurnal Bimbingan dan Konseling
Gedung Dwitiya Lt.3. Jln Pemuda 59A Mataram-NTB 83125 Tlp (0370) 638991
e-mail: realita@undikma.ac.id; web: e-journal.undikma.ac.id

PEDOMAN PENULISAN

1. Naskah merupakan hasil penelitian, pengembangan atau kajian kepustakaan di bidang pendidikan, pengajaran, pembelajaran, bimbingan dan konseling, dan Psikologi.
2. Naskah merupakan tulisan asli penulis dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya dalam jurnal ilmiah lain.
3. Naskah dapat ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris.
4. Penulisan naskah mengikuti ketentuan sebagai berikut:

Program	MS Word	Margin kiri	3.17 cm
Font	Times New Roman	Margin kanan	3.17 cm
Size	12	Margin atas	2.54 cm
Spasi	1.0	Margin bawah	2.54 cm
Ukuran kertas	A4	Maksimum 20 halaman	

5. Naskah ditulis dengan **sistematika** sebagai berikut: Judul (huruf biasa dan dicetak tebal), nama-nama penulis (tanpa gelar akademis), instansi penulis (program studi, jurusan, universitas), email dan nomor telpon penulis, abstrak, kata kunci, pendahuluan (tanpa sub-judul), kajian teori (tanpa sub-judul), metode penelitian (tanpa sub-judul), hasil dan pembahasan, simpulan dan saran (tanpa sub-judul), dan daftar pustaka.

   Judul secara ringkas dan jelas menggambarkan isi tulisan dan ditulis dalam huruf kapital. Keterangan tulisan berupa hasil penelitian dari sumber dana tertentu dapat dibuat dalam bentuk catatan kaki. Fotocopy halaman pengesahan laporan penelitian tersebut harus dilampirkan pada draf artikel.

   Nama-nama penulis ditulis lengkap tanpa gelar akademis.

   Alamat instansi penulis ditulis lengkap berupa nama sekolah atau program studi, nama jurusan, nama perguruan tinggi, kabupaten/kota, dan provinsi. Penulis yang tidak berafiliasi pada sekolah atau perguruan tinggi dapat menyertakan alamat surat elektronik/email, nomor telpon / WhatsApp aktif penaggung jawab artikel.

   Abstrak ditulis dalam 2 (dua) bahasa: Bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia. Naskah berbahasa Inggris didahului abstrak berbahasa Indonesia. Naskah berbahasa Indonesia didahului abstrak berbahasa Inggris. Panjang abstrak tidak lebih dari 500 kata. Jika diperlukan, tim redaksi dapat menyediakan bantuan penerjemahan abstrak kedalam bahasa Inggris.

   Kata kunci (key words) dalam bahasa yang sesuai dengan bahasa yang dipergunakan dalam naskah tulisan dan berisi 3-5 kata yang benar-benar dipergunakan dalam naskah tulisan.

   Daftar Pustaka ditulis dengan berpedoman pada Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Universitas Pendidikan Mandalika.

JURNAL REALITA	VOLUME 11	NOMOR 2	EDISI Oktober 2026	P ISSN : 2503 - 1708 E ISSN : 2722 - 7340

Alamat Redaksi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika
Gedung Dwitiya, Lt. 3 Jalan Pemuda No. 59A Mataram
Telp. (0370) 638991
Email : realita@undikma.ac.id
Web : e-journal.undikma.ac.id

ISSN 2722-7340
9 772722 734013
9 772503 170009