

Faktor Psikologis yang Menyebabkan Munculnya Perilaku Masturbasi pada Remaja Indonesia: *Literature Review*

I Gede Putu Surya Prabawa Aryanta¹, Made Diah Lestari²

^{1,2}Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar, Indonesia

e-mail: suryaprabawacool@gmail.com

Abstract

Adolescence is marked by significant biological and psychological changes, which trigger the emergence of sexual exploratory behaviors such as masturbation. However, this topic is often considered taboo, thereby limiting adolescents' access to accurate information and increasing psychological risks. This literature review aims to identify and analyze the psychological factors that lead to masturbatory behavior in adolescents based on relevant research. This study uses a narrative literature review method by searching the Google Scholar database for articles published between 2021-2025. Relevant articles will be analyzed and synthesized narratively. The synthesis results show several key factors, namely: internal sexual desire, lack of self-control, high curiosity, and mental health conditions such as loneliness that function as triggers. The implications of these findings emphasize the importance of open and accurate sexual education for adolescents to help them better understand their sexual development in a healthy way and reduce the negative impacts arising from misinformation and social stigma.

Keywords: Masturbation, Psychological Factors, Sexual Behaviour, Teenagers

Abstrak

Masa remaja ditandai dengan adanya perubahan biologis dan psikologis yang signifikan, hal tersebut memicu munculnya perilaku eksplorasi seksualitas seperti masturbasi. Namun, topik ini sering dianggap sebagai sebuah tabu, sehingga membatasi akses yang dimiliki oleh remaja terhadap informasi yang akurat dan meningkatkan resiko psikologis. Tinjauan literatur ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor psikologis yang menyebabkan munculnya perilaku masturbasi pada remaja berdasarkan penelitian-penelitian yang relevan. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur naratif dengan menelusuri basis data yakni *Google Scholar* untuk artikel yang dipublikasikan antara tahun 2021-2025. Artikel yang relevan akan dianalisis dan disintesis secara naratif. Hasil sintesis menunjukkan beberapa faktor kunci, yaitu: dorongan hasrat seksual internal, kurangnya kontrol diri, rasa ingin tahu yang tinggi, serta kondisi kesehatan mental seperti kesepian yang berfungsi sebagai pemicu. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya edukasi seksual yang terbuka dan akurat bagi remaja untuk membantu mereka lebih memahami perkembangan seksualnya secara sehat dan mengurangi dampak negatif yang timbul dari informasi yang salah dan stigma sosial.

Kata kunci: Faktor psikologis, Masturbasi, Perilaku seksual, Remaja

I. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode transisi yang krusial dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, hal tersebut ditandai dengan berbagai macam perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi (Niman et al, 2024). Salah satu perubahan yang paling mencolok pada masa remaja adalah pematangan pada organ reproduksi dan peningkatan produksi hormon pada tubuh yang memicu munculnya perubahan pada perilaku seksual di masa remaja. Perkembangan tersebut memunculkan rasa ingin tahu yang besar khususnya pada hal-hal mengenai seksualitas dan minat untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis. Pada masa remaja yang penuh dengan gejolak ini, remaja mulai mengeksplorasi hal-hal baru, termasuk berbagai macam bentuk aktivitas seksual



sebagai bagian dari perkembangan mereka di masa remaja (Syahputra et al, 2023; Niman et al, 2024).

Transisi yang dialami pada masa remaja menjadikan masa remaja sebagai proses perkembangan yang sangat krusial dalam kehidupan yang dapat berjalan ke arah yang positif maupun negatif. Dalam konteks Kesehatan seksual, remaja merupakan kelompok yang tergolong rentan dan beresiko. Kurangnya pengetahuan mengenai seksualitas dapat mendorong remaja untuk melakukan berbagai hal yang bersifat seksual tanpa memahami apa konsekuensi yang mungkin muncul dari perilakunya (Khairani et al., 2023). Salah satu perilaku yang berisiko pada kesehatan reproduksi jika dilakukan secara berlebihan yakni ketika intensitas serta frekuensi perilaku mulai mengganggu kegiatan sehari-hari adalah masturbasi yang dimana perilaku tersebut menjadi salah satu fenomena yang umum terjadi di masa sekarang. Masturbasi didefinisikan sebagai aktivitas dimana individu merangsang organ seksual sendiri untuk mencapai kepuasan seksual (Ishariani et al, 2024). Bagi remaja yang belum menikah, masturbasi sering dijadikan sebuah cara untuk memuaskan hasrat atau dorongan seksual yang mereka rasakan (Ilham & Kurniawan, 2021). Masturbasi berpotensi memberikan resiko secara fisik dan psikologis kepada individu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Maulidia et al., (2023) dinyatakan bahwa masturbasi memberikan dampak negatif secara fisik yang berupa kelelahan dan karena masturbasi umumnya dilakukan untuk mencapai ejakulasi secara tergesa-gesa, hal tersebut berpotensi menimbulkan ejakulasi dini. Penelitian tersebut juga memaparkan bahwa dampak psikologis dari masturbasi ditandai dengan adanya perasaan bersalah yang diakibatkan oleh perasaan berdosa karena melanggar norma yang dianut seperti norma agama dan norma sosial.

Studi mengenai masturbasi pada remaja menunjukkan angka prevalensi masturbasi yang semakin meningkat seiring bertambahnya usia dari individu. Pada penelitian terkait masturbasi pada remaja oleh Robbins dan Fortenberry (dalam Niman et al, 2024) menunjukkan angka prevalensi masturbasi individu pada usia 9-10 tahun sebesar 8,3%, prevalensi masturbasi pada individu berusia 11-12 tahun sebesar 46,7%, dan mencapai angka prevalensi sebesar 87,3% pada usia 13-14 tahun. Di Indonesia, penelitian yang dilakukan di Kabupaten Kampar menemukan bahwa sebanyak 62,1% siswa SMA sering melakukan masturbasi dengan usia pertama kali melakukan masturbasi adalah 13 tahun dan usia terbanyak melakukan masturbasi adalah 16 tahun (Niman et al, 2024). Di sisi lain, penelitian yang dilakukan di Kabupaten Solok menunjukkan sebanyak 52,94% remaja melakukan masturbasi dalam kategori tinggi dan sebanyak 47,05% remaja melakukannya pada kategori sedang (Niman et al 2024). Penelitian terdahulu telah mengidentifikasi beberapa faktor kunci yang berhubungan dengan perilaku masturbasi pada remaja yakni paparan pornografi dan pengetahuan akan seksualitas (Syahputra et al 2023; Ishariani et al 2024; Niman et al 2024). Meskipun faktor-faktor tersebut sering disoroti, *landscape*

penelitian terkait masturbasi jauh lebih kompleks karena melibatkan dinamika dari kondisi internal dan psikologis dari individu yang saling berinteraksi antar satu sama lain.

Paparan pornografi pada remaja menjadi sangat mudah di era digital ini, hal tersebut menjadi salah satu faktor pendorong utama munculnya perilaku masturbasi pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Syahputra et al (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara perilaku *cybersex* atau konsumsi konten pornografi terhadap frekuensi perilaku masturbasi. Paparan konten pornografi pada remaja akan memunculkan perilaku yang disebut *Porn Masturbation Orgasm* (PMO) yang dimana remaja akan mengakses konten-konten pornografi untuk memuaskan atau mendapatkan kenikmatan seksual (Ishariani et al, 2024). Hubungan pengetahuan akan seksualitas terhadap perilaku masturbasi pada remaja menunjukkan hasil yang beragam. Sebagian penelitian menemukan bahwa kurangnya pengetahuan dapat menjadi faktor pendorong perilaku masturbasi pada remaja, namun sebagian penelitian lain tidak menemukan adanya hubungan antara Tingkat pengetahuan akan seksualitas yang dimiliki oleh remaja dengan perilaku masturbasi (Syahputra et al 2023).

Meskipun masturbasi merupakan salah satu dari bagian perkembangan seksual pada remaja, topik ini dianggap sebagai sebuah hal yang tabu dan melanggar norma. Seksualitas sering dipandang sebagai suatu topik yang berada pada ranah orang dewasa dan sebaiknya tidak pantas dibicarakan atau dibahas secara terbuka, khususnya dengan remaja dan anak dibawah umur. Stigma negatif tersebut juga diperkuat oleh pandangan moral dan teologis yang menganggap perilaku masturbasi sebagai sebuah perbuatan yang berdosa sehingga memunculkan rasa takut dan bersalah pada pelakunya. Kondisi tersebut menciptakan suatu dilema sosial yang dimana pada satu sisi remaja memerlukan informasi yang akurat dan terpercaya mengenai tubuh dan seksualitas mereka, namun di sisi lain pembicaraan mengenai hal tersebut dianggap sebagai sebuah tabu yang tidak pantas untuk dibicarakan pada remaja sehingga menciptakan keterbatasan informasi. Akibat dari hal tersebut, banyak remaja pada akhirnya mencari informasi dari sumber-sumber yang belum tentu kebenarannya seperti dari teman sebaya dan internet. Keterbatasan riset dan diskusi terbuka mengenai perilaku masturbasi pada remaja menjadi sebuah urgensi yang perlu dipelajari lebih dalam untuk memahami fenomena ini secara komprehensif (Khairani et al 2023; Niman et al 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, terlihat bahwa perilaku masturbasi pada remaja merupakan sebuah perilaku yang kompleks yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Perilaku masturbasi tersebut terjadi dalam konteks lingkungan dan budaya yang menganggapnya sebagai hal yang tabu, sehingga memunculkan berbagai dampak negatif dan membatasi akses terhadap informasi yang baik dan akurat. Oleh karena itu, tinjauan literatur ini bertujuan untuk mensintesis

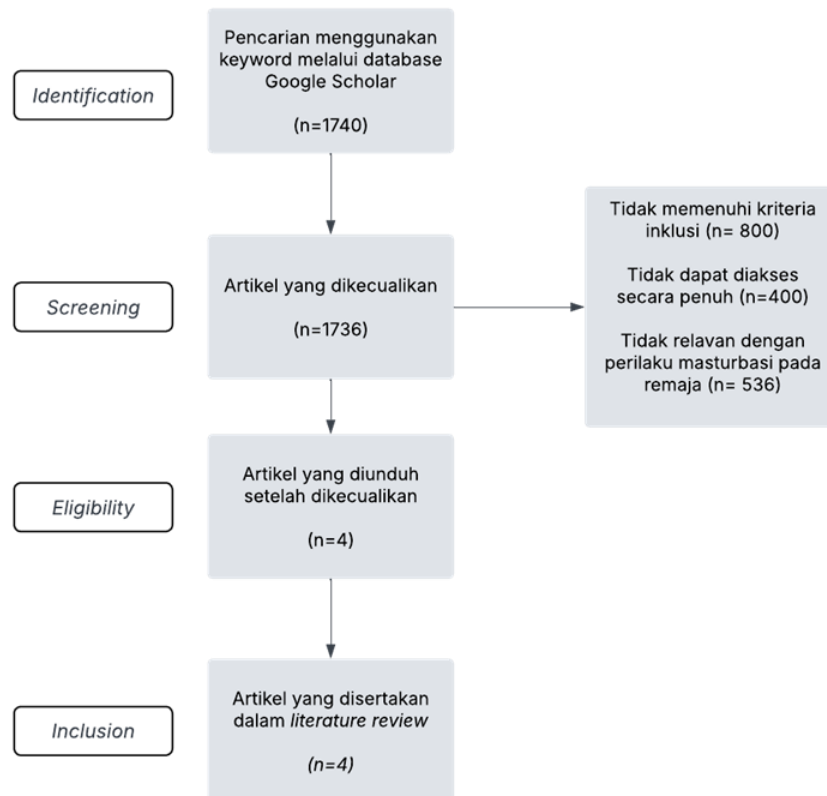


dan menganalisis temuan-temuan dari berbagai penelitian yang relevan mengenai faktor-faktor psikologis spesifik yang berhubungan dengan munculnya perilaku masturbasi pada remaja khususnya pada remaja di Indonesia serta dampaknya.

II. Metode Penelitian

Metode pada penelitian ini yaitu *narrative review overview article*, yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi dari berbagai sumber yang relevan dengan topik penelitian seperti artikel jurnal ilmiah dan laporan penelitian. Basis data utama yang digunakan adalah *Google Scholar* dengan melakukan penelusuran mengenai artikel yang relevan menggunakan kata kunci pencarian seperti: “Perilaku masturbasi pada remaja, Masturbasi pada remaja, Faktor psikologis perilaku masturbasi pada remaja, Penyebab perilaku masturbasi pada remaja”.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa kriteria dalam pemilihan artikel yang akan digunakan sebagai bahan acuan. Kriteria tersebut adalah sebagai berikut: (1) penelitian membahas tentang perilaku masturbasi pada remaja di Indonesia; (2) Dipublikasikan dalam rentang waktu tahun 2021-2025. Pembatasan rentang waktu lima tahun terakhir ini ditetapkan untuk menangkap tren perilaku psikologis remaja di era pasca pandemi serta menjaga validitas data. Data dan temuan dari artikel yang sesuai dengan kriteria pemilihan kemudian akan dianalisis secara naratif. Sintesis data akan dilakukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku seksual pranikah pada remaja dan dampak psikologis dari perilaku seksual pranikah pada remaja. Penelusuran awal menggunakan kata kunci tersebut memperoleh sebanyak 1740 artikel, yang Dimana dari 1740 artikel tersebut sebanyak 1736 dikecualikan sehingga menyisakan 4 artikel yang akan dianalisis. Proses penyaringan artikel awal dilakukan dengan meninjau kesesuaian judul dan abstrak artikel. Mayoritas artikel dari penelusuran awal dieksklusi karena tidak membedah variabel psikologis, melainkan secara spesifik membahas dari sudut pandang medis atau teologis. Pada tahapan kedua, artikel dibaca dari awal hingga akhir untuk menentukan apakah artikel membahas mengenai faktor psikologis. Proses ini dilakukan oleh penulis utama yang kemudian direview oleh penulis kedua. Jika terjadi ketidaksamaan penilaian antara penulis pertama dan kedua, maka dilakukan proses diskusi untuk menentukan apakah artikel digunakan atau dieksklusi. Selanjutnya total artikel yang telah didapatkan akan dicatat menggunakan *Prisma flow*

Gambar 1. *Prisma Flow Chart*

III. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil *literature review* pada 4 artikel ditemukan bahwa faktor-faktor psikologis yang menyebabkan munculnya perilaku seksual pranikah pada remaja dapat dikelompokkan menjadi 4 bahasan, yakni keinginan dari dalam diri/dorongan hasrat seksual, kurangnya kontrol diri, rasa Ingin tahu, dan kesepian. Hasil dari *review* jurnal yang telah dilakukan disajikan dalam tabel sebagai berikut.

3.1 Hasil Penelitian

Tabel I. Daftar Artikel

Judul Artikel	Nama penulis & Tahun Publikasi	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
<i>Porn Masturbation Orgasm</i> Dengan Kecerdasan Kognitif Pada Remaja	Isharian, et al (2024)	Desain korelasional dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	<i>Porn Masturbation Orgasm</i> berhubungan dengan kecerdasan kognitif pada remaja di Desa Kerjen Kec Srengat Kab Blitar. Perilaku <i>Porn Masturbation Orgasm</i> (PMO), yang sering dipicu oleh menonton video pornografi, berhubungan dengan penurunan kecerdasan kognitif pada remaja. Akses terhadap pornografi adalah faktor pendorong signifikan.
Masturbasi Dan <i>Guilty Feeling</i> Pada Remaja	Niman, et al. (2024)	penelitian kuantitatif korelasional dengan desain <i>cross sectional</i> .	Ada korelasi negatif antara perilaku masturbasi dengan <i>guilty feeling</i> (perasaan bersalah); semakin meningkat perilaku masturbasi, perasaan bersalah semakin tidak dirasakan.
Pendidikan agama islam tentang paradigma dan resolusi masturbasi sebagai alternatif menghindari zina di kalangan remaja	Unanda & Kosasih (2022)	metode penelitian kualitatif	Faktor pendorong munculnya perilaku masturbasi adalah keinginan internal, syahwat, pengaruh medsos, kurang menjaga pandangan/pikiran, pergaulan bebas.
Hubungan Perilaku <i>Cybersex</i> Serta pengetahuan Seksualitas Dengan Perilaku Masturbasi Pada Mahasiswa Tahun Ketiga di Kampus X	Syahputra, et al (2023)	kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang cukup signifikan antara perilaku <i>cybersex</i> dengan perilaku masturbasi ($p=0.00$). Rangsangan <i>cybersex</i> dapat memicu munculnya perilaku masturbasi. Namun, tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan seksualitas dengan perilaku masturbasi ($p=0.750$). Pengetahuan bukanlah faktor utama munculnya perilaku masturbasi, melainkan kontrol pandangan dan paparan pornografi.

Tabel II. Hasil Kajian

Faktor Psikologis	Deskripsi Faktor Psikologis	Artikel
Keinginan dari dalam diri/Dorongan hasrat seksual	Adanya peningkatan hasrat seksual akibat perubahan jumlah hormon yang diproduksi pada masa pubertas yang mendorong remaja untuk melakukan masturbasi sebagai bentuk pemuasan diri dari hasrat seksual yang dirasakannya	Unanda & Kosasih (2022), Syahputra, et al (2023)
Kurangnya kontrol diri (Berpikiran kotor)	Remaja yang memiliki kemampuan untuk mengontrol pikiran dengan baik/ sering berpikiran kotor akan cenderung lebih sering melakukan perilaku masturbasi	Unanda & Kosasih (2022), Syahputra, et al (2023)
Rasa Ingin Tahu	Rasa ingin tahu yang tinggi mengenai perilaku seksual serta seksualitas secara umum dapat mendorong remaja untuk melakukan perilaku masturbasi dan terkadang mereka tidak menyadari bahwa tindakan mereka merupakan perilaku masturbasi.	Unanda & Kosasih (2022), Syahputra, et al (2023)
Kesepian	Beberapa remaja melakukan masturbasi karena merasa kesepian	Ishariani, et al (2024)

3.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, peneliti menemukan bahwa faktor-faktor psikologis yang dapat menyebabkan munculnya perilaku masturbasi pada remaja terdiri dari keinginan dari dalam diri/dorongan dari hasrat seksual, kurangnya kontrol diri, rasa ingin tahu, kesepian, dan mekanisme pertahanan diri.

Keinginan dari Dalam Diri/Dorongan hasrat seksual

Peningkatan produksi hormon selama masa pubertas dapat memicu munculnya hasrat seksual yang kuat dan mendorong remaja untuk mencari pemuasan dari hasrat tersebut. Masturbasi sering menjadi pilihan utama sebagai bentuk pelampiasan dari hasrat ini. Perkembangan organ reproduksi dan fluktuasi hormon yang tinggi pada masa remaja secara biologis meningkatkan dorongan seksual. Perilaku Masturbasi menjadi salah satu cara bagi remaja untuk memuaskan hasrat seksual mereka, terutama ketika tidak ada pasangan untuk aktivitas seksual. Pada penelitian oleh Niman et al (2022), masturbasi dipandang sebagai salah satu cara yang optimal untuk mengurangi ketegangan seksual dan sebagai bentuk kompensasi jika tidak tersedia pasangan.

Kurangnya Kontrol Diri

Kontrol diri menjadi salah satu faktor psikologis yang dapat mempengaruhi perilaku masturbasi pada remaja. Salah satu bentuk dari kekurangan kontrol diri yang muncul adalah tidak dapat mengontrol pikiran-pikiran yang kotor atau berbau seksual sehingga menjadi salah satu



faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku masturbasi pada remaja. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Syahputra et al (2023), ditemukan bahwa masturbasi muncul karena kurangnya kemampuan mengontrol pikiran-pikiran sensual serta paparan pornografi. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Nursalam & Primanita (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kontrol diri dengan perilaku seksual pranikah pada remaja akhir yang berarti tinggi rendahnya kontrol diri yang dimiliki oleh individu dapat berpengaruh terhadap seberapa cenderung individu tersebut akan terlibat dengan perilaku seksual yang beresiko seperti masturbasi, semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah kecenderungannya dan begitu pula sebaliknya. Syahputra et al (2023) selanjutnya menegaskan bahwa kontrol diri terhadap pandangan dan paparan pornografi lebih berperan penting dibandingkan dengan hanya sebatas memiliki pengetahuan mengenai seksualitas dalam mempengaruhi munculnya perilaku masturbasi.

Rasa Ingin Tahu

Remaja secara alami memiliki rasa ingin tahu yang tinggi mengenai seksualitas. Jika mereka tidak menemukan sumber informasi yang akurat dan dapat dipercaya misalnya seperti orang tua atau guru, mereka akan cenderung mencari informasi dari teman sebaya atau internet, yang beresiko mengarahkan pada eksplorasi perilaku seksual, seperti masturbasi. Rasa ingin tahu yang dikombinasikan dengan mudahnya akses informasi, mendorong remaja untuk mengeksplorasi seksualitas melalui berbagai cara untuk memuaskan rasa ingin tahu mereka. Apabila informasi yang diterima oleh remaja tidak terkontrol atau berasal dari sumber yang tidak kredibel, rasa ingin tahu mereka bisa saja mengarahkan mereka pada perilaku masturbasi yang mungkin tidak mereka pahami secara menyeluruh pada awalnya. Penelitian oleh Khairani et al (2023) menyoroti potensi dari platform seperti akun *Instagram* (@tabu.id) dalam menyediakan edukasi seksualitas yang kredibel. Platform seperti itu dapat membantu mengarahkan rasa ingin tahu dari remaja ke jalur yang lebih baik dan mengurangi ketergantungan pada sumber informasi yang tidak akurat sehingga dapat meminimalisir resiko munculnya perilaku masturbasi akibat informasi yang salah.

Kesepian

Kesehatan mental memiliki implikasi yang cukup signifikan terhadap munculnya perilaku masturbasi pada remaja. Kesepian dapat menjadi salah satu pemicu bagi remaja untuk melakukan masturbasi sebagai sebuah bentuk pelampiasan terhadap kekosongan emosional dan kurangnya interaksi sosial yang bermakna yang dialaminya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ishariani et al (2024) ditunjukkan bahwa kesepian menjadi faktor pendorong dari perilaku *Porn Masturbation*

Orgasm (PMO) pada 17,9% responden, yang dimana PMO dilakukan untuk menyalurkan hasrat seksual yang dirasakan dan mendapatkan pemenuhan nafsu tanpa adanya hubungan seksual dengan pasangan. Studi yang dilakukan oleh Winarti et al (2021) Juga menguatkan bahwa kesehatan mental yang positif berkorelasi dengan perilaku seksual yang lebih adaptif dan sebaliknya, kesehatan mental yang kurang baik berpotensi mendorong individu pada perilaku seksual yang negatif termasuk masturbasi. Emosi negatif seperti kecemasan dapat memicu munculnya hasrat seksual, yang dapat mendorong perilaku masturbasi sebagai bentuk pelepasan emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Niman et al (2024) juga menekankan bahwa masturbasi dapat menjadi cara optimal untuk mengurangi ketegangan seksual jika tidak tersedia pasangan, yang dimana kondisi tersebut sering diperparah oleh perasaan kesepian.

Berdasarkan pemaparan di atas, terlihat bahwa keempat faktor psikologis tersebut tidak berdiri sendiri melainkan saling berinteraksi serta berkaitan dengan satu sama lain dan membentuk sebuah siklus. Remaja yang mengalami kesepian akan cenderung mencari pelarian, yang dimana paparan media digital sering kali memicu rasa ingin tahu yang tinggi. Hal tersebut kemudian memicu dorongan hasrat seksual yang dimana, jika tidak diimbangi dengan kontrol diri yang baik untuk mengelola emosi dan pikiran negatif, siklus tersebut akan berubah menjadi manifestasi perilaku masturbasi sebagai mekanisme koping. Selain temuan-temuan tersebut, penting untuk menyoroti aspek metodologis dari literatur yang ditinjau yang dimana mayoritas dari penelitian didominasi oleh desain penelitian *cross-sectional*. Penggunaan metodologi tersebut memiliki keterbatasan karena hanya memberi arah korelasi dari masing-masing faktor dan belum mampu memberi bukti kuat terkait hubungan kausalitas (sebab-akibat) yang pasti antara faktor-faktor psikologis tersebut dengan munculnya perilaku masturbasi.

IV. Simpulan dan Saran

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terhadap literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa perilaku masturbasi pada remaja merupakan sebuah fenomena yang didorong oleh berbagai faktor psikologis. Faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri melainkan saling memperkuat satu sama lain dalam konteks perkembangan remaja. Dorongan hasrat seksual yang meningkat akibat peningkatan produksi hormon merupakan pemicu biologis yang mendasar, namun manifestasinya menjadi sebuah perilaku masturbasi sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis lainnya, seperti kurangnya kontrol diri yang dimiliki individu. Rendahnya kemampuan untuk mengontrol pikiran dan menahan diri dari paparan konten-konten pornografi yang sangat mudah untuk diakses secara signifikan meningkatkan frekuensi dari perilaku masturbasi ini.



Rasa ingin tahu yang merupakan karakteristik inheren dari remaja justru menjadi pedang bermata dua bagi mereka. Di satu sisi, rasa ingin tahu mendorong remaja untuk melakukan eksplorasi yang sehat; di sisi lain, ketika eksplorasi yang dilakukan tidak didukung oleh sumber informasi yang kredibel dan terpercaya, rasa ingin tahu ini akan mengarahkan remaja kepada sumber-sumber yang tidak akurat seperti internet dan teman sebaya, yang sering melakukan normalisasi atau bahkan mendorong perilaku masturbasi tanpa adanya konteks pemahaman yang utuh. Kondisi kesehatan mental remaja, khususnya pada perasaan kesepian dan kekosongan emosional juga dapat menjadi sebuah faktor pendorong yang cukup signifikan, dimana masturbasi digunakan sebagai mekanisme pelampiasan untuk mengatasi ketegangan emosional yang dialami.

Konteks sosial-budaya yang menganggap hal-hal berbau seksualitas sebagai suatu hal yang tabu memperburuk situasi ini dengan menciptakan sebuah lingkungan yang sangat membatasi akses terhadap edukasi seksual yang akurat. Akibatnya, remaja dibiarkan untuk mengeksplorasi perkembangan seksual mereka sendiri dan sering kali dengan kebingungan. Oleh karena itu, implikasi dari temuan sangat jelas, adanya kebutuhan yang mendesak akan pendekatan edukasi seksual yang holistik, terbuka, dan tidak menghakimi yang melibatkan peran aktif dari orang tua, tenaga pendidik, dan platform media yang kredibel untuk membekali remaja dengan pengetahuan yang mereka butuhkan untuk membuat keputusan yang sehat mengenai tubuh dan seksualitas mereka.

Tinjauan literatur ini, meskipun telah berupaya untuk mensintesis data berbagai faktor psikologis yang relevan dengan munculnya masturbasi pada remaja, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keberagaman metode penelitian dan karakteristik populasi yang dalam setiap penelitian yang dianalisis dapat mempengaruhi temuan. Sebagian besar penelitian yang direview menggunakan desain penelitian *cross-sectional*, sehingga memiliki keterbatasannya dalam memberi bukti hubungan sebab-akibat dari faktor – faktor psikologis yang dibahas pada artikel, sehingga penelitian selanjutnya bisa mengembangkan pendekatan dan metode yang tepat untuk memastikan hubungan sebab akibat dari faktor-faktor psikologis dengan perilaku masturbasi. Beberapa penelitian fokus terhadap masturbasi secara langsung, sementara di sisi lain beberapa penelitian membahasnya sebagai salah satu dari bagian perilaku seksual berisiko yang lebih luas. Selain keterbatasan sumber yang dapat diteliti, sensitivitas dari topik masturbasi yang dianggap sebagai tabu mungkin memiliki pengaruh terhadap keterbatasan penelitian yang ada. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian memperluas cakupan populasi selain remaja seperti dewasa awal atau dewasa menengah serta dapat meneliti populasi yang lebih spesifik seperti dari budaya dan latar belakang tertentu. Saran lain untuk penelitian selanjutnya, peneliti dapat menganalisis lebih dalam mengenai peran orang tua dan keluarga mengenai masturbasi serta mengeksplorasi

peran ketahanan diri remaja dalam menghadapi tekanan sosial dan psikologis yang dapat memicu perilaku masturbasi yang tidak sehat

Daftar Pustaka

- Anas, A., Kurniawati, R. N. K., & Winangsih, R. (2023). Analisis Perbandingan Dampak Penggunaan Media Sosial Tiktok Dan Bigo Live Terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Pada Aspek Pornografi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 6762-6774.
- Erawati, G. P., & Kristiyawati, S. P. (2021). Hubungan antara *cybersex* dengan perilaku masturbasi pada remaja di SMA Kesatrian 1 Semarang. *Karya Ilmiah*.
- Ilham, R. N., & Kurniawan, A. (2021). Pemetaan Faktor Determinan Perilaku Masturbasi Berlebihan pada Individu Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 734-745. doi:10.20473/brpkm.v1i1.26872
- Ishariani, L., Taukhid, M., Susmiatin, E. A., & Engrita, S. (2024). *PORN MASTURBATION ORGASM DENGAN KECERDASAN KOGNITIF PADA REMAJA*. *Stikes Karya Husada Kediri*, 3(4), 1306-1311.
- Kristianti, Y. D., & Widjayanti, T. B. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Dengan Perilaku Seksual Beresiko pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2).
- Machfudloh, Sari, A. F., & Susiloningtyas, I. (2025). Gambaran Perilaku Seksual Beresiko Pada Remaja Pranikah Di SMA Negeri 10 Semarang. *Journal of Midwifery and Health Science of Sultan Agung*, 4(1).
- Maulidia, N., Tetteng, B., & Djalal, N. M. (2023). Pengaruh Religiusitas Terhadap Sikap Masturbasi Pada Dewasa Awal Lulusan Pesantren. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 175-182. doi:10.56799/peshum.v3i1.2654
- Niman, S., Arianto, A. B., Parulian, T. S., & Saputra, A. H. (2024). Masturbasi dan *Guilty Feeling* pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 10(1).
- Nursalam, F., & Primanita, R. Y. (2023). Kontribusi Kontrol Diri Terhadap Perilaku Seksual Pranikah Pada Remaja Akhir di Kota Padang. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 10(2).
- Putro, R. S., Sunirah, Andas, A. M., & Wada, F. H. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan



- dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1).
- Riya, R., & Ariska, L. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(2).
- Syahputra, M. I., Hapsari, A., Ekawati, R., & Wardani, H. E. (2023). Hubungan Perilaku Cybersex Serta Pengetahuan Seksualitas Dengan Perilaku Masturbasi Pada Mahasiswa Tahun Ketiga di Kampus X. *Sport Science and Health*, 5(9).
- Umaroh, A. K., Prastika, C., Herawati, Chalada, S., & Pratomo, H. (2022). A Review of Sexual Behavior among Adolescents during Covid-19 Pandemic. *The 16th University Research Colloquium 2022 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan URECOL*.
- Winarti, E., Nikamtul, A., Nadhiroh, A. M., & Rahmadhani, F. (2021). Pengaruh struktur keluarga dan kesehatan mental terhadap perilaku seksual pada remaja. *Riset Informasi Kesehatan*.