



## Perilaku Masturbasi di Kalangan Remaja dan Kaitannya dengan *Self-Concept*

Dodikrisno E Manery<sup>1</sup>, Abdul M Ukratalo<sup>2</sup>, Edwin Buranga<sup>3\*</sup>, Arief Rahman S Kaliky<sup>4</sup>

<sup>1,3,4</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura

<sup>2</sup>Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Pattimura

\*Corresponding authors: [edwin.buranga123@gmail.com](mailto:edwin.buranga123@gmail.com)

**Abstract.** *Masturbation is a common aspect of sexual development in adolescents and plays a role in identity exploration and the formation of self-concept. Adolescence represents a critical developmental phase during which individuals seek to understand their identity, including their body and sexuality. Within a psychosocial context, masturbation may contribute positively to self-concept development when supported by a healthy understanding and an inclusive environment. However, social pressures, religious norms, and cultural values that prohibit or stigmatize masturbation often generate internal conflict, influencing adolescents' self-perception. The resulting negative self-concept may lead to feelings of shame, guilt, stress, and adverse impacts on mental health. This study aims to examine masturbation behavior among adolescents and its association with negative self-concept. The method employed is a literature review, utilizing both scholarly books and peer-reviewed journal articles. Data collection techniques included gathering literature sources, reading and sorting data, note-taking, identifying relevant findings, and validating the information to support analytical interpretation. Findings indicate that adolescents with a positive self-concept are more capable of accepting their sexual behavior, including masturbation, without excessive guilt or shame. Conversely, those with a negative self-concept are more likely to experience internal conflict that compromises psychological well-being. Factors such as family support, open sexual education, and media influence play a significant role in shaping the relationship between masturbation and self-concept. Comprehensive sexual education can enhance adolescents' understanding of their bodies and sexuality, thereby reducing stigma and fostering a positive self-concept. In contrast, restrictive and stigmatizing environments tend to worsen self-image and may contribute to anxiety and depression.*

**Keywords:** *masturbation, self-concept, sex education*

**Abstrak.** Perilaku masturbasi merupakan bagian dari perkembangan seksual yang umum terjadi pada remaja dan berperan dalam eksplorasi identitas serta pembentukan konsep diri (*self-concept*). Masa remaja adalah fase krusial di mana individu sedang mencari jati diri, termasuk pemahaman terhadap tubuh dan seksualitasnya. Masturbasi dalam konsep psikososial ini dapat berkontribusi positif terhadap pengembangan konsep diri apabila didukung oleh pemahaman yang sehat dan lingkungan yang inklusif. Namun, tekanan sosial, norma agama, serta budaya yang melarang atau memandang negatif masturbasi kerap menimbulkan konflik internal yang memengaruhi persepsi remaja terhadap dirinya sendiri. Konsep diri negatif yang terbentuk akibat stigma ini dapat menimbulkan perasaan malu, bersalah, stres, hingga berdampak buruk pada kesehatan mental remaja. Tulisan ini bertujuan untuk mengkaji perilaku masturbasi di kalangan remaja dan kaitannya dengan *negative self-concept*. Metode yang digunakan adalah *book reference* (referensi buku dan jurnal penelitian). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penulisan ini dengan mengumpulkan bahan pustaka, membaca, memilah data, mencatat, mengidentifikasi dan memantapkan kebenaran data untuk kemudian digunakan sebagai bahan analisis. Hasil analisis menunjukkan bahwa remaja dengan konsep diri positif lebih mampu menerima perilaku seksualnya, termasuk masturbasi, tanpa rasa malu berlebihan, sementara remaja dengan konsep diri negatif cenderung mengalami konflik internal yang mengganggu kesejahteraan psikologis. Faktor-faktor seperti dukungan keluarga, pendidikan seks yang terbuka, dan pengaruh media memiliki peran penting dalam membentuk hubungan antara masturbasi dan *self-concept*. Pendidikan seks yang komprehensif dapat meningkatkan pemahaman tubuh dan seksualitas remaja sehingga mengurangi stigma dan meningkatkan konsep diri positif. Sebaliknya, lingkungan yang penuh larangan dan stigma memperburuk citra diri dan berpotensi menimbulkan kecemasan dan depresi.

**Kata kunci:** masturbasi, *self-concept*, pendidikan seks

## **1. LATAR BELAKANG**

Masa dewasa awal merupakan fase kehidupan di mana individu mulai menyesuaikan diri dengan pola hidup yang baru dan lebih kompleks (Maulidya & Adelina, 2018; Paputungan, 2023). Pada tahap transisi dari masa remaja menuju kedewasaan ini, individu cenderung menunjukkan perilaku yang eksploratif, namun stabilitas emosional dan identitas diri belum sepenuhnya terbentuk (Ilham & Kurniawan, 2021). Selain itu, masa dewasa awal juga dikenal sebagai periode reproduktif, ditandai dengan kematangan organ reproduksi yang memungkinkan timbulnya aktivitas seksual (Islamy *et al.*, 2021; Bancroft, 2008). Franzfabian dan Dewi (2015) menyatakan bahwa masa remaja merupakan periode krusial bagi individu dalam membentuk sikap terhadap aktivitas seksual. Dalam konteks sosial, terdapat harapan agar individu segera menikah. Namun, kenyataannya banyak individu di usia dewasa awal yang memilih untuk menunda pernikahan atau bahkan tidak menikah karena berbagai pertimbangan pribadi dan sosial (Ilham & Kurniawan, 2021). Menurut Dariyo (2003), individu yang tidak menikah berpotensi mengalami kesulitan dalam menyalurkan dorongan seksualnya secara konvensional, sehingga diperlukan alternatif tertentu untuk memenuhi kebutuhan tersebut (Aziz & Pd, 2017). Salah satu bentuk perilaku seksual alternatif yang umum dilakukan adalah masturbasi (Setijaningsih, 2019; Umar & Musyahid, 2020).

Masturbasi atau onani adalah aktivitas merangsang diri sendiri dengan menyentuh atau meraba organ seksual (Eliyanti & Fajar, 2012). Hock (2016) mendefinisikan masturbasi sebagai perilaku seksual yang dilakukan terhadap diri sendiri dengan fokus pada alat kelamin hingga mencapai orgasme. Masturbasi melibatkan sentuhan dan gosokan pada alat kelamin menggunakan berbagai macam benda untuk mendapatkan rangsangan seksual dan kenikmatan, yang bagi setiap individu dapat berbeda-beda, misalnya pada puting, payudara, paha bagian dalam, maupun alat kelamin (Coleman & Bockting, 2013). Menurut Chaplin (2005), masturbasi adalah proses menimbulkan ketegangan pada alat kelamin dan pencapaian orgasme melalui rangsangan dengan tangan atau alat mekanis (Kurniawan & Primanita, 2020). Aktivitas ini dipengaruhi oleh perkembangan organ reproduksi yang terjadi pada masa remaja, serta faktor eksternal seperti paparan majalah, film, dan materi pornografi lainnya. Masturbasi dapat dilakukan dengan cepat, di mana saja asalkan ada privasi, dan kapan pun remaja menginginkannya (Soetjiningsih, 2004).

*Sex Information and Education Council of the United States* (SIECUS) melaporkan bahwa 88% remaja laki-laki dan 62% remaja perempuan pada usia 16 tahun telah melakukan masturbasi (Endarto & Purnomo, 2013; Leung *et al.*, 2019). Frekuensi masturbasi cenderung meningkat hingga masa setelah pubertas. Aktivitas ini dapat dilakukan secara individual

maupun secara mutual dengan teman sebaya yang sejenis kelamin, sementara sebagian remaja juga melakukannya secara mutual dengan pasangan mereka (Edwards, 2012; Kılıç *et al.*, 2020). Hal ini juga didukung oleh sebuah survei yang dilakukan di tujuh kota besar di Indonesia, yang menunjukkan bahwa 93% pria dan 56% wanita melakukan masturbasi pada awal masa pubertas.

Perilaku masturbasi pada remaja tidak selalu terjadi tanpa konsekuensi psikologis (Robbins *et al.*, 2011). Dalam beberapa kasus, remaja yang melakukan masturbasi secara berlebihan atau dalam konteks yang disertai rasa bersalah dapat mengalami gangguan pada *self-concept*, terutama *negative self-concept* (Cherkasskaya, 2014; Vahidvaghef, 2015). *Self-concept* adalah cara individu memandang dan menilai dirinya sendiri, baik dari segi fisik, emosional, maupun sosial. Remaja dengan *negative self-concept* cenderung lebih rentan mengalami depresi, karena mereka memandang dirinya rendah, merasa tidak berdaya, dan tidak mampu melakukan berbagai hal. Kondisi ini dapat menyebabkan tekanan batin yang berujung pada gejala depresi seperti murung, kurang semangat, pesimis, dan lain-lain. Terlebih lagi, individu dengan karakter tertutup lebih mudah terserang depresi apabila mereka sering menilai dirinya rendah (Siu-ming *et al.*, 2019).

*Self-concept* sangat penting bagi remaja karena hal tersebut mempengaruhi proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai, serta tujuan hidup seseorang. Jika *self-concept* remaja sudah buruk, hal ini akan berdampak pada pola pikir yang tidak sesuai dengan norma masyarakat, perasaan yang selalu tertekan atau mudah mengalami depresi seperti yang telah dijelaskan, serta tujuan hidup yang mungkin menyimpang atau dianggap negatif oleh masyarakat.

Hasil penelitian Ghiffari (2015) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara intensitas masturbasi dengan konsep diri negatif (*negative self-concept*) pada remaja laki-laki kelas 11 jurusan IPS di SMAN 31. Hal ini ditunjukkan oleh skor intensitas masturbasi yang rendah, sementara skor *negative self-concept* berada pada nilai rata-rata. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun rata-rata remaja memiliki *negative self-concept*, hal tersebut bukan disebabkan oleh intensitas masturbasi yang mereka lakukan.

## **2. METODOLOGI**

### **Pendekatan Penulisan**

Penulisan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.

### **Metode Penulisan**

Metode yang diterapkan adalah studi literatur dari buku dan jurnal penelitian. Dengan pendekatan ini, data diperoleh dari berbagai buku serta sumber informasi yang tersedia secara daring.

### **Teknik Pengumpulan dan Analisis Data**

Teknik pengumpulan data meliputi pengumpulan bahan pustaka, membaca, memilah informasi, mencatat, serta mengidentifikasi dan memverifikasi keabsahan data untuk keperluan analisis. Sedangkan teknik analisis yang digunakan mencakup proses identifikasi, interpretasi, analisis, dan penarikan kesimpulan (Tofure *et al.*, 2025).

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Konsep Remaja**

Remaja atau adolescence berasal dari kata Latin *adolescere* yang berarti tumbuh menuju kematangan fisik, sosial, dan psikologis. Remaja merupakan masa ketika individu berkembang mulai dari munculnya tanda-tanda seksual sekunder hingga mencapai kematangan seksual (Sarwono, 2011). Pada tahap ini, remaja mengalami banyak perubahan, baik secara emosional, fisik, minat, pola perilaku, serta menghadapi berbagai masalah khas masa remaja (Hurlock, 2011). Masa remaja juga merupakan periode di mana individu mulai menghadapi berbagai persoalan, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Stanley (Santrock, 2012) menyatakan bahwa masa remaja sering dianggap sebagai masa usia bermasalah, juga dikenal sebagai masa bergolak yang ditandai oleh konflik dan perubahan suasana hati.

Batasan usia remaja berbeda-beda tergantung pada sosial budaya daerah setempat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi masa remaja menjadi dua kelompok, yaitu remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-20 tahun). Sedangkan di Indonesia, batas usia remaja ditetapkan antara 11 hingga 24 tahun dengan syarat belum menikah (Sarwono, 2011). Menurut Hurlock (2011), masa remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu remaja awal (12-14 tahun), remaja tengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).

### **Perilaku Seksual pada Remaja**

Masalah yang muncul pada masa remaja sering kali menjadi persoalan yang sulit diatasi baik pada anak laki-laki maupun perempuan, meskipun setiap periode usia memiliki masalahnya masing-masing. Salah satu aspek yang sangat penting dalam masa remaja adalah

perkembangan perilaku seksual, yang merupakan akibat langsung dari pertumbuhan kelenjar-kelenjar seks (Faisal, 2010).

Menurut Sarwono (2012), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya perilaku seksual dan masalah seksualitas pada remaja, yaitu:

1. Perubahan Hormonal

Perubahan hormon pada tubuh anak laki-laki dan perempuan menyebabkan meningkatnya hasrat seksual atau libido. Seiring dengan peningkatan hasrat ini, remaja membutuhkan penyaluran dalam bentuk perilaku seksual tertentu sebagai salah satu jalan keluar.

2. Penyaluran Hasrat Seksual

Penyaluran hasrat seksual ini sering terhambat oleh penundaan usia pernikahan, misalnya karena masih menempuh pendidikan atau belum siap secara mental dan fisik.

3. Ketahanan Diri

Saat belum menikah, norma agama melarang hubungan seksual sebelum pernikahan. Namun, remaja yang tidak mampu menahan diri berpotensi melanggar norma tersebut.

4. Penyebaran Informasi

Penyebaran informasi dan rangsangan seksual melalui teknologi dan media massa dapat melemahkan ketahanan diri. Remaja yang penuh rasa ingin tahu cenderung meniru apa yang mereka lihat dan dengar dari media massa.

5. Sikap Orang Tua

Tanggapan remaja terhadap perilaku seksual juga dipengaruhi oleh sikap orang tua. Sikap orang tua yang masih menutupi atau mentabukan pembicaraan soal seks dan tidak terbuka dapat menciptakan jarak antara orang tua dan anak terkait masalah ini. Oleh karena itu, peran orang tua sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak yang memasuki fase remaja dan dewasa muda.

6. Pergaulan Bebas

Selain itu, kecenderungan pergaulan bebas antara anak laki-laki dan perempuan dapat memicu remaja melakukan perilaku negatif.

## **Masturbasi**

Masturbasi secara etimologis berasal dari bahasa Latin *masturbare*, yang merupakan gabungan dari dua kata Latin, yaitu *manus* yang berarti tangan dan *stuprare* yang bermakna penyalahgunaan. Dengan demikian, masturbasi dapat diartikan sebagai penyalahgunaan dengan tangan (Sitanggang, 2012:35). Masturbasi merupakan suatu bentuk perilaku seksual yang berasal dari kata dalam bahasa Latin yang berarti memuaskan diri sendiri.

Menurut Apriyani (2009), masturbasi atau onani adalah pemenuhan dan pemuasan kebutuhan seksual dengan merangsang alat kelamin sendiri menggunakan tangan atau alat mekanik. Chaplin (2008) juga menyatakan bahwa masturbasi adalah induksi keadaan penegangan alat kelamin dan pencapaian orgasme melalui rangsangan tangan atau rangsangan mekanis. Proses masturbasi pada seseorang berjalan secara bertahap dan perlahan. Pada tahap awal, individu mencari kepuasan seksual, namun seiring waktu, perilaku ini dapat mengikat dan menguasai individu tersebut. Kebiasaan ini dapat berulang terus-menerus hingga membentuk siklus kecanduan.

Carnes, dalam bukunya *Out of the Shadows* menjelaskan siklus kecanduan masturbasi sebagai berikut:

- Pecandu terus-menerus merenungkan masturbasi atau seks. Seluruh pikirannya dikuasai oleh pikiran dan khayalan terkait masturbasi atau seks.
- Pecandu mulai melakukan kebiasaan tertentu yang meliputi pikiran (seperti khayalan tertentu) dan aktivitas (seperti menonton film atau gambar porno, atau pergi ke tempat tertentu) yang digunakan untuk membangkitkan gairah atau dorongan seksual.
- Pecandu melakukan masturbasi atau aktivitas seksual lainnya.
- Rasa hancur. Pecandu merasa kotor, kehilangan kendali diri, dan putus asa. Biasanya individu akan berjanji bahwa itu adalah yang terakhir kalinya dan tidak akan mengulangi perilaku tersebut, namun janji ini seringkali dilanggar. Dengan perasaan hancur tersebut, individu mencari kompensasi dan kembali memikirkan seks, sehingga siklus kecanduan kembali berputar (Carnes, dalam Teta, 1994).

Siklus tersebut digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 1. Siklus Masturbasi

Keinginan untuk melakukan masturbasi muncul karena rangsangan-rangsangan seksual (stimuli) yang menggerakkan libido atau dorongan seksual untuk memenuhi kebutuhan seksual. Pada pria, rangsangan yang paling dominan biasanya bersifat visual, sedangkan pada wanita lebih banyak dipicu oleh rangsangan taktil atau sentuhan.

Fisher juga menyatakan bahwa remaja pria umumnya mulai melakukan masturbasi setelah sering mengakses media pornografi. Gejala masturbasi pada usia ini dipengaruhi oleh kematangan seksual yang meningkat, namun tidak diimbangi dengan penyaluran yang wajar. Kondisi ini diperparah dengan rangsangan tambahan seperti buku dan gambar pornografi, film biru, serta pengaruh dari teman sebaya.

Perilaku masturbasi adalah stimulasi pada alat kelamin yang didorong oleh fantasi individu, yang mengarah pada perasaan gairah seksual dan pencapaian orgasme (Martz, 2004). Selain itu, masturbasi juga dikenal sebagai autoerotisme, yang dapat didefinisikan sebagai pencapaian kenikmatan seksual yang berujung pada orgasme secara mandiri (Alsughier, 2015).

Masturbasi dapat dianggap tidak normal jika dilakukan pada masa dewasa dengan frekuensi yang menunjukkan adanya dorongan berlebihan atau disfungsi seksual, atau jika seseorang secara konsisten lebih memilih masturbasi daripada melakukan hubungan seksual dengan pasangan. Perilaku ini merupakan praktik seksual yang umum dengan variasi yang cukup signifikan. Beberapa studi prevalensi melaporkan bahwa dibandingkan dengan laki-laki, wanita cenderung lebih jarang melakukan masturbasi (Carvalheira dan Leal, 2012).

Menurut Soekadji dan Twiford (dalam Siswi, 2009), perilaku seseorang dapat diukur melalui tiga indikator, yaitu:

1. Frekuensi. Mencerminkan seberapa sering perilaku tersebut muncul, dalam hal ini adalah frekuensi seseorang melakukan masturbasi.
2. Durasi. Merujuk pada lamanya waktu yang diperlukan seseorang untuk melakukan perilaku tersebut.
3. Intensitas. Menggambarkan besarnya energi atau usaha yang dikeluarkan dalam menjalankan perilaku tersebut. Aspek ini digunakan untuk mengukur seberapa mendalam atau kuat seseorang melaksanakan tindakan tersebut.

Sarwono (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku seksual pada remaja, antara lain:

- a. Perubahan hormonal yang terjadi dalam tubuh remaja.
- b. Penundaan usia perkawinan.
- c. Norma-norma agama yang berlaku dalam masyarakat.

- d. Penyebaran informasi dan rangsangan seksual melalui media massa, seperti VCD dan internet.
- e. Pergaulan yang semakin bebas.
- f. Pengaruh orang tua.

### **Perilaku Masturbasi dan *Self-Concept* pada Remaja**

Perilaku masturbasi adalah tindakan merangsang alat kelamin sendiri untuk mencapai kepuasan seksual. Pada masa remaja, masturbasi menjadi salah satu bentuk eksplorasi seksual yang cukup umum dilakukan sebagai bagian dari perkembangan seksual. Menurut Nessi Meilan *et al.*, (2019), masturbasi pada remaja tidak hanya berfungsi sebagai sarana pelepasan seksual, tetapi juga sebagai cara mereka mengenal tubuh dan kebutuhan seksualnya. Perilaku ini sering kali masih dianggap tabu dan dilekatkan dengan stigma negatif, sehingga remaja yang melakukannya dapat merasa bingung dan bersalah. Namun, penelitian menunjukkan bahwa masturbasi adalah perilaku seksual yang normal dan tidak berbahaya jika dilakukan secara sehat serta tidak mengganggu aktivitas sehari-hari (Herbenick *et al.*, 2023; Huang *et al.*, 2023).

Masturbasi pada remaja tidak dapat dilepaskan dari konteks psikososial, karena pada masa tersebut remaja sedang dalam proses pencarian identitas diri dan pembentukan *self-concept* (Attila *et al.*, 2023). Kusumaningrum *et al.* (2024) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan identitas, termasuk aspek-aspek yang berkaitan dengan tubuh dan seksualitas. Dalam hal ini, masturbasi dapat berperan sebagai bagian dari eksplorasi identitas seksual dan pemahaman diri. Namun, tekanan sosial, norma agama, dan budaya yang melarang atau memandang negatif masturbasi sering kali memicu konflik internal pada remaja, yang pada akhirnya dapat memengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri.

Konsep diri (*self-concept*) merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai dirinya sendiri, meliputi penilaian terhadap kemampuan, nilai diri, dan identitas sosial (Alsaker & Kroger, 2020; Wehrle & Fasbender, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *positive self-concept* cenderung lebih mampu menerima dan memahami perilaku seksualnya, termasuk masturbasi, tanpa perasaan bersalah atau malu yang berlebihan (Pai *et al.*, 2010; Hensel *et al.*, 2011). Sebaliknya, remaja dengan *negative self-concept* mungkin mengalami rasa malu, stres, dan konflik internal akibat perilaku masturbasi yang mereka lakukan, sehingga berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Smith & Gray, 2020).

Beberapa faktor mempengaruhi hubungan antara perilaku masturbasi dan *self-concept* pada remaja, antara lain dukungan keluarga, pendidikan seks yang terbuka, dan pengaruh



media. Menurut Manlove *et al.* (2015), pendidikan seks yang komprehensif dapat membantu remaja memahami tubuh dan seksualitas mereka secara sehat, sehingga meningkatkan *self-concept* dan mengurangi stigma negatif terkait masturbasi. Sebaliknya, lingkungan keluarga yang ketat dan penuh larangan sering kali membuat remaja merasa malu dan berdosa saat melakukan masturbasi, yang dapat menurunkan *self-concept* mereka (Best & Fortenberry, 2013).

Masturbasi yang dilakukan dalam konteks yang sehat dan dengan pemahaman yang tepat dapat memberikan dampak positif terhadap *self-concept* remaja, seperti meningkatkan rasa percaya diri terhadap tubuh dan kemampuan mengendalikan dorongan seksual (Coleman & Bockting, 2013; Crocker *et al.*, 2019). Namun, apabila masturbasi dilakukan dengan perasaan bersalah atau tekanan sosial, hal tersebut dapat memperburuk citra diri serta menimbulkan kecemasan atau depresi (Anderson, 2013).

#### 4. KESIMPULAN

Perilaku masturbasi pada remaja merupakan bagian dari proses perkembangan seksual yang wajar dan berkaitan erat dengan pembentukan konsep diri. Perilaku tersebut dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap citra diri remaja, tergantung pada konteks sosial, budaya, serta dukungan yang mereka terima. Oleh karena itu, pendidikan seks yang terbuka dan inklusif sangat diperlukan untuk membantu remaja memahami tubuh dan seksualitas mereka secara sehat, sekaligus membangun konsep diri yang positif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alsaker, F. D., & Kroger, J. (2020). Self-concept, self-esteem, and identity. In *Handbook of adolescent development* (pp. 90-117). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203969861-6>
- Anderson, R. M. (2013). Positive sexuality and its impact on overall well-being. *Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz*, 56(2), 208-214. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1607-z>
- Attila, F. L., Owusu, F., Agyei-Sarpong, K., & Donkoh, H. (2023). Adolescence and sex education: Socio-cultural and psycho-theoretical perspectives. *Mediterranean Journal of Social & Behavioral Research*, 7(1), 43-49. <https://doi.org/10.30935/mjosbr/12801>
- Aziz, S., & Pd, M. (2017). *Pendidikan seks perspektif terapi sufistik bagi LGBT*. Penerbit Ernest.
- Bancroft, J. (2008). *Human sexuality and its problems*. Elsevier Heal. <https://doi.org/10.1016/B978-0-443-05161-6.00007-0>

- Best, C., & Fortenberry, J. D. (2013). Adolescent sexuality and sexual behavior. In *Handbook of adolescent health psychology* (pp. 271-291). New York, NY: Springer New York. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6633-8\\_19](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6633-8_19)
- Cherkasskaya, E. (2014). *Re-considering female sexual desire: Internalized representations of parental relationships and sexual self-concept in women with inhibited and heightened sexual desire*. City University of New York.
- Coleman, E. J., & Bockting, W. O. (2013). *Masturbation as a means of achieving sexual health*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315808789>
- Crocker, B. C., Pit, S. W., Hansen, V., John-Leader, F., & Wright, M. L. (2019). A positive approach to adolescent sexual health promotion: a qualitative evaluation of key stakeholder perceptions of the Australian Positive Adolescent Sexual Health (PASH) Conference. *BMC public health*, 19, 1-16. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6993-9>
- Edwards, J. L. (2012). *The impact of self-objectification on sexual satisfaction, orgasm, and masturbation frequency*. Walden University.
- Eliyanti, I., & Fajar, N. A. (2012). Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Masturbasi pada Remaja SMA di Kecamatan Indralaya Utara Tahun 2010. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 3(1).
- Endarto, Y., & Purnomo, P. S. (2013). Hubungan tingkat pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan perilaku seksual berisiko pada remaja di smk negeri 4 yogyakarta. *Jurnal kesehatan surya medika Yogyakarta. diunduh pada tanggal, 12*.
- Franzfabian, A. F., & Dewi, K. S. (2015). Hidup dengan perilaku seks bebas pada individu dewasa awal: Sebuah interpretative phenomenological analysis. *Jurnal Empati*, 4(2), 31-36. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14888>
- Ghiffari, M. D. (2015). Pengaruh Intensitas Masturbasi Terhadap *Negative Self-Concept* Pada Remaja Laki-Laki. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Jakarta
- Hensel, D. J., Fortenberry, J. D., O'Sullivan, L. F., & Orr, D. P. (2011). The developmental association of sexual self-concept with sexual behavior among adolescent women. *Journal of adolescence*, 34(4), 675-684. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.09.005>
- Herbenick, D., Fu, T. C., Wasata, R., & Coleman, E. (2023). Masturbation prevalence, frequency, reasons, and associations with partnered sex in the midst of the COVID-19 pandemic: Findings from a US nationally representative survey. *Archives of Sexual Behavior*, 52(3), 1317-1331. <https://doi.org/10.1007/s10508-022-02505-2>
- Hock, R.R. (2016) *Human sexuality*. Amerika: Pearson
- Huang, S., Nyman, T. J., Jern, P., & Santtila, P. (2023). Actual and desired masturbation frequency, sexual distress, and their correlates. *Archives of Sexual Behavior*, 52(7), 3155-3170. <https://doi.org/10.1007/s10508-023-02641-3>
- Hurlock, E. B. (2011). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga

- 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. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26872>
- Islamy, R. Y. S. N., Yuniwati, E. S., & Abdullah, A. (2021, June). Perilaku hedonis pada masa dewasa awal. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 179-190).
- Kılıç Onar, D., Armstrong, H., & Graham, C. A. (2020). What does research tell us about women's experiences, motives and perceptions of masturbation within a relationship context?: A systematic review of qualitative studies. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 46(7), 683-716. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1781722>
- Kurniawan, I., & Primanita, R. Y. (2020). Perilaku Seksual Masturbasi pada Remaja di Tinjau dari Parental Bonding. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 59-66.
- Kusumaningrum, P. R., Elsera, C., Sulistyowati, A. D., Sari, D. P., & Suciana, F. (2024). *Peran Pendidikan Seks dalam Membangun Kesadaran Seksual Remaja*. MEGA PRESS NUSANTARA.
- Leung, H., Shek, D. T., Leung, E., & Shek, E. Y. (2019). Development of contextually-relevant sexuality education: Lessons from a comprehensive review of adolescent sexuality education across cultures. *International journal of environmental research and public health*, 16(4), 621. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040621>
- Manlove, J., Fish, H., & Moore, K. A. (2015). Programs to improve adolescent sexual and reproductive health in the US: a review of the evidence. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 47-79. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S48054>
- Maulidya, F., & Adelina, M. (2018). Periodesasi perkembangan dewasa. *Periodesasi Perkembangan Dewasa*, 1-10.
- Nessi Meilan, S. S. T., Maryanah, A. M., & Willa Follona, S. S. T. (2019). *Kesehatan reproduksi remaja: implementasi PKPR dalam teman sebaya*. Wineka Media.
- Pai, H. C., Lee, S., & Chang, T. (2010). Sexual self-concept and intended sexual behavior of young adolescent Taiwanese girls. *Nursing research*, 59(6), 433-440. <https://doi.org/10.1097/NNR.0b013e3181fa4d48>
- Paputungan, F. (2023). Developmental characteristics of early adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 47-56.
- Robbins, C. L., Schick, V., Reece, M., Herbenick, D., Sanders, S. A., Dodge, B., & Fortenberry, J. D. (2011). Prevalence, frequency, and associations of masturbation with partnered sexual behaviors among US adolescents. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165(12), 1087-1093. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.142>
- Sarwono, W. S. (2012). *Psikologi Remaja: Definisi Remaja*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Setijaningsih, T. (2019). Persepsi antara Remaja yang Berpacaran dengan Remaja yang Tidak Berpacaran tentang Perilaku Seks Pranikah. *Journal of Borneo Holistic Health*, 2(1), 1-16. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v2i1.513>

- Siu-ming, T., Phyllis, K. S. W., Cherry, H. L. T., Kwok, D. K., & Lau, C. D. (2019). Sexual compulsivity, sexual self-concept, and cognitive outcomes of sexual behavior of young Chinese Hong Kong males with compulsive sexual behavior: Implications for intervention and prevention. *Children and Youth Services Review*, 104, 104400. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104400>
- Soetjiningsih, S. (2004). Tumbuh kembang remaja dan permasalahannya. *Sagung Seto. Jakarta*, 320.
- Tofure, I. R., De Erwada, B. A., & Ukratalo, A. M. (2025). Telemedicine Sebagai Media Konsultasi Layanan Kesehatan Bagi Masyarakat di Wilayah Pesisir. *Jurnal Anestesi*, 3(1), 121-134. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v3i1.1549>
- Umar, F., & Musyahid, A. (2020). Masturbasi Sebagai Pemenuhan Kebutuhan Seksual Janda Perspektif Hukum Islam. *Shautuna: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbandingan Mazhab*.
- Vahidvaghef, M. (2015). *Study the effectiveness of cognitive-behavioral sex training in improving women's sexual self-concept in Tehran, Iran*. Universitas Autònoma de Barcelona,.
- Wehrle, K., & Fasbender, U. (2020). Self-concept. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4675-4679). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_2001](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_2001)