

PEMETAAN AKTIVITAS FISIK DAN HASRAT SEKSUAL MAHASISWA OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Alvian Rahman

S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, alvianrahman@mhs.unesa.ac.id

Dr. Purbodjati, M.S

Dosen S1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Aktivitas fisik dan hasrat seksual sering terjadi pada mahasiswa olahraga dalam meningkatkan kualitas profesinya. Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk mengetahui usaha dan hasil aktifitas fisik dan pengendalian hasrat seksual 84 mahasiswa IKOR UNESA angkatan 2015 sebagai subyek penelitian.

Prosedurnya menerapkan metode penelitian kualitatif dengan rancangan teknik survey yang dianalisis dengan deskriptif presentase. Didapatkan temuan hasil.

Jadi mahasiswa IKOR UNESA angkatan 2015 meningkatkan kualitas fisik berupa pelaksanaan aktivitas fisik/olahraga lebih banyak dibanding yang tidak melakukannya. Mahasiswa yang tidak melakukannya beralasan: tidak berminat melakukan olahraga, tidak ada waktu melakukan olahraga, tidak ada sarana/prasarana untuk melakukan olahraga, merasa lelah melakukan olahraga, dan merasa cukup dengan kegiatan sehari - hari. Mahasiswa yang melakukan peningkatan kualitas fisik berupa pelaksanaan aktivitas fisik/olahraga menyatakan : telah melakukan selama 1 sampai dengan 3 tahun lebih, dilaksanakan antara 3 kali keatas perminggu, dalam waktu 1 - 2 jam. Tujuan yang diinginkan adalah untuk menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, menambah pergaulan, dan untuk mendapat prestasi. Jalur yang ditempuh untuk melakukan olahraga terdiri dari: di kampus, di klub, olahraga sendiri, dan di tempat fitnes. Stabilitas motivasi terjaga karena terpenuhinya kapasitas penunjang fasilitas olahraga.

Ternyata mahasiswa IKOR UNESA angkatan 2015 meningkatkan kualitas non fisik berupa pengendalian perilaku hasrat seksual lebih banyak (yang didominasi oleh mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dan sebagian kecil mereka yang tidak beraktivitas fisik) dibanding yang tidak melakukannya/menyimpang. Mahasiswa yang mengendalikannya dengan baik dalam bentuk autoerotik, yang meliputi: tidak pernah menggunakan media sensual, tidak pernah membayangkan sesuatu yang sensual, tidak pernah meraba tubuh diri sendiri, tidak pernah melihat gambar sensual, tidak pernah menggesekkan alat kelamin pada benda. Perilaku lainnya berupa sosioseksual, berupa: tidak pernah berpegang tangan disertai dengan hasrat seksual, tidak pernah meraba tubuh orang lain, tidak pernah mencium orang lain, tidak pernah merangsang orang lain, tidak pernah melakukan hubungan seksual.

Sedangkan mahasiswa yang belum mampu mengendalikannya didominasi oleh mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik. Penyimpangan pengendalian hasrat seksual berbentuk autoerotik, meliputi: kadang - kadang melihat gambar sensual, pernah menggesekkan alat kelamin pada benda. Adapun sosioseksualnya, meliputi: kadang - kadang meraba tubuh orang lain dan pernah melakukan hubungan seksual.

Kata Kunci : *Aktivitas fisik, Olahraga, Hasrat seksual, Autoerotik, Sosioseksul, Mahasiswa olahraga UNESA.*

Abstract

Physical activity and sexual desire often occur in sports students in improving the quality of their profession. The specific purpose of this study is to find out the efforts and results of physical activity and control of sexual desire 84 2015 UNESA IKOR students as research subjects.

The procedure applies qualitative research method with survey technique design which is analyzed by descriptive percentage. Find results.

So students of IKOR UNESA force 2015 improve physical quality in the form of physical activity / sport more than those who do not do it. Students who do not do so reason: are not interested in doing sports, there is no time to do sports, there are no facilities / infrastructure to exercise, feel tired doing sports, and feel enough with daily activities. Students who make physical quality improvements in the form of physical activity / sports states: have done more than 1 to 3 years, carried out between 3 times up a week, within 1-2 hours. The desired goal is to maintain health, lose weight, increase intercourse, and to get the achievement. The path taken to do the sport consists of: on campus, at the club, sports alone, and at the gym. Motivational stability is maintained due to the fulfillment of sports facilities supporting capacity.

It turns out that students of IKOR UNESA force 2015 improve non-physical quality in the form of controlling behavior of sexual desire more (which is dominated by students who do physical activity and some of them are not physical activity) than do not do / deviate. Students who control it well in the form of autoerotik, which includes: never use sensual media, never imagine something sensual, never felt body yourself, never see the sensual image, never rub the genitals on the object. Other behaviors are sociosexual, in the form of: never holding hands accompanied by sexual desire, never pummeling other people's bodies, never kissing others, never stimulating others, never having sexual intercourse.

While students who have not been able to control it is dominated by students do not do physical activity. Control irregularities in the form of autoerotic sexual desires, including: sometimes seeing sensual images, ever swiping genitals on objects. As for sosioseksualnya, including: sometimes feel the body of others and had sexual intercourse.

Keywords: *Physical Activity, Sports, Sexual Desire, Autoerotik, Sosioseksul, UNESA sports students.*



Pendahuluan

Mahasiswa merupakan generasi penerus bangsa yang sangat dibutuhkan intelektualnya. Mahasiswa juga sebagai pemimpin di masa yang akan datang. Pengetahuan aktivitas fisik dan hasrat seksual adalah beberapa dari pengetahuan yang sebaiknya ditanamkan sejak dini. Ditahun 2016, kota surabaya masuk dalam 3 kota besar dengan kasus asusila atau pencabulan terhadap anak. Berdasarkan data Polrestabes Surabaya, tercatat sebanyak 47 kasus pencabulan terjadi di Kota Surabaya, disusul Malang Kota dengan 25 kasus dan Kabupaten Pasuruan 24 kasus, (<http://www.beritakriminal.ga/2016/09/surabaya-peringkat-1-kasus-pencabulan-10.html>). Surabaya menjadi peringkat pertama kasus HIV/AIDS di jawa timur, (www.terasjatim.com/surabaya-peringkat-pertama-kasus-hivaidis-di-jawa-timur/).

Pertanyaan dalam penelitian ini yaitu bagaimana pemetaan aktivitas fisik dan hasrat seksual mahasiswa olahraga universitas negeri surabaya. Tujuan penelitian ini adalah Pemetaan informasi aktifitas fisik dan hasrat seksual mahasiswa IKOR angkatan 2015. Ada pun beberapa manfaat dalam penelitian ini diantaranya mahasiswa mampu mendeskripsikan tentang aktifitas fisik dapat membantu memperbaiki pengendalian hasrat seksual, dosen / pengajar memahami kondisi faktual peserta didiknya (mahasiswa), agar berpartisipasi aktif dalam membentuk pola hidup sehari - hari mahasiswa yang semangat mampu mengendalikan hasrat seksual dengan sesuai norma yang berlaku, orang tua dapat menjadikan ini sebagai bahan rujukan guna mendampingi putra-putrinya (pelajar) agar timbul peduli terhadap kondisi faktual pergaulan putra putrinya (mahasiswa), agar dapat diarahkan menjadi anggota keluarga yang cerdas dan pekerja produktif, bagi pemerintah ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi atas sistem pendidikan atau kurikulum yang diterapkan, agar mampu membuat sebuah sistem pendidikan integral guna mencetak peserta didik yang berkualitas dan berkepribadian ideologi Negara Kesatuan Republik Indonesia Pancasila.

aktifitas jasmani (fisik) adalah berbagai gerak tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot dan pergerakan tulang yang memerlukan energy (Jabar, 2012). Aktifitas fisik bisa berupa kegiatan olahraga, yaitu: *push-up*, lari ringan, bermain bola, berenang, senam, bermain tenis, yoga, *fitness*,

angkat beban. Aktifitas fisik berupa olahraga yang dapat dilakukan antara lain: jalan sehat, jogging, bermain tenis, bermain bulu tangkis, sepak bola, senam aerobik, senam pernapasan, berenang, bermain bola basket, bermain voli, bersepeda, latihan beban: *dumble* dan modifikasi lain, mendaki gunung, dll (Awaludin, 2013). Hasrat adalah keinginan (harapan) yang kuat. Kata seksual adalah berkenaan seks dengan (jenis kelamin) (KBBI offline v1.3). Menurut Regan dan Berscheid dalam (Regan dan Atkins, 2006), "hasrat seksual didefinisikan sebagai susunan motivasional yang dapat lebih luas dipahami sebagai ketertarikan terhadap objek seksual (semisal manusia) atau aktifitas, atau sebagai harapan, kebutuhan atau dorongan untuk mencari objek seksual atau upaya untuk melakukan aktifitas seksual.

Menurut Sarwono (2011) faktor-faktor terjadi hasrat seksual sebagai berikut: Perubahan hormonal pada tubuh manusia yang berpacu meningkatkan libido seksual dan membutuhkan penyaluran dalam bentuk perilaku tertentu, serta adanya penurunan usia kematangan seksual, penundaan perkawinan baik secara hukum, norma sosial, maupun undang-undang mengenai pembatasan usia menikah, peningkatan perkembangan teknologi informasi baik film, internet, dvd, radio, media cetak, gambar, slide, iklan, telepon genggam yang tidak terbandung dengan baik, kurangnya informasi pendidikan seks dari orangtua, sekolah dan instansi pemerintah, peningkatan pergaulan bebas (liberal) dari usia produktif baik pelajar, pemuda, mahasiswa serta orangtua.

Metode

Jenis & Desain penelitian

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey, yakni pemetaan informasi yang didapatkan dari aktivitas fisik dan hasrat seksual mahasiswa olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei tahun 2017 dan berlokasi di Universitas Negeri Surabaya (Prodi IKOR S1 Angkatan 2015).

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian merupakan keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa olahraga Universitas Negeri Surabaya angkatan 2015.

Dalam pengambilan sampel menggunakan *random sampling*. Setelah melakukan penghitungan menurut rumus Sugiono tahun 2012 (periksa lampiran), sampel yang didapat sebanyak 84 mahasiswa.

Dalam penelitian ini akan didapatkan sampel data dari mahasiswa Prodi IKOR dengan kriteria : Mahasiswa IKOR angkatan 2015, laki - laki dan perempuan.

Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah aktivitas fisik dan hasrat seksual mahasiswa olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Instrumen penelitian

Dalam suatu penelitian diperlukan adanya alat ukur untuk mengetahui kekurangan - kekurangan atau kemajuan - kemajuan yang telah dicapai. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian : Alat tulis, angket / kuisioner

Teknik Pengambilan Data

Aktivitas Fisik

Dalam mengukur aktivitas fisik siswa, peneliti menggunakan instrumen yang diadopsi dari buku *Sport Development Index*. Sejumlah 10 butir pertanyaan terkait kebiasaan olahraga siap disajikan kepada responden, pada pertanyaan no 2, 3, dan 4 terdapat pertanyaan yang berkaitan dengan prinsip FIT (*frequency, intensity, dan time*). Hal ini bertujuan untuk menggali sejauh mana siswa mempunyai kebiasaan olahraga dalam kehidupan sehari - harinya" (Mutohir dan Maksum: 2007).

Hasrat Seksual

Untuk memperoleh data terkait pengendalian hasrat seksual, peneliti menggunakan angket tingkat pengendalian hasrat

seksual yang terdiri dari 40 pertanyaan terkait keseharian mahasiswa. Dimana mahasiswa diharapkan menjawab dengan sebenarnya keadaan yang dialami atau dilakukan. Agar tujuan awal dari penelitian ini dapat tercapai. Namun angket yang ada saat ini perlu diuji validitas dan realibilitas agar dapat dipertanggungjawabkan dikemudian hari.

Prosedur Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, ada langkah - langkah yang harus dilakukan berikut: Tahap persiapan, tahap penelitian, pelaksanaan penelitian, setelah penelitian.

Teknis analisis data

Untuk menganalisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data sebagai berikut:

Presentase :

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

DP = Deskriptif presentase

n = Frekuensi nilai yang diperoleh kasus

N = Jumlah seluruh nilai/sampel

% = Tingkat presentase yang dicapai

Hasil Penelitian

Deskripsi hasil analisis data aktifitas fisik Mahasiswa

Pada deskripsi pengolahan data aktivitas fisik didapatkan hasil, dari 84 mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik sesuai teori Sriundy dan Jabar adalah sebanyak 45 mahasiswa atau 53,57 %, dan yang tidak mengikuti teori dalah sebanyak 39 mahasiswa atau 46,43 %. Mahasiswa yang melakukan olahraga telah mengikuti prinsip Nurhasan, dkk (2005), yaitu prinsip FIT (*frequency, intensity, time*). Sepak bola adalah olahraga yang paling digemari sebanyak 48,89 % mahasiswa

melakukan olahraga tersebut. 33,33 % mahasiswa kurang berminat melakukan olahraga adalah alasan terbanyak yang dipilih untuk tidak melakukan olahraga sesuai teori Jabar dan Sriundy. Mahasiswa tersebut berpotensi tidak dapat mengendalikan hasrat seksualnya, dan melakukan penyimpangan penyaluran hasrat seksual yang tidak sesuai anjuran medis.

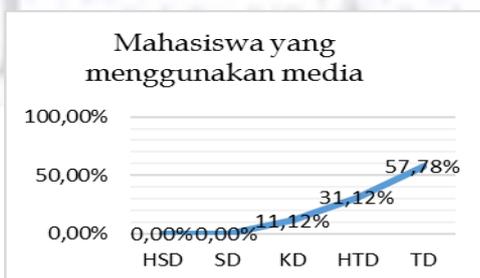
Deskripsi hasil analisis data pengendalian hasrat seksual mahasiswa

Menurut deskripsi data pengendalian hasrat seksual, mendapatkan rata - rata sebagai berikut : mahasiswa yang hampir selalu melakukan sebanyak 5,12 %, sering melakukan 8,39 %, kadang - kadang melakukan 18,75 %, hampir tidak melakukan 31,07 %, data ini menunjukkan mahasiswa yang telah menyalurkan hasrat seksual sebagaimana ada dalam teori Sarwono dan Steinberg. Mahasiswa tersebut beresiko terkena dampak dari penyaluran hasrat seksual yang tidak benar, di dalam teori Sarwono dan Ulwan telah menjabarkan dampak - dampak yang akan dialami oleh seseorang yang melakukan penyimpangan hasrat seksual. 37 % mahasiswa telah mengikuti anjuran teori Ulwan tentang upaya menyalurkan hasrat seksual sesuai norma yang berlaku. Data diatas menunjukkan masih banyak mahasiswa yang belum bisa mengendalikan hasrat seksualnya. Sehingga masih banyak mahasiswa yang beresiko terkena penyakit menular dan tindak penyimpangan seksual dikalangan mahasiswa.

Deskripsi data aktivitas fisik dan pengendalian hasrat seksual

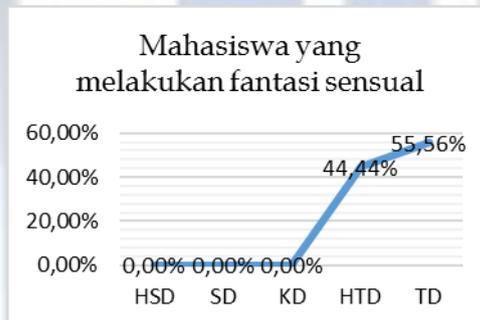
Berdasarkan data yang telah didapatkan, terlihat masih ada mahasiswa yang melakukan olahraga belum dapat mengendalikan hasrat seksualnya. Akan tetapi yang dapat mengendalikan hasrat seksualnya lebih banyak. Beberapa grafik akan menunjukkan hasil yang didapatkan sebagai berikut :

Grafik 4.3.1. Mahasiswa yang menggunakan media sensual (autoerotik)



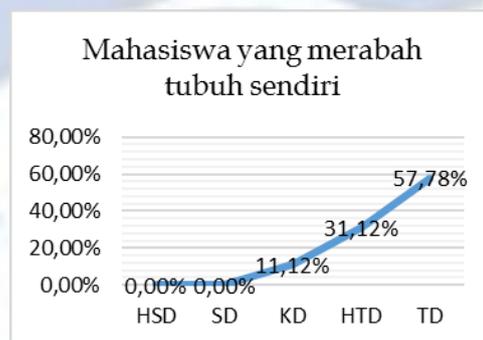
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 57,78 % mahasiswa yang melakukan olahraga tidak menggunakan media untuk sesuatu yang sensual. Mahasiswa yang dapat mengendalikan hasrat seksualnya lebih banyak, walaupun masih ada beberapa yang belum dapat mengendalikan hasrat seksualnya dan menggunakan media untuk sesuatu sensual.

Grafik 4.3.2. Mahasiswa yang melakukan fantasi (autoerotik)



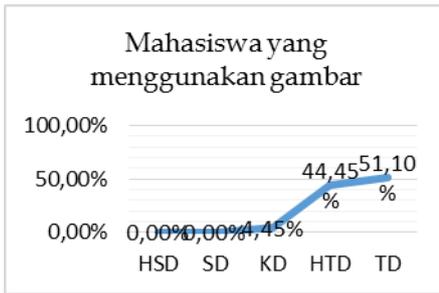
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 55,56 % mahasiswa yang berolahraga tidak melakukan fantasi sensual. 44,44 % mahasiswa hampir tidak melakukan fantasi sensual. Lebih banyak mahasiswa yang dapat mengendalikan hasrat seksual.

Grafik 4.3.3. Mahasiswa yang merabab tubuh diri sendiri (autoerotik)



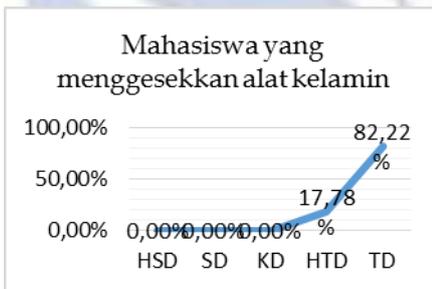
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 57,78 % mahasiswa yang berolahraga tidak melakukan merabab tubuh diri sendiri. 11,12 % mahasiswa kadang - kadang merabab tubuh sendiri, dan 31,12 % mahasiswa hampir tidak pernah merabab tubuh sendiri. Mahasiswa yang dapat mengendalikan hasrat seksual lebih banyak.

Grafik 4.3.4. Mahasiswa yang menggunakan gambar (autoerotik)



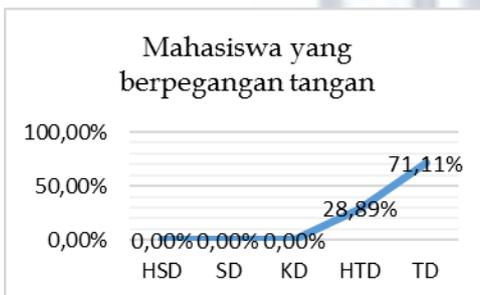
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 51,10 % mahasiswa yang berolahraga tidak melihat gambar sensual, hanya 4,45 % mahasiswa yang kadang - kadang melihat gambar sensual, dan 44,45 % hampir tidak pernah melihat gambar sensual. Mahasiswa yang dapat mengendalikan hasrat seksual lebih banyak.

Grafik 4.3.5. Mahasiswa yang menggesekkan alat kelamin (autoerotik)



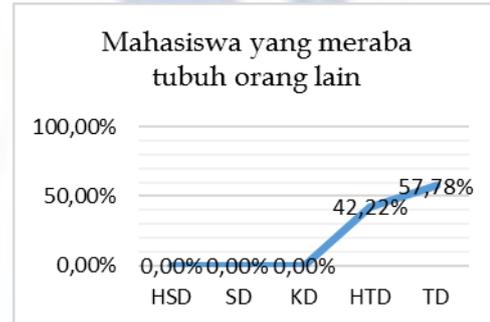
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 82,22 % mahasiswa yang berolahraga tidak pernah menggesekkan alat kelaminnya, 17,78 % mahasiswa pernah menggesekkan alat kelaminnya. Terlihat lebih banyak mahasiswa yang dapat mengendalikan hasrat seksual.

Grafik 4.3.6. Mahasiswa yang berpegangan tangan (sosioseksual)



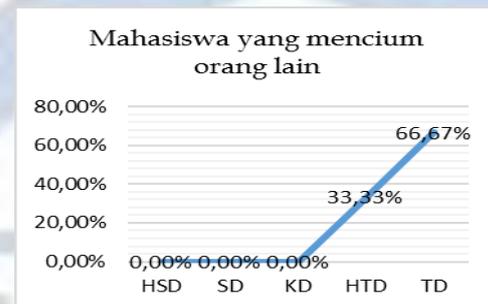
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 71,11 % mahasiswa yang berolahraga tidak berpegangan tangan disertai hasrat seksual, 28,89 % mahasiswa hampir tidak pernah berpegangan tangan disertai hasrat seksual. sedikit mahasiswa yang menggunakan hasrat seksual saat berpegangan tangan. Lebih banyak mahasiswa yang dapat mengendalikan hasrat seksual.

Grafik 4.3.7. Mahasiswa yang meraba tubuh orang lain (sosioseksual)



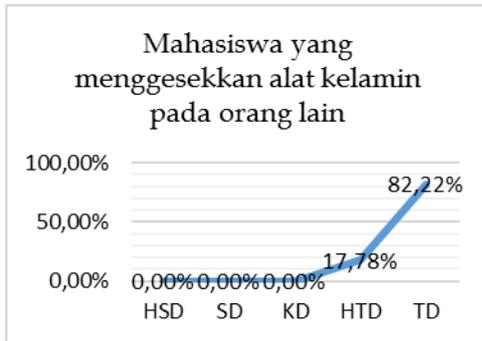
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 57,78 % mahasiswa tidak pernah meraba tubuh orang lain. 42,22 % mahasiswa hampir tidak pernah meraba tubuh orang lain. Mahasiswa yang tidak pernah meraba orang lain lebih banyak dari pada mahasiswa yang pernah meraba orang lain. Lebih banyak mahasiswa yang dapat mengendalika hasrat seksual.

Grafik 4.3.8. Mahasiswa yang mencium orang lain (sosioseksual)



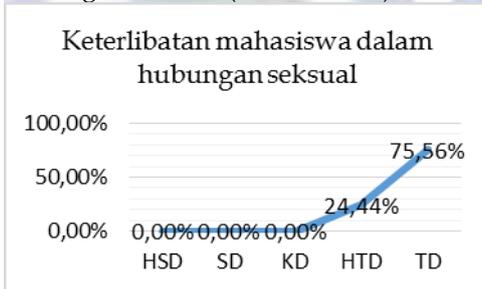
Grafik diatas menunjukkan rata - rata 66,67 % mahasiswa yang berolahraga tidak pernah mencium orang lain. Lebih banyak mahasiswa yang dapat mengendalikan hasrat seksual. Hanya 33,33 % mahasiswa hampir tidak pernah mencium orang lain. Sedikit mahasiswa yang pernah mencium orang lain.

Grafik 4.3.9. Mahasiswa yang menggesekkan alat kelamin pada orang lain (sosioseksual)



Grafik diatas menunjukkan bahwa 82,22 % mahasiswa yang berolahraga tidak pernah menggesekkan alat kelamin pada orang lain. 17,78 % mahasiswa pernah menggesekkan alat kelamin pada orang lain. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat mengendalikan hasrat seksualnya.

Grafik 4.3.10. Keterlibatan mahasiswa dalam hubungan seksual (sosioseksual)



Grafik diatas menunjukkan rata - rata bahwa 75,56 % mahasiswa yang berolahraga tidak pernah melakukan hubungan seksual. 24,44 % mahasiswa pernah melakukan hubungan seksual. Lebih banyak yang tidak melakukan hubungan seksual, hasil tersebut memperlihatkan banyak mahasiswa berolahraga dapat mengendalikan hasrat seksualnya.

Menurut grafik yang telah terparakan diatas, mahasiswa berolahraga lebih banyak yang dapat mengendalikan hasrat seksual. Sedikit mahasiswa yang belum dapat mengendalikan hasrat seksual.

Pembahasan

Kesimpulan penelitian ini memberi informasi bahwa:

1. Ada kelompok mahasiswa IKOR Unesa angkatan tahun 2015 yang menerapkan kompetensi aktivitas fisik/olahraga dan lainnya tidak menerapkannya.
2. Sebanyak 46,43 % (39 mahasiswa) tidak melakukan olahraga dengan alasan 10,26 % (4 mahasiswa) tidak berminat melakukan olahraga, 28,2 % (11 mahasiswa) tidak ada waktu melakukan olahraga, 15,38 % (6 mahasiswa) beralasan tidak ada sarana / prasarana untuk melakukan olahraga, 28,2 % (11 mahasiswa) merasa lelah melakukan olahraga, dan 17,96 % (7 mahasiswa) merasa sudah cukup dengan yang dilakukan sehari - hari.
3. Lainnya sebanyak 45 mahasiswa (53,67%) telah melakukan aktivitas fisik/olahraga selama 11,1 % (5 mahasiswa) sudah melakukan olahraga 0 - 1 tahun terakhir, 4,45 % (2 mahasiswa) melakukan olahraga 1 - 2 tahun terakhir, 4,45 % (2 mahasiswa) 2 - 3 tahun terakhir, 80 % (36 mahasiswa) sudah melakukan olahraga selama lebih dari 3 tahun terakhir.
4. Intensitas aktivitas fisik dalam seminggu 15,55 % (7 mahasiswa) tidak tentu melakukan olahraga dalam satu minggu, 6,67 % (3 mahasiswa) melakukan olahraga 1 kali dalam seminggu, 46,67 % (21 mahasiswa) melakukan olahraga 2 kali dalam satu minggu, 24,44 % (11 mahasiswa) melakukan 3 kali dalam seminggu, 6,67 % (3 mahasiswa) melakukan olahraga lebih dari 3 kali dalam satu minggu.
5. Lamanya waktu yang dibutuhkan mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik meliputi: 6,67 % (3 mahasiswa) melakukan olahraga selama 30 menit setiap berolahraga, 26,67 % (12 mahasiswa) melakukan olahraga 30 - 60 menit setiap berolahraga, 24,44 % (11 mahasiswa) berolahraga selama 1 - 1 ½ jam, dan 42,22 % (19 mahasiswa) melakukan olahraga selama 1 ½ - 2 jam.
6. Jenis aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa 48,89 % (22 mahasiswa) melakukan cabang olahraga sepak bola, 11,12 % (5 mahasiswa) melakukan cabang olahraga

- bola voli, 4,44 % (2 mahasiswa) melakukan cabang olahraga bulu tangkis, 8,89 % (4 mahasiswa) melakukan cabang olahraga atletik, 2,22 % (1 mahasiswa) melakukan cabang olahraga senam, 4,44 % (2 mahasiswa) melakukan cabang olahraga basket, 8,89 % (4 mahasiswa) melakukan cabang olahraga renang, 2,22 % (1 mahasiswa) melakukan olahraga bela diri, dan 8,89 % (4 mahasiswa) melakukan cabang olahraga lain (sebutkan jenis or).
7. Tujuan yang ingin dicapai meliputi: 33,33 % (15 mahasiswa) melakukan olahraga bertujuan menjaga kesehatan, 11,11% (5 mahasiswa) melakukan olahraga bertujuan menurunkan berat badan, 2,22 % (1 mahasiswa) bertujuan menambah pergaulan, dan 53,34 % (24 mahasiswa) melakukan olahraga bertujuan untuk mendapat prestasi.
 8. Jalur yang ditempuh untuk melakukan olahraga terdiri dari: 13,33 % (6 mahasiswa) mengikuti olahraga di kampus, 68,89 % (31 mahasiswa) mengikuti olahraga di klub, 0 % (0 mahasiswa) mengikuti olahraga ditempat kerja, 15,56 % (7 mahasiswa) melakukan olahraga sendiri, dan 2,22 % (1 mahasiswa) mengikuti olahraga di tempat fitness.
 9. Perasaan pernah merasa jenuh /malas melakukan kegiatan olahraga dialami oleh 46,66 % (21 mahasiswa) pernah merasa malas berolahraga, dan 53,34 % (24 mahasiswa) tidak pernah merasa malas melakukan olahraga.
 10. Sebanyak 21 mahasiswa (46,66 %) pernah merasa malas berolahraga dengan berbagai alasan yang meliputi: 0 % (0 mahasiswa) tidak berminat melakukan olahraga, 61,91 % (13 mahasiswa) tidak ada waktu melakukan olahraga, 14,28 % (3 mahasiswa) beralasan tidak ada sarana / prasarana untuk melakukan olahraga, 23,81 % (5 mahasiswa) merasa lelah melakukan olahraga, dan 0 % (0 mahasiswa) merasa sudah cukup dengan yang dilakukan sehari - hari.
 11. Sebanyak 53,34 % (24 mahasiswa) tidak pernah merasa malas melakukan olahraga dengan berbagai alasan pemenuhan kapasitas penunjang fasilitas olahraga yang meliputi: 62,5 % (15 mahasiswa) berpendapat fasilitas yang ada didaerah masing - masing memadai, 37,5 % (9 mahasiswa) berpendapat fasilitas kurang memadai, dan 0 % (0 mahasiswa) berpendapat fasilitas sangat kurang memadai.
 12. 45 mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik/olahraga menghasilkan rata - rata perilaku hasrat seksual autoerotik, sebagai berikut: 11,11 %(5 mahasiswa) kadang - kadang menggunakan media sensual, 31,11 % (13 mahasiswa) hampir tidak pernah menggunakan media sensual, 57,78 % (26 mahasiswa) tidak pernah menggunakan media sensual. Sedangkan 39 mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik rata - rata, 12,82 % (5 mahasiswa) hampir selalu menggunakan media sensual, 17,94 % (7 mahasiswa) sering menggunakan media sensual, 25,64 % (10 mahasiswa) kadang - kadang menggunakan media sensual, 33,33 % (13 mahasiswa) hampir tidak pernah menggunakan media sensual, 7,69 % (3 mahasiswa) tidak pernah menggunakan media sensual.
 13. Mahasiswa yang berolahraga, rata - rata 44,44 % (20 mahasiswa) hampir tidak pernah membayangkan sesuatu yang sensual, 53,33 %(24 mahasiswa) tidak pernah membayangkan sesuatu yang sensual. Sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik rata - rata, 7,69 % (3 mahasiswa) hampir selalu membayangkan sesuatu yang sensual, 15,38 % (6 mahasiswa) sering membayangkan sesuatu yang sensual, 35,89 % (14 mahasiswa) kadang - kadang membayangkan sesuatu yang sensual, 17,94 % (7 mahasiswa) hampir tidak pernah membayangkan sesuatu yang sensual, 17,94 % (7 mahasiswa) tidak pernah membayangkan sesuatu yang sensual.
 14. Mahasiswa yang melakukan olahraga, rata - rata 11,11 % (5 mahasiswa) kadang - kadang merabab tubuh diri sendiri, 35,56 % (16 mahasiswa) hampir tidak pernah meraba tubuh diri sendiri, 68,89 % (31 mahasiswa) tidak pernah meraba tubuh diri sendiri. Sedangkan mahasiswa yang tidak

- melakukan aktivitas fisik rata - rata, 7,69 % (3 mahasiswa) hampir selalu meraba tubuh diri sendiri, 15,38 % (6 mahasiswa) sering meraba tubuh diri sendiri, 25,64 % (10 mahasiswa) kadang - kadang meraba tubuh diri sendiri, 28,2 % (11 mahasiswa) hampir tidak pernah meraba tubuh diri sendiri, 7,69 % (3 mahasiswa) tidak pernah meraba tubuh diri sendiri.
15. Rata - rata 4,44 % (2 mahasiswa) yang melakukan olahraga kadang - kadang melihat gambar sensual, 44,44 % (20 mahasiswa) hampir tidak pernah melihat gambar sensual, 48,89 % (22 mahasiswa) tidak pernah melihat gambar sensual. Sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik rata - rata, 15,38 % (6 mahasiswa) hampir selalu melihat gambar sensual, 20,51 % (8 mahasiswa) sering melihat gambar sensual, 38,46 % (15 mahasiswa) kadang - kadang melihat gambar sensual, 17,94 % (7 mahasiswa) hampir tidak pernah melihat gambar sensual, 5,12 % (2 mahasiswa) tidak pernah melihat gambar sensual.
16. Mahasiswa yang melakukan olahraga rata - rata, 17,78 % (8 mahasiswa) hampir tidak pernah menggesekkan alat kelamin pada benda, 82,22 % (37 mahasiswa) tidak pernah menggesekkan alat kelamin pada benda. Sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik rata - rata, 5,12 % (2 mahasiswa) hampir selalu menggesekkan alat kelamin pada benda, 15,38 % (6 mahasiswa) sering menggesekkan alat kelamin pada benda, 30,76 % (12 mahasiswa) kadang - kadang menggesekkan alat kelamin pada benda, 46,15 % (18 mahasiswa) hampir tidak pernah menggesekkan alat kelamin pada benda.
17. Mahasiswa yang melakukan olahraga juga dapat mengendalikan perilaku hasrat seksual sosioseksual, terbukti mendapatkan rata - rata 28,89 % (13 mahasiswa) hampir tidak pernah berpegangan tangan disertai dengan hasrat seksual, 68,89 % (31 mahasiswa) tidak pernah berpegang tangan disertai dengan hasrat seksual. Sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik rata - rata, 7,69 % (3 mahasiswa) hampir selalu berpegang tangan dengan disertai hasrat seksual, 15,38 % (6 mahasiswa) sering berpegang tangan dengan disertai hasrat seksual, 43,58 % (17 mahasiswa) kadang - kadang berpegang tangan dengan disertai hasrat seksual, 41,02 % (16 mahasiswa) hampir tidak pernah berpegang tangan dengan disertai hasrat seksual.
18. Rata - rata 40 % (18 mahasiswa) yang melakukan aktivitas fisik/olahraga hampir tidak pernah meraba tubuh orang lain, 57,78 % (26 mahasiswa) tidak pernah meraba tubuh orang lain. Sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik rata - rata, 7,69 % (3 mahasiswa) hampir selalu meraba orang lain, 17,94 % (7 mahasiswa) sering meraba tubuh orang lain, 41,02 % (16 mahasiswa) kadang - kadang meraba tubuh orang lain, 15,38 % (6 mahasiswa) hampir tidak pernah meraba orang lain.
19. Rata - rata 31,11 % (14 mahasiswa) yang melakukan aktivitas fisik/olahraga hampir tidak pernah mencium orang lain, 66,67 % (30 mahasiswa) tidak pernah mencium orang lain. Sedangkan yang tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga rata - rata, 10,25 % (4 mahasiswa) hampir selalu mencium orang lain, 23,07 % (9 mahasiswa) sering mencium orang lain, 28,2 % (11 mahasiswa) kadang - kadang mencium orang lain, 35,89 % (14 mahasiswa) hampir tidak pernah mencium orang lain.
20. 17,78 % (8 mahasiswa) yang beraktivitas fisik/olahraga hampir tidak pernah merangsang orang lain, 82,22 % (37 mahasiswa) tidak pernah merangsang orang lain. Sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan olahraga, 12,82 % (5 mahasiswa) hampir selalu merangsang orang lain, 23,07 % (9 mahasiswa) sering merangsang orang lain, 33,33 % (13 mahasiswa) kadang - kadang merangsang orang lain, 30,76 % (12 mahasiswa) hampir tidak pernah merangsang orang lain.

21. Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik/olahraga rata - rata, 24,44 % (11 mahasiswa) hampir tidak pernah melakukan hubungan seksual, 75,56 % (34 mahasiswa) tidak pernah melakukan hubungan seksual. Sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik/olahraga rata - rata, 10,25 % (4 mahasiswa) hampir selalu melakukan hubungan seksual, 10,25 % (4 mahasiswa) sering melakukan hubungan seksual, 35,89 % (14 mahasiswa) kadang - kadang melakukan hubungan seksual, 64,1 % (25 mahasiswa) hampir tidak pernah melakukan hubungan seksual.

Simpulan

Jadi mahasiswa IKOR UNESA angkatan 2015 meningkatkan kualitas fisik berupa pelaksanaan aktivitas fisik/olahraga lebih banyak dibanding yang tidak melakukannya. Mahasiswa yang tidak melakukannya beralasan: tidak berminat melakukan olahraga, tidak ada waktu melakukan olahraga, tidak ada sarana/prasarana untuk melakukan olahraga, merasa lelah melakukan olahraga, dan merasa cukup dengan kegiatan sehari - hari. Mahasiswa yang melakukan peningkatan kualitas fisik berupa pelaksanaan aktivitas fisik/olahraga menyatakan : telah melakukan selama 1 sampai dengan 3 tahun lebih, dilaksanakan antara 3 kali keatas perminggu, dalam waktu 1 - 2 jam. Tujuan yang diinginkan adalah untuk menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, menambah pergaulan, dan untuk mendapat prestasi. Jalur yang ditempuh untuk melakukan olahraga terdiri dari: di kampus, di klub, olahraga sendiri, dan di tempat fitnes. Stabilitas motivasi terjaga karena terpenuhinya kapasitas penunjang fasilitas olahraga.

Ternyata mahasiswa IKOR UNESA angkatan 2015 meningkatkan kualitas non fisik berupa pengendalian perilaku hasrat seksual lebih banyak (yang didominasi oleh mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dan sebagian kecil mereka yang tidak beraktivitas fisik) dibanding yang tidak melakukannya/menyimpang. Mahasiswa yang mengendalikannya dengan baik

dalam bentuk autoerotik, yang meliputi: tidak pernah menggunakan media sensual, tidak pernah membayangkan sesuatu yang sensual, tidak pernah meraba tubuh diri sendiri, tidak pernah melihat gambar sensual, tidak pernah menggesekkan alat kelamin pada benda. Perilaku lainnya berupa sosioseksual, berupa: tidak pernah berpegang tangan disertai dengan hasrat seksual, tidak pernah meraba tubuh orang lain, tidak pernah mencium orang lain, tidak pernah merangsang orang lain, tidak pernah melakukan hubungan seksual.

Sedangkan mahasiswa yang belum mampu mengendalikannya didominasi oleh mahasiswa tidak melakukan aktivitas fisik. Penyimpangan pengendalian hasrat seksual berbentuk autoerotik, meliputi: kadang - kadang melihat gambar sensual, pernah menggesekkan alat kelamin pada benda. Adapun sosioseksualnya, meliputi: kadang - kadang meraba tubuh orang lain dan pernah melakukan hubungan seksual.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan diatas, maka selanjutnya peneliti akan mengemukakan beberapa saran untuk Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, sebagai berikut : Memberikan edukasi tentang pengendalian hasrat seksual, perlu adanya peningkatan peringatan bahaya hasrat seksual apabila tidak disalurkan dengan secara norma agama dan yang berlaku di masyarakat, untuk menyempurnakan hasil penelitian yang lebih baik maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan beberapa aspek lain yang berpengaruh.

Daftar Pustaka

- Berita kriminal. 2016. "Surabaya Peringkat 1 Kasus Pencabulan". (Online), (http://www.beritakriminal.ga/2016/09/surabaya-peringkat-1-kasus-pencabulan_10.html, diakses 6 Mei 2017).
- Penyusun, Tim. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi Universitas Negeri Surabaya. Surabaya: Unesa Press.

Regan dan Berscheid (dalam Regan dan Atkins, 2006). *Gender Differences: Association of Sex Drives and Marital Satisfaction*. (online), (www.sci epub.com/reference/171826, diakses 4 April 2017).

Sarwono, Sarlito. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.

Sugiyono, 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Syailindra, Awaludin. 2013. Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Sikap Religius Terhadap Pengendalian Hasrat Seksual. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Unesa Press.

Teras jatim. 2015. "Surabaya Peringkat Pertama Kasus HIV / AIDS di Jawa Timur". (Online), (www.terasjatim.com/surabaya-peringkat-pertama-kasus-hivaidi-di-jawa-timur/, diakses 6 Mei 2017).

