

ABSTRAK

FIRDAUS AWATEEF BIN OSMAN. *Peran Self Control Dalam Mengendalikan Kebiasaan Merokok Di Kalangan Atlet (Studi Penelitian Pemain Sepak Bola Kuching FA Bawah 21 Tahun)*

Peran *self control* memegang peranan penting dalam pemulihan pasien yang sudah kebiasaan merokok. Yaitu sesuatu proses dalam membantu seseorang agar bisa untuk berhenti atau mengurangi kebiasaan merokok. Peran *self control* di perlukan untuk membentuk kehidupan atlet agar lebih baik dan bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, karena salah satu penyebab seseorang terjerumus kepada kebiasaan merokok adalah kurangnya ilmu pengetahuan tentang bahayanya merokok, dan lingkungan yang mempengaruhinya sehingga ketika seseorang mempunyai masalah mereka melampiaskannya kepada hal-hal negative yang bisa merugikan baik dirinya maupun orang-orang terdekatnya.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui materi bimbingan, metode bimbingan, dan tahapan-tahapan bimbingan dalam menghentikan kebiasaan merokok di kalangan pemain sepak bola Kuching FA bawah 21 tahun.

Teori yang pakai adalah teori self control yang mana teori ini membahas tentang membimbing tingkah laku diri sendiri sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan seperangkat tingkah laku yang berfokus pada keberhasilan mengubah diri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan dengan dukungan terapi realitas untuk meningkatkan *self control*.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa seseorang atlet sangat membutuhkan daya kontrol diri yang sangat tinggi, karena seseorang atlet harus menghindari semua hal-hal negatif yang bisa mempengaruhi tahap kesehatan seseorang atlet.

Kata Kunci: *Self Control, Terapi Realitas Untuk Meningkatkan Self Control*