

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)  
BIMBINGAN KLASIKAL  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

A.	Komponen/Bidang Layanan/Fungsi	Layanan Dasar / Pribadi / Pemahaman
B.	Topik/Tema Layanan	<b>POTENSI DIRI</b>
C.	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat Mengatur Rencana untuk mengembangkan Potensi Diri (C6)
D.	Tujuan Khusus	1. Peserta didik/konseli dapat Menyebutkan pengertian potensi diri (C1) 2. Dapat Menjelaskan Jenis-Jenis Potensi diri (C2) 3. Dapat Menilai diri sendiri mengenai potensi diri yang dimiliki (C6)
E.	Sasaran Layanan	Kelas 8
F.	Materi Layanan	1. Pengertian potensi diri 2. Jenis-Jenis potensi diri 3. Cara mengembangkan potensi diri
G.	Waktu	2 Kali Pertemuan x 40 Menit
H.	Sumber Materi	1. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i> , Yogyakarta, Paramitra 2. Hutagalung, Ronal. 2015. <i>Ternyata Berprestasi Itu Mudah</i> . Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama 3. Paket Unit Pembelajaran PKP BK SMP
I.	Metode/Teknik	Experiential Learning
J.	Media / Alat	LCD, Power Point : Potensi Diri, Video
K.	Pelaksanaan <b>(sesuai sintak-sintak pada Metode Experiential Learning)</b>	
	1. Pembukaan <b>Pernyataan Tujuan</b>  <b>Menjelaskan langkah-langkah kegiatan</b>  <b>Mengarahkan kegiatan (konsolidasi)</b> <b>Tahap peralihan (Transisi)</b>	1. Guru membuka dengan salam dan berdoa, 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, pelajaran sebelumnya, ice breaking), 3. Menyampaikan tujuan-tujuan khusus yang akan dicapai 4. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik 5. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), 6. Guru memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan. 7. Guru menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ketahap inti.
	2. Tahap Inti <b>(pengalaman kognitif)</b> <b>(observasi)</b>  <b>(pengalaman kongkrit)</b>      <b>(refleksi analitik)</b>	1. Menanyakan apa yang siswa ketahui tentang potensi diri) 2. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video) terkait materi potensi diri. 3. Melakukan Brainstorming/curah pendapat tentang pengalaman siswa 4. Membentuk kelompok 5. Memberi tugas kelompok 6. Menjelaskan cara mengerjakan tugas 7. Mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 8. Menanyai secara umum yang menjadi kelemahan dan kelebihan siswa
	3. Tahap Penutup <b>(refleksi konseptualisasi)</b>    <b>(Penguatan)</b>  <b>(RTL)</b>	1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan 3. Guru member penguatan dan rencana tindak lanjut 4. Guru menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam
L.	Penilaian	Penilaian Proses dan Penilaian Hasil

Lintongnihuta, Juli 2019

Kepala SMP N 3 Lintongnihuta

Guru BK/Konselor

Picasso Lumban Gaol, S.Pd

Ambran Syahrifuddin Pardede, M.Pd.

Nama : .....

Kelas : .....

### ANGKET PENILAIAN PROSES

No	Pernyataan	Skor			
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
		1	2	3	4
1	Saya aktif dalam mengikuti bimbingan yang diberikan guru				
2	Saya bersemangat mengikuti bimbingan yang diberikan guru				
3	Menurut saya waktu yang tersedia untuk bimbingan memadai				
4	Selama bimbingan saya bebas dalam berpendapat				
5	Media yang ditayangkan dalam layanan BK sudah tepat				
6	Layanan BK membuat saya bersemangat mengikutinya				
7	Layanan BK memberikan saya kebebasan dalam mengungkapkan perasaan saya				
8	Waktu untuk layanan BK sudah efektif				
9	Layanan BK memberikan saya kesempatan untuk aktif				
10	Menurut saya media yang digunakan sesuai dengan masalah yang dibahas.				
<b>Total Skor</b>					

Rubrik Penilaian :

05 - 13 = layanan BK berjalan dengan sangat tidak baik 14 - 23 = layanan BK berjalan dengan tidak baik 24 - 31 = layanan BK berjalan dengan baik 32 - 40 = layanan BK berjalan dengan sangat baik
--

Nama : .....

Kelas : .....

### ANGKET PENILAIAN HASIL

No	Pernyataan	Skor			
		1	2	3	4
		Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya dapat menjelaskan materi layanan yang diberikan dengan baik				
2.	Saya mendapatkan banyak informasi dari layanan yang disampaikan				
3.	Saya dapat menggunakan informasi yang saya dapat dalam layanan dalam kehidupan sehari-hari				
4.	Layanan yang saya peroleh dalam layanan BK memang saya butuhkan				
5.	Saya dapat merencanakan masa depan untuk mengoptimalkan kehidupan saya setelah mendapat layanan BK				
6.	Layanan BK membuat saya dapat merencanakan hidup saya dengan lebih baik				
7.	Layanan BK yang diberikan membuat saya merasa lebih nyaman				
8.	Saya dapat merasa nyaman dengan diri saya setelah mendapatkan layanan BK				
9.	Saya merasa saya akan bias melaksanakan tugas dengan baik setelah mendapatkan layanan BK				
10.	Saya merasa lebih percaya diri setelah mendapatkan layanan BK				
11.	Saya merasa dapat menjadi pribadi yang lebih mandiri setelah mendapatkan layanan BK				
12.	Layanan BK membuat saya menjadi pribadi yang lebih mandiri.				
13.	Pelayanan yang telah diberikan kepad saya membuat saya dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik dengan sekitarnya.				
14.	Pelayanan yang telah diberikan membuat saya lebih diterima oleh lingkungan saya				
15.	Setelah mengikuti layanan tersebut saya membentuk perilaku baru yang lebih efektif dalam mengatasi masalah saya				
16.	Masalah saya teratasi karena layanan BK membuat saya mengubah perilaku.				
17.	Perilaku saya berubah lebih baik setelah mendapatkan layanan BK				
18.	Saya akan mempertahankan perubahan perilaku saya yang baik setelah menerima layanan BK.				
19.	Perilaku baik yang saya peroleh setelah layanan BK akan terus saya biasakan.				
<b>Total Skor</b>					

Rubrik penilaian :

19 - 32 = hasil layanan BK sangat tidak memadai 33 - 47 = hasil layanan BK tidak memadai 48 - 62 = hasil layanan BK memadai 63 - 76 = hasil layanan BK sangat memadai
--

## POTENSI DIRI

### A. Pengertian Potensi Diri

Potensi artinya kemampuan atau kekuatan yang bersifat fisik maupun psikis. Namun potensi itu masih merupakan kekuatan dasar ("Modal Dasar") yang harus diwujudkan dan dibuktikan secara nyata. Bila tidak demikian, maka potensi itu akan terpendam.

Potensi diri adalah semua kekuatan, kelebihan, kecakapan yang dimiliki oleh seseorang, baik yang dibawa sejak lahir (secara genetik) maupun yang diperoleh dari pengalaman dan pelajaran (pendidikan).

- ✓ Potensi fisik, misalnya, terdiri atas : keadaan jasmaniah, ukuran/bentuk dan penampilan fisik, kualitas indrawi, daya tahan tubuh, kesegaran, kebugaran, kelenturan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, dan kesehatan
- ✓ Potensi non fisik antara lain : intelegensi (kecerdasan, bakat, minat, hobi, ciri/sifat kepribadian, kemantapan emosional, motivasi, sikap, kreativitas, daya tangkap, dll.
- ✓ Dewasa ini juga dikaji tentang adanya potensi kecerdasan emosional. Kecerdasan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan dan potensi keimanan atau kecerdasan spiritual (spiritual quotient)

### B. Jenis-Jenis Potensi Diri

- ✓ Kecerdasan Intelektual (Intellectual Quotient)
- ✓ Kecerdasan Emosional (Emotional Quotient)
- ✓ Kecerdasan Spiritual (Spiritual Quotient)
- ✓ Kecerdasan Sosial (Social Quotient)
- ✓ Kecerdasan Adversity (Adversity Quotient)
- ✓ Bakat
- ✓ Minat (Interest)

### C. Cara-Cara Mengembangkan Potensi Diri

Cara mengembangkan potensi diri sebenarnya sangat mudah. Hanya saja, Anda harus mengetahui lebih dahulu tentang diri Anda sendiri.

Kenali lebih dalam apa yang Anda sukai, inginkan, dan wujudkan. Sayangnya, tidak semua orang mampu untuk menyatukan ketiga hal tersebut agar menjadi satu tujuan besar, yaitu menjadi diri sendiri yang berkualitas. Alhasil, ada beberapa orang yang bisa langsung mengetahui potensi dirinya.

Namun, banyak pula yang perlu pancingan terlebih dahulu agar potensi dirinya menjadi terlihat. Tidak hanya sampai di situ, pada saat potensi diri sudah terlihat, apa yang harus dilakukan? Bagaimana cara mengembangkannya?

Nah, bagi Anda yang sampai saat ini masih bingung cara mengembangkan potensi diri, berikut beberapa cara yang bisa Anda lakukan:

## **1. Mengenal Diri Lebih Dalam**

Cara pertama yang bisa Anda lakukan adalah mengenal lebih dalam tentang diri sendiri. Selidikilah hal apa saja yang membuat Anda merasa nyaman untuk melakukannya, bahkan tidak pernah merasa bosan. Tidak hanya itu, Anda juga perlu melihat apakah Anda termasuk orang yang mampu memecahkan suatu persoalan dengan mudah. Kenali apakah diri Anda mampu menjadi seorang leadership saat berada di sekitar teman-teman.

Dengan mengetahui diri lebih dalam, Anda akan lebih bisa mengasah kemampuan Anda tersebut agar lebih menonjol dan mumpuni. Anda tidak perlu tergoda untuk meniru kemampuan orang lain. Sebab, setiap orang mempunyai kemampuan berbeda.

## **2. Merumuskan Tujuan Hidup**

Cara kedua adalah dengan merumuskan tujuan hidup Anda. Ingat, hidup Anda tidak akan berarti tanpa adanya suatu tujuan. Tujuan hidup juga akan lebih memudahkan Anda dalam mengatur strategi-strategi jitu agar tujuan tersebut dapat terwujud dengan sempurna, bahkan dalam waktu yang tidak lama.

Ibarat sebuah bus, dengan mengetahui tujuan akhir pemberhentian bus, maka Anda akan lebih mudah mencari jalan menuju tempat tersebut. Saat tujuan pertama sudah tercapai, tetapkan tujuan selanjutnya dengan target lebih tinggi. Begitu seterusnya, hingga hidup Anda setiap saat akan terasa bermakna dan berwarna. Nikmati segala liku-liku perjuangan Anda saat mencapai tujuan tersebut.

## **3. Memperkuat Niat**

Niat merupakan pondasi untuk terwujudnya tujuan hidup. Semakin kuat niat yang ada dalam dada Anda, semakin kuat juga Anda berjuang untuk mendapatkan cita-cita Anda.

Niat yang kuat juga akan mampu mengatasi berbagai rintangan yang pasti akan menghadang saat Anda ingin mewujudkan tujuan hidup. Potensi yang ada dalam diri Anda pun akan cepat terdeteksi saat Anda mempunyai niat yang kuat. Oleh karena itu, jangan pernah kendor dalam memantapkan niat. Jangan menetapkan niat setengah-setengah, karena perjuangan yang pernah Anda lakukan akan sia-sia belaka tanpa hasil.

## **4. Bersikap Terbuka terhadap Kritik**

Orang yang ingin maju harus mempunyai sikap terbuka dalam menerima kritikan. Ingat, manusia tidak ada yang sempurna. Kekhilafan sudah menjadi kodratnya manusia. Oleh karena itu, jangan pernah merasa benar sendiri. Benar bagi diri Anda, bisa jadi salah bagi orang lain. Terimalah semua kritikan yang masuk dalam diri Anda.

Jadikan kritikan tersebut sebagai pelecut bagi Anda untuk introspeksi diri agar menjadi manusia lebih baik lagi. Jangan pula karena kritikan yang masuk, Anda menjadi down dan enggan untuk bangkit. Namun begitu, Anda juga perlu menyeleksi kritikan yang masuk.

Jika memang sangat membangun, jadikan sebagai bahan untuk berbenah diri. Namun, jika kritikan tersebut hanya membuat potensi diri Anda menjadi tertahan, sisihkanlah.

## 5. Membuang Pikiran Negatif

Ibarat kendaraan, pikiran merupakan setirnya. Jika Anda selalu berpikiran negatif terhadap diri Anda, nilai itulah yang nantinya benar-benar akan muncul dalam diri Anda. Sebaliknya, jika Anda selalu berpikiran positif terhadap diri Anda, maka aura positif juga akan muncul dari dalam diri Anda. Oleh karena itu, jangan biarkan pikiran negatif hinggap di benak Anda. Buang jauh-jauh semua pikiran yang hanya akan mengganggu tujuan Anda dalam menggali potensi diri. Jangan percaya jika ada yang mengatakan bahwa Anda tidak mempunyai kelebihan. Setiap manusia pasti mempunyai kelebihan. Tinggal Anda mampu menemukannya tidak. Dan, yang terpenting, bagaimana pikiran akan mengarahkan Anda dalam menemukan potensi Anda tersebut.

## 6. Berada di Lingkungan Positif

Menetapkan pikiran positif tidak akan maksimal jika Anda masih berkumpul dengan lingkungan yang justru akan menjatuhkan pikiran Anda. Begitu juga dalam hal penggalian potensi diri. Salah dalam memilih lingkungan, maka akan berpengaruh terhadap hasil penggalian potensi diri. Oleh karena itu, cobalah untuk mencari lingkungan yang positif. Pilihlah teman-teman yang dapat mendukung Anda dalam menggali potensi diri, bukan menjatuhkan. Bahkan, biasanya keberadaan teman-teman yang positif secara tidak langsung juga akan membuat Anda selalu bersemangat dalam mencapai tujuan hidup.

## 7. Mencoba Hal Baru dan Selalu Optimis

Untuk mengembangkan potensi diri, jangan ragu untuk mencoba hal baru. Sebab, bisa jadi hal baru tersebut justru menjadi potensi Anda yang paling besar. Meskipun risiko yang akan Anda alami juga tidak kecil, namun jangan takut mencoba hal baru. Selalu optimis bahwa setiap hal yang Anda lakukan selalu berhasil perlu selalu ditanamkan dalam hati. Sebab, sikap optimis ini akan menjadi pendorong Anda untuk semangat mewujudkan tujuan hidup apa pun yang terjadi. Itulah beberapa cara mengembangkan potensi diri. Jangan sekali-kali Anda berpikiran tidak mempunyai potensi. Setiap manusia diciptakan dengan segala kelebihannya. Ini artinya, Anda pasti mempunyai potensi diri, yang bisa jadi lebih baik dari yang lain.

### Tugas Kelompok :

1. **Nilailah dirimu sendiri dan utarkan kelebihan dan kelemahan yang kamu miliki**

Kelebihan	Kelemahan

2. **Aturlah rencana yang akan kamu lakukan untuk mengatasi kelemahan dan kelebihanmu.**

Memelihara serta meningkatkan Kelebihan	Mengatasi Kelemahan