



PEMERINTAH KABUPATEN BREBES
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 1 KERSANA
SEKOLAH STANDAR NASIONAL (SSN)

Jl. Raya Jagapura - Kersana ☎(0283) 881356 ✉52264 📧smpnegeri1kersana.ssn@gmail.com



RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL) DARING
BIMBINGAN KLASIKAL
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021

- A Komponen : Layanan Dasar
Layanan
- B Bidang Layanan : Pribadi
- C Topik / Tema : Potensi Diri
Layanan
- D Fungsi Layanan : Pemahaman
- E Tujuan Umum : Peserta didik/konseli dapat mengenal potensi diri serta berusaha mengoptimalkan untuk meraih sukses dimasa depan
- F Tujuan Khusus :
1. Peserta didik/konseli dapat menyimpulkan pengertian potensi diri (C5)
2. Peserta didik dapat mengklasifikasikan macam-macam Potensi diri (A4)
3. Peserta didik dapat menilai diri sendiri mengenai potensi diri yang dimilikinya (C6)
4. Peserta didik dapat mendesain cara menggali potensi diri (P6)
- G Sasaran : Kelas 8
Layanan
- H Materi :
1. Pengertian potensi diri
2. Macam-macam potensi diri
3. Mengenali potensi diri
4. Menggali potensi diri
- I Waktu : 1 Kali Pertemuan x 40 Menit
- j Sumber Materi :
1. Slamet, dkk 2016, *Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7*, Yogyakarta, Paramitra Publishing
2. Hutagalung, Ronal. 2015. *Ternyata Berprestasi Itu Mudah*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
3. Triyono, Mastur, 2014, *Materi Layanan Klasikal*

Bimbingan dan Konseling bidang pribadi, Yogyakarta,
Paramitra

4. <https://youtu.be/2Y9GLmCSMhM>

- K Metode/Teknik : Online Learning (Daring)
- L Model : Experiential Learning
- M Media / Alat : Laptop, LCD, Power Point Potensi diri, Link google meet, google form
- N Pelaksanaan

Tahap	Kegiatan Guru	Kegiatan Siswa
1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK membuka dengan salam dan berdoa melalui google meet 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyapa dan mengucapkan salam kepada guru BK dengan ceria dan semangat 2. Peserta mendengarkan penjelasan dengan penuh antusias penegasan tujuan yang disampaikan Guru BK 3. Peserta didik menyetujui montrak yang telah disepakati bersama
2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2. Guru BK mengajak curah pendapat tentang pengalaman peserta didik 3. Guru BK menayangkan video tentang potensi diri 4. Guru BK mengajak curah pendapat tentang video yang ditayangkan 5. Guru BK memberikan tugas kepada peserta didik untuk menuliskan kelebihan dan kelemahan yang dimilikinya pada google form 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 2. Peserta didik mengamati video yang ditayangkan dengan antusias 3. Peserta didik yang ditunjuk namanya diharapkan dapat menjawab 4. Peserta didik mengerjakan tugas melalui google form yang telah disiapkan

3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 2. Guru memberikan penguatan dan tindak lanjut 3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menyimpulkan hasil dari materi yang dibahas pada kolom chat google meet 2. Peserta didik mendengarkan dengan tenang 3. Peserta didik mengucapkan salam
------------------	--	---

O Evaluasi

1. Evaluasi Proses : Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :
 1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik mengisi pada google form yang di sediakan
 2. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan
 3. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
 4. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK

2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :
 1. Merasakan suasana pertemuan : menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.
 2. Topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting
 3. Cara Guru Bimbingan dan Konseling atau konselor menyampaikan : mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
 4. Kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar kerja peserta didik
3. Instrumen penilaian

Mengetahui
Kepala Sekolah SMP N 1 Kersana

Kersana, September 2020

Guru BK

Komara, M.Pd.
NIP 19670423 199203 1 010

Melinda Esti Yuniarti, M.Pd.
NIP -

Uraian Materi

POTENSI DIRI

Potensi Diri



A. Pengertian Potensi Diri

Ada banyak sekali pakar yang mencoba mendeskripsikan arti kata dari potensi, salah satu pakar yang mencoba mendeskripsikan kata potensi adalah Wiyono. Menurutnya potensi memiliki arti kemampuan dasar dari seseorang yang masih terpendam dan menunggu untuk dimunculkan menjadi kekuatan yang nyata. Dari pendapat Wiyono tersebut potensi dapat diartikan sebagai kemampuan yang masih terpendam dan siap untuk diwujudkan dan dapat dimanfaatkan dalam kehidupan manusia itu sendiri. Sementara menurut Majdi potensi adalah kemampuan yang masih bisa di kembangkan lebih baik lagi, secara sederhana potensi merupakan kemampuan terpendam yang masih perlu untuk dikembangkan.

Potensi diri merupakan kemampuan, kekuatan, baik yang belum terwujud maupun yang telah terwujud, yang dimiliki seseorang, tetapi belum sepenuhnya terlihat atau dipergunakan secara maksimal. Dengan mengetahui potensi diri, kita akan merasa lebih percaya diri dalam melaksanakan setiap tugas dalam hidup kita. Kita juga dapat mengambil keputusan secara tepat menyangkut karier atau hidup kita. Selain itu, secara psikis pribadi kita juga akan merasa nyaman sebab kita mengerjakan sesuatu sesuai dengan potensi yang kita miliki. Tentunya ini akan berpengaruh dalam banyak hal dalam hidup kita, terlebih akan nampak dalam kinerja (produktifitas) dari apa yang kita buat atau lakukan atau hasilkan dalam hidup kita sehari-hari.

Jadi, jelaslah bahwa memahami potensi diri itu sangatlah penting dan memang perlu diupayakan oleh setiap pribadi. Sebab dengan memahami dan mengetahui potensi atau talenta yang kita miliki itu, ia dapat membantu kita meningkatkan kinerja

(produktifitas) kita lebih baik lagi dari tugas-tugas atau dari apa yang kita lakukan sehari-hari dalam hidup. Selain itu, potensi itu pulalah yang akan mengarahkan dan memotivasi kita untuk lebih meningkatkan produktifitas hidup kita sehari-hari. Namun, yang perlu diingat adalah potensi itu bukanlah sebuah produk atau barang yang sudah jadi. Potensi atau talenta yang dapat meningkatkan kinerja (produktifitas) hidup kita adalah hasil atau produk dari pengalaman belajar dan pengalaman hidup kita sehari-hari yang sudah kita refleksikan.

B. Macam-macam Potensi

Setelah kita mengetahui definisi dari Potensi diri diatas, Kita akan membahas Macam-macam Potensi diri pada Manusia. Manusia memiliki **potensi diri** yang dapat dibedakan menjadi 5 macam, yaitu:

1. Potensi Fisik (Phychomotoric)

Potensi diri ini dapat diberdayakan sesuai fungsinya untuk saling membagi kepentingan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Contohnya hidung untuk mencium bau, tangan untuk menulis, kaki untuk berjalan, telinga untuk mendengar, dan mata untuk melihat.

2. Potensi Mental Intelektual (Intellectual Quotient)

Potensi diri ini adalah potensi kecerdasan yang terdapat di otak manusia (terutama otak bagian kiri). Fungsi dari potensi ini yaitu untuk merencanakan sesuatu, menghitung dan menganalisis.

3. Potensi Sosial Emosional (Emotional Quotient)

Potensi diri ini sama dengan potensi mental intelektual, tetapi potensi ini terdapat di otak manusia bagian kanan. Fungsinya yaitu untuk bertanggung jawab, mengendalikan amarah, motivasi, dan kesadaran diri.

4. Potensi Mental Spiritual (Spiritual Quotient)

Potensi ini merupakan potensi kecerdasan yang berasal dari dalam diri manusia yang berhubungan dengan kesadaran jiwa, bukan hanya untuk mengetahui norma, tapi untuk menemukan norma.

5. Potensi Daya Juang (Adversity Quotient)

Sama seperti potensi mental spiritual, potensi daya juang juga berasal dari dalam diri manusia dan berhubungan dengan keuletan, ketangguhan, dan daya juang yang tinggi.

C. Mengenali Potensi Diri

Pada dasarnya setiap manusia memiliki kekuatan dan potensi masing-masing. Tapi sampai saat ini masih banyak yang belum menyadari potensi di dalam dirinya sendiri. Padahal potensi setiap orang sangat menunjang kesuksesan hidupnya jika diasah dengan baik. Berikut tips mengenali potensi diri :

a. Kenali diri sendiri

Coba buat daftar pertanyaan, seperti: apa yang membuat Anda bahagia; apa yang Anda inginkan dalam hidup ini; apa kelebihan dan kekuatan Anda; dan apa saja kelemahan Anda. Kemudian jawablah pertanyaan ini secara jujur dan objektif. Mintalah bantuan keluarga atau sahabat untuk menilai kelemahan dan kekuatan Anda.

b. Cari Tahu Kepandaian Anda

Mencari tahu kepandaian apa yang anda miliki merupakan salah satu cara untuk bisa mengetahui potensi diri yang ada dalam diri anda. Terkadang hal tersebut bersebrangan dengan yang kita inginkan, misalnya anda ternyata berbakat menjadi seorang ilmuwan atau saintis, namun anda tidak merasa senang ketika belajar ilmu sains. Hal ini mungkin terpengaruh berbagai faktor, misalnya cara belajar yang salah atau mungkin faktor lainnya. Dengan tahu kepandaian anda maka anda bisa bersosialisasi.

c. Bertanya Pada Orang Lain

Melihat potensi diri memang tidaklah mudah, dimana anda harus bisa menilai dengan baik siapa diri anda dan apa potensi yang ada dalam diri anda. Tetapi jika anda merasa kesulitan, cobalah minta bantuan kepada teman, keluarga atau orang terdekat yang sering bersama anda dan tahu akan diri anda secara seluruhnya. Biasanya mereka akan memberikan masukan seperti apa kegiatan yang membuat anda senang, sikap apa yang sering anda lakukan, dan apa keahlian anda yang menurut mereka paling menonjol dalam diri anda. Adanya bantuan tersebut akan memudahkan mencari tahu potensi sebenarnya diri anda.

d. Jangan Takut Berbeda

Ketika anda menyadari potensi yang ada dalam diri, namun ragu karena berbeda pendapat atau berbeda dengan orang lain. Jangan takut untuk mengembangkannya selama hal tersebut positif. Beberapa orang merasa keahlian mereka abnormal atau tidak sesuai dengan yang orang lain lakukan, maka mereka memendamnya.

Misalnya anda memiliki potensi yang berbeda, seperti pengetahuan yang luas akan ilmu bumi dan isinya atau luar angkasa. Untuk seusia anda atau remaja yang masih sekolah mereka hanya menyukai tontonan anak-anak atau sepakbola. Jangan takut untuk mengeksplornya, karena menjadi berbeda bukan berarti salah.

Apalagi jika potensi berbeda anda bisa membawa anda ke jenjang karir yang lebih baik dan membawa ke cita-cita yang lebih mudah dicapai.

e. Menghargai Diri Sendiri

Menghargai diri sendiri bisa menjadi cara untuk menemukan potensi diri. Menghargai diri sendiri bisa membantu anda untuk menemukan siapa diri anda dan jati diri anda. Potensi diri baru bisa diketahui jika anda menghargai dan mendengarkan apa yang sebenarnya anda inginkan atau anda bisa menghargai diri sendiri dan hal ini penting dibidang Perspektif Psikologi.

f. Minta Bantuan Lembaga/Psikolog

Meminta bantuan merupakan cara terakhir yang bisa anda lakukan. Apalagi jika anda memiliki anak, mereka sering menyediakan tes yang bisa membuktikan apa saja minat dan bakat mereka. Psikolog juga akan mengarahkan bakat dan minat dari hasil tes tersebut. lakukan tes ini sejak masih kecil, apalagi jika mereka sudah remaja dan mengalami pubertas yang cenderung membuat mereka berubah-ubah.

D. Menggali Potensi Diri

Potensi diri adalah kemampuan atau kelebihan dalam diri seseorang yang masih terpendam dan menunggu untuk dikembangkan. Potensi diri ini melekat pada setiap orang, namun sayangnya tak semua orang mampu menggali dan mengembangkan.

Padahal dengan menggali potensi diri itu sedini mungkin, Anda akan memahami apa minat dan bakat Anda. Sehingga dapat mencapai titik terbaik dalam karier atau studi yang Anda tekuni selama ini.

Nah, jika Anda ingin menggali potensi dalam diri agar bisa berprestasi, berikut beberapa cara yang bisa Anda lakukan :

1. Cari tahu apa impian Anda

Cara pertama untuk mengenali potensi diri adalah dengan mengetahui apa impian Anda. Boleh-boleh saja punya banyak impian, namun sebisa mungkin fokuslah pada impian yang terbesar. Misalnya ingin menjadi penulis terkenal. Coba gali potensi diri Anda sedini mungkin. Siapa tahu memang Anda memiliki bakat di bidang tersebut. Ketika Anda yakin memiliki potensi yang sesuai minat, selanjutnya Anda tahu harus bagaimana mengembangkannya.

2. Ketahui apa yang Anda sukai

Menjadi orang sukses tak harus cemerlang dalam akademis atau memiliki kecerdasan di atas rata-rata. Terkadang Anda cukup tahu apa yang Anda sukai, lalu maksimalkan potensi diri pada bidang tersebut. Seperti Bill Gates misalnya yang tidak terlalu cemerlang dalam dunia akademis. Namun ia sangat tertarik dengan komputer setelah membaca artikel yang terkait dengan itu. Langkah selanjutnya, Bill pun memilih mempelajari dan menekuni perangkat lunak komputer hingga mencapai kesuksesan. Mungkin Anda memiliki hobi menggambar, memasak, menulis atau apa pun itu. Mungkin juga hobi Anda terlihat remeh. Namun ingat, jangan pernah meremehkan sebuah hobi.

Dalam hobi Anda, terletak potensi diri yang luar biasa. Jika Anda jeli memaksimalkannya, maka hobi itu pun bisa menjadi sumber keberhasilan yang tidak pernah Anda sangka sebelumnya. Potensi mudah berkembang ketika kita melakukan hal-hal yang kita sukai.

3. Kenali kelebihan dan kekurangan diri

Untuk bisa dengan mudah menggali potensi diri, Anda juga perlu mengenali kelebihan dan kekurangan Anda sendiri. Mulailah dengan membuat daftar berisi kelebihan dan kekurangan. Lalu amati dan pahami kekuatan dan kelemahan Anda, agar Anda tahu di mana potensi sesungguhnya. Jika Anda kesulitan membuat daftar kelebihan dan kekurangan, Anda bisa bertanya kepada orang lain. Dengan demikian, kemungkinan besar Anda akan menemukan hal-hal yang selama ini tidak pernah Anda sadari. Namun jangan mudah tersinggung ketika orang lain menunjukkan di

mana kekurangan Anda. Tak ada seorangpun yang sempurna. Jadi belajarlah menerima masukan dengan lapang dada untuk perbaikan diri di masa depan.

4. Berani menghadapi kegagalan

Selanjutnya setelah Anda mengenal dan memahami diri sendiri, maksimalkan kekuatan mental dengan berani menghadapi kegagalan. Banyak orang menganggap kegagalan sebagai akhir sebuah perjuangan, padahal kegagalan sebenarnya adalah awal sebelum datangnya keberhasilan itu sendiri. Cara kita menyikapi kegagalan itulah yang akan menentukan seberapa suksesnya kita.

Kegagalan seharusnya tidak menghalangi Anda dalam menggali dan mengembangkan potensi diri. Anda harus mampu mengubah cara pandang terhadap kegagalan dengan menjadikannya sebuah kewajaran. Ketika Anda bisa menerima kegagalan dan melihatnya sebagai hal yang wajar, maka Anda tidak akan takut gagal. Justru kegagalan menjadikan Anda pribadi yang kuat karena terus mempersiapkan dan menata diri menjadi lebih baik lagi.

5. Coba hal-hal baru

Untuk optimalisasi potensi diri, jangan takut mencoba hal-hal baru. Mungkin saja diantara hal-hal yang Anda pelajari itu, terletak kekuatan Anda sesungguhnya. Maka dari itu, jangan ragu membuka wawasan dan pengetahuan akan banyak hal di sekitar Anda.

Berani mencoba hal-hal baru juga membawa manfaat yang positif, seperti :

- Mampu mengatasi ketakutan
- Memicu kreativitas
- Mendapatkan teman atau relasi yang baru
- Menghargai diri sendiri

Ingin sukses? Jangan batasi potensi diri. Tidak ada kesuksesan tanpa berani mencoba hal-hal yang baru.

6. Miliki motivasi yang kuat

Untuk mencapai prestasi, Anda perlu memiliki motivasi yang kuat. Motivasi ini yang nantinya akan membangkitkan semangat Anda dalam mencapai karya terbaik. Anda bisa membaca kisah orang-orang sukses atau tokoh yang Anda gemari. Mereka pun berhasil meraih kesuksesan karena memiliki motivasi yang kuat dalam hidupnya.

Lalu bagaimana menumbuhkan motivasi dalam diri kita? Coba lakukan cara sederhana ini.

- Belajarlah fokus dan membuat susunan target yang jelas untuk meraih prestasi
- Catat perkembangan Anda sehingga Anda tahu seberapa jauh Anda melangkah
- Belajar dari kegagalan sebelumnya

7. Tentukan tujuan Anda

Sepertinya mustahil Anda meraih sebuah prestasi tanpa tujuan yang jelas. Misalnya ingin menjadi ilmuwan. Itu adalah tujuan yang umum. Anda perlu menentukan tujuan spesifik juga. Ilmuwan dalam bidang apa? Ilmuwan yang bagaimana?

Tentukan tujuan secara spesifik, agar Anda tahu apa goal Anda dalam hidup ini. Agar Anda bisa mengembangkan potensi juga ke arah yang lebih tepat.

8. Hindari membandingkan diri dengan orang lain

Sebagaimana setiap orang memiliki potensi yang berbeda-beda, maka pencapaian yang berhasil diraih pasti berbeda-beda pula. Tak perlu minder melihat pencapaian orang lain, apalagi merasa pencapaian diri sendiri tak pantas dibanggakan. Tak akan ada habisnya jika Anda terus membanding-bandingkan diri dengan keberhasilan orang lain. Justru sebaiknya, jadikan keberhasilan orang lain sebagai motivasi agar Anda tidak berhenti berusaha memaksimalkan kemampuan diri hingga mencapai keberhasilan seperti mereka. Ketika Anda tahu bagaimana potensi, kekuatan serta keunggulan Anda, tentu akan lebih mudah mencapai tujuan yang Anda inginkan.

9. Perluas wawasan Anda

Untuk dapat mengembangkan potensi diri, Anda harus mau terus belajar dan memperluas wawasan. Jangan merasa sudah terbaik dalam satu hal, Anda harus punya sikap rendah hati agar bisa berprestasi. Perluas wawasan dengan segala macam informasi bermanfaat yang ada di sekitar Anda. Pada era digital ini, mendapatkan informasi tentu sangat mudah karena adanya internet. Manfaatkan kemudahan itu dan jangan ragu mengembangkan potensi diri semaksimal mungkin untuk meraih impian

10. Bergabung dengan komunitas

Berkumpul dengan orang-orang positif dalam komunitas tertentu, akan memberi semangat bagi Anda untuk terus berkembang. Anda akan menemukan banyak

inspirasi dan motivasi dari para anggota komunitas. Anda pun bisa menjadi sumber inspirasi mereka.

Saling menguatkan, saling memberi saran dan berbagi pengalaman adalah keuntungan-keuntungan bergabung dalam komunitas. Anda pun tak merasa berjuang sendiri, karena banyak orang siap mendukung Anda.

Lampiran 2



LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

2. Menurut kalian apakah potensi diri itu ?
1. Nilailah dirimu sendiri dan tuliskan apa yang menjadi kelebihan dan kelemahan yang kalian miliki

No	Kelebihan	Kelemahan
1		
2		
3		
4		
5		

3. Bagaimanakah cara kalian untuk mengenali potensi diri yang kalian miliki ? Berikan pendapat kalian !
4. Bagaimanakah cara menggali potensi diri agar berprestasi? Sebutkan !
5. Ceritakanlah secara singkat, apakah yang sebenarnya kalian inginkan dalam diri kalian sendiri !