



**DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD SMP NEGERI 3 METRO**



Jl. AR. Prawiranegara No.1 Metro Pusat Telp (0725) 41829

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN
BIMBINGAN KLASIKAL NO 1
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

A	Komponen	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Mengenali dan Mengembangkan Potensi Diri
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik mampu mengenali dan mengembangkan potensi diri untuk berprestasi
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mampu memahami pentingnya mengenali dan mengembangkan potensi diri untuk berprestasi (C2)2. Peserta didik mampu mengategorikan macam-macam Potensi Diri (C6)3. Peserta didik memahami faktor-faktor yang mempengaruhi Prestasi (C2)4. Peserta didik mampu menelaah kaitan antara mengembangkan potensi diri dengan capaian prestasi (C4)5. Peserta didik mampu mempraktikkan cara mengembangkan potensi diri untuk mencapai prestasi (P5)
G	Sasaran Layanan	Kelas VII
H	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none">1. Pentingnya mengenali dan mengembangkan potensi diri untuk berprestasi2. Macam-macam potensi diri3. Faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi4. Kaitan antara mengembangkan potensi diri dengan capaian prestasi5. Cara mengembangkan potensi diri untuk mencapai prestasi

I	Waktu	1 Kali Pertemuan (1 x 40 menit = 40 menit)
J	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>. Yogyakarta: Paramitra 2. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 3. Triyono, Mastur, 2014, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling bidang pribadi</i>, Yogyakarta, Paramitra 4. https://bloggerperempuan.co.id/pentingnya-mengenalidan-mengembangkan-potensi-diri-untuk-berprestasi/ 5. https://fierdakartika.wordpress.com/2014/03/02/cara-mengembangkan-potensi-diri-untuk-berprestasi/ 6. https://www.scribd.com/document/363729365/Hubungan-Potensi-Diri-Dan-Prestasi-Diri 7. https://youtu.be/1b9pTKv_9AI
K	Metode/Teknik	<i>Experiential Learning</i>
L	Media/ Alat	LCD, Laptop, Power Point, Video Aku percaya kamu bisa dan Video pembelajaran di Youtube dan lembar kerja peserta didik.
M	Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap Awal /Pendahuluan (5 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Pernyataan Tujuan <ol style="list-style-type: none"> 1. Melalui <i>Google Meet</i> guru BK mengucapkan salam dan doa bersama, mengecek kesehatan peserta didik, menyanyikan salah satu lagu nasional (Religius dan Nasionalisme) 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, mempresensi satu persatu, menanyakan pelajaran sebelumnya, ice breaking) 3. Peserta didik menjawab dengan menyampaikan kabar dan memperhatikan guru yang sedang melakukan presensi. 4. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling tentang “Mengenali dan Mengembangkan Potensi Diri” 5. Peserta didik memperhatikan dan mendengarkan tujuan layanan yang disampaikan oleh guru BK

	<ol style="list-style-type: none"> 6. Guru BK memberikan motivasi pentingnya kejujuran (Integritas) 7. Guru BK memberikan apersepsi mengenai keterkaitan materi dengan kehidupan sehari-hari (Science)
b. Penjelasan tentang langkah-langkah kegiatan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik. (Transfer Of Knowledge) 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan (40 menit), kita sepakat akan melakukan dengan baik.
c. Mengarahkan kegiatan (Konsolidasi)	Guru BK mengajak peserta didik untuk berbagi pengalaman terhadap topik yang akan dibicarakan (Apersepsi)
d. Tahap peralihan (Transisi)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru BK menjelaskan kegiatan yang akan ditempuh peserta didik pada tahap selanjutnya 2. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan dan memulai ke tahap inti 3. Meningkatkan kemampuan keikutsertaan peserta didik
2. Tahap Inti (30 menit)	
	<ol style="list-style-type: none"> a. Mengidentifikasi topik dan mengatur peserta didik ke dalam kelompok <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memperhatikan power point yang ditayangkan melalui <i>Google Classroom</i> selanjutnya guru BK menampilkan video yang terkait “Aku Percaya Kamu Bisa” (Literasi Digital) 2. Guru BK mengajak peserta didik untuk Brainstorming/ curah gagasan mengenai pengalaman peserta didik. 3. Peserta didik dikelompokkan menjadi 6 kelompok dengan anggota 5-6 orang secara heterogen 4. Peserta didik bergabung dengan kelompoknya untuk mempelajari materi “Mengenali dan Mengembangkan Potensi Diri” 5. Guru BK membantu mengumpulkan informasi dan memfasilitasi pengaturan kelompok melalui <i>Google Meet</i>

		<p>b. Merencanakan tugas yang akan dipelajari</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dan guru merencanakan bersama mengenai prosedur layanan yang akan dijalankan melalui <i>Google Meet</i>2. Guru BK memberikan tugas “Nilailah dirimu sendiri dan utarkan kelebihan dan kelemahan yang kamu miliki”3. Anggota kelompok menyebutkan kelebihan dan kelebihan masing-masing melalui <i>Google Meet</i>.4. Guru BK menjelaskan langkah-langkah mengerjakan tugas kepada peserta didik <p>c. Melaksanakan Investigasi</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mengumpulkan informasi;2. Informasi diperoleh dari pengalaman belajar masing-masing anggota kelompok3. Informasi yang digali mencakup kelebihan dan kelemahan yang dimiliki.4. Masing-masing kelompok membuat rencana yang akan dilakukan untuk mengatasi kelemahan dan memelihara kelebihan serta meningkatkan kelebihan tiap anggota kelompok5. Kelompok membuat kesimpulan dengan melihat rencana yang akan dilakukan untuk mengatasi kelemahan dan memelihara serta meningkatkan kelebihan pada masing-masing anggota kelompoknya6. Anggota kelompok saling bertukar ide, berdiskusi, mengklarifikasi rencana yang telah dibuat melalui <i>Google Meet</i> <p>d. Mempresentasikan laporan akhir</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kelompok terpilih mempresentasikan rencana yang telah dibuat melalui <i>Google Meet</i>2. Kelompok yang lain menanggapi pemaparan kelompok yang melakukan presentasi.3. Peserta didik dapat mengirimkan rencana yang akan dilakukan untuk mengatasi kelemahan dan
--	--	---

		memelihara kelebihan serta meningkatkan kelebihan melalui <i>Google Classroom</i> . (Technology)
3. Tahap Penutup (5 menit)		
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan “mengenal dan mengembangkan potensi diri” pada <i>Google Classroom</i>. (Collaboration) 2. Guru mengupload video pembelajaran tentang video yang terkait “Aku Percaya Kamu Bisa” untuk penguatan pada peserta didik (Technology) 3. Guru BK merefleksi peserta didik dengan menanyakan kebermanfaatan/kebermaknaan kegiatan secara lisan melalui <i>Google Meet</i> 4. Guru memberikan ungkapan terima kasih kepada peserta didik yang tetap disiplin belajar dalam keadaan seperti pandemi ini. (Pedagogik) 5. Guru juga memberikan penguatan dan menyampaikan informasi materi layanan pada pertemuan berikutnya. 6. Sebagai penutup pembelajaran, guru dan peserta didik berdoa bersama dan salam (Religius)
N	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses keaktifan peserta didik selama mengikuti layanan klasikal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan Refleksi hasil materi “Mengenal dan Mengembangkan Potensi Diri”, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan. 2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan Bimbingan Klasikal 3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya 4. Mengamati cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK tentang kelebihan dan kelemahan yang dimiliki.
	2. Evaluasi Hasil	<p>Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasakan pemahaman baru yang didapat setelah mengikuti layanan daring dengan materi “Mengenal dan Mengembangkan Potensi Diri”.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Merasakan perasaan positif tentang topik yang dibahas dan cara Guru BK menyampaikan: mudah dipahami/ tidak mudah/ sulit dipahami 3. Merencanakan kegiatan yang akan dilakukan setelah mengikuti layanan daring Bimbingan Konseling materi “Mengenali dan Mengembangkan Potensi Diri”
--	--	--

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi layanan
2. Lembar kerja peserta didik
3. Instrumen evaluasi proses dan hasil
4. Lampiran hand out power point

Mengetahui,
Ka.UPTD SMP N 3 Metro

Metro, September 2020
Guru BK

Lusi Andriyani, S.E., M.Pd.I
NIP. 19740829 200604 2 008

Mita Anjarwati, S.Pd.
NIP. 19910605 201902 2 006

MENGENALI DAN MENGEMBANGKAN POTENSI DIRI

A. Pentingnya Mengenal dan Mengembangkan Potensi Diri Untuk Berprestasi

Potensi adalah daya, kekuatan, kemampuan, kesanggupan, kekuasaan, dan kemampuan yang mempunyai kemungkinan untuk dapat dikembangkan; sesuatu yang menjadi aktual.

Potensi diri adalah daya, kekuatan atau kemampuan seseorang yang dimiliki yang memungkinkan dapat dikembangkan menjadi sesuatu yang aktual.

Prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari yang telah dilakukan, dikerjakan.

Potensi diri dalam mewujudkan prestasi perlu dikembangkan dan dilatih. Ada dua hal yang penting dalam diri manusia untuk dapat berprestasi yaitu potensi dan motivasi diri. Potensi diri atau kemampaan diri setiap saat bisa ditambah dan ditingkatkan. Potensi diri semakin lama semakin tinggi sejalan proses pembelajaran dan pengalaman. Potensi diri baru dapat berubah menjadi karya atau prestasi jika ada motivasi. Tanpa motivasi yang tinggi potensi yang ada dalam diri seseorang akan sia-sia.

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.

Pada dasarnya, ada banyak sekali orang yang tidak mampu menemukan potensinya, bahkan sekedar hanya mengenalinya didalam diri mereka. Hal ini tentu sangat merugikan, mengingat potensi diri akan sangat membantu seseorang untuk bisa berkembang dengan maksimal dan mencapai banyak hal didalam kehidupannya. Ketika seseorang tidak mampu menemukan potensinya, maka besar kemungkinan orang tersebut hanya akan melakukan pencapaian yang itu-itu saja sepanjang hidupnya. Orang tersebut tidak akan bisa berkembang dengan maksimal dan mencapai titik terbaik didalam kehidupannya, atau bahkan bisa jadi lebih buruk dari kondisi tersebut.

Hal inilah yang menjadi alasan mengapa sangat penting untuk mengenali dan mengembangkan potensi tersebut dengan semaksimal mungkin, agar bisa ikut berkembang dan sukses dalam berbagai hal. 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 Diri

Sebelum mengembangkan potensi dengan baik, kamu perlu mengetahui macam-macam potensi diri. Ada beberapa macam potensi diri yang perlu kamu ketahui, 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. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi

1. Faktor Internal

a. Intelegensi

Tingkat Intelegensi seseorang dapat dengan mudah di lihat dari prestasi belajarnya di sekolah atau universitas di semua mata pelajaran. Bagi para peserta didik yang memiliki inteleguitas tinggi sangat diharapkan dapat mencapai prestasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan peserta didik yang memiliki inteleguitas kurang. Tetapi faktor ini bukan berarti sebagai faktor penentu karena masih ada banyak faktor yang mempengaruhi.

b. Motivasi

Motivasi adalah daya penggerak seseorang yang menjadi aktif pada saat-saat tertentu dimana seseorang tersebut ingin mencapai tujuan. Motivasi ini sendiri terbagi menjadi 3 bagian yaitu :

1) *Motivasi Internal*

Motivasi dari dalam diri sendiri dimana dia ingin mencapai sesuatu yang dia inginkan, bisa disebut dengan “niat”.

2) *Motivasi Eksternal*

Motivasi yang didapat dari orang lain seperti halnya pujian, atau pemberian hadiah atas kesuksesan

3) *Motivasi Berprestasi*

Dimana seseorang memiliki keinginan berjuang untuk sukses dan memilih kegiatan yang berorientasi sukses. Motivasi ini tidak jauh berbeda dengan motivasi internal.

c. **Kepribadian**

Kepribadian merupakan sesuatu organisasi yang dinamis dari system psikofisik yang dinamis seseorang yang menentukan bagaimana individu dapat menyesuaikan diri dan bagian tersendiri dalam lingkungannya. Kepribadian ini dapat berubah dan diwujudkan dengan tingkah laku.

2. **Faktor Eksternal**

d. **Lingkungan Rumah**

Lingkungan rumah dalam hal ini orang tua memiliki peranan paling penting untuk membentuk dan menjadi guru untuk anaknya. Orang tua merupakan pengasuh, guru, juga psikolog untuk anak dan membantu proses sosialisasi anak.

e. **Lingkungan Sekolah**

Lingkungan sekolah yang baik adalah lingkungan yang nyaman dimana anak terdorong untuk berprestasi di pelajaran. Sedangkan contoh kelas yang baik adalah kelas yang memiliki jumlah murid yang tidak terlalu banyak sehingga guru bisa memonitoring dan mengawasi proses belajar anak.

D. Kaitan antara Mengembangkan Potensi Diri Dengan Capaian Prestasi

Pada intinya manusia adalah individu yang diciptakan oleh Tuhan Yang Maha Esa, yang memiliki potensi diri yang berbeda satu sama lain. Manusia harus berusaha mengembangkan potensinya. Potensi yang

dikembangkan dengan baik akan berguna dalam memenuhi kebutuhan hidup. Manusia yang mampu mengembangkan hak potensi mereka dapat menghasilkan kesuksesan yang disebut sebagai prestasi.

Prestasi dapat diperoleh dari kemampuan kami untuk mengembangkan semua potensi kami. Kita harus dapat memahami potensi apa yang kita miliki. Potensi juga dapat diukur melalui kompetisi yang sehat. Hingga akhirnya, kompetisi yang mengarah pada pencapaian akan dapat dinikmati.

Menjadi pribadi yang berprestasi merupakan harapan bagi semua orang. Pribadi yang berprestasi berarti unggul dalam hubungan vertikal maupun horizontal. Pribadi yang berprestasi memiliki sifat-sifat yang terpuji yang bisa diteladani oleh orang lain. Setiap langkah dan tindakan yang diambil selalu dipikirkan terlebih dahulu agar dirinya bermanfaat bagi orang lain. Orang yang berprestasi tidak akan melakukan hal-hal yang tidak pantas dan memalukan apalagi merugikan orang lain atau pihak lain. Untuk berprestasi seseorang harus mempunyai kompetensi diri yang dapat mengarahkan, mengelola dan mengendalikan kehidupan. Bagian yang terpenting dari kompetensi diri adalah visi, manajemen dan leadership. Prestasi diri merupakan suatu hasil dari kemauan untuk berusaha dan bekerja keras mengembangkan potensi yang dimiliki seseorang. Jadi untuk dapat mencapai suatu prestasi seseorang harus mampu mengenali potensi yang dia miliki dan mau mengembangkan potensi-potensi yang ada.

Potensi diri merupakan suatu bakat alamiah sejak lahir yang dimiliki manusia sebagai keistimewaan tersendiri yang didapat langsung dari Tuhan dan bukan karena usaha kita. Sedangkan prestasi adalah suatu pembuktian yang kita capai bahwa kita telah berhasil menggali dan menguasai suatu potesial atau bakat

Hubungan antara potensi diri dan prestasi sangat dekat. Itu sebabnya, untuk mencapainya kita harus mengenali potensi yang ada dalam diri kita. Setiap manusia memiliki potensi diri dan tentunya berbeda dari orang lain. Buang potensi negatif dan ungkap potensi positif. Untuk

mencapai prestasi diri, kita harus memaksimalkan pengaruh potensi atau kekuatan dan meminimalkan dampak dari kelemahan kita.

Jadi prestasi merupakan pembuktian bahwa kita telah berhasil mengolah potensi kita.

E. Cara Mengembangkan Potensi Diri untuk Mencapai Prestasi

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

Kenali lebih dalam apa yang disukai, diinginkan, 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 disitu, pada saat potensi diri sudah terlihat, apa yang harus dilakukan? Bagaimana cara mengembangkannya?

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

1. Kenali Potensi Diri Sendiri

Cara pertama yang harus anda lakukan adalah mengenali potensi diri sendiri, dimana anda harus mengetahui hal apa saja ketika melakukannya anda akan merasa nyaman dan menikmatinya, bahkan tidak merasa bosan ketika melakukannya. Bukan hanya itu saja, anda juga harus melihat apakah anda tergolong orang yang dengan mudah memecahkan masalah atau malah sebaliknya.

Hal ini sangat penting untuk mengetahui sejauh mana kemampuan anda dalam memecahkan suatu masalah, misalnya ketika anda berada dalam suatu forum bersama teman-teman dan kemudian berdiskusi secara tidak langsung anda sudah bisa mengetahui sudah sejauh mana kemampuan anda, dan yang paling penting tidak perlu meniru orang lain

karena setiap pengalaman dan kemampuan yang dimiliki setiap orang akan berbeda-beda

2. Menguatkan niat dan yakin

Niat dan keyakinan merupakan fondasi untuk terwujudnya segala apa yang akan dilakukan. Semakin besar dan kuat niat, maka semakin kuat juga anda akan berjuang

3. Bersikap terbuka terhadap kritikan

Seseorang yang ingin berprestasi tidak akan tumbang hanya karena suatu kritikan dan tersanjung karena pujian dari orang-orang sekitarnya, jika anda ingin meningkatkan atau mengembangkan potensi dalam diri harus menerima berbagai macam kritikan.

Anda harus menerima kritikan dengan rendah hati tanpa merasa andalah yang paling benar atau merasa bersalah, jadikan kritikan tersebut sebagai alat pelecut untuk mengintropeksi diri, untuk menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya. Jangan hanya karena kritikan anda langsung down dan tidak percaya diri lagi, ambil sisi positifnya semakin sering anda mendapatkan kritikan maka semakin sering untuk berbenah hingga mencapai kesuksesan

4. Membuang pikiran negative

Usahakan untuk terus berpikir positif, jauhkan pikiran negatif karena hal ini hanya akan menghambat proses pengembangan potensi diri anda. Ketika anda membiarkan diri memikirkan hal-hal negatif maka pikiran dan konsentrasi akan terhambat dan bisa berpengaruh dalam proses yang sedang anda lakukan.

Berpikir positif juga bisa memerangi atau mengatasi stress dengan demikian anda tidak terlalu merasa tertekan secara berlebihan, hal ini akan membuat anda lebih tangguh dan biasanya orang yang berpikir positif akan melihat apa yang sebenarnya dapat dilakukan dalam menyelesaikan suatu permasalahan.

5. Berada dilingkungan positif

Berteman dengan siapa saja namun bergaul dengan orang yang berintegritas

Memilih teman juga merupakan hal yang harus anda perhatikan, teman juga menentukan anda untuk mengembangkan potensi dalam diri. Karena itu jangan salah memilih teman, ketika anda berada di lingkungan pertemanan yang baik maka akan sangat mendukung proses pengembangan potensi dalam diri anda.

Karena teman yang baik akan selalu mendukung anda, dengan begitu akan memberi efek positif. Jika anda memiliki teman yang baik ia akan senantiasa selalu mengingatkan anda pada hal-hal baik, mengingatkan kesalahan anda, menularkan kebiasaan baik ketika anda merasa ingin menyerah untuk berproses seorang teman akan selalu memberi semangat agar anda bisa bangkit dan menjutkan lagi proses yang sebelumnya sempat terhenti. Maka pandailah dalam memilih teman, karena seorang teman memiliki pengaruh besar dalam kehidupan anda

6. Mencoba hal baru dan selalu optimis

Setiap yang anda lakukan tentu tidak akan selalu berjalan dengan baik atau sesuai dengan apa yang anda inginkan, akan ada saja hambatan yang di dapatkan selama berproses. Sangat sulit rasanya untuk mendapatkan jalan yang selalu lurus dalam hidup. Sebab itu rasa optimis harus anda tanamkan meski hambatan terasa sangat berat.

Sikap optimis akan sangat membantu atau menunjang dalam evaluasi setiap kekurangan anda dan terus memperbaiki hingga berkembang seperti apa yang di inginkan. Optimis juga merupakan bentuk sikap percaya diri,yakin serta memiliki harapan positif terhadap proses yang sedang di jalani, dengan optimis anda akan senantiasa berpikir positif dalam menyikapi segala perkara. Tidak mudah menyerah dan putus asa, tetap semangat

7. Motivasi Diri

Untuk mencapai titik yang tinggi maka harus memiliki motivasi yang kuat, sebab setiap proses akan memerlukan kerja keras yang maksimal

untuk mencapai suatu tujuan dengan hasil yang baik. Motivasi tidak mesti kita dapatkan dari orang lain, namun motivasi yang paling berpengaruh adalah dari diri sendiri.

Dengan motivasi anda akan semangat dalam berproses, sugesti diri anda bahwa apa yang di kerjakan dengan baik akan mendapatkan hasil yang baik pula, ingat hasil tidak akan mengkhianati proses. Lakukan dengan baik agar proses pengembangan potensi anda berhasil.

8. Menerima Kekurangan

Didunia ini tidak ada manusia yang sempurna, maka pahami hal itu dengan baik agar bisa menerima kekurangan diri sendiri. Tidak perlu meminta orang lain untuk memahami anda, tetapi diri sendirilah yang harus mengerti akan kekurangan yang dimiliki.

Berputus asa hal yang wajar asal tidak sampai menyerah. Ketika anda memutuskan untuk menyerah maka anda termaksud orang yang pecundang. Sosok pecundang tidak akan pernah berhasil dalam hal apapun, termaksud dalam mengembangkan potensi dalam diri. Sadarilah kekurangan anda dan berusaha untuk memperbaikinya selagi masih bisa.

9. Memaafkan Diri

Dalam setiap proses sudah pasti akan ada saja hal yang menjadi masalah dan penghambat anda untuk mengembangkan potensi dalam diri yang terkadang membuat anda marah, sedih bahkan kecewa pada diri sendiri. Hal ini sebenarnya bukanlah masalah besar jika anda masih bisa memaafkan diri sendiri setelah apa yang sudah terjadi, penting untuk anda pahami bahwa yang namanya berproses sudah pasti akan selalu ada masalah dan hambatan. Namun hal yang paling penting adalah anda bisa memaklumi semua itu dan menerima serta memaafkan diri.

10. Keluar dari Zona Nyaman

Hal yang benar-benar bisa menjadikan anda kuat adalah berbagai kesulitan dan tantangan dalam hidupmu, kemudahan dan kenyamanan

secara kontinu justru akan melemahkan anda sehingga anda tidak mampu mengeksplorasi potensi diri anda.

Jadi cobalah untuk keluar dari zona nyaman dan coba cari tantangan-tantangan yang bisa menchallenge diri anda. Semakin banyak kesulitan yang anda lewati semakin kuat karakter diri anda.

11. Banyak Belajar

Hidup ini adalah serangkaian proses belajar dan belajar, belajar tidak hanya identik dengan proses interaksi antara guru dan murid dalam kelas, namun belajar adalah dimana anda dalam keadaan tidak tahu menjadi tahu, tidak ahli menjadi ahli dan tidak baik menjadi baik.

Jadi apapun hal yang anda lalui kemudian mengubah diri anda menjadi lebih baik maka itu dinamakan dengan belajar. Semakin banyak pengetahuan yang anda miliki maka peluang untuk mengetahui potensi diri anda semakin besar.

12. Mengasah Potensi Diri

Ibaratkan pisau jika terus di asa maka akan semakin tajam, sama halnya dengan potensi diri anda. Jadi jika anda sudah mengenali potensi diri selanjutnya silahkan anda asa dan permantap potensi diri anda sehingga bisa maksimal

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
“Mengenali dan Mengembangkan Potensi Diri”

A. Identitas

Nama :

Kelas :

B. Petunjuk

Setelah kalian mengikuti layanan bimbingan klasikal tentang mengenali dan mengembangkan potensi diri, silahkan isi pernyataan-pernyataan dibawah ini yang sesuai dengan diri kalian

C. Pernyataan-pernyataan

Latihan 1. Identifikasi kelebihan dan kekurangan diri

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

Latihan 2. Rencana mengembangkan potensi diri untuk mencapai prestasi

1. Bagaimana perasaanmu ketika memikirkan dan mengatakan kekuranganmu kepada orang lain?

.....
.....
.....

2. Kekurangan apa yang paling ingin kamu hilangkan dari diri kamu? Kenapa?

.....
.....
.....

3. Bagaimana perasaanmu ketika memikirkan dan mengatakan kelebihanmu kepada orang lain?

.....
.....
.....

4. Kelebihan apa yang paling menonjol dan ingin kamu kembangkan?

.....
.....
.....

5. Bagaimana langkah mengembangkannya?
Buatlah uraian singkat tentang rencana yang akan kamu lakukan untuk mengembangkan potensi diri!

.....
.....
.....

Lampiran Media Pembelajaran

Pada materi Mengenal dan Mengembangkan Potensi Diri saya menggunakan media pembelajaran berupa Power Point dan video yang saya buat melalui platform Powtoon kemudian saya unggah pada Youtube channel. Berikut saya cantumkan link video pembelajaran tersebut:

https://youtu.be/1b9pTKv_9AI



**DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
PEMUDA DAN OLAHRAGA
UPTD SMP NEGERI 3 METRO**



Jl. AR Prawiranegara No. 1 Metro Pusat Telp (0725) 41829

INSTRUMEN

Mengenal dan Mengembangkan Potensi Diri

Tujuan : Peserta didik mampu mengenal dan mengembangkan Potensi Diri

Isilah pertanyaan berikut sesuai dengan kondisi diri sendiri!

1. Nilailah dirimu sendiri dan utarkan kelebihan dan kekurangan yang kamu miliki

.....
.....
.....
.....

2. Bagaimana perasaanmu ketika memikirkan dan mengatakan kekuranganmu kepada orang lain?

.....
.....
.....
.....

3. Kekurangan apa yang paling ingin kamu hilangkan dari diri kamu? Kenapa?

.....
.....
.....
.....

4. Bagaimana perasaanmu ketika memikirkan dan mengatakan kelebihanmu kepada orang lain?

.....
.....
.....
.....

5. Kelebihan apa yang paling menonjol dan ingin kamu kembangkan?

.....
.....
.....
.....

6. Buatlah uraian singkat tentang rencana yang akan kamu lakukan untuk mengembangkan potensi diri yang kamu miliki!

.....
.....
.....
.....
.....

Dengan link *Google Form* dibawah ini:

<https://forms.gle/GBhZ776j8USYXxTQ6>

Nama :

No Absen :

Kelas :

Tanda tangan :

INSTRUMENT PENILAIAN PROSES

NO	PROSES YANG DINILAI	HASIL PENGAMATAN		KETERANGAN
		YA	TIDAK	
A	Kesesuaiaan Program			
1	Materi layanan sesuai dengan kebutuhan konseli			
2	Materi layanan mengacu pada sumber yang jelas			
3	Materi layanan sesuai dengan perkembangan konseli			
B	Keterlaksanaan program			
1	Program terlaksana sesuai dengan satlan/RPL			
2	Waktu pelaksanaan sesuai dengan satlan/RPL			
3	Metode yang digunakan variatif dan menarik			
4	Menggunakan media layanan BK			
5	Langkah-langkah pelaksanaan lengkap meliputi pembukaan sampai evaluasi			
C	Konseli / peserta didik Antusias			
	Peserta didik bertanya pada guru			
	Peserta didik menjawab pertanyaan guru			
	Peserta didik mengerjakan tugas yg diberikan guru			
D	Kehadiran Peserta didik			
1	Peserta didik hadir semua			
2	Peserta didik hadir lebih dari 75 %			
3	Peserta didik yang Tidak hadir lebih dari 25 %			
E	Ketersediaan sarana prasarana			
1	Meja kursi tempat peserta didik lengkap dan nyaman			
2	Papan Tulis, alat tulis tersedia			
3	Ruangan bersih dan nyaman			
4	Instrumen dan buku sumber yang diperlukan tersedia			
5	Pencahayaan ruangan mencukupi			
F.	Dukungan terhadap mata pelajaran			
1	Materi layanan mendukung semua mata pelajaran			
2	Materi layanan hanya mendukung sebagian mata pelajaran			

