

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN-BK
PELAYANAN JARAK JAUH (DARING)
SMP N 1 BUMIAYU
TAHUN AJARAN 2020/ 2021**

A	Komponen Layanan	Layanan Dasar
B	Bidang Layanan	Pribadi
C	Topik / Tema Layanan	Potensi Diri
D	Fungsi Layanan	Pemahaman
E	Tujuan Umum	Peserta didik/konseli dapat membangun potensi diri untuk meraih sukses dimasa depan
F	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik/konselimemahami tentang pontensi didi 2. Peserta didik/konseli memahami macam-macam potensi diri 3. Peserta didik/konseli dapat mengenali potensi diri sendiri 4. Peserta didik/konseli dapat menggali potensi diri sendiri
G	Sasaran Layanan	Kelas 7
H	Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pengertian potensi diri 2. Macam-macam potensi diri 3. Mengenali potensi diri 4. Membangun potensi diri
I	Waktu	2 Kali Pertemuan x 40 Menit
j	Sumber Materi	<ol style="list-style-type: none"> 1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i>, Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. http://mintotulus.wordpress.com 3. Eliasa Imania Eva, Suwarjo.2011.<i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i>.Yogyakarta: Paramitra 4. https://www.youtube.com/watch?v=dSsuUSshGgQ
K	Metode/Teknik	Diskusi kelompok, Moda Daring (Zoom, GCR, WAG, Google Form)
L	Media / Alat	LCD, Power Point, Angket dan Laptop/HP Video Potensi diri “Boundin” diunduh pada 25 Agustus 2020
M	Pelaksanaan	
	1. Tahap Awal/ Pendahuluan	
	a. Pernyataan Tujuan	<p>Melalui forum WAG</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru bersama siswa saling memberi dan menjawab salam serta menyampaikan kabarnya masing-masing 2. Siswa dicek kehadiran dengan melakukan presensi oleh guru 3. Kelas dilanjutkan dengan berdo’a. Doa dipimpin oleh siswa yang datang paling awal.

4. Siswa menyiapkan diri agar siap untuk belajar serta memeriksa kerapihan diri dan bersikap disiplin dalam setiap kegiatan pembelajaran
 5. Siswa menyimak apersepsi dari guru tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pengalamannya sebagai bekal pelajaran berikutnya. Siswa bertanya jawab dengan guru berkaitan dengan materi sebelumnya
 6. Siswa menyimak penjelasan guru tentang semua kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar serta motivasi yang disampaikan guru
- b. Penjelasan Tentang langkah-langkah kegiatan
1. Memberikan langkah-langkah kegiatan, tugas dan tanggung jawab peserta didik
 2. Kontrak layanan (kesepakatan layanan), hari ini kita akan melakukan kegiatan selama 1 jam pelayanan, kita sepakat akan melakukan dengan baik.
- c. Mengarahkan Kegiatan (Konsolidasi)
- d. Tahap peralihan
1. Guru BK memberikan penjelasan tentang topik yang akan dibicarakan
 2. Guru BK menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan, dan memulai ke tahap inti
- Tahapan Inti
1. Mengamati tayangan slide ppt (tulisan, gambar, video)
 2. Melakukan Brainstorming/curah pendapat
 3. Mendiskusikan dengan kelompok masing-masing dan mencari materi tambahan secara kelompok di buku atau searching di google.
 4. Setiap kelompok mempresetasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai
1. Kegiatan peserta didik
1. Menayangkan media slide power point dan video yang berhubungan dengan materi layanan
 2. Mengajak peserta didik untuk brainstorming/curah pendapat
 3. Membagi kelas menjadi beberapa kelompok (6 kelompok)
 4. Memberi tugas (untuk diskusi kelompok)
 5. Menjelaskan cara mengerjakan tugas
 6. Mengevaluasi hasil diskusi peserta didik
 7. Membuat catatan-catatan observasi selama proses layanan
1. Kegiatan Guru Bk/Konselor
1. Peserta didik menyimpulkan hasil kegiatan
 2. Peserta didik merefleksi kegiatan dengan mengungkapkan kemanfaatan dan kebermaknaan kegiatan secara lisan
 3. Guru BK memberi penguatan dan rencana tindak lanjut
3. Tahap Penutup

4. Guru BK menutup kegiatan layanan dengan mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam

M Evaluasi

1. Evaluasi Proses

Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :

1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan dikertas yang sudah disiapkan.
2. Mengamati sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan
3. Mengamati cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya
4. Mengamati cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK

2. Evaluasi Hasil

Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain :

1. Evaluasi tentang suasana pertemuan dengan instrumen: menyenangkan/kurang menyenangkan/tidak menyenangkan.
2. Evaluasi terhadap topik yang dibahas : sangat penting/kurang penting/tidak penting
3. Evaluasi terhadap cara Guru BK dalam menyampaikan materi: mudah dipahami/tidak mudah/sulit dipahami
4. Evaluasi terhadap kegiatan yang diikuti : menarik/kurang menarik/tidak menarik untuk diikuti
(melalui Google Form)

LAMPIRAN-LAMPIRAN

1. Uraian materi
2. Lembar Kerja Peserta Didik

Kepala Sekolah

Bumiayu, September 2020
Guru Bk

Suparno, S.Pd, M.Pd
NIP. 19640417 198702 1 001

Popy Novitasari, S.Pd

Lampiran 1. Uraian Materi

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) dariapa 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.

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 Quetient)

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

Mengenal 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 mengenalipotensi 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. Tentukan tujuan hidup

Tentukan tujuan hidup Anda baik itu tujuan jangka waktu pendek maupun jangka panjang secara realistis. Realistis maksudnya yang sesuai dengan kemampuan dan kompetensi Anda. Menentukan tujuan yang jauh boleh saja asal diikuti oleh semangat untuk mencapainya.

c. Kenali motivasi hidup

Setiap manusia memiliki motivasi tersendiri untuk mencapai tujuan hidupnya. Coba kenali apa motivasi hidup Anda, apa yang bisa meledakkan semangat Anda untuk menghasilkan karya terbaik, dan sebagainya. Sehingga Anda memiliki kekuatan dan dukungan moral dari dalam diri.

d. Hilangkan *negative thinking*

Buanglah pikiran-pikiran negatif yang bisa menghambat langkah Anda mencapai tujuan. Setiap kali Anda menghadapi hambatan, jangan menyalahkan orang lain. Lebih baik coba evaluasi kembali langkah Anda mungkin ada sesuatu yang perlu diperbaiki. Kemudian melangkahlah kembali jika Anda telah menemukan jalan yang mantap.

e. Jangan mengadili diri sendiri

Jika terjadi sesuatu yang tidak diinginkan dalam mencapai tujuan Anda, jangan menyesali dan mengadili diri sendiri berlarut-larut. Hal ini hanya akan membuang waktu dan energi. Bangkit dan tataplah masa depan. Jadikan kegagalan sebagai pengalaman dan bahan pelajaran untuk maju.

Lampiran 2 : Lembar Kerja Siswa

LEMBAR KERJA SISWA

1. Jelaskan pengertian potensi diri!
2. Sebutkan jenis-jenis potensi diri!
3. Sebutkan cara mengenali potensi diri!
4. Sebutkan cara menggali potensi diri!

Lampiran 3 : Lembar Refleksi Diri

REFLEKSI DIRI

Nama : Kelas : No. Absen :

Petunjuk! Berilah tanda cek (V) pada kolom S (setuju) jika pernyataan sesuai dengan kondisi Anda dan berilah tanda cek (V) pada kolom TS (tidak setuju) jika pernyataan tidak sesuai dengan kondisi Anda!

NO	PERNYATAAN	SETUJU	TIDAK SETUJU
1.	Saya merasa senang menerima materi layanan BK tentang Potensi Diri Remaja		
2.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Potensi Diri Remaja, saya merasa perlu untuk mengenali dan menggali potensi diri saya		
3.	Setelah menerima materi layanan BK tentang Potensi Diri Remaja, saya menjadi termotivasi untuk mengembangkan potensi yang saya miliki		

Berapa banyak kekurangan yang kamu miliki? Sebutkan!

.....

Bagaimana perasaanmu ketika memikirkan dan mengatakan kekurangmu kepada orang lain?

.....

Kekurangan apa saja yang paling menonjol dalam dirimu? Bagaimana langkahmu dalam mengatasinya?

.....