



**PEMERINTAH KABUPATEN TEGAL**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UPTD SMPN 3 SATU ATAP WARUREJA**

Alamat : Jln. Beringin No.1 Banjaragung Kec. Warureja Kab. Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**  
**BIMBINGAN KLASIKAL DARING**  
**SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 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	1. Peserta didik/konseli memahami tentang potensi diri 2. Peserta didik/konseli menguraikan 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 7ABCDE
H	Materi	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	1. Slamet, dkk 2016, <i>Materi Layanan Klasikal Bimbingan dan Konseling untuk SMP-MTs kelas 7</i> , Yogyakarta, Paramitra Publishing 2. <a href="http://mintotulus.wordpress.com">http://mintotulus.wordpress.com</a> 3. Eliasa Imania Eva, Suwarjo. 2011. <i>Permainan (games) dalam Bimbingan dan Konseling</i> . Yogyakarta: Paramitra <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dSsuUSshGgQ">https://www.youtube.com/watch?v=dSsuUSshGgQ</a>
K	Metode/Teknik	Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab dan dimodifikasi secara daring
L	Media / Alat	HP/Komputer yang terkoneksi dengan internet, Materi PPT yang diupload di youtube, Medsos WhatsApp
M	Pelaksanaan	
	Tahap	Uraian

	1. Tahap Awal / Pedahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuka dengan salam dan berdoa di group whatsApp kelas</li> <li>2. Membina hubungan baik dengan peserta didik di dalam group</li> <li>3. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan</li> <li>4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan daring</li> </ol>
	2. Tahap Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menampilkan materi PPT yang sudah dijadikan video melalui link youtube ditampilkan Ke group</li> <li>2. PD membuka link dan menyaksikan video sesuai waktu yang ditentukan</li> <li>3. Curah pendapat dan Tanya jawab sekitar materi dalam tayangan video</li> <li>4. PD yang kurang faham akan diberi kesempatan bertanya dengan cara memunculkan emoji tangan</li> <li>5. Menampilkan beberapa flyer yang ada hubungannya dengan materi layanan</li> <li>6. Memberi kesempatan kepada 2-3 anak untuk berkomentar dengan microphone whatsApp dan dikirim di group</li> </ol>
	3. Tahap Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat kesimpulan terkait materi layanan</li> <li>2. Membagikan link google formulir yang berisi umpan balik dari layanan hari ini</li> <li>3. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang Kegiatan diakhiri dengan doa dan salam</li> </ol>
M	Evaluasi	
	1. Evaluasi Proses	<p>Guru BK atau konselor melakukan evaluasi dengan memperhatikan proses yang terjadi :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik menuliskan di kertas yang sudah disiapkan.</li> <li>2. Menyimak proses jalannya layanan via whatsApp group tentang sikap dan keaktifan para peserta dalam mengikuti layanan</li> <li>3. Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan via whatshapp group</li> <li>4. Cara peserta didik dalam menyampaikan pendapat atau bertanya</li> <li>5. Cara peserta didik memberikan penjelasan dari pertanyaan guru BK</li> </ol>
	2. Evaluasi Hasil	Evaluasi dari hasil layanan ini akan dilakukan secara daring melalui link google formulir yang akan diisi anggota group

#### LAMPIRAN

Uraian materi/Slide power point

Lembar kerja siswa

Mengetahui  
Kepala Sekolah

**Sujarwo,S.Pd, M.Pd**  
NIP 196707051993021001

Warureja, September 2020

Guru BK

**Laely Muthoharoh, S.Sos.I**  
NIP.

## 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) 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.

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.

## **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 bias meledak 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.

