

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK
SEMESTER GANJIL TAHUN AJARAN 2025/2026

Komponen	:	Layanan dasar			
Bidang Layanan	:	Pribadi			
Topik / Tema Layanan	:	Potensi Diri			
Aspek Perkembangan	:	Pengembangan Pribadi			
Capaian Layanan	:	Peserta didik mampu melakukan aktivitas keseharian untuk mengembangkan potensi dan hobi yang dimilikinya, memiliki sifat positif terhadap diri sendiri, mengenali kualitas dan minat diri, serta memiliki karakter kejujuran dan tanggung jawab.			
Kelas/Semester	:	VII/Ganjil	Dimensi Profil Lulusan	:	Kemandirian, Kreativitas
Fase	:	D	Alokasi waktu	:	2 X 40 Menit

1.	Tujuan Layanan 1. Peserta didik dapat mengenali potensi diri sendiri 2. Peserta didik dapat menggali potensi diri sendiri
2.	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Diskusi kelompok. 2. Alat / Media : LCD, Power Point, Video tentang Potensi Diri
3.	Pendekatan Deep Learning: 1. Mindful: Layanan BK yang melibatkan peserta didik secara aktif dan berkesadaran melalui pemahaman yang mendalam. 2. Meaningful: Layanan BK yang bermakna bagi peserta didik 3. Joyful: Layanan BK yang menyenangkan bagi peserta didik
4.	Langkah-langkah Kegiatan Layanan Tahap Awal/Pendahuluan 1. Membuka dengan salam dan berdoa 2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) 3. Menyampaikan tujuan layanan sehubungan dengan materi yang akan disampaikan 4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan Tahap Inti 1. Guru BK menayangkan media slide ppt atau video yang berhubungan dengan materi 2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 4. Guru BK mengelompokkan PD sesuai dengan gaya belajar visual, auditorial, kinestetik 5. Guru BK memberi tugas kelompok sesuai dengan gaya belajarnya 6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 7. Setiap kelompok sebanyak 2 orang mempresetasikan tugasnya sesuai gaya belajarnya Tahap Penutup 1. Membuat kesimpulan terkait materi layanan BK hari ini 2. Membagikan link google form yang berisi umpan balik dari layanan hari ini 3. Menyampaikan rencana layanan yang akan datang kegiatan diakhiri dengan doa dan salam
5.	Evaluasi 1. Evaluasi Proses : Memperhatikan proses layanan dengan refleksi hasil masing-masing peserta didik dan sikap atau antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi Hasil : Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain: merasakan Suasana menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas, cara penyampaian yang menarik.

Prambon, 14 Juli 2025

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru BK

YEKTI ERIANI, S.Pd.
NIP. 198308142009022008
Lampiran: Materi

Drs. MINTO TULUS, M.Pd
NIP. 196710122005011003

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.

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. 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 aja 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 melecut semangat Anda untuk menghasilkan karya terbaik, dan sebagainya. Sehingga Anda memiliki kekuatan dan dukungan moril 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.

Menggali Potensi Diri

Faktor-faktor apa saja yang membuat potensi diri Anda bisa tergali?

1. **Percaya diri.** Kurangnya percaya diri bisa menghilangkan kesempatan Anda untuk menggali potensi diri Anda, akan tetapi tidak menghilangkan potensi.
2. **Hobi dan minat.** Jika Anda mengerjakan sesuatu yang Anda sukai bahkan sebagai hobi atau minat pasti akan menghasilkan sesuatu yang memuaskan (seharusnya). Jadi cobalah gali potensi yang sejalan dengan minat Anda, akan tetapi jangan lupakan yang bukan minat Anda.
3. **Pergaulan.** Misal jika Anda punya pergaulan yang baik dengan orang yang pintar maka Anda akan jadi pintar.