



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
SMA NU 01 AL HIDAYAH KENDAL
TERAKREDITASI "A"



NPSN : 20321981

NSS : 304032415007

Jalan Habiproyo No. 1 Telp. (0294)381265 Fax. (0294) 383214 - 3690150

Email : sma_alhidayah_kendal@yahoo.com Website : www.smanu01alhidayahkendal.sch.id

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

Komponen : Layanan Dasar
Bidang Layanan : Pribadi
Topik / Tema Layanan : Potensi diri remaja
Kelas / Semester : 10 / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 x 45 menit

1	Tujuan Layanan. 1. Peserta didik/konseli dapat memahami pengertian potensi diri 2. Peserta didik/konseli dapat memahami macam-macam potensi diri 3. Peserta didik/konseli dapat mengenali dan menggali potensi diri
	Metode, Alat dan Media 1. Metode : Ceramah, Curah pendapat dan tanya jawab 2. Alat / Media : CD, Power Point, Potensi diri remaja
	Langkah-langkah Kegiatan Layanan 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Membuka dengan salam dan berdoa 1.2. Membina hubungan baik dengan peserta didik (menanyakan kabar, ice breaking) 1.3. Menyampaikan tujuan layanan materi Bimbingan dan Konseling 1.4. Menanyakan kesiapan kepada peserta didik 2. Tahap Inti 2.1. Guru BK menayangkan media slide power point yang berhubungan dengan materi layanan 2.2. Peserta didik mengamati slide pp yang berhubungan dengan materi layanan 2.3. Guru BK mengajak curah pendapat dan tanya jawab 2.4. Guru BK membagi kelas menjadi 6 kelompok, 1 kelompok 5- 6 orang 2.5. Guru BK memberi tugas kepada masing-masing kelompok 2.6. Peserta didik mendiskusikan dengan kelompok masing-masing 2.7. Setiap kelompok mempresentasikan tugasnya kemudian kelompok lain menanggapi, dan seterusnya bergantian sampai selesai. 3. Tahap Penutup 3.1. Guru BK mengajak peserta didik membuat kesimpulan yang terkait dengan materi layanan 3.2. Guru BK mengajak peserta didik untuk agar dapat menghadirkan Tuhan dalam hidupnya 3.3. Guru BK menyampaikan materi layanan yang akan datang 3.4. Guru BK mengakhiri kegiatan dengan berdoa dan salam
	1. Evaluasi Proses : Guru BK atau konselor memperhatikan proses dengan Melakukan Refleksi hasil, setiap peserta didik dan Sikap atau atusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan layanan. 2. Evaluasi setelah mengikuti kegiatan klasikal, antara lain : Merasakan suasana pertemuan menyenangkan, pentingnya topik yang dibahas dengan cara penyampaian yang menarik.

Kendal, Juli 2020

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru BK

.....

Fatkurrohman, S.Pd

Lampiran 1. Uraian Materi

POTENSI DIRI REMAJA

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 Diri

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 dan Menggali 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 :

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.