

MENGEMBANGKAN POTENSI DIRI

Potensi adalah sebuah kemampuan dasar yang dimiliki manusia dan sangat mungkin untuk di dikembangkan, sehingga pada intinya potensi sendiri berarti suatu kemampuan yang masih bisa di kembangkan menjadi lebih baik lagi.

Atau Potensi diri merupakan kemampuan atau kekuatan diri seseorang baik yang belum terwujud maupun yang telah terwujud, akan tetapi belum sepenuhnya terlihat atau di pergunakan secara maksimal oleh seseorang. Setiap orang memiliki potensi yang berbeda-beda dan ada juga yang memiliki kesamaan dan tidak. Untuk itu berikut 9 Cara Mengembangkan Potensi Diri untuk Beprestasi.

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. Niat dan Yakin

Hal yang tidak kalah penting dan harus anda dilakukan adalah niat dan keyakinan, niat dan keyakinan merupakan fondasi untuk terwujudnya segala apa yang akan di lakukan. Semakin besar dan kuat niat, maka semakin kuat juga anda akan berjuang.

Niat dan komitmen akan sangat berpengaruh dalam proses perjuangan anda,

ketika menghadapi masalah pada saat berjuang namun dengan niat yang kuat anda tidak akan mudah menyerah dan terus berjuang. Maka setiap apa yang akan di lakukan harus di iringi dengan niat yang baik agar hasil yang di dapatkan juga sesuai dengan apa yang kita di inginkan.

3. Menerima 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 anda lah yang paling benar atau merasa bersalah, jadikan kritikan tersebut sebagai alat pelecute 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. Berpikir Positif

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. 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 melanjutkan lagi proses yang sebelumnya sempat terhenti. Maka pandailah dalam memilih teman, karena seorang teman memiliki pengaruh besar dalam kehidupan anda.

6. Senantiasa 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

Di dunia 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

Itulah cara mengembangkan potensi dalam diri, berproseslah dengan baik agar apa yang anda hasilkan sesuai dengan harapan dan keinginan. Sabar dan hargai setiap usaha yang anda lakukan sekecil apapun itu. Ingat putus asa boleh saja tapi yang tidak boleh itu ketika anda menyerah. Semoga bermanfaat

Lampiran 2. Penilaian Hasil

**ANGKET EVALUASI HASIL LAYANAN BIMBINGAN
KLASIKAL**

Identitas :

Nama Peserta Didik :

Kelas :

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Saya memahami dengan baik tujuan yang diharapkan dari materi yang disampaikan Guru BK				
2	Saya memperoleh banyak pengetahuan dan informasi dari materi materi yang disampaikan Guru BK				
3	Saya menyadari pentingnya bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
4	Saya meyakini diri akan lebih baik, apabila bersikap sesuai dengan materi yang disampaikan Guru BK				
5	Saya dapat mengembangkan perilaku yang lebih positif setelah mendapatkan materi yang disampaikan Guru BK				
6	Saya dapat mengubah perilaku sehingga kehidupan saya menjadi lebih baik				
Total Skor					

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 6 = 6$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 6 = 24$
2. Kategori hasil :
 - a. Sangat baik = 21 – 24
 - b. Baik = 17 – 20
 - c. Cukup = 13 – 16
 - d. Kurang = < 12

Peserta Didik

.....

.....

INSTRUMEN EVALUASI PROSES LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL

PEDOMAN OBSERVASI

Identitas :

Nama :

Kelas :

Petunjuk :

Beri tanda centang (✓) pada kolom skor sesuai dengan hasil penilaian Anda.

NO.	PERNYATAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1	Peserta didik terlibat aktif				
2	Peserta didik antusias dalam mengikuti kegiatan				
3	Peserta didik kreatif				
4	Peserta didik saling menghargai				
5	Peserta didik saling mengeluarkan pendapat				
6	Peserta didik berargumentasi mempertahankan pendapat masing-masing				
7	Layanan terselenggara dengan menyenangkan				
8	Layanan sesuai alokasi waktu				
Total Skor					

Skor 4 : Sangat baik

Skor 3: Baik

Skor 2 : Cukup baik
baik

Skor 1: Kurang

Keterangan :

1. Skor minimal yang dicapai adalah $1 \times 8 = 8$, dan skor tertinggi adalah $4 \times 8 = 32$

2. Kategori hasil :

a. Sangat baik = 28 – 32

b. Baik = 23 – 27

c. Cukup = 22 – 26

d. Kurang = < 21

Nama Tempat, 2022
Konselor

Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)
Bimbingan dan Konseling

A. Identitas Siswa

Nama siswa :
Kelas :
Hari/tanggal :
Judul materi layanan :
Tujuan :
Pemberi materi :

B. Bahan, alat dan metode

1. Bahan dan alat : Kertas/buku, pena dan HP (Android)
2. Metode : Offline

C. Kegiatan/ latihan pemahaman peserta didik terhadap materi layanan

Kegiatan Pertemuan 1

1. Bagaimana pemahaman Anda terhadap Materi yang disampaikan Guru BK? Jawab :

.....

.....

.....

2. Analisis faktor internal dan faktor eksternal yang sudah disampaikan oleh Guru BK, jelaskan berdasarkan pengalaman Anda selama ini? Jawab :

.....

.....

.....

3. Buatlah Kesimpulan dari Materi yang sudah disampaikan oleh Guru BK? Jawab :

.....

.....

.....