

st, and you
iful. You a
er than yo
ng that ma
ime. Tak
ake a

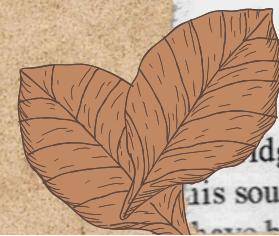


topik 4

Perilium pulchrum
Pulicaria

nk, close by, or
way.

Longville.
ed car park (GR
with map, "GP"
ome of these and
hen ascend the
you meet a sign
ead, half right,
, to (in quick
ootpath and over
oint; do not cross;



15

idge. There is
is southern bank,
have been washed

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa mampu mengenali potensi diri**
- Siswa mampu memahami hal yang berkaitan dengan aktualisasi diri**

CAPAIAN PEMBELAJARAN

- Siswa memahami potensi diri**
- Siswa memahami tentang aktualisasi diri**

POKOK BAHASAN

- Potensi Diri**
- Aktualisasi Diri**

MATERI PEMBELAJARAN

Pertumbuhan pribadi mencakup pengembangkan potensi yang dimiliki sebagai kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri. Kebutuhan untuk mengaktualisasikan diri dan menyadari potensi individu merupakan pusat dari perspektif klinis pada pertumbuhan pribadi (Mawaddah, 2018). Maka dari itu, individu dalam proses pertumbuhannya, harus mengenali potensi yang dimiliki agar dapat mengaktualisasi diri.

1. Potensi Diri

Menurut Sugiharso, dkk (Kartianti & Asgar, 2021), Indikator yang membentuk potensi diri adalah :

- Suka belajar dan mau melihat kekurangan dirinya**
- Memiliki sikap yang luwes**
- Berani melakukan perubahan untuk perbaikan**
- Tidak mau menyalahkan orang lain maupun keadaan**



- 5) Memiliki sikap yang tulus
- 6) Memiliki rasa tanggung jawab
- 7) Menerima kritik dan saran dari luar
- 8) Berjiwa optimis dan tidak mudah putus asa

Cara mengenali potensi diri:

1. Mengenali diri sendiri. Mengenali diri lebih dalam merupakan hal sangat perlu seperti mengenal hal-hal yang tidak disukai ataupun yang disukai, apa yang menjadi kelebihan dan kekurangan kita, sehingga kita dapat mengetahui diri kita yang sebenarnya. Selain itu kita juga perlu mengetahui hal-hal yang diinginkan dan apa yang membuat kita bahagia karena hal ini sangat berpengaruh terhadap pencapaian hidup kita kedepannya.
2. Jangan Menghakimi Diri Sendiri, ketika mengalami kegagalan cobalah untuk tidak menghakimi diri sendiri yaitu dengan tidak mengeluarkan kata-kata maupun pikiran negatif. Nikmatilah segala proses yang terjadi dalam hidup agar dapat mengenali potensi diri yang sebenarnya.
3. Mengikuti setiap kegiatan, lakukanlah segala hal yang mendukung potensimu agar dapat lebih mudah mengenali potensi yang ada dalam diri, apakah yang dilakukan hanya sekedar hobi atau memang berbakat dalam bidangnya.
4. Melakukan tes bakat. Cara mengenali potensi diri adalah mengujinya atau mengukur kemampuan dan bakat kita kepada para ahli yang berkompeten di bidang ini.

Selain itu menurut Utama (2018), langkah-langkah yang diperlukan dalam membuat rencana pengembangan potensi diri adalah :

- 1) Menentukan sasaran yang jelas.
- 2) Menentukan cara menilai keberhasilan, yaitu dengan membuat tolak ukur tentang keberhasilan dari sasaran tersebut.



- 3) Mensyukuri kemajuan walaupun hanya sedikit
- 4) Berani mengambil resiko, karena setiap perubahan pasti mengandung resiko, baik resiko berhasil maupun resiko gagal
- 5) Perkembangan diatur oleh diri kita sendiri. Orang lain dapat memberi saran, tetapi keputusan tetap ada di tangan kita.
- 6) Memanfaatkan setiap kesempatan yang ada.
- 7) Terbuka untuk belajar dari siapa saja dalam konteks pengembangan potensi diri.
- 8) Belajar dari kesalahan dan selalu bersikap realistik.
- 9) Jangan hanya bicara tetapi juga kerjakan yang diucapkan

1. Aktualisasi Diri

Karakteristik orang yang berhasil mengaktualisasi diri menurut Maslow (Ariani & Listyaningsih, 2020) antara lain sebagai berikut:

1. Berorientasi Realitas, yaitu kemampuan untuk mengamati realita yang ada
2. Menerima Diri Sendiri, Orang Lain, dan Kodrat, yaitu Individu yang menaruh rasa hormat pada diri sendiri maupun orang lain serta menerima semua kekurangan maupun kelebihan yang ada pada dirinya.
3. Spontan, Sederhana, dan Wajar
4. Terpusat pada Masalah, Individu yang memandang bahwa segala masalah akan ada jalan keluarnya, dan tidak pasrah dengan masalah yang terjadi.
5. Pemisahan Diri dan Kebutuhan Privasi, yaitu Individu yang mampu memusatkan pikirannya dan konsentrasi karena percaya dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.
6. Kemandirian dari Kebudayaan dan Lingkungan, yaitu Individu yang tidak bergantung dengan orang lain.
7. Kesegaran dan Apresiasi, yaitu Individu yang menghargai hal-hal yang pokok dalam kehidupan dengan rasa gembira, kagum, maupun heran.

8. Pengalaman Puncak. yaitu Individu yang mendapat pengalaman dari kreativitas, pemahaman, penemuan, dan penyatuan diri dengan alam yang dapat membuat individu belajar dan lebih kuat dari sebelumnya.
9. Minat Sosial, yaitu Individu yang memiliki jiwa sosial yang tinggi dan memiliki hasrat yang tinggi untuk membantu sesamanya.
10. Hubungan antar Pribadi, yaitu Individu cenderung membangun hubungan dekat dengan orang-orang yang memiliki kesamaan karakter, kemampuan, dan bakat.
11. Berkarakter Demokratis. Individu yang mampu belajar dimana saja dan tentang apa saja tanpa memandang derajat, pendidikan, usia, ras, dan keyakinan.
12. Perbedaan Antara Cara dan Tujuan, yaitu Individu yang menilai tindakan demi tindakan dan menikmati setiap proses yang terjadi untuk mencapai suatu tujuan.
13. Rasa Humor yang Filosofis, yaitu Individu yang menyukai humor untuk mengekspresikan kritik atas kebodohan dan kecurangan manusia.
14. Kreativitas, yaitu Individu yang memiliki ciri kreatif, tindakan asli, naif, dan spontan.
15. Penolakan Enkulturası, yaitu Individu yang otonom dan berani membuat keputusan-keputusan sendiri, meskipun keputusan tersebut bertentangan dengan pendapat umum.

LEMBAR KERJA!

BAKATKU

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

MINATKU

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TULISKAN USAHA-USAHA APA YANG DILAKUKAN UNTUK MENGEMBANGKAN BAKAT DAN MINAT ANDA.

- 1.
- 2.
- 3.

KESULITAN-KESULITAN APA YANG DIRASAKAN DALAM PROSES MENGEMBANGKAN BAKAT DAN MINAT ANDA?

- 1.
- 2.
- 3.

