

# POTENSI DIRI

Perhatikan Materi Berikut !

## 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 dikembangkan 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

## 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:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- Potensi Daya Juang (Adversity Quetient) : 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 :

- 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.
- Tentukan tujuan hidup: Tentukan tujuan hidup Anda baik itu tujuan jangka waktu pendek maupun jangka panjang secara realistik. Realistik maksudnya yang sesuai dengan kemampuan dan kompetensi Anda. Menentukan tujuan yang jauh boleh aja asal diikuti oleh semangat untuk mencapainya.
- 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.
- 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.
- 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.



## D. Menggali Potensi Diri

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

- Percaya diri. Kurangnya percaya diri bisa menghilangkan kesempatan Anda untuk menggali potensi diri Anda, akan tetapi tidak menghilangkan potensi.
- 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.
- Pergaulan. Misal jika Anda punya pergaulan yang baik dengan orang yang pintar maka Anda akan jadi pintar.

Simaklah Video Berikut !





## Jawablah Pertanyaan-Pertanyaan Berikut !

1. Sejauh apa pemahaman saudara terkait materi potensi diri ?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Tidak paham

Sangat Paham

2. Apa yang saudara pahami tentang potensi diri ?

3. Mengapa penting untuk mengidentifikasi potensi diri kita dalam kehidupan sehari hari ?

4. Sebutkan macam-macam potensi diri ?

## Lakukan Projek Berikut !

1. Isilah 3 kotak besar di bawah ini
2. Isi kota pertama dengan aku diri. Kotak diisi oleh diri sendiri.
3. Isi kotak kedua dengan aku sosial. Kotak diisi oleh orang lain yang kamu anggap mengenal dirimu
4. Isi kotak ketiga dengan aku ideal. Kotak diisi oleh dirimu sendiri juga.
5. Pertama mintalah temanmu untuk mengisi ruang kosong pada kotak aku sosial, agar apa yang kamu tulis orang lain tersebut adalah kesan pertama tentang kamu. Selanjutnya baru kamu lanjutkan dengan pengisian dua kotak yang lain.
  - Aku diri, yaitu bagaimana kamu memandang diri kamu sendiri. Kamu punya persepsi sendiri tentang diri kamu. Misalkan, apakah kamu seorang pemalu, pemberani, seoarang yang sopan, hebat, atau justru orang yang jadi pecundang. Bisa berupa prestasi yang pernah dicapai, hal yang membuat menarik, hal yang mudah dikerjakan dll. Setiap orang, termasuk kamu, sadar atau tidak pasti punya penilaian terhadap diri kamu sendiri.
  - Aku sosial, yaitu bagaimana orang-orang di sekeliling kamu menilai dirimu. Di sini kamu tidak berhak memberikan penilaian, di sini kamu hanya dinilai oleh orang-orang lain di sekelilingmu.
  - Aku ideal, yaitu kamu yang kamu inginkan. Di sini kamu berbicara tentang impian dan seperti apa idealnya diri kamu.





# “WHO AM I”



Aku Diri



Aku Sosial



Aku Ideal

# DON'T MISS OUT!

1. Pastikan semua **terisi** dengan baik
2. Setelah semua kolom terisi dengan baik, pilih menu “**Email my answers to my teacher**” seperti di bawah ini.



### 3. Isikan data diri

Enter your full name = Nama Lengkap

Group/Level = Kelas

School Subject = Mata Pelajaran

Enter your full name: \*

Group/level \*

School subject \*

**SEND** **Close**

A form for entering personal information: full name, group/level, and school subject. It includes three input fields and two buttons at the bottom.

4. Klik tombol “**SEND**”